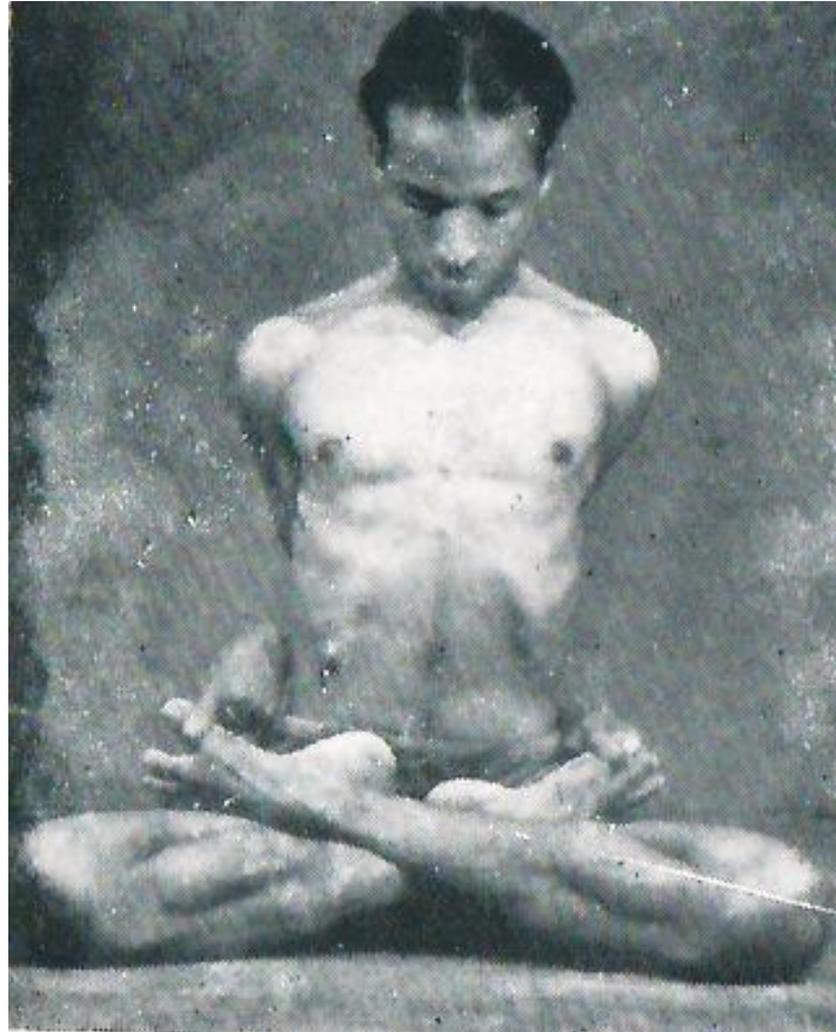


II. SADHANA PADA  
sezione riguardante i mezzi





## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:1

- *Tapah svadhyayes'varapranidhanani kriyayogah*
- *tapa* = austerità;
- *svadhyaya* = (*sva* = proprio + *adhyaya* = capitolo o passo di scrittura) : lettura di brani scelti;
- *Isvrapranidhana* = adorazione in qualche forma (con atteggiamento di resa) all'*Isvara*;
- *ani* = suffisso plurale;
- *kriyayoga (h)* = lo yoga pratico o dell'azione;
- Trad. lett.: austerità, studio di passi scelti, abbandono ad *Isvara* (costituiscono) il *kriya yoga*
- Vi possono essere innumerevoli forme di *tapas* (austerità, discipline): esse sono descritte nei rituali indù e di tutte le religioni: lo studente ne può scegliere una o più, adatte alla propria natura, e praticarle regolarmente. Il *pranayama* è considerato il *tapas* supremo (*pranayamah param tapah*). Perciò l'aspirante yogi farebbe bene a scegliere quest'ultimo come la forma di *tapas* cui dedicarsi. Infatti, tutte le scuole di yoga includono qualche forma di *pranayama* come una pratica obbligatoria.

## II:1

- Il significato di *svadhyaya* comunemente dato è quello di «lettura regolare di qualche scrittura o libro sacro». Ma questa spiegazione non è sufficiente. Il prefisso 'sva' ha un senso di 'possedere': lo studente deve avere la sensazione di 'aver fatto suo' il materiale che sta leggendo. Pertanto, il testo studiato, per essere utile allo sviluppo spirituale, deve essere sempre lo stesso, giorno dopo giorno. Ciò produrrà il senso di possederne il contenuto, di averne fatta propria sostanza.
- Il termine *adhyaya* (capitolo, paragrafo fisso), a sua volta indica che il testo studiato deve rimanere lo stesso fino a completa assimilazione e appropriazione. Un punto spesso trascurato dai vecchi commentatori riguarda il risultato della perfezione nella disciplina di *svadhyaya*, descritto da Patanjali: lo *svadhyaya* perfetto porta all'incontro con l'*Ista devata* (il dio personale – v. II:44).
- Per ottenere questo risultato, il materiale scelto per *svadhyaya* deve in qualche modo favorire la devozione nei confronti dell'*Ista devata*, confidando nella benevolenza di quest'ultimo nei confronti del devoto. Il testo adatto allo scopo deve essere del tipo filosofico-religioso-devozionale (per es. l'XI *adhyaya* della *Bhagavadgita* e specialmente i versi sulla natura della preghiera); è evidente che l'effetto desiderato non sarebbe possibile se la lettura cambiasse ogni giorno.
- Il terzo elemento del *Kriya-yoga* è *Isvara-pranidhana*. Viene usualmente tradotto con 'resa incondizionata a Dio o *Isvara*'. Anche in questo caso questa spiegazione è insufficiente.

## II:1 (2)

- Nel presente *sutra*, *Isvarapranidhana* è uno dei componenti del *kriyayoga*.
- Il termine *kriya* viene usato normalmente per un'azione fisica, meno spesso per un'azione mentale (azione qualificata con l'aggettivo *manasika*), ma anche in questo caso si considera la mente come parte del corpo. Ora, la resa all'Onnipotente è un atteggiamento mentale, e non può dirsi un'attività fisica. Ma lo *Isvara-pranidhanam* come parte del *kriya-yoga* deve contenere un elemento corporeo, tale da favorire lo sviluppo dell'aspetto devozionale. In quanto parte del *kriyayoga*, lo studente deve compiere determinate azioni fisiche nella forma di rituali, preghiere, ecc. Quanto elaborato debba essere codesto rituale e quanto tempo vi si debba dedicare dipende dalle circostanze e dalle preferenze dell'aspirante: se troppo elaborato, rischia di diventare meccanico, privo cioè dell'atteggiamento mentale di resa e di devozione. Allo stesso tempo, se troppo condensato o semplificato, pure non andrebbe bene. Il modo e il tempo corretti devono essere tali da favorire lo sviluppo graduale di uno stato mentale di abbandono alla Divinità.
- Il rituale di *Surya-namaskara*, pur appartenente ad altra tradizione, eseguito due-tre volte al giorno, si può considerare, almeno all'inizio, una pratica compatta di *kriyayoga* in quanto combina tutti i tre componenti di quest'ultimo. **Karambelkar** consiglia il rito di *sandhya-vandana* come particolarmente appropriato.
- Patanjali inizia il secondo Capitolo, dedicato alla pratica, col *Kriya-yoga*. Le sue tre componenti sono comprese anche tra i *Niyama* (II:32). Sorge la domanda circa la ragione di questa ripetizione. La spiegazione è la seguente: nel *sutra* I:2, Patanjali definisce lo *yoga* - dal punto di vista dei mezzi -, come l'attenuazione e l'abolizione delle *citta-vrtti*. Egli era ben consapevole che tale operazione è tutt'altro che facile. I mezzi per raggiungere questo obiettivo sono descritti nel presente Capitolo, e si ritiene che debbano consistere nello *yoga* ad Otto elementi o *Astanga-yoga*.

## II:1 (3)

- Come la pratica di questi otto elementi porti all'arresto delle modificazioni funzionali di *citta*, non è stato chiarito né da Patanjali né dai suoi commentatori.
- Il primo degli otto *anga* o elementi è *Yama* o 'astensioni' (che comprende *ahimsa*, *satya*, *asteya*, *brahmacharya* e *aparigraha*). Salvo diversamente indicato non vi è una rigida consequenzialità negli otto elementi, in particolare nei primi tre (*yama*, *niyama*, *asana*). La pratica dei successivi cinque risulterà più efficace una volta acquisita una certa maestria in questi. Pertanto, uno studente desideroso di percorrere il sentiero dell'*astangayoga* deve incominciare con la pratica di *Yama*. Ora, nella vita reale, una pratica seria di tali 'astensioni' è molto difficile, se non impossibile, a meno che gli istinti, i desideri, ecc. non siano stati almeno parzialmente e preventivamente indeboliti. Ecco perchè Patanjali raccomanda molto saggiamente di iniziare il percorso yogico con il *kriyayoga*, in quanto efficace in tal senso, e tale da essere praticato da chiunque.
- Ogni persona di buona volontà è in grado di praticare qualche forma di *tapas*, di *svadhyaya* e di *isvarapranidhana*, pratiche che all'inizio possono essere puramente fisiche, nella forma di esercizi, rituali, preghiere, ecc. Se la consapevolezza e l'intenzione ci sono, gradualmente la pratica potrà creare l'atmosfera interiore desiderata. Soltanto da questo punto in avanti risulterà possibile praticare con successo i cinque voti dello *Yama*, specialmente se lo studente non possieda delle virtù innate grazie ai meriti accumulati dalle vite precedenti.
- L'inclusione di questi tre elementi anche nei *niyama* o 'divieti', indubbiamente ne enfatizza la natura di azioni corporee; allo stesso tempo rinnova l'ingiunzione di una pratica regolare e quotidiana.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:2

- *Samadhibhavanarthah klesatanukaranarthasca*
- *samadhi* = samadhi;
- *bhavana* = stato della sfera interiore;
- *artha* = per;
- *klesa* = fattore di disturbo, klesa;
- *tanu* = indebolito;
- *karana* = processo, atto;
- *artha (h-s)* = per;
- *ca* = e;
- Trad. lett.: (il *kriya-yoga* dev'essere praticato) per (produrre) lo stato interiore (facilitante l'accesso) al *samadhi* e all'attenuazione (diminuzione) dei *klesa*.

## II:2 (2)

- Il *sutra* spiega lo scopo e il risultato della pratica del *kriya-yoga*. Essendo i suoi tre elementi inclusi anche nei *Niyama* (v. *sutra* II:1), è sottinteso che la loro pratica deve essere quotidiana.
- Lo scopo del *kriya-yoga* è duplice: (a) prepara le condizioni interiori di *citta* necessarie all'accesso ai diversi stati di *samadhi*. Tutti e tre gli elementi del *kriya-yoga* sono efficaci in tal senso, ma è da *Isvara-pranidhana* che viene il maggior contributo al raggiungimento del *samadhi*. Ciò è stato già asserito nel *sutra* I:23, e ribadito enfaticamente nel *sutra* II:45, dove Patanjali dice che la reale perfezione nel *samadhi* avviene mediante questa pratica; in quest'ultimo *sutra*, ricordiamo, l'*Isvarapranidhana* è un *niyama*, cioè una pratica regolare e quotidiana da eseguirsi fisicamente con un'atteggiamento di totale abbandono o resa.
- Questo fatto viene spesso trascurato, particolarmente da parte di coloro che si sentono abbastanza progrediti e ritengono di non aver più bisogno di rituali, studi, discipline, ecc., per disporre di più tempo per pratiche più avanzate, quali *dhyana*, ecc. Ma questi due primi *sutra* del II *pada* sottolineano che anche uno *yogi* che abbia raggiunto il *samadhi* lo deve ad *Isvarapranidhana*, e che pertanto debba mantenere qualche forma di tale pratica devozionale fino alla fine del suo viaggio.
- Il progresso sul sentiero dello yoga è praticamente impossibile se i *klesa* non sono stati preventivamente indeboliti e resi inoffensivi. Come abbiamo visto, già il primissimo elemento dell'*asthanga-yoga*, e cioè *Yama*, può essere praticato con risultati soddisfacenti solo se *tanu-karana* (assottigliamento, indebolimento) dei *klesa* è stato in qualche misura realizzato.

## II:2 (3)

- Più i *klesa* sono resi deboli, più facile e migliore sarà l'osservanza degli *Yama*.
- I *klesa* non sono solo la causa-radice della sofferenza e del dolore, ma anche delle attività negative e perverse dell'uomo. I pensieri e gli atti maligni (*vitarka*) sono l'opposto degli *Yama* e vengono effettuati dall'uomo a causa della spinta irresistibile dei *klesa*. Pertanto, lo stesso inizio del sentiero dell'*asthanga-yoga* richiede l'attenuazione dei *klesa* (*klesa-tanukarana*) come indispensabile preliminare. E per questo, il solo mezzo accessibile e sicuro è la pratica del *kriyayoga*.
- Questa è la ragione per cui Patanjali inizia il Secondo Capitolo con la descrizione del *kriyayoga*, senza il quale, in effetti, nessuno «*yoga*» sarebbe possibile. L'assoluta importanza del *kriyayoga* è sottolineata dall'esser stato menzionato due volte: nel *sutra* II:1 e in II:32 a proposito dei *niyama*, il che sarebbe contrario all'economia di parole tipica della composizione in *sutra*.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:3

- *Avidya'smita ragadvesa abhinivesah klesah*
- *avidya* = (non + *vidya* o conoscenza de reale, avente valore spirituale): anti-conoscenza;
- *asmita* = (*asmi* o 'io sono' + ta o condizione di, stato): auto-consapevolezza; senso di esserci;
- *raga* = attaccamento, attrazione, amore;
- *dvesa* = repulsione, antipatia, avversione;
- *abhinivesa* = voglia di vivere, paura di morire;
- *ah* = suffisso indicante pluralità;
- *klesa(ah)* = fattori innati di disturbo e irritazione.
- Trad. lett.: *avidya, asmita, raga, dvesa (e) abhinivesa (sono) i klesa.*
- Il termine *avidya* è tecnico, e non ne esiste un equivalente nelle lingue europee, che pertanto lo traducono con *ignoranza, nescienza* e simili, con ciò fornendo un'indicazione errata. *Avidya* non è 'ignoranza' come il contrario di ciò che noi ordinariamente chiamiamo 'conoscenza', cioè la conoscenza empirica e mondana. Essa è, piuttosto, una 'anti-conoscenza'.

## II:3 (2)

- Avidya è ciò a cui si riferiscono le *Upanisad* quando affermano: «trascendendo la morte per mezzo di *avidya*, l'immortalità è raggiunta grazie a *vidya*». E' chiaro che una cosa capace di far trascendere la morte non può essere chiamata una 'ignoranza'. Si tratta, piuttosto, insufficienza e superficialità della comune conoscenza mondana, che impedisce all'uomo di conoscere e comprendere la «Realtà». In tal senso, *avidya* corrisponde al concetto di «*maya*» (illusione) del *Vedanta*.
- *Asmita* è il 'senso di esistere', cioè la consapevolezza dell'io-ego presente in ogni individuo. Tale consapevolezza non è mai sperimentata in senso puro dall'uomo comune, il quale lo associa inevitabilmente a qualcosa: '*io sono questo e quello*'. La consapevolezza di sé nell'uomo comune è sempre 'colorita' da qualcosa, e ciò è indicato dal termine «*asmita*». In quanto uno dei *klesa*, *asmita* si può concepire come l' 'ego' divisivo, che si contrappone, causa di guai e problemi nella vita ordinaria e ancor più in quella spirituale. Spesso viene usato il termine *ahamkara* per indicare questo fattore conflittuale generatore di tensioni e problemi, e in tal senso è un equivalente di *asmita* quando intesa come un *klesa*.
- I termini *raga* e *dvesa* sono facilmente comprensibili in quanto, come *klesa*, rappresentano rispettivamente le nostre istintive attrazioni e le nostre avversioni, ciò che ci piace e a cui tendiamo, e ciò che vogliamo evitare in quanto per noi spiacevole. Come dire: amore e odio.
- *Abhinivesa* si traduce con «attaccamento alla vita» ovvero «paura della morte». E' l'istinto di conservazione presente in ciascun individuo, indispensabile per la sua sopravvivenza.

## II:3 (3)

- In rapporto con il processo vitale, abhinivesa indica, dunque, quella forza, profondamente insediata nell'esistenza di ogni individuo, che ne rende possibile la vita e la continuazione, ed è, nel suo aspetto negativo, la 'Paura di morire o della morte'.
- In relazione alle virtù sintetizzate negli *Yama*, possiamo dire che i loro contrari sono causati dai *klesa*: *himsa* (violenza) è prodotta da *raga* ('mi piace e lo voglio') e da *dvesa* ('non lo voglio'); *a-satya* (non verità, falsità) è prodotta da *asmita* (l'ego) + *raga*; *steya* (furto), *a-brahmacharya* (cupidigia, lussuria, ecc.) e *parigraha* (accumulazione) sono causati da *raga* + *abhinivesa*.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:4

- *Avidya-ksetram-uttaresam prasupta-tanu-vicchinnodaranam*
- *avidya* = anti-conoscenza, ignoranza metafisica;
- *ksetra (m)* = campo, terreno (è il);
- *uttara (esam)* = i seguenti, gli ultimi (degli);
- *prasupta* = dormienti;
- *tanu* = indeboliti, attenuati;
- *vicchinna* = intermittenti, occasionalmente interrotti;
- *udara (apam)* = pienamente manifesti ed attivi.
- Trad. lett.: *avidya* (è il) terreno germinativo degli altri (quattro *klesa*, i quali agiscono secondo le quattro modalità di) sonno profondo, stato attenuato od indebolito, stato alternante o conflittuale, pienamente manifesto ed attivo.

## II:4 (2)

- Gli ultimi quattro *klesa* citati nel *sutra* II:3 derivano dal primo, ossia sorgono col supporto e sul terreno di *avidya*. In un certo senso, essi sono degli evoluti o aspetti speciali di *avidya* stessa. Pertanto, il *klesa* fondamentale rimane *avidya*, il quale assume forme diverse a seconda delle circostanze, che Patanjali, come sua consuetudine, condensa nelle quattro denominazioni successive. Ne deriva che, se *avidya* viene eliminata, anche gli altri *klesa* devono scomparire.
- Gli ultimi quattro *klesa* agiscono costantemente nelle nostre vite e danno luogo ai diversi tipi di sofferenza e tensione, secondo quattro livelli di intensità. Va notato che tra questi livelli non c'è quello della totale eliminazione dei *klesa*. Questo perché, anche negli *yogi* più avanzati, finché essi posseggono un corpo mortale, i *klesa* non possono essere mai del tutto assenti. Alcune tracce di essi, per quanto flebili, sono sempre presenti e probabilmente devono rimanere, perché senza di essi la vita pratica sarebbe impossibile. Così, ad esempio, senza l'istinto di sopravvivenza (*abhinivesa*), anche uno *yogi* avanzato non potrebbe vivere nel mondo.
- Pertanto, nella vita pratica, possiamo osservare soltanto quattro livelli di funzionamento nei quattro *klesa* derivati da *avidya*. Il meno nocivo, quello che causa minori tensioni e afflizioni, è lo stato di *prasupta* o di sonno profondo: in pratica, è come se il *klesa* non esistesse. Questo stato di totale affievolimento e innocuità (ma, come abbiamo visto, *non* di definitiva scomparsa) è il massimo raggiungibile nella vita pratica, ed è lo stato dei *klesa* nei santi e nei grandi *yogi*.

## II:4 (3)

- Lo stato successivo di funzionamento dei *klesa* è quello di *tanu*, ovvero di ‘altamente indeboliti’ e quindi raramente e modestamente attivi. Questo è lo stato minimo cui uno studente di yoga deve tendere, come indicato dal *sutra* II:2 a proposito del *kriyayoga*: solo allora saranno per lui possibili dei progressi sul sentiero dell’*astanga* yoga. Come detto, il modo migliore per ‘attenuare’ i *klesa* (*tanu-karana*) consiste nella pratica regolare del *kriyayoga*.
- Le rimanenti modalità di funzionamento dei *klesa* sono quelle in cui si trova abitualmente l’uomo comune. Nella persona avente un discreto autocontrollo, i *klesa* operano secondo la modalità di *vicchinnavastha*, ovvero in conflitto o intermittente. In tale individuo i quattro *klesa* possono attivarsi, occasionalmente, nel caso si presentino le condizioni favorevoli al loro manifestarsi, oppure rimanere assopiti e inattivi.
- Negli individui privi di autocontrollo e istintivi i quattro *klesa* sono nello stato pienamente manifesto di *udara*, costantemente e intensamente attivi. Tali individui sono altamente reattivi e possono essere molto pericolosi per il prossimo e per la società se soltanto provocati. Le loro emozioni, ovvero le loro reazioni agli stimoli indotti da questi *klesa*, devono venir attenuate, e il mezzo migliore è attraverso il *kriyayoga*. In tal modo i *klesa* potranno modificare il loro livello di funzionamento e passare gradualmente da *udara* a *vicchinna* e infine a *tanu*.
- *Avidya*, il *klesa* fondamentale, radice degli altri quattro, è sempre attivo nella vita di ognuno e una graduazione della sua intensità – come è stato fatto invece per gli altri - non è pertinente, in quanto anche una lieve traccia di *avidya*, causando cecità e ‘ignoranza’, genera molto dolore. Il vero scopo finale dello yoga è di eliminare totalmente *avidya*, e con essa gli altri quattro. La totale estinzione di *avidya* avviene al momento del (*kaivalya*) o liberazione, fine ultimo della disciplina yoga.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:5

- *Anitya asuci duhkha anatmasu nitya suci sukha atmakhyatir avidya*
- *anitya* = impermanente, che non dura;
- *asuci* = impuro;
- *duhkha* = dolore;
- *anatma (su)* = non Sé;
- *nitya* = permanente, durevole;
- *suci* = puro;
- *sukha* = piacere;
- *atma* = Sé;
- *khyati (h-r)* = conoscenza, comprensione (è);
- *avidya* = anti-conoscenza, ignoranza (metafisica).
- Trad. lett.: *Avidya* (è) vedere (prendere per) permanente, puro, piacevole (e facente lo scopo del) Sé, (rispettivamente nell') l'impermanente, impuro, doloroso (e) non (facente lo scopo del) Sé.

## II:5

- Questa definizione spiega che *avidya* è un punto di vista erroneo o una comprensione-conoscenza sbagliata. E' esperienza comune che i valori che diamo alle cose e alle circostanze nella vita pratica, anche se siamo persone colte e educate, sono fuorvianti dal punto di vista spirituale. Sebbene tutti noi sappiamo che ogni cosa del mondo è soggetta al cambiamento e alla fine, ci comportiamo come se tali cose fossero stabili e permanenti. Allo stesso modo, cose impure che non arrecano pace mentale, sono da noi ricercate come fossero pure e desiderabili. Una profonda analisi ci porta inevitabilmente alla stessa conclusione del Buddha e di Patanjali (II:15), quando sostengono che ogni cosa del mondo porta con sé tensione e alla fine arreca sofferenza, se non altro, per l'inesorabile legge del mutamento. E tuttavia continuiamo a perseguire tali oggetti e fenomeni effimeri, erroneamente considerati una fonte di soddisfazione e gioia.
- Allo stesso modo crediamo che tutti gli oggetti e le circostanze mondane - che non servono allo scopo di sviluppare una consapevolezza superiore e il conseguimento del Sè -, siano altrettanti mezzi utili a conseguire l'obiettivo finale della ricerca del Sé. Tali errati punti di vista sono comuni ad ogni essere umano, senza eccezione. Anche a una persona spiritualmente avanzata, in determinate circostanze, può capitare di subire queste distorsioni di visuale, esattamente come una persona comune, e questo perché *avidya*, come *klesa*, persiste in ognuno di noi finché esistiamo come umani. In altri termini, *avidya* fa parte della nostra natura.
- In tutte le scuole spirituali dell'Induismo si insiste molto sullo sradicamento di *avidya*. Tutta la cultura mondana concorre ai punti di vista distorti descritti nel *sutra*. Per questa ragione tutta la conoscenza empirica è considerata, dal punto di vista spirituale, 'ignoranza', ovvero «*avidya*». La sua totale dissoluzione coincide, come abbiamo visto, con la Liberazione finale.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:6

- *Drg-darsana-saktyor-ekatmatevasmita*
- *drg-darsana-saktyo (h-r)* = le due potenzialità del vedere e dell'esser visti:
- *ekatmata* = totale identificazione, diventare uno con;
- *iva* = come se;
- *asmita* = coscienza di sé, senso di essere.
- **Trad. lett.: *asmita* è la (erronea) identificazione delle due potenzialità di vedere (veggente) e di essere visti.**
- Ogni cosa manifesta possiede tali due potenzialità. Ciò significa che essa può vedere (percepire) e comprendere il resto del mondo, e allo stesso tempo essere vista (percepita) dagli altri. Le due potenzialità esistono, teoricamente e filosoficamente (almeno secondo il Samkhya e lo Yoga), in ogni cosa esistente, ma dal punto di vista pratico, negli esseri non senzienti la potenzialità di vedere (*drgsakti*) è ovviamente non attiva. Il sentiero dello yoga è inteso per gli esseri umani, nei quali, se la distinzione tra le due potenzialità, pienamente attive, non sono chiaramente capite e correttamente praticate, possono causare problemi.

## II:6

- La potenzialità del vedere, ovvero il principio veggente o *drasta*, viene distinto dalla potenzialità di essere visto o *drsya*; ma nell'uomo comune questa distinzione è praticamente sempre dimenticata.
- Ciò dà luogo ad una erronea sovrapposizione dei due principii. L'esempio classico di questa sovrapposizione è la sensazione, ben nota ad ogni uomo comune, che il suo vero sé si identifichi con il suo corpo. In ogni caso nella vita pratica, il sé (colui che in realtà «vede») viene così erroneamente sovrapposto ad un oggetto del mondo visibile, al veduto. Questa falsa identificazione è la vera responsabile di ogni sofferenza nelle nostre vite. In tal modo *asmita*, come *klesa*, diventa un fattore di disturbo e di tensione.
- Possiamo dire che il concetto di *asmita* nel linguaggio corrente si possa assimilare a quello di *ahamkara* o *egoismo - egocentrismo*.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:7-8

- *Sukhanusayi ragah* (II:7); *duhkhanusayi dvesah* (II:8)
- *sukha* = piacere, gioia;
- *anusayi (n)* = associato come conseguenza;
- *raga (h)* = attaccamento, attrazione, amore.
- *duhkha* = dolore, sofferenza;
- *anusayi* = associato come conseguenza;
- *dvesa* = avversione, odio.
- Trad. lett.: *raga* è un risultato del piacere / *dvesa* è un risultato del dolore.

## II:7-8

- E' esperienza comune che noi sviluppiamo attrazione, attaccamento e amore nei riguardi delle persone e delle cose che ci procurano piacere e felicità, e che, inversamente, tendiamo ad evitare e ad odiare le persone e le cose che ci arrecano sofferenza e dolore.
- Questi due *klesa*, e cioè *raga* e *dvesa*, sono quelle emozioni che, in forma di *klesa*, causano problemi nella nostra vita quotidiana. Essi sono facilmente osservabili e comprensibili, perciò l'indebolimento o attenuazione dei *klesa* (*tanukarana*) potrà essere praticamente e facilmente iniziato cercando di controllare per primi questi due.
- Infatti, il modo migliore per attenuare i *klesa* nella vita di ogni giorno è quello di cominciare controllando le nostre istintive attrazioni e repulsioni, cioè sulle due emozioni opposte che disturbano la nostra mente.
- E non c'è dubbio che anche queste possono venir attenuate mediante la pratica del *kriyayoga*.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:9

- *Svarasa-vahi viduso'pi tahaṛudho'bhinivesah*
- *svarasavahi* = sospinto da forza propria;
- *vidusa* = acculturato, colto;
- *api* = anche, pure;
- *tatha* = allo stesso modo di;
- *aruddha (h-o)* = dominato attivamente, guidato;
- *abhinivesa (h)* = attaccamento alla vita o paura della morte (è).
- Trad. lett.: *abhinivesa* (forte attaccamento alla vita) è (quel *klesa*) che funziona sospinto dalla sua stessa forza (e che) agisce attivamente anche nell'istruito, allo stesso modo in cui (domina l'ignorante).

## II:9 (2)

- Il *sutra* non spiega compiutamente cosa si intende per *abhinivesa*, limitandosi a descriverne le caratteristiche particolari, ovvero che tale *klesa* possiede una sua forza indipendente e che esso agisce e domina attivamente ciascun essere umano, colto o ignorante che sia.
- L'esatto significato del termine, pertanto, si deve trarre da tale descrizione. E' un fatto riconosciuto, particolarmente evidente nel caso della persona in punto di morte, quanto forte sia il suo attaccamento alla vita. La forte voglia di vivere deriva dall'istinto di sopravvivenza, fondamentale per la conservazione dell'individuo e della specie. Tale istinto trae da sé stesso la sua forza, e la spinta di base in ogni altra attività vitale. Ciò è quanto indicato dall'espressione *sva-rasa-vahi*.
- Tale volontà di vivere agisce con la stessa forza nell'uomo più colto come nel più ignorante. Per 'colto' qui si intende una persona che molto ha letto e studiato, anche di filosofia e religione, ma qui l'espressione è estesa anche alla persona molto avanzata sul piano spirituale. Anche tali persone si dimostrano spesso impreparate e timorose di fronte alla morte, sebbene sembrano aver capito, e lo spieghino in lezioni e discorsi, la futilità della vita, l'inevitabilità della morte, e la sopravvivenza dello spirito dopo la morte. Pertanto, *abhinivesa* è sia l'ostinato attaccamento alla vita, sia, in negativo, la paura della morte. Il suo significato basico è 'qualcosa che si è profondamente insediata'; tale forza è insediata e agisce non soltanto negli umani, ma in tutto ciò che vive: è il tenace desiderio di vivere per sempre e di mai morire.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:10

- *Te pratiprasava-heyah suksmah*
- *te* = essi;
- *pratiprasava* = contro-evoluzione;
- *heya (ah)* = ciò che può essere evitato o eliminato (sono);
- *suksma (ah)* = sottile (sono, plurale).
- Trad lett.: essi (i *klesa*) possono essere indeboliti ed eliminati mediante il processo di contro-evoluzione (e sono) sottili.
- Da questa interpretazione del *sutra* si deduce che i *klesa* sono ‘sottili’ e tali da poter essere abbattuti ed eventualmente eliminati del tutto ricorrendo ad un processo di contro-evoluzione (di *prakrti*). Il *sutra* si può interpretare senza alcuna distorsione come ‘*te suksmah pratiprasava heyah*’ e quindi tradotto: ‘essi, nella loro forma sottile, possono venir eliminati con il processo contro-evolutivo’. Questa seconda lettura appare migliore.

## II:10 (2)

- I *klesa* sono basicamente molto sottili, il che significa che sono difficilmente riconoscibili e affrontabili. Ciò è particolarmente vero per i *klesa avidya, asmita e abhinivesa*. Abbiamo già visto che anche negli individui molto avanzati spiritualmente i *klesa*, almeno in forma molto sottile, rimangono presenti e attivi fintanto che perdura la vita corporea. Se il termine *heya* ('ciò che va evitato') viene compreso nel senso di 'completa estinzione', bisogna aggiungere che questi *klesa* vengono distrutti davvero soltanto al momento del *kaivalya*, cioè dell'attingimento della perfezione yogica. Pertanto la seconda resa del sutra evidenzia meglio questo significato, come vedremo qui di seguito.
- Il termine *pratiprasava* significa capovolgimento del processo evolutivo, ossia avviare un processo involutivo. Nel *sutra*, il primo pensiero a colpire la mente è che questa contro-evoluzione si riferisca ai *klesa*. In tal caso, dovremmo presumere e comprendere il processo di evoluzione degli stessi. Molti antichi commentatori hanno interpretato il *sutra* in tal modo; ma nel *sutra* II:4 è chiaramente specificato che i quattro ultimi *klesa* derivano tutti *da avidya*: ora, anche ammettendo che fosse possibile farli tutti regredire in *avidya*, rimane la difficoltà di spiegare come quest'ultima verrebbe poi dissolta, dato che *avidya* non è evoluta da alcuna fonte ad essa precedente, ed è perciò, senza inizio. Tuttavia, la sua totale scomparsa è lo scopo finale dello yoga e di quasi tutte le scuole *Bharatiya* di pensiero e sviluppo spirituale.

## II:10 (3)

- Patanjali ha usato il termine *pratipasava* (contro-evoluzione) alla fine del suo Trattato (IV:34), con riferimento al riassorbimento dei tre *guna* in *prakrti*.
- In altri termini, *pratiprasava* sarebbe la contro-evoluzione dell'intero processo evolutivo, risalendo dai *visesa* (elementi o *tattva*) ad *alinga* (*pradhana* o *mula prakrti* – v. *sutra* II:19).
- Essendo Patanjali un compilatore scientifico, quel termine tecnico deve intendersi lo stesso in tutto lo *Yoga-sutra*, salvo diversamente specificato. Nel *sutra* presente Patanjali non qualifica il termine *pratiprasava* in alcun modo, il che potrebbe far pensare che egli si riferisca ai *klesa* anziché ai *guna*, ma alla luce di quanto sopra, sembra più logico ritenere che quel termine abbia, anche nel presente *sutra*, lo stesso significato che ha nel citato *sutra* IV:34.
- Se ciò viene accettato, allora il *sutra* presente diventa una semplice constatazione del fatto che i *klesa*, nel loro primario aspetto sottile, potranno scomparire solo alla fine di quel processo di controevoluzione, il che equivale all'attingimento del *kaivalya*, cioè all'obiettivo finale dello yoga. Il *sutra*, pertanto, non delinea il metodo per indebolire ed eliminare i *klesa*, come supposto dai vecchi commentatori: infatti, l'eliminazione di *avidya* essendo pressochè impossibile finchè si è vivi, gli altri quattro *klesa*, di cui *avidya* è la fonte, a loro volta possono sempre risvegliarsi laddove le circostanze lo consentano (II:4).

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:11

- *Dhyana-heyastad-vrttayah*
- *dhyana* = dhyana, meditazione;
- *heya (ah-as)* = indebolibili; o distruttibili;
- *tat (-d)* = il loro;
- *vrtti (yah)* = modificazioni funzionali di *citta*.
- Trad. lett.: Le loro (dei *klesa*) *vrtti* possono essere attenuate e abolite mediante *dhyana*.
- Come abbiamo visto, i *klesa* come tali non possono essere eliminati del tutto finchè dura la nostra esistenza terrena. Tuttavia, nel loro stato più flebile, non causano grossi problemi. Del resto, come pure osservato, probabilmente essi sono anche indispensabili per il mantenimento della vita empirica.

## II:11 (2)

- I *klesa* diventano davvero disturbanti quando si manifestano in forma di *klista vrtti*. E' in tale condizione che essi possono essere ridotti, almeno fino al punto di indebolimento tale da non interferire troppo nella nostra vita di tutti i giorni. Ciò si può meglio realizzare mediante il *kriyayoga*, che ha il potere di abbassare il potere dei *klesa* come tali.
- Un altro modo per diminuire e abolire completamente lo stato di *klistata* (dolorosità o potenzialità di interferire gravemente nell'armonico funzionamento della vita quotidiana) delle *vrtti*, è indicato nel presente *sutra*.
- Il metodo è quello di *dhyana*, il cui termine non va interpretato come una qualsiasi attività meditativa o contemplativa, ma nel senso preciso definito da Patanjali nel *sutra* III:2, ovvero di uno stato di *pratyaika-tanata*, cioè di uno stato di esperienza del *citta* perfettamente stabile, ovvero che non varia e minimamente per tutta la durata del tempo. Una volta conseguita una soddisfacente padronanza di tale pratica di *dhyana*, i *klesa* si affievoliscono gradualmente fino a divenire ininfluenti al punto che le *vrtti* non causino alcuna reale interferenza o problema nella nostra vita pratica e mondana.
- Abbiamo già visto (I:5) che il termine *aklista* non significa totalmente privo di *klesa*. I termini *klista* (dolorosi) e *aklista* (non-dolorosi o neutri) sono da intendersi come esibenti un coinvolgimento relativo dei *klesa* nelle *vrtti* in confronto con altre *vrtti* aventi più o meno *klesa*. In tale senso, col processo di *dhyana* le *vrtti* diventano gradualmente meno e meno *klista* e infine *aklista*, nel senso che finiscono per disturbare sempre di meno la vita empirica.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:12

- *Klesamulah karmasayo drstadrsta janma vedaniya*
- *klesa* = fattori di disturbo;
- *mula (h)* = radicati in;
- *karmasaya (h-o)* = il deposito dei karma in forma di samskara (tracce o residui);
- *drsta* = che viene percepito-esperito in un dato momento;
- *adrsta* = che non viene sperimentato nel dato momento;
- *janma* = nascita, vita;
- *vedaniya (h)* = esperito attendibilmente.
- Trad lett.: I *klesa* (sono) la causa-radice del *karmasaya* (le conseguenze del quale sono) da esperire durante la vita presente e anche in quelle non vissute nel presente.

## II:12 (2)

- Tutti i *sutra* del testo di Patanjali hanno un'influenza fondamentale, diretta od indiretta, sulla pratica dello yoga. Tuttavia, alcuni *sutra* sono più filosofici e teorici rispetto ad altri. Senza dubbio, anche tali *sutra* teorici e filosofici sono importanti per una pratica corretta, perché senza una giusta comprensione dei principi fondamentali, la pratica potrebbe risultare distorta.
- I *sutra* compresi tra il II:12 e il II:27, sono primariamente delle fondamentali verità filosofiche, le quali devono essere ben comprese per una pratica efficiente e fruttuosa dello yoga di Patanjali.
- Patanjali è un autore non dogmatico; egli non si lega strettamente ad alcuna scuola filosofica particolare; tuttavia, la maggioranza degli studiosi sono dell'opinione che il suo *Yogasutra* presenti una forte affinità col *darsana Samkhya* e ne adotti le basi teoretiche. Se qualcuno chiede: 'in quali *sutra* il punto di vista del *Samkhya* è particolarmente evidente?' possiamo dire che i sopra citati *sutra* – dal presente II:12 al II:27 - sono i più vicini di tutti a quel punto di vista filosofico.
- Il *sutra*, come reso sopra, spiega che i *klesa* danno luogo al *karmasaya*, cioè al deposito dei *karma* o azioni passate, che vi sono accumulati in forma di *samskara* o tracce residue o effetti lasciati da quei *karma*. Le conseguenze delle azioni egoiche (*karma*) sia delle vite passate che da quella presente (e, come verità generale, anche future) devono essere scontate (e in tal modo gli effetti di quelle azioni karmiche si esauriscono) nella vita presente e in quelle future (come altre sono state scontate in quelle passate).
- .

## II:12 (3)

- Questa è un'affermazione basilare della *Legge del Karma (Karma-siddhanta)*, la quale non è necessariamente appartenente al *Samkhya*, essendo accettata da tutte le scuole dei *Bharatiya darsana*.
- La prima parte del *sutra* si può anche interpretare come: 'il *karmasaya* è la causa-radice dei *klesa*', la seconda parte rimanendo invariata. Questa interpretazione appare pertinente, in quando i *klesa* sono, per così dire, eterni, e i *karma* prodotti a causa della loro presenza attiva, vengono depositati nel *karmasaya* in forma di *samskara*.
- La domanda fondamentale: 'perché il primo *karma* nella vita di un individuo dovrebbe aver lasciato un *samskara*?' o in altre parole: 'come e perché il processo di formazione dei *samskara* e il loro depositarsi nel *karmasaya* è cominciato?' sembra trovare una risposta in questa interpretazione del *sutra*.
- Ma tali domande fondamentali sono in realtà destinate a rimanere per sempre prive di una risposta soddisfacente e definitiva. Sono un po' come l'eternamente irrisolta questione circa la precedenza nella nascita dell'uovo o della gallina.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:13

- *Sati mule tadvipako jatyaayurbhogah*
- *sati* = essere;
- *mula* = radice;
- *tad vipaka (-o)* = la sua fruttificazione;
- *jati (y)* = nascita (in una particolare specie o classe);
- *ayu (h-r)* = durata di vita;
- *bhoga (h)* = esperienza (positiva, di avvenimenti piacevoli, o negativa, dolorosa).
- Trad. lett.: (esso, cioè il *karmasaya*) essendo alla radice, la sua maturazione è (determina) la nascita (in una determinata specie), la durata della vita (e la fruizione delle) esperienze (sia piacevoli che dolorose) delle vicende esistenziali.

## II:13 (2)

- I *klesa*, o meglio, i *klista karma* (*karma* contaminati dai *klesa*: azioni non-neutre), sono la radice il cui frutto o effetto è il ciclo di vita e morte.
- La nascita ha senso soltanto se l'essere vive almeno per un certo tempo. E anche se tale durata di vita è stata breve, il soggetto ha dovuto subire alcune esperienze, buone o cattive, ovvero ha avuto una quota di *bhoga* (fruizione-godimento di esperienze).
- Pertanto, *jati* (nascita in una determinata specie o classe), *ayu* (durata della vita) e *bhoga* sono tre aspetti dello stesso fenomeno.
- Il termine *jati* è stato interpretato da alcuni come nascita in una determinata specie o casta o strato sociale. Anche accettando questa interpretazione, lo scopo generale del *sutra* non cambia. Secondo il *Karma-siddhanta*, la nuova vita in una specie o casta particolare è essa pure una conseguenza dei *karma* passati dell'individuo.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:14

- *Te hladaparitapaphalah punyapunyahetutvat*
  - *te* = essi (nascita, durata della vita e esperienze vissute);
  - *hlada* = piacere;
  - *paritapa* = dolore;
  - *phala (ah)* = aventi i frutti;
  - *punya* = azioni virtuose, meriti;
  - *apunya* = azioni maligne, demeriti;
  - *hetu* = scopo, (in base alla) casualità.
- 
- Trad. lett.:essi (la nascita, la durata della vita e le esperienze vissute) conducono ai frutti (effetti, risultati, che saranno) piacevoli o dolorosi a seconda della loro causa (il *karma*) essendo rispettivamente pieno di meriti o di demeriti.

## II:14 (2)

- Il *sutra* riassume la ben nota verità accettata da tutti coloro che credono nella rinascita e enunciata in particolare dal *karma-siddhanta*, secondo la quale gli accadimenti piacevoli o dolorosi nelle nostre vite sono il risultato dei *karma* da noi stessi generati, e che possono essere virtuosi o malevoli. Molto spesso questa verità viene espressa popolarmente dicendo «raccogli ciò che hai seminato».

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:15

- *Parinama-tapa-samskara-duhkha ir –guna-vrtti-virodhac-ca dukkham-eva sarvam vivekinah*
- *parinama* = cambiamento, trasformazione;
- *tapa* = angoscia, intensa ansietà;
- *samskara* = traccia lasciata da azioni precedenti;
- *duhkha (aih-r)* = i fattori causativi della sofferenza (a causa dei quali, plur.);
- *guna* = i tre aspetti fondamentali del principio oggettuale manifesto o *prakrti*;
- *vrtti* = modificazioni funzionali di *citta*;
- *virodha (at-ac)* = conflitto, opposizione, dell'opposta natura (in base a);
- *ca* = e;
- *duhkha (m)* = sofferenza, dolore, afflizione;
- *eva* = solo questo, nient'altro che;
- *sarva (m)* = tutto, ogni cosa;
- *vivekin (ah)* = la persona capace di discriminare e analizzare (per).

## II:15 (2)

- Trad. lett.: «a causa del dolore causato dal mutamento, dell'ansia-angoscia e dai *samskara* (tracce lasciate in *citta* dalle azioni compiute), e anche a causa dei conflitti tra i *guna* (il *guna* predominante nella natura di un individuo) e del *vrtti* (modificazione funzionale di *citta* presente in un dato momento), tutto è sofferenza agli occhi di chi sa analizzare e discriminare».
- In questo *sutra* Patanjali spiega il meccanismo che genera *dukha* o sofferenza nella nostra vita. Il primo canale è quello di *parinama-tapa-samskara*. Nella filosofia yoga, *parinama* significa trasformazione o cambiamento. Questo è uno dei fattori causativi nella produzione di *dukha*. Noi soffriamo quando perdiamo qualcosa di prezioso o caro, come nella morte di una persona amata. Tuttavia, questi avvenimenti sono il risultato culminante di un lento processo di cambiamento. Tutto ciò che è nato ed esiste è destinato a finire, secondo una inevitabile legge naturale, riconosciuta dal *Samkhya* e dallo Yoga nel principio secondo il quale *prakrti* è in costante mutamento. Finchè tali mutamenti non diventano percettibili e noi non ne siamo consci, il senso di perdita e la relativa sofferenza non è avvertito. Solo quando il cambiamento diventa evidente diveniamo consci che qualcosa sta andando o è andato perduto, e ne patiamo la perdita. Perciò il cambiamento, che è la caratteristica principale di tutto ciò che è *praktika*, cioè appartenente al mondo fenomenico, sempre produrrà un senso di perdita e dolore, ad uno stadio o l'altro. *Parinama* (cambiamento), pertanto, è un fattore intrinseco e causativo nella produzione di *duhkha*.

## II:15 (3)

- *Tapa* e *samskara* sono gli altri due fattori causativi nella produzione di *dukha*, e in un certo senso sono solo aspetti diversi di *parinama*. *Tapa* si traduce qui con *angoscia*, *ansietà* acuta come conseguenza della certezza della perdita dolorosa, prima o poi, di qualcosa o qualcuno di prezioso e caro; come già detto, tale perdita non è che il culmine di un processo di cambiamento. Il più delle volte questo stretto rapporto non viene riconosciuto, e l'angoscia-ansietà sembrano sorgere per conto loro, spontaneamente. Senza dubbio queste sono sensazioni tutt'altro che piacevoli e stressano e avvelenano le nostre giornate. Molte persone vivono nell'ansia, inutilmente e prematuramente, al pensiero delle difficoltà e perdite che potranno manifestarsi e che dovranno essere affrontate in futuro (guerre, miseria, malattia, decessi, ecc.). Pertanto, riconosciamo *tapa* o ansia/angoscia come un altro importante fattore causativo nella produzione di *duhkha*.
- Un *samskara* è una traccia o residuo impresso nel *karmasaya* (una sezione di *citta*) da un'azione *karmica*, cioè egoica. Sebbene ciò ci sfugga, ogni azione o esperienza capace di imprimere un *samskara* o traccia in *citta*, dà luogo a una forma di abitudine. Anche se quell'azione/esperienza ha avuto luogo una sola volta, questo processo del *samskara* che crea un'abitudine, faciliterà la ripetizione dell'esperienza quando se ne presenti l'occasione. Dall'altro lato, se in occasione di questa ripetizione dell'esperienza vi sia nella natura della stessa qualcosa di cambiato, il condizionamento *samskarico* precedentemente avuto renderà più difficile la ripetizione di quell'esperienza. Così questo condizionamento (o abitudine facilitatoria) diventa un ostacolo nell'esecuzione di quell'azione, e a seconda dell'intensità del fenomeno, la persona proverà tensione e disagio, cioè *dukha*.

## II:15 (4)

- In tal modo *parinama, tapa e samskara*, i quali non sono che aspetti diversi della stessa cosa, ossia della catena delle rinascite, danno luogo ad un canale attraverso il quale *duhkha* si insinua nelle nostre vite.
- Questi tre fattori hanno a che fare soprattutto col mondo esterno, cioè con l'ambiente in cui si vive. Ovviamente, l'ambiente esterno a cui ci si riferisce qui va inteso nel senso di esterno al sé. In tale contesto, pertanto, anche il complesso corpo-mente-*citta* e le relative attività sono considerati «esterni» e il meccanismo di *parinama-tapa-samskara* è applicabile a tutto questo.
- L'altro canale per il sorgere di *duhkha* è quello di *guna-vrtti-virodha*. Il *guna* cui si intende è ovviamente quello predominante nella natura di un individuo. Si tratta della caratteristica fondamentale del suo carattere ed è difficilmente modificabile. Le *vrtti*, sorgenti in *citta* in tempi diversi, sono causate da qualche avvenimento esterno. Questo agente esterno avrà a sua volta un *guna* dominante sugli altri due. Le *vrtti* suscitate da questo agente esterno avranno a loro volta come dominante quel *guna*. Ora, il più delle volte, la combinazione dei tre *guna*, il loro schema particolare in un individuo, è differente dalla combinazione dei *guna* di quel *vrtti*, e ciò darà luogo ad una tensione.
- Così, nella vita, praticamente sempre vi è una dis-armonia tra la composizione «percentuale» dei *guna* nel *citta* dell'individuo e le *vrtti* che via via sorgono nello stesso *citta* nei diversi momenti.

## II: 15 (5)

- Per esempio, una persona prevalentemente *sattvika* (= equilibrata) si troverà prima o poi ad affrontare situazioni non in armonia con la propria natura fondamentale; nel suo *sattvico citta* sorgeranno delle *vrtti tamasiche* o *rajasiche* a seconda delle situazioni che le hanno generate, o sarà costretta a compiere azioni che normalmente non farebbe e che non si accordano con il proprio *guna*. Questo produrrà una perdita di pace in *citta*; in altre parole, ne verrà dis-agio e sofferenza.
- In tal modo la incessante frizione-scontro tra la combinazione particolare dei *guna* di un individuo, e quella dei *vrtti* provocati dagli eventi, è il secondo canale attraverso il quale *dukha* entra nelle nostre vite.
- Questo secondo canale opera più internamente, nel senso che è la reazione del *citta* stesso a portare il dolore e l'avvillimento.
- In tal modo, quando le esperienze della vita vengono analizzate da una mente penetrativa e discriminante, essa giunge all'inevitabile conclusione che anche le cose e gli eventi che superficialmente appaiono piacevoli e apportatori di felicità, alla fine si rivelano solo una fonte di tensione e sofferenza.
- Patanjali sembra avanzare la stessa verità già popolarmente espressa dal Buddha come una delle sue quattro nobili verità: «*sarvam dukham*»: tutto è dolore.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:16

- *Heyam dukham anagatam*
- *heya (m)* = che è possibile eliminare o evitare;
- *duhkha (m)* = dolore, sofferenza;
- *anagata (m)* = ciò che non è ancora venuto (cioè: il futuro).
- Trad. lett.: Il dolore non ancora venuto (cioè la sofferenza futura) può essere evitato.
- L'ultima parte del *sutra* precedente (15) potrebbe aver dato l'impressione che Patanjali e le filosofie *Bharatiya* abbiano un punto di vista e un atteggiamento pessimista nei confronti della vita. Ma spesso si dimentica che tali filosofie si limitano a evidenziare l'inevitabilità del dolore come verità universale e come esperienza effettiva, e che questa affermazione è stata fatta unicamente per indicare il modo attraverso il quale tale dolore (*dukha*) può essere evitato. In effetti, tutti i *darsana* sono nati per soddisfare l'eterno desiderio e la ricerca di ogni uomo di trovare una durevole pace e felicità (*sukha*), ovvero il totale e definitivo annichilimento di *dukha*.

## II:16 (2)

- Il sistema yoga non si limita ad essere un punto di vista (*darsana*) filosofico, ma è anche un sentiero pratico che assicura il raggiungimento di quel risultato fornendo tecniche e mezzi decisamente pratici. L'Ottuplice yoga di Patanjali presenta un percorso chiaramente delineato per raggiungere quello scopo, che può realizzarsi mediante l'evitazione e infine abolizione di *dukha*.
- E' evidente che nulla si può fare circa il *dukha* già patito in passato; e anche circa quello attuale, in quanto anch'esso è un portato del passato. L'unica cosa che un uomo può fare, è di evitare e magari abolire, il *dukha* del futuro. E' ciò può essere sicuramente realizzato, come assicura il presente *sutra*.
- L'intero spirito dello *Yogasutra* di Patanjali, lungi dall'essere pessimista, mostra di essere esattamente l'opposto e di essere decisamente convinto e fiducioso nella bontà dei propri mezzi.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:17

- *Drastr-drsyayoh samyogo heya-hetuh*
- *drastr* = il *drasta*, colui che vede;
- *drsya (yoh)* = il *drsya*, colui (dei due) che è veduto;
- *samyoga (h-o)* = unione, venir collegato o connesso a;
- *heya* = ciò che va evitato e lasciato andare;
- *Hetu (h)* = causa (è).
- *Trad. lett.: la causa di ciò (dukha), che va evitata ed abolita, è il samyoga tra i due, ovvero (l'unione) del drasta (il principio veggente) col drsya (il veduto).*
- Molte questioni filosofiche sono universali e tuttavia eternamente irrisolvibili. La causa del sorgere di *dukha* è una di queste, dato che ogni essere umano, come abbiamo visto, anela soltanto la felicità e la pace perpetua, e quindi vorrebbe evitare *dukha* del tutto e per sempre.

## II:17

- Per farlo, deve conoscere la causa di *duhkha*, e ogni filosofia e ogni *darsana*, implicitamente o esplicitamente, è un tentativo di scoprire tale causa. Qui lo *Yogasutra* cerca di dare risposta a questa eterna domanda.
- Secondo Patanjali l'origine o causa di *duhkha* si trova nell'unione o collegamento tra il *drasta* (il principio veggente, lo 'spettatore' – il *purusa*), e il *drsya* (il principio opposto e passivo, il 'veduto', lo 'spettacolo' – tutto ciò che deriva da *prakrti*).
- Questa unione o collegamento, secondo il *Samkya-yoga* non è reale ma soltanto un'illusione o apparenza. Essa viene designata con il termine tecnico *samyoga*. Come detto a proposito del *sutra* I:3, il termine *drasta* viene impropriamente usato per *purusa*, il quale, secondo tale *darsana* e la sua nozione fondamentale, non può vedere né percepire. Pertanto, tale principio *drasta-purusa* non può essere associato in alcun modo con il *drsya*, il quale può essere solo *praktika*, cioè un prodotto del principio oggettuale. In altri termini, il *samyoga* non avviene mai realmente, essendo una pura illusione da parte dell'uomo che essa abbia potuto avuto luogo. Viene perciò detto che la causa del sorgere di *duhkha* stia nel legame o unione apparente tra *purusa* e *prakrti*, tra veggente e veduto.
- Il *dukha*, evidentemente, si manifesta in due forme, cioè a livello fisico, come dolore vero e proprio, e a livello mentale come tensione, ansia, ecc.. Ma sappiamo che sia il corpo che la mente sono *praktika*. Quindi, se il principio *purusa* non venisse in alcun modo associato e unito a *prakrti*, anche il corpo e la mente (*citta*) non potrebbero esservi associati, e non potrebbe esserci alcun *dukha*.
- Il *purusa-tattva* allo stato puro ed eternamente non-influenzato e coinvolto esiste solo in un caso, e questo caso è l'*Isvara*.

## II:17 (3)

- In ogni essere umano, il *purusa-tattva*, dato che sembra risiedere nel corpo ed agire tramite *citta*, appare illusoriamente collegato con tali aspetti, entrambi di natura *prakrtika*.
- Viene a crearsi così l'impressione che il dolore e i tormenti – in realtà patiti solo dal corpo e dalla mente – siano sofferti ed esperiti dal *purusa*. In tal modo, nell'individuo, il principio *purusa* diventa colui che fa l'esperienza effettiva, il *drasta*, e sembra associato ai fenomeni esperiti solo dal corpo e da *citta*, cioè dal *drsya*. In questo modo la falsa unione (*samyoga*) tra veggente e veduto (*drasta* e *drsya*) danno luogo a *duhkha* apparentemente nel *purusa*, il principio del vero sé.
- La domanda fondamentale: perché esiste *dukha*? non trova una vera risposta nel *sutra*. Il problema è eterno e destinato a restare tale, perché ne solleva subito un altro: perché esiste un '*samyoga*'? Nessuna filosofia o *darsana* fornisce una risposta definitiva a tali eterne domande con i mezzi usuali, ovvero per mezzo delle parole, sì da soddisfare l'intelletto.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:18

- *Prakasa-kriya-sthiti-silam bhutendriyatmakam bhogapavargartham drsyam*
- *prakasa* = luce, illuminazione;
- *kriya* = azione;
- *sthiti* = stabilità;
- *sila (m)* = possesso dell'abilità o della proprietà;
- *bhuta* = panca mahabhuta, i cinque elementi;
- *indriya* = organi;
- *atmaka (m)* = della natura di, composto da;
- *bhoga* = il fare esperienza, fruizione;
- *apavarga* = beatitudine finale, assoluzione, liberazione;
- *artha (m)* = allo scopo di;
- *drsya (m)* = il veduto, la creazione.
- Trad. lett.: il *drsya* possiede le qualità dell'illuminazione, azione (e) stabilità e consiste dei (cinque *maha-*) –*bhuta* (elementi primordiali) (e di quelli che possiedono) *indriya* (organi) (ed è) allo scopo dell'esperienza (e) della liberazione finale (del *drasta*).

## II:18 (2)

- Il *drsya* (ovvero la creazione percepita) viene qui descritto. Esso possiede le tre qualità fondamentali dell'illuminazione, dell'azione e della stabilità. Tali qualità sono le caratteristiche dei tre *guna*, rispettivamente di *sattva*, *rajas* e *tamas*. Questi tre *guna* non sono solo tre qualità, ma gli aspetti fondamentali o "trefoli della corda" di cui è composta *prakrti*. Pertanto, tutti e tre i *guna* sono essenzialmente presenti in tutto ciò che è *prakrtika*. In altre parole, il *drsya* è *prakrti* stessa, composta di tutti e tre i *guna*: in pratica, è l'intera creazione, sia manifesta che immanifesta.
- Il *drsya* si può dividere in due gruppi principali e separati di oggetti: 1) quelli composti soltanto dai cinque elementi primordiali (*mahabhuta*); 2) quelli dotati di strutture organizzate, ovvero che possiedono degli organi (*indriya*). Il primo gruppo comprende gli oggetti inanimati, mentre il secondo, composto degli stessi cinque elementi, comprende gli oggetti animati. Il *drsya* pertanto comprende sia gli oggetti non viventi sia quelli viventi.
- «Qual' è lo scopo dietro la creazione?» Ecco un'altra domanda fondamentale ed eterna, per la quale non è possibile dare una risposta definitiva e soddisfacente. Lo yoga essendo un sistema sviluppato solo per gli esseri umani, in tale contesto limitato la domanda si deve ridurre ad un livello personale. Per un aspirante *yogin* essa allora diventa: «Quali vantaggi questa creazione può fornire al mio programma di sviluppo yogico?». La risposta a tale domanda si trova nella seconda parte del *sutra*.

## II:18 (3)

- Lo scopo fornito al *sadhaka* dall'intera creazione è quello di dargli (apparentemente al *drasta* che è in lui) *bhoga*, ossia la fruizione e l'esperienza del e nel mondo, e solo attraverso ciò, infine, l'*apavarga*, cioè la Liberazione finale o Salvezza.
- Il termine *bhoga* è spesso tradotto con esperienza piacevole o godimento. Ma esso viene usato anche per le esperienze dolorose. Qui esso non comprende soltanto entrambe le esperienze, piacevoli e non, ma, specialmente alla luce del *sutra* II:15, intende solamente quelle non-piacevoli o dolorose. E tuttavia, la Liberazione (*apavarga*) non può essere ottenuta se l'individuo non subisce questo *bhoga* con l'atteggiamento indicato in quel *sutra*. Solo quando il *sadhaka* si è convinto che anche la cosiddetta felicità o piacere è in realtà intrisa di sofferenza (*duhkha*), egli cercherà di non indugiarsi.
- La Liberazione, pertanto, si può raggiungere soltanto attraverso la strada del *bhoga*. Il *sutra*, infatti, non parla soltanto di *apavargatham*, ma indica lo scopo del *drsyā* come *bhoga-apavargatham*.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:19

- *Visesavisesa-lingmatralingani guna-parvani*
  - *visesa* = particolarizzato;
  - *avisesa* = non particolarizzato;
  - *linga-matra* = solo un simbolo;
  - *alinga* = senza alcun simbolo;
  - *ani* = suffisso di pluralità: sono;
  - *guna* = le tre costituenti di *prakrti*; qui leggasi: *prakrti*;
  - *parva (ani)* = segmento ben marcato (come nella canna di bambù).
- 
- Trad. lett.: gli stadi di sviluppo successivi, chiaramente distinti l'uno dall'altro, dei (tre) *guna*, sono *visesa* (particolarizzati), *avisesa* (non particolarizzati), *lingamatra* (in forma puramente simbolica) (e) *alinga* (senza simboli).

## II:19 (2)

- Dei *sutra* compresi tra II:12 a II:27, il presente mostra più chiaramente gli agganci dello *Yogasutra (darsana)* di Patanjali con il *Samkhya darsana. Prakrti*, che si manifesta composto dai tre *guna*, inizia in se stessa l'attività quando ha luogo il *samyoga*, e così incomincia il processo evolutivo di *prakrti*. In origine, nello stato di *pradhana*, i tre *guna* si trovano in perfetto equilibrio e difatto sono indistinguibili. In tale stato, pertanto, nessuna qualificazione (*sattvika*, *rajasika* o *tamasika*) è possibile, e nessun aggettivo vi è applicabile: è uno stato "privo di simboli" e ad esso si riferisce il termine *alinga*.
- Ma, essendo *prakrti* composta dai tre *guna* – è essa stessa i *guna* -, con l'avvento del *samyoga* essi cominciano a manifestarsi differenziandosi. Il loro equilibrio viene spezzato e uno dei tre acquista una preminenza sugli altri. Lo stadio seguente, detto *mahat*, che a livello individuale è *buddhi* o capacità discriminativa, è quello in cui le qualificazioni di *sattvika*, *rajasika* o *tamasika* possono applicarsi, a seconda del *guna* predominante. Ma nessuna ulteriore specificazione è possibile. Questo stadio è detto *linga-matra*, cioè "meramente simbolico".
- Con un'ulteriore evoluzione la differenziazione diventa via via più marcata, ma ugualmente non così nettamente da poter separare i vari elementi l'uno dall'altro. Vi rimane un certo grado di mescolamento e diffusione. Questo stadio viene pertanto nominato *avisesa*, cioè "non particolarizzato". *Ahamkara* (nel *Samkhya*, equivalente ad *asmita* nello *Yogasutra*), il principio di individualizzazione, e i relativi cinque *tanmatra*, ne fanno parte. *Ahamkara*, che fornisce l'individualizzazione, è diffuso in tutto ciò che è *praktika*. Anche i *tanmatra* sono sovrapposti, i più grossolani ne contengono gli altri, più sottili. Così *gandha* contiene i rimanenti quattro *tanmatra*, cioè *rasa*, *rupa*, *sparsa* e *sabda*; *rasa* contiene i rimanenti tre, e così via. Questi elementi non sono chiaramente separati e particolarizzati e il loro stadio è perciò detto *avisesa* o "non particolarizzati".

## II:19 (3)

- Vi sono differenze di opinioni circa quali *tattva* (elementi, principii) rientrino in tali categorie, specialmente a proposito della distribuzione di tali elementi nelle categorie di *avisesa* e *visesa*. Alcuni collocano i *tanmatra* sotto *visesa*. Altri raggruppano *manas* (mente) sotto *avisesa*, dato che sebbene essa sia, secondo molti *darsana*, un *indriya* (organo di senso), ritengono che essa agisca attraverso e sia diffusa in tutti i rimanenti dieci *indriya*, e cioè gli *jnanendriya* (i 5 organi di senso) e i *karmendriya* (i 5 organi di azione).
- Ma la mente (*manas*), specialmente la sua capacità di pensare, è peculiare solo agli umani. Per questa ragione e come hanno fatto gli Anziani, sembra appropriato raggrupparla con gli altri dieci *indriya* e con ciò classificarla tra i *visesa*. Così i 16 elementi: 5 *mahabhuta*, 5 *jnanendriya*, 5 *karmendriya* e *manas*, undicesimo *indriya*, essendo entità chiaramente distinguibili, vanno classificate come *visesa* o particolarizzate.
- Il *sutra*, sebbene pertinente, dato che indica i differenti stadi o livelli dell'evoluzione di *prakrti* (cioè i *guna*), che è, come dal *sutra* precedente, il *drsya* o "il veduto", non chiarisce perché Patanjali abbia ritenuto di esporre qui questa classificazione. Tuttavia c'è una relazione generica tra questi stadi dell'evoluzione del *drsya* (*prakrti*) e le regioni del mondo interiore attraversate dal *citta* durante i processi meditativi. Il soggetto per la meditazione viene solitamente preso dal *drsya*. Durante la meditazione, come menzionato nel Samadhi-pada, il soggetto è sperimentato nei suoi aspetti sempre più sottili, via via che la meditazione si approfondisce.

## II:19 (4)

- Come affermato nel sutra I:45, il punto finale di questa sottigliezza del soggetto è *alinga*, ossia lo stato di *mula-prakrti* o *pradhana*. Qui il soggetto della meditazione si dissolve completamente sia nei suoi aspetti ideativi che emotivi e il *citta* trascende il *drsya* ed entra nella Realizzazione (del puro *purusa-tattva*), dove il *citta* stesso è dissolto e rimane soltanto questa realizzazione del *purusa*.
- Dato che la liberazione finale (*apavarga*) deve essere ottenuta attraverso tali pratiche meditative, e dato che queste sono facilmente fattibili se i soggetti scelti per esse sono, almeno agli inizi, prese dal *drsya* ed effettivamente percepite nella vita, questa comprensione della natura e dell'evoluzione del *drsya* acquista qui un maggior significato.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:20

- *Drasta drsimatra suddho'pi pratyayanupasyah*
- *Drasta = colui che vede, il percettore;*
- *Drsi = la potenzialità di vedere e percepire;*
- *Matra = mèra, sola;*
- *Suddha (h-o) = pura, incontaminata, priva di difetti;*
- *Api = tuttavia;*
- *Pratyaya = esperienza o contenuto di citta;*
- *Anu = mediante, attraverso, via;*
- *Pasya (h) = colui che ha Visto o percepito.*
- *Trad. lett.: Il drasta (il percettore) è mèra potenzialità di percepire, e sebbene puro, tuttavia (diviene) uno che ha percepito attraverso (la mediazione) di citta.*

## II:20 (2)

- Come spiegato a proposito del *sutra* I:3, il termine *drasta*, abitualmente impiegato per *purusa*, è improprio. Ciò viene fatto in base alla erronea identificazione di *citta* con esso. Quando il *drsya* (l'apparente) gli sta di fronte, il *drasta* lo vede, ma in modo del tutto disinteressato e indifferente. E' come se lo vedesse senza guardarlo: il *drasta* non è in alcun modo influenzato dalla percezione del *drsya*. In altre parole, il *drsya* è «meramente veduto» o «presente davanti» al *purusa*, che così diviene un percettore passivo e quindi può essere detto un *drasta*, ma come spiega il *sutra*, esso è un mero spettatore, *drsi-matra*.
- In questo “vedere-essere testimone (*saksitva*)” il *purusa* non acquista alcuna cognizione, cioè non diviene consapevole del *drsya*. Anche a noi, nella vita ordinaria, quando la nostra mente è assorta in qualche pensiero, a volte capita di “guardare senza nulla aver visto”: qualcuno o qualcosa ci passa davanti e noi, pur avendo gli occhi aperti e quindi avendolo necessariamente “veduto”, se la mente è intensamente occupata altrove, non siamo consci di ciò che pur abbiamo visto, e, se interrogati, neghiamo di aver visto quella persona o cosa. Evidentemente la persona o la cosa non ha alcun effetto su di noi: è la mente che può essere o meno presente.
- Il *drasta purusa* vede il *drsya* in modo più o meno simile. Infatti, la percezione avviene nella mente-*citta* con la mediazione degli *indriya* (sensi). Ma a causa dell'illudente *samyoga*, siamo portati a credere che sia il *drasta purusa* a percepire e avere esperienza del *drsya*. Questa illusione è causata, come detto, dalla falsa identificazione del *citta*, attuale conoscitore, col *purusa*, che resta un puro testimone passivo, o meglio, una pura potenzialità di percepire, *drsi-matra*, per la quale non solo il *drsya* ma il reale percettore *citta* e il suo atto di percepire, sono ‘testimoniati’ in modo del tutto disinteressato.

## II:20 (3)

- Quando un oggetto o un fenomeno si presenta ai nostri sensi, non appena le onde luminose, sonore, ecc. raggiungono e stimolano il rispettivo organo, lo stimolo prodotto e inviato attraverso il rispettivo nervo al cervello, viene percepito dalla mente-*citta* e attraverso questo "testimoniato" dal *purusa*. La sequenza è quindi la seguente: oggetto-organo di senso-cervello-mente-*citta-purusa* (*drasta*).
- Può accadere che quando l'onda eccitante proveniente dall'oggetto raggiunge il rispettivo organo di senso e da questo viene percepita, non venga riconosciuta da parte della mente-*citta-purusa*. La sequenza viene in qualche modo interrotta e la reazione o l'effetto a livello della mente-*citta* non ha luogo. Per esempio, se ci troviamo al buio e ai nostri piedi c'è uno scorpione, vediamo soltanto una massa oscura e non abbiamo alcuna reazione. Se invece la nostra mente riconosce in quella massa uno scorpione, scatta nel complesso corpo-mente-*citta* una serie di reazioni, dalla paura alla sudorazione, ecc. L'esempio si riferisce alla mente-*citta*, che usualmente percepisce e interpreta simultaneamente. Ma nel caso del *drasta-purusa*, la percezione rimane pura percezione, senza interpretazione e senza ulteriori reazioni nella sequenza. Ciò è quanto si intende con *drsi-matra*, ovvero pura capacità potenziale di percepire..
- Tuttavia nella vita noi continuiamo a confondere la mente-*citta* con il *purusa* e quindi ci sembra che sia quest'ultimo a percepire e conoscere, mentre il vero conoscitore rimane il *citta*. Il *purusa* resta totalmente distaccato e indifferente alla catena di reazioni, anche quando queste si manifestano al livello del corpo-mente-*citta* a seguito della percezione cognitiva. Il *purusa* rimane perennemente *suddha*, ossia puro e incontaminato.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:21

- *Tad-arth eva drsyasyatma*
- *tat (-d)* = esso;
- *artha* = allo scopo di;
- *eva* = soltanto;
- *drsya (sya)* = il veduto (del);
- *atma* = spirito, qui essenza, scopo essenziale.
- Trad. lett.: Lo scopo essenziale del *drsya* (il veduto, cioè la creazione manifesta) è di servire al suo (del *drasta*) scopo.
- Il *sutra* è quasi una parafrasi dell'ultima parte del II:18, "*bhogapavargartham drsyam*". L'affermazione a proposito del rapporto tra il *drsya* e il *drasta* è qui fatta primariamente dal punto di vista del *drasta*.

## II:21 (2)

- Dal punto di vista dello yoga e dell'individuo, in base a questo *sutra* lo scopo (limitato) del *drsya* – il visibile - è come se fosse stata creato unicamente per servire agli scopi del *drasta*.
- Questo scopo o obiettivo, secondo lo yoga, è quello di rimuovere l'influenza, per quanto irreali, esercitata sul *purusa* dal *drasta* per mezzo dei *klesa* e del relativo meccanismo dei *karma* e del *karmasaya* (v. *sutra* I:24) e recuperare il suo stato pristino di *svarupavastha*, il che equivale all'attingimento del *kaivalya*.
- Come più volte sottolineato, il *purusa* non è mai influenzato né coinvolto dal *drsya*, cioè da tutto ciò che è *prakrtika*. Esso ne rimane totalmente distinto, come indicato dal termine *suddha* nel *sutra* II:20. Tuttavia, anche l'illusione di un suo coinvolgimento con *prakrti*, designata dal termine *samyoga*, deve venir eliminata, onde avere il *purusa* presente nell'individuo nuovamente puro e assoluto, nello stato di *kaivalya*.
- E ciò non può essere realizzato senza l'aiuto del *bhoga*, ossia della fruizione del *drsya*, come anche affermato nel *sutra* II:18.
- Dal punto di vista del *sadhaka*, questo, di servire alla sua crescita, è lo scopo essenziale del *drsya*, lo spettacolo che lo circonda.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:22

- *Krtartham prati nastam apyanastam tad-anya-sadharanatvat*
- *Krtartha (m) = colui che ha raggiunto il suo scopo;*
- *Prati = per, verso;*
- *Nasta (m) = distrutto, annullato;*
- *Api (-y) = tuttavia;*
- *Anasta (m) = non distrutto;*
- *Tat (-d) = il suo;*
- *Anyā = altri;*
- *Sadharantva (at) = (in base alla) disponibilità comune o universale.*
- *Trad. lett.: Per colui (lo yogi) il cui scopo è stato raggiunto, (il drsya, ovvero la creazione) è abolito (= ora non esistente); tuttavia (è, di fatto) non distrutto (come è evidente) dalla sua universale disponibilità per altri.*

## II:22 (2)

- Il *sutra* cerca di spiegare un importante principio del *Samkhya-yoga*, comunque difficile da spiegare e da comprendere.
- Lo *yogi* che realizza il traguardo ultimo della disciplina, il *kaivalya*, raggiunge uno stadio in cui rimane un solo *tattva*, il *purusa*. Per lui, *prakrti* è totalmente distrutto, o almeno, è come se lo fosse. La parola *kaivalya*, usata per il raggiungimento finale, ha lo stesso significato, ovvero "isolamento", nel quale solo un'unica entità è assolutamente pervadente senza che null'altro sia presente. Questa entità, la sola rimasta, è, secondo il *Samkhya-yoga*, il puro principio *purusa*.
- Tuttavia, la scomparsa del secondo principio, *prakrti*, riguarda soltanto quello *yogi* realizzato. La sua consapevolezza o *citta* si è trasformata secondo una modalità assai difficile da comprendere. La sua capacità di divenire conscio, per così dire, è riassorbita nella sua fonte, che è il *purusa*. Nella sua composizione fondamentale, *citta* è un prodotto di *prakrti* e come tale è riassorbita nel *pradhana* o *mula-prakrti*. Ora il *citta* dello *yogi* non funziona più ed è come se non esistesse. Lo *yogi* non può più diventare consapevole del *drsya*, la manifestazione della creazione o *prakrti*, e averne cognizione. Perciò il *drsya*, per lui, è come inesistente. E se esistere significa divenire conscio, questa abilità, nel suo caso, è ritornata nella sua forma originale o *svarupa* ed è divenuta una con *citi* o *citisakti* (IV:34), cioè con l'immanifesta potenzialità di consapevolezza, che è quella di *purusa-tattva* e pertanto si può dire che lo *yogi* si è ristabilito ed esiste nel puro stato di *purusa*. Questo è il *kaivalya*.

## II:22 (3)

- Ma secondo il *Samkhya-yoga*, *prakrti* è eterno e non può essere distrutto. Pertanto *prakrti* - la creazione o *drsya* -, non è realmente distrutta e rimane a disposizione degli altri desiderosi di intraprendere il sentiero dello yoga.
- Nel caso degli altri aspiranti, il *drsya* è necessario a servire e serve lo scopo del *bhoga* e di *apavarga* (II:18-21). Infatti, la composizione dell'ultima parte del presente *sutra* asserisce l'indistruttibilità del *drsya*, ossia di *prakrti*, la prova essendo il fatto che *prakrti* è sempre e universalmente disponibile a servire lo scopo di ogni persona desiderosa di diventare un *sadhaka yoga*.
- Molto spesso sorge la questione se vi sia un solo *purusa* o se ve ne sia una pluralità. Sebbene il *sutra* presente non ne faccia esplicita menzione, alla luce di quanto detto sopra, esso sembra sostenere la tesi della pluralità dei *purusa*, come già nel *sutra* I:24.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:23

- *Sva-svami-saktyoh sva-rupopalabdhi-hetuh samyogah*
- *sva* = suo, appartenente a;
- *sva-sakti* = le caratteristiche o i potenziali appartenenti a qualcuno;
- *svami (n)* = possessore, padrone, gestore;
- *sakti (-yoh)* = potere, potenzialità (dei due);
- *svarupa* = lo stato originario dell'individuo;
- *upalabdhi* = riguadagnare;
- *hetu (h)* = lo scopo, l'obiettivo (è);
- *samyoga* = l'unione apparente di *purusa* con *prakrti*.
- *Trad. lett.:* 1) Il *samyoga* ha per obiettivo il far riguadagnare i loro stati originali alle due potenzialità di essere il posseduto e di essere il possessore; oppure
- 2) lo scopo del *samyoga* è la riconquista della consapevolezza (da parte del *purusa*) della sua natura e il dispiegarsi dei poteri in entrambi (in *purusa* e in *prakrti*).

## II:23 (2)

- La prima interpretazione del *sutra* è più letterale, con il termine *upalabdhi* tradotto come guadagnare, o qui, meglio, “riguadagnare”. Ma *upalabdhi* ha un secondo significato, e cioè conoscere, cognizione. Alcuni commentatori preferiscono quest’ultimo significato e interpretano il *sutra* come in 2), il che va spiegato.
- Probabilmente fuorviati dal significato primario del termine *purusa*, cioè “uomo”, il termine *purusa* viene inteso come “essere umano” anche nella discussione sullo *yoga-darsana*. Ma, nella filosofia *Samkhya*, *purusa* è un termine tecnico, che sta per un principio astratto ed eterno. Da quella errata interpretazione consegue che altri tratti caratteristici di un essere umano vengono impropriamente attribuiti a questo principio. Forse la principale e più comune misconcezione è quella che, come un essere umano, anche il *purusa* sia conscio. Infatti, molti commentatori lo designano come “principio conscio”. Ma se fosse così, il *purusa* diverrebbe conscio anche del *drsyā*, e la catena delle reazioni comincerebbe ed esso ne verrebbe coinvolto, come spiegato in II:20.
- Ma *purusa*, secondo il *Samkhya-yoga*, è *aparinami*, immodificabile, e pertanto non influenzato da alcunchè. Pertanto, non può neanche essere conscio. Infatti, per quanto ne possiamo capire, esso è il principio di fondo della consapevolezza e non la consapevolezza stessa, e nemmeno conscio. La consapevolezza è in esso latente e immanifesta. Esso è, tuttavia, la fonte della consapevolezza e il *citta* attinge da lì la consapevolezza. A designare questa potenzialità immanifesta di consapevolezza, viene usato, per *purusa*, il termine *citi-sakti* (IV:22 e 34).

## II:23 (3)

- Secondo la interpretazione 2) del sutra, il *purusa* è detto come divenente ‘conscio’ e sviluppante ‘facoltà’, e ciò contrasta con *aparinamitva* o imm modificabilità di *purusa*. Per questa ragione sembra preferibile l’interpretazione n. 1).
- Un problema destinato a rimanere eternamente irrisolto, nel *darsana Samkhya-yoga*, riguarda il perchè il *purusa*, il quale non ha alcun motivo per venire coinvolto in *prakrti*, sembra apparentemente venire associato a quest’ultimo. Essendo tale problema eterno ed irrisolvibile, qui esso viene spiegato, nuovamente, dal limitato punto di vista dello yoga e dell’individuo praticante.
- Perché e come il *samyoga* – l’illusione dell’associazione tra *purusa* e *prakrti* – sia potuto accadere, è domanda cui nessuno può rispondere, almeno con gli usuali mezzi della parola, pertanto non ha senso cercare una tale risposta; ma il fatto che il *samyoga* esista è innegabile, se consideriamo le sofferenze che dobbiamo sopportare (II:17). La domanda pratica per il *sadhaka* sarebbe allora: “cosa comporta questo *samyoga* nella mia vita reale e come lo posso utilizzare a mio vantaggio?”. La risposta a questa domanda è implicita nel presente *sutra*: il *samyoga* serve al *sadhaka* per realizzare lo scopo finale: il ripristino nel loro stato originario delle potenzialità presenti in lui (*svami-sakti* = la potenzialità del possessore, coinvolto in *purusa*, e *sva-sakti*, quella del posseduto, coinvolto nel *drsyā* o *prakrti*), nel *kaivalya*.
- Il *samyoga*, causa di *duhkha* (II:17) viene qui visto in senso ottimista, in quanto è attraverso di esso che si può giungere al *kaivalya*, cioè a *svarupa-pratistha*, che comporta la definitiva liberazione dalla sofferenza.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:24

- *Tasya hetur-avidya*
- *Tasya = la sua;*
- *Hetu (h-r) = causa (è);*
- *Avidya = non-vidya, ne-scienza, cecità metafisica.*
- *Trad. lett.: la sua (del samyoga) causa (è) avidya (l'ignoranza metafisica).*
- *Avidya* è la falsa comprensione, o il punto di vista sbagliato, dal punto di vista spirituale. Come definita nel *sutra* II:5, nel suo significato più profondo *avidya* non è altro che il *samyoga* stesso. Quest'ultimo, essendo la falsa identificazione di *citta* (un evoluto del principio materiale o *prakrti*) con il puro e indifferente *purusa*, assume le varie forme delle molte false identificazioni e punti di vista, come spiegato nel summenzionato *sutra*.
- In altri termini, sebbene il *samyoga* sia in un certo senso l'*avidya* stessa, nell'usuale discorrere logico *avidya* sembra essere la causa del *samyoga*, come espresso nel presente *sutra*.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:25

- *Tad-abhavat-samyogabhavo hanam tad-drseh kaivalyam*
- *tad* = la sua (*avidya*);
- *abhava (at)* = assenza, scomparsa (mediante, attraverso);
- *samyoga* = unione illusoria di *purusa* e *prakrti*;
- *abhava (h-o)* = assenza, scomparsa (è);
- *hana (m)* = cessazione, evitazione, annichilimento, abbandono;
- *tat (-d)* = questo, quale;
- *drsi (-eh)* = la potenzialità di percepire (di);
- *kaivalya* = Assolutezza.
- *Trad. lett.:* attraverso la sua (di *avidya*) scomparsa (si ha) la scomparsa del *samyoga*, che è (la stessa cosa di) *hana* (cessazione, e, dal punto di vista) del *drsi* (il potere di percepire) (quello è il) *kaivalya*.

## II:25 (2)

- Il *samyoga*, che porta al dolore (*duhkha*, II:17) può essere eliminato una volta rimossa *avidya*. Sotto l'aspetto del conseguimento, ciò è detto *hana*, l'aver ottenuto la cessazione di *duhkha* o sofferenza. Questo è il fine dello yoga e di fatto di tutti i *darsana*, come comunemente inteso.
- Dal punto di vista del *drsi* (la potenzialità di percepire, cioè il *purusa*), ciò equivale al *kaivalya*, (= l'assoluta pervasione dell'unico principio, il *purusa* stesso). Il presente *sutra*, quindi, spiega per grandi linee il modo per realizzare il *kaivalya*, con la totale abolizione di *duhkha* e l'attingimento della pace e gioia senza fine.
- Il modo è quello di sbarazzarsi del *samyoga*, di quell'illusione, cioè, che porta a identificare il *citta* con il *purusa*. E questo può farsi rimuovendo la causa di quella illusione, e cioè *avidya*. In altri termini, il *kaivalya* non è altro che liberarsi del *samyoga* mediante la eliminazione di *avidya*.
- Il termine yoga è molto spesso tradotto come "unione", ovvero unione tra lo spirito individuale (*atma*) e lo Spirito universale (*Paramatma* o Dio). Curiosamente, in base a questa descrizione della natura dello yoga, eliminare l'unione-*samyoga* è yoga, il che è come dire che *vi-yoga* è yoga. Non soltanto Patanjali, ma anche Krishna nella Bh. Gita (VI:23) definisce lo yoga esattamente in quella curiosa maniera: "conoscere questa dis-unione (*vi-yoga*) del congiungimento (*samyoga*, finzione e afflizione) di *duhkha* (sofferenza) è detto yoga".

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:26

- *Viveka-khyatir-aviplava hanopayah*
- *viveka* = discriminazione;
- *khyati (h-r)* = conoscenza, realizzazione;
- *aviplava* = ininterrotto;
- *hana* = dissoluzione: qui della sofferenza;
- *upaya (h)* = rimedio per, soluzione a (è).
- Trad. lett.: Il rimedio per (questo) *hana* (eliminazione della sofferenza, è) l'ininterrotto (esercizio di) *viveka-khyati* (conoscenza discriminante).
- *Viveka* significa discriminazione, e dal punto di vista del *Samkhya-yoga*, questa discriminazione si intende soltanto tra il *drsi-purusa* e il *drsyā-prakṛti*, dato che la falsa e illusoria identificazione tra di loro di questi due principi eternamente separati è la causa profonda di *duhkha*.
- *Khyati* (dalla radice *khyā*, conoscere) significa conoscere o conoscenza, spesso interpretata come la conoscenza o la comprensione abituale, di tipo intellettuale.

## II:26 (2)

- Ma qui il termine *khyati* non si riferisce a questo tipo di conoscenza meramente intellettuale, bensì all'esperienza-conoscenza di prima mano e quindi alla realizzazione della distinzione tra questi due principii.
- Questa realizzazione può rivelarsi ad una persona dalla mente acuta quando si trovi in uno stato contemplativo. Ma non appena tale persona si ritrova coinvolta nelle comuni attività quotidiane, la consapevolezza così realizzata può ridivenire offuscata. Pertanto, se si vuole eliminare *duhkha* per sempre, la conoscenza discriminante deve essere permanentemente stabilita, e non deve perdersi neanche per un istante. Questo è l'unico modo per l'abolizione permanente di *duhkha*, e il *sutra* lo sostiene enfaticamente.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:27

- *Tasya saptadha pranta-bhumih prajna*
- *tasya* = il suo;
- *saptadha* = a sette strati;
- *pranta* = confine;
- *bhumi (h)* = regione, territorio;
- *prajna* = il potere di conoscere, qui intuizione super-intellettuale (la *rtambhara prajna* del *sutra* I:48).
- Trad. lett.: Il suo (di *vivekakhyati*) *prajna* (potere superiore di conoscere, ha) stadi ben marcati da sette regioni.
- Quella di *viveka-khyati* non è una semplice comprensione intellettuale, ma un'autentica realizzazione ed esperienza della distinzione tra il *purusa* e tutto ciò che è *prakrti*. Onde ottenere questa facoltà, il prerequisito e lo stadio iniziale stanno nella corretta comprensione di questi due principii. La realizzazione completa della distinzione avverrà gradualmente e attraverso un preciso numero di passaggi, come si evince da questo *sutra* e da quello successivo. Tali stadi sono nettamente separati l'uno dall'altro e sono in tutto sette.

## II:27 (2)

- Questa comprensione finale si rende possibile grazie ad una facoltà nuova che si manifesta durante lo sviluppo della pratica yoga, e particolarmente durante *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. Si tratta di una facoltà che assomiglia in alcuni aspetti all'intuizione, dato che apporta conoscenza direttamente, senza la mediazione dei sensi.
- Nel presente *sutra* tale facoltà è menzionata semplicemente con la parola *prajna*; ma qui essa non ha da intendersi secondo il significato usuale di comprensione intellettuale. Infatti, questa facoltà particolare per ottenere conoscenza in modo diretto è già stata menzionata nel *sutra* I:48, dove è stata qualificata come *rtambhara-prajna*. Questa *prajna* compare durante i primi stadi del *sabija samadhi* (I:48), che comporta la facoltà di «vedere» e conoscere al di là dell'apparenza fenomenica.
- Via via che la pratica del *samadhi* si approfondisce, essa diventa progressivamente più penetrante, e durante gli stadi più avanzati del *sabija*, cioè di *nirbija* e *dharmamegha samadhi*, procede nel conferire una conoscenza degli oggetti scelti per la meditazione, sui quali vengono esercitati i processi di *dharana*, *dhyana* e *samadhi*, sempre più prossima alla Realtà Ultima. Questo graduale avvicinamento alla Realtà Ultima ha luogo attraverso sette stadi ben distinti, come segnala il presente *sutra*. Ad ogni successivo stadio il *sadhaka* ottiene un nuovo livello di esperienza e conoscenza dell'oggetto prescelto per la meditazione, sempre più avvicinandosi alla Realtà Ultima che si cela dietro di esso, rispetto allo stadio precedente.

## II:27 (3)

- Patanjali si è servito qui del termine *pranta-bhumih* e non soltanto di *bhumih*. La ragione sembra essere che, secondo lui, lo sviluppo della *prajna* avviene attraverso degli stadi perfettamente distinguibili, come le regioni diversamente colorate su una carta geografica, al punto da potersi esattamente numerare in sette.
- Tuttavia c'è la possibilità che qualche *sadhaka* abbia l'impressione che tali stadi siano meno o di più di sette. Patanjali dice che gli stadi sono esattamente nel numero di sette, senza tuttavia dare a ciascuno di essi un nome specifico. Qualche commentatore lo ha fatto, anche descrivendo la natura di ognuno di essi. Non è detto che Patanjali avrebbe accettato quelle interpretazioni. Il fatto che Patanjali non abbia aggiunto altro su questi sette *prantabhumi*, non conta molto dal punto di vista dello studente pratico. Lo scopo principale del *sutra*, per Patanjali, è di informare il *sadhaka* che lo sviluppo della sua comprensione del Reale avverrà per gradi e che molto probabilmente ne riuscirà a distinguere le differenze, tali da individuarne con precisione sette, ognuno dei quali lo avvicinerà sempre di più alla Realtà Ultima.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:28

- *Yoganga anusthanad-asuddhi-ksaye jnanadiptir-a-viveka-khyateh*
- *yoga-anga* = gli elementi o membra costituenti il sistema yoga;
- *anusthana (at-ad)* = ripetizione di un processo, precisamente allo stesso modo, senza interruzioni, per un dato periodo; pratica costante (attraverso la);
- *asuddhi* = impurità, ostruzioni;
- *ksaya (e)* = diminuzione e infine scomparsa (in);
- *jnana* = conoscenza;
- *dipti (h-r)* = Illuminazione (è);
- *a* = fino a;
- *viveka* = discriminazione, distinzione;
- *khyati (eh)* = Realizzazione (lo stato di).
- Trad. lett.: Mediante la quotidiana *anusthana* (*routine* sempre uguale) degli *anga* (elementi del sistema yoga), con la diminuzione (e conseguente) scomparsa delle impurità, (sorge) l'illuminazione della conoscenza (la quale si sviluppa) fino allo stadio di *viveka-khyati* (la Realizzazione ultima della distinzione tra *purusa* e *prakrti*).

## II:28 (2)

- Dopo aver discusso lo sfondo filosofico-metafisico fondamentale del *Samkhya-yoga*, la cui comprensione è necessaria quale pre-requisito ad una efficiente e produttiva pratica degli elementi dello *yoga (yoganga)*, Patanjali apre con questo *sutra* la discussione circa il sentiero della pratica sistematica dell'*astangayoga*.
- Il termine *anusthana* implica che la pratica di una particolare tecnica o *routine* (serie di tecniche) debba essere ripetuta esattamente allo stesso modo (come indica il prefisso *anu*), di solito giorno dopo giorno, o anche più volte al giorno, a seconda delle possibilità del *sadhaka*. Pertanto, nel presente *sutra* Patanjali raccomanda che la pratica di tutti gli *anga* necessari per un dato periodo, sia quotidiana e regolare.
- L'effetto generale di questa pratica è quello della graduale diminuzione, fino alla completa scomparsa, delle impurità di ogni tipo. Queste impurità o difetti-lacune possono essere di ogni genere e riguardare qualsiasi parte del complesso corpo-mente-spirito. Via via che esse diminuiscono, l'interna luce di conoscenza derivante dal risveglio della facoltà di *rtambhara prajna* si fa sempre più luminosa e penetrante.
- Di conseguenza, come spiegato in I:44, II:27, ecc., il *sadhaka* acquisisce una comprensione della Realtà, dietro l'oggetto scelto per la meditazione, sempre più vicina, chiara e precisa.
- Il processo continua finché viene raggiunto lo stadio di *viveka-khyati*. E' questo il penultimo stadio verso il *kaivalya*.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:29

- *Yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samadhayo 'stavangani*
- *yama* = astensioni;
- *niyama* = osservanze;
- *asana* = postura, sedile;
- *pranayama* = controllo del *prana* mediante il controllo del respiro;
- *pratyahara* = ritiro e totale soggiogamento dei sensi;
- *dharana* = focalizzazione costante di *citta* sull'oggetto di meditazione;
- *dhyana* = esperienza assolutamente uniforme dell'oggetto di meditazione;
- *samadhi* = stato di *citta* in cui l'oggetto della meditazione viene percepito nella sua pura essenza sottile; assorbimento meditativo; Integrazione;
- *asta anga* = otto rami, membra, elementi.
- Trad. lett.: Astensioni, Osservanze, Postura, Controllo del respiro, Ritiro dei sensi, Concentrazione, Meditazione (e) Integrazione, sono le otto membra (della disciplina sistematica dello yoga come qui esposta da Patanjali).

## II:29 (2)

- Il sistema pratico di Patanjali è diviso in otto sezioni dette le membra (o «*anga*» del *corpus* yogico), enumerate nel *sutra*. Molto spesso esse vengono considerate come otto stadi da compiere secondo la rigida successione in cui sono elencati, cioè come se non si potesse praticare uno di essi finché il precedente non fosse stato perfezionato. Ciò è inesatto.
- Esiste una tendenza sbagliata, sia in India che nel mondo, a praticare *asana* e *pranayama* senza conoscere e nemmeno tentare di praticare gli *yama* e i *niyama*. Anzitutto, va segnalato che gli *asana* e il *pranayama* che vengono insegnati nei Centri-yoga moderni appartengono allo *Hathayoga* e non allo yoga di Patanjali. Nello *Hathayoga* l'osservanza di *yama-niyama* non sembra essere altrettanto cogente. Ciò non significa che lo *Hathayoga* sottovaluti lo *yama-niyama*: probabilmente considera che quelle osservanze e restrizioni siano ovvie per un suo *sadhaka* serio e disciplinato; infatti, il *curriculum* di tale Scuola è tale da modificare profondamente le tendenze e gli impulsi interiori del praticante: si è potuto osservare che una pratica intensiva di *asana-pranayama-mudra-bandha*, ecc. riduce le cattive tendenze e abitudini della persona, di fumo e alcol comprese, e nel caso dei violenti in carcere, agendo sulle cause interne, li trasforma in persone tranquille, mentre prima si ribellavano alle restrizioni.\*
- Quando Patanjali ritiene che vi debba essere una sequenzialità nei suoi *anga*, egli lo esplicita chiaramente. Per esempio, nel caso del quarto *anga*, *pranayama*, egli indica con l'espressione «*tasminsati*» (II:49) la necessità di aver padroneggiato l'arte dello star seduti in *asana* quale prerequisito a quella del respiro. Ancora, la sequenza di *dharana-dhyana-samadhi* non può che essere tale, come indicato dai termini *tatra* in III:2 a proposito di *dhyana*, e *tadeva* in III:3 a proposito di *samadhi*.

## II:29 (3)

- Ma, a parte ciò, negli *anga* non vi è una sequenzialità obbligatoria. Infatti, sarebbe assurdo che non si potesse praticare, ad es., i *niyama* (le astensioni), finchè non sia stata realizzata una soddisfacente maestria degli *yama* (le osservanze).
- Ciò significa che, tranne quando specificamente menzionato da Patanjali, questi *anga* non hanno da essere considerati come stadi successivi. Un *sadhaka* può iniziare praticando simultaneamente tutti gli otto *anga*, naturalmente nella misura consentitagli dalle sue caratteristiche e dalle circostanze. Ciò vale anche per quegli *anga* per i quali Patanjali ha prescritto una precisa sequenzialità: una persona può benissimo praticare il *pranayama* pur non riuscendo a mantenere abbastanza a lungo l' *asana*: ovviamente il suo *pranayama* avrà un'efficacia minore. Allo stesso modo, egli può provare ad esercitarsi in *dharana-dhyana*, ecc. fin dall'inizio, sebbene, come ovvio, non potrà ottenerne molti risultati.
- Non c'è dubbio che vi sia una certa progressività nella sequenza degli *anga*, anche quando questa non sia espressamente prescritta. Un legame sottile li collega l'uno all'altro. Se un *sadhaka* ha praticato gli *anga* nella sequenza sopra elencata, i suoi progressi saranno stati migliori. Ma, allo stesso modo, il rispetto dei difficili *anga* iniziali risulterà molto facilitato se il *sadhaka* si sarà impegnato a fondo con gli *anga* successivi. Come consiglio pratico, egli non deve preoccuparsi più di tanto del rapporto, pur esistente, tra gli *anga*, e del livello di efficienza raggiunto in un determinato *anga*. Ciò che gli si chiede è di provare sinceramente e al meglio delle proprie possibilità a praticare contemporaneamente tutti gli *anga* fin dall'inizio.

## II:29 (4)

- Perché se dovesse attendere di aver raggiunto la perfezione o quasi in ognuno degli primi cinque elementi del solo primo *anga*, cioè di *yama* (*ahimsa, satya, ecc.*), non potrebbe mai proseguire con le altre pratiche. Infatti, come si vedrà in II:35-39, la perfezione in tali “astensioni” è praticamente irraggiungibile, ma soltanto avvicinabile in percentuale.
- Vi sono delle similitudini tra gli otto *anga* di Patanjali e l’Ottuplice sentiero del Buddha: è probabile che entrambe le scuole abbiano attinto alla stessa fonte, molto più antica e diffusa nelle loro epoche.
- \* Gli antichi maestri dello *Hatha-yoga* devono aver notato che la pratica intensiva di *asana, bandha-mudra-pranayama e nadanusandhana* (H.P. I:56), con la diminuzione degli impulsi alle tendenze negative, rendeva l’osservanza di *yama* e *niyama* praticamente spontanea e automatica; pertanto, essi non hanno ritenuto di descrivere né di prescrivere queste *astensioni* e *osservanze* nei loro manuali (*Hathapradipika, Gheranda-samhita e Siva-samhita*).

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:30

- *Ahimsa-satya-asteya-brahmacarya-aparigraha yamah*
- *ahimsa* = non nuocere, non violenza;
- *satya* = sincerità, verità, dire il vero;
- *asteya* = non appropriarsi, non rubare;
- *brahmacarya* = disciplina di vita favorevole allo sviluppo spirituale, spesso interpretata come astensione dall'attività sessuale;
- *aparigraha (ah-a)* = non accettare (doni) e non attaccarsi alle cose;
- *yama (ah)* = *Yama*, norme auto-imposte di auto-limitazione, divieti.
- Trad. lett.: *ahimsa* (non nuocere o ferire nessun essere), *satya* (dire il vero, essere sincero in ogni circostanza della vita), *asteya* (non rubare, cioè non appropriarsi di alcuna cosa appartenente ad altrui), *brahmacharya* (continenza, vita disciplinata, specialmente in fatto di sesso), (e) *aparigraha* (non-possessività, non ricevere e accumulare), sono gli *Yama* (astensioni).

## 11:30 (2)

- Il termine *yama* deriva da una radice verbale indicante il controllo o auto-limitazione. Pertanto questi elementi di *yama* sono altrettante ingiunzioni per l'autodisciplina, nel senso dell'astensione. Tali auto-limitazioni sono qui prescritte non tanto per motivi sociali, quanto per dar luogo ad uno stato di quiete mentale, prerequisito essenziale alla pratica dello yoga. Infatti, la non perfetta osservanza di uno qualsiasi degli *yama* conduce invariabilmente ad uno stato di mente disturbata.
- Dal punto di vista dello yoga, *ahimsa* si deve rispettare non soltanto per rispetto verso gli altri, ma soprattutto perché il suo opposto, *himsa*, dà luogo ad effetti nocivi sulla mente. Perciò si deve evitare non soltanto di nuocere a chicchessia, ma anche il semplice pensarlo: desiderare di nuocere a qualcuno è altrettanto grave, se non peggiore, dell'azione stessa: lo *himsa* del pensiero è forse la parte peggiore di *himsa*. I buoni effetti dell'osservanza di *ahimsa* sulla società è, dal punto di vista dello yoga, un sottoprodotto. Lo stesso vale per gli altri *yama*. Visti da questo lato, sia gli *yama* che i *niyama* sono regole di condotta autoimposte. Se c'è una differenza, essa è che l'osservanza degli *yama* è intesa a migliorare l'atmosfera interiore, mentre quella dei *niyama* interessa di più il comportamento esteriore.
- L'osservanza degli *yama* deve essere estesa a tutti e tre i livelli: fisico, verbale e mentale. Una persona può astenersi di compiere una violenza fisica su di un'altra, e tuttavia averne l'intenzione; può nuocerle ugualmente con la parola (e a volte con gli stessi silenzi): dal punto di vista dello yoga, tutto ciò equivale ad aver rotto lo *yama* di *ahimsa*. Pertanto, un praticante deve essere molto cauto nelle proprie attività nei riguardi degli altri esseri viventi, in modo da evitare ogni forma di violenza o danneggiamento, voluta o immaginata.

## II:30 (3)

- Il termine *satya* viene tradotto con “essere veritieri”. Ciò può far credere che basti dire sempre la verità. Ma a volte dire la verità - quando questa sia dolorosa, come spesso accade - può far soffrire chi la apprende, e quindi si avrebbe un caso di *himsa*. Ma il mentire, a sua volta, equivale alla rottura del voto di *satya*. Pertanto, è necessaria una certa abilità e delicatezza, caso per caso, nel tacere o nel dire una verità che non sia dolorosa. Conoscendo la natura umana, è ovvio che non si deve provare alcun piacere sottile, a livello mentale o di semplice pensiero, nel manipolare questa delicata materia.
- *Asteya* si traduce con “non rubare”. Ma ciò non si riduce al semplice non appropriarsi delle cose altrui e che non ci appartengono di diritto. La stessa intenzione, desiderio o invidia, nei riguardi dei beni degli altri, è *steya* a livello mentale, equivalente al punto di vista yogico all’atto stesso del rubare. E’ anche un caso di *steya* il cosiddetto plagio, riferito alle opere intellettuali degli altri (del resto punito dalle legge).
- *Brahmacarya* è usualmente tradotto con “continenza sessuale”, castità, celibato e simili. Ma come indica il composto (*brahma* + *carya*), si intende un comportamento favorevole al massimo sviluppo spirituale del praticante. Pertanto questo *yama* si deve interpretare come una vita correttamente disciplinata in direzione dell’auto-trascendimento, con evitazione di tutto ciò che lo può ostacolare.
- In questa ampia accezione, *brahmacarya* comprenderebbe non soltanto tutti gli altri *yama*, ma anche i *niyama* citati da Patanjali e da altri testi.

## II:30 (4)

- Da questo punto di vista, ogni auto-limitazione, che molto spesso è la nostra stessa coscienza etica ad indicarci come favorevole al nostro sviluppo interiore, deve essere inclusa in *brahmacarya*. E' evidente che un *brahmacarin* (chi pratica questa virtù) non può essere uno che usa violenza, mente sulla verità o ruba oggetti e raggiungimenti altrui; e non può neanche essere un goloso epicureo: alcuni testi citano *mitahara*, ossia la moderazione alimentare, tra gli *yama-niyama* (come è noto, il Samkhya e Patanjali usano classificare i loro concetti in gruppi di cinque, per ragioni di sintesi; ma se si dovesse menzionare un unico *yama*, comprensivo di tutti gli altri, esso non potrebbe essere che *brahmacarya*, in quanto esso implica l'osservanza di tutto ciò che è essenziale allo sviluppo spirituale del praticante e anche l'evitazione di tutto ciò che ostacola lo sviluppo stesso; quindi incorporerebbe tutti gli *yama-niyama* citati in questo e negli altri testi).
- In una vita così disciplinata, il giusto contenimento sessuale è ovviamente importante. L'istinto sessuale è una forza assai potente in ogni essere vivente, ed è essenziale per la sussistenza della Specie. Perciò, fondamentalmente, la sessualità non ha da essere deprecata e proibita del tutto, e spiegare *brahmacarya* solamente come astinenza sessuale non è corretto. Inoltre, anche per i massimi conseguimenti spirituali, la sessualità non è sempre un ostacolo, come si può osservare in tutte le culture (anche negli ambienti yoga) dove vi siano persone altamente spirituali e regolarmente sposate. Una completa astinenza sessuale può diventare essenziale durante certe fasi dello sviluppo spirituale, ma non necessariamente. Quando un *sadhaka* raggiunge un determinato stadio, è molto probabile che l'impulso sessuale si riassorba automaticamente all'interno, o quantomeno si riduca drasticamente.

## II:30 (5)

- D'altra parte, se l'impulso interiore permane molto forte e la persona si ostina a non soddisfarlo, solo perché ha sentito dire che il sesso è un'attività indesiderabile e un ostacolo per lo sviluppo spirituale, questa forzata astensione può produrre effetti collaterali negativi, dalla divisione della personalità all'aberrazione mentale, alle perversioni e all'insanità.
- Tali conseguenze devono essere evitate mediante un controllo giudizioso e non violento di sé stessi. L'importante, per *brahmacarya*, è educare la mente in modo tale da favorire una graduale diminuzione dei desideri e degli impulsi sessuali, più che la mera astensione forzata degli atti stessi, mentre tutti gli impulsi restano attivi e ben presenti.
- Astenersi dall'atto e allo stesso tempo continuare a coltivare le fantasie sessuali è una cattiva comprensione della prescrizione: la Bh. Gita (III.6) tratta il godimento delle cose per mezzo dei sensi ed organi in questi termini:
- "la persona priva della corretta comprensione, pur contiene e raffrena gli organi dell'azione (*karmendriya*), e tuttavia indugia a trattenere nella sua mente gli oggetti di godimento di tali organi; ciò è detto falso modo di comportarsi".
- Fino a qual punto l'attività sessuale debba essere contenuta può esser deciso dal guru o meglio dal *sadhaka* stesso, a condizione che egli sia sincero con sé stesso. La spinta sessuale è una forza molto disturbante e anche devastante, non solo per uno spiritualista, ma anche per chi voglia affermarsi nella società. Pertanto la necessità di controllare e contenere questa forza è universale e accettata implicitamente in tutto il consorzio umano. Ciò vale ancor di più per un cercatore spirituale, il quale deve adottare un controllo giudizioso e non violento di tali impulsi.

## II:30 (6)

- E' già stato segnalato (II:1-2) che l'osservanza degli *yama* viene facilitata dalla progressiva riduzione dei *klesa*, e che il metodo migliore per indebolire tali *klesa* sta nella pratica del *kriyayoga*.
- *Yama* e *Niyama* sono rispettivamente il primo e il secondo degli otto *anga* dello yoga, seguiti da *asana* e da *pranayama*: molto spesso si sente dire che questi ultimi due *anga* si possano praticare solo dopo aver conseguito un certo livello nei primi due. Ma altrettanto spesso viene trascurato il fatto che una pratica intensiva e dedicata di *asana* e *pranayama* risulta utilissima nel ridurre i desideri e gli impulsi che rendono così difficile l'osservanza degli *yama*. Ciò è particolarmente vero quando si tratti degli *asana* e *pranayama* come insegnati dallo *Hathayoga*, ma resta valido anche per quanto riguarda il sistema di Patanjali.
- Anche una pratica seria e regolare dei processi meditativi di *dharana-dhyana-samadhi* aiuta nell'osservanza degli *yama*, sebbene se all'inizio quella pratica possa essere ancora molto imperfetta.
- La mèra astensione fisica dell'attività sessuale non costituisce di per sé una vera osservanza di *brahmacarya*. Oltre ad essere molto dannosa, l'astinenza forzata non servirebbe allo scopo previsto, in quanto il vero disturbo della quiete interiore risiede nel desiderio mentale di indulgere in tale attività, che costituisce la peggior violazione del voto di *brahmacarya*.

## II:30 (7)

- Il vero controllo deve essere esercitato al livello mentale, più che a quello fisico. La vera osservanza e la più importante si compie nella mente. Inoltre, bisogna ricordare che il *brahmacarya* va praticato in tutti e tre i suoi aspetti: fisico, verbale e mentale, l'ultimo dei quali, come detto, è il più importante.
- Il termine composto *aparigraha* significa "non ricevere e accumulare alcuna cosa". Da questo *yama* ci si attende che un *sadhaka* non accetti nulla che non sia essenziale per il mantenimento della sua vita e delle sue attività fondamentali. Non solo, egli non deve accumulare oggetti non necessari con la scusa che gli potrebbero tornare utili in futuro. In pratica, ciò che gli viene richiesto è una drastica semplificazione della propria esistenza. Naturalmente, un'osservanza assoluta e ottusa di questo *yama* sarebbe molto difficilmente applicabile. L'idea è che il *sadhaka* si impegni a ridurre le proprie necessità al loro minimo, evitando completamente la tendenza a collezionare le cose, spesso non necessarie, e attaccarvisi, senza trovare facili scuse e auto-justificazioni.
- La mente è capace di incredibili manipolazioni e va sorvegliata con cura. Molti *sadhaka* interpretano il termine *aparigraha* come rinuncia all'attaccamento per gli oggetti. Pertanto essi sentono e sostengono che pur possedendo e collezionando tali oggetti, mentalmente ne sono distaccati e quindi rispettosi dell'ingiunzione. Tale interpretazione è di comodo. Il non attaccamento o la rinuncia mentale del desiderio degli oggetti è detto *samnyasa*, e può aversi solo al livello mentale. Ma *aparigraha* non significa solo questo.

## II:30 (8)

- Di tutti gli *yama* citati da Patanjali, questo è il solo la cui osservanza al livello fisico sia più importante di quella al livello mentale. Lo *aparigraha* a livello mentale è *samnyasa*, e l'aspetto pratico di quest'ultimo, nella vita ordinaria, è *aparigraha*. Un individuo può essere un sincero *samnyasi*, che ha perso ogni desiderio e attaccamento per le cose, cioè ha conseguito un completo *vairagya* (I:15). In tale caso, servirsi degli oggetti con totale distacco e senza provare alcun piacere, sebbene la persona possa legittimamente chiamarsi un *samnyasi*, non può dirsi un *aparigrahi*. Ciò perché un vero *aparigrahi* non deve possedere alcun oggetto non assolutamente indispensabile. *Samnyasa* e *aparigraha* sono le due facce della stessa medaglia e devono andare avanti insieme. *Aparigraha* senza *samnyasa* (assenza di desiderio) e senza *vairagya* (distacco) sarebbe ben difficile da praticare.
- Sebbene Patanjali non citi le altre regole di auto-restrizione importanti per il progresso spirituale, presenti (fino a 10 *yama* e 10 *niyama*) in altri testi, è evidente che queste non significhino per lui meno necessarie. Abbiamo già visto che Patanjali e il Samkhya considerano nel numero cinque la migliore sintesi quando devono elencare soggetti multipli. Tutte le regole non comprese nello *yama-niyama* si debbono pertanto considerare facenti parte di *brahmacharya*.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:31

- *Ete jati-desa-kala-samayanavacchinnah sarvabhauma mahavratam*
- *ete* = queste;
- *jati* = nascita sotto specifiche circostanze, casta;
- *desa* = paese, regione;
- *kala* = tempo, epoca;
- *samaya* = occasione;
- *anavacchinna(ah)* = senza eccezione;
- *sarvabhauma (ah-a)* = da applicare ad ogni livello, universale, supremo;
- *maha* = grande;
- *vrata(m)* = voto.
- Trad. lett.:(l'osservanza degli *yama* deve essere praticata come) il supremo (applicabile e obbligatorio in ogni circostanza senza alcuna eccezione) grande voto, non condizionato (né) da nascita (in un particolare stato sociale), (o da) luogo o regione (di residenza), (o dai) tempi e(dalle) occasioni.

## II:31 (2)

- Il *sutra* dice che l'osservanza degli *yama*, ossia l'osservanza di queste regole di auto-limitazione, è un *mahavrata*, cioè un voto solenne, un'osservanza obbligatoria di una grande regola. Il *sutra* aggiunge che si tratta di un voto *sarvabhauma*, che significa 'obbligatorio in ogni circostanza e condizione'. Tutto ciò implica che tale osservanza, da parte di un *sadhaka yoga*, non ammetta eccezioni o scuse. Ma Patanjali, non accontentandosi di tali ingiunzioni, specifica quali siano le scusanti di solito addotte per non attenersi a tale rigidissima regola.
- Le circostanze di vita, specialmente lo status sociale, e nel caso dell'India, la divisione in caste, molto spesso vengono usate come scuse per rompere uno o più di questi *yama*.
- Gli usi e costumi e le leggi prevalenti in un dato paese o regione, o un particolare periodo storico possono a volte apparire come degli ostacoli frapposti all'osservanza degli *yama*. Anche occasioni particolari possono sentirsi come impedimenti all'osservanza di tali norme.
- Circostanze composte da uno o più di questi fattori vengono comunemente usate come giustificazioni per aver mancato all'osservanza di un dato *yama*. Per esempio, una persona avendo consapevolmente mentito, e quindi violando il voto di *satya*, spesso si giustifica dicendo che in quella data situazione (*samaya*) o luogo (*desa*) non avrebbe potuto fare altrimenti ed essere sincera. Oggigiorno molto spesso delle persone – e fra questa anche dei promotori dello yoga – che si vantano di insegnare e praticare gli *yama*, ammettono che, coi tempi che corrono, bisogna scendere a compromessi, perché non si può essere perfettamente onesti e sinceri.

## II:31 (3)

- Talvolta anche una professione induce a qualche “trucco del mestiere” per ottenere qualche vantaggio personale, ad esempio i poliziotti o i magistrati corrotti, i negozianti che mentono sulla qualità delle loro merci. ecc.
- Nessuna scusa del genere è ammissibile per un praticante di yoga che voglia davvero salire il sentiero. Come minimo, ogni volta che egli troverà una scusa, magari occasionalmente, i suoi progressi saranno ritardati nella stessa misura.
- E’ già stato spiegato che l’aspetto veramente importante degli yama è quello mentale, e non tanto la relativa azione fisica. Pertanto, può succedere che una persona stia apparentemente facendo soffrire o anche uccidendo qualcun altro, e tuttavia senza infrangere il voto di *ahimsa*, se non c’è l’intenzione, l’interesse personale o il piacere di farlo: è il caso, ad esempio, del chirurgo, del macellaio e del soldato che combatte per una giusta causa.
- Patanjali non ammette una via di mezzo tra ‘voto’ e ‘grande voto’: per lui, vale solo quest’ultimo. I *sutra* II:35-45 elencano gli effetti o i criteri di perfezione richiesti nell’osservanza degli *yama* e dei *niyama*. Sarebbe assurdo che Patanjali si aspettasse un livello di sviluppo mediocre nei suoi studenti, ammettendo una quota di lassismo.
- Nella vita reale qualche peccato di omissione sarà inevitabile, per lo meno al livello fisico; l’importante è che a ciò non si accompagni l’intenzione mentale – nel qual caso non si avrebbe rottura di voto -, e soprattutto, tenerne conto per non ricadere nella mancanza.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:32

- *Sauca-samtosa-tapa-svadhyayesvara-pranidhanani niyamah*
- *sauca* = pulizia, purezza (esterna e interna);
- *samtosa* = contentezza, appagamento;
- *tapas* = austerità;
- *svadhyaya* = studio regolare (di sé e di un testo fisso);
- *Isvara-pranidhana* = adorazione (rituale) di Isvara con atteggiamento di resa;
- *ani* = finale plurale;
- *Niyama (ah)* = (sono le) regole di comportamento (osservanze).
- *Trad. lett.: I Niyama (le osservanze sono) sauca (purezza), samtosa (contentezza), tapa (austerità), svadhyaya (studio personale), (e) Isvara-pranidhana (rituale accompagnato da resa o abbandono all'Isvara).*

## II:32 (2)

- *Sauca*, che significa purezza o pulizia, è stata spiegata dalla maggioranza dei commentatori come purificazione del corpo e della mente. Ma qui sembra che il termine si debba interpretare primariamente come pulizia e purezza del corpo. Le ragioni che giustificano questa interpretazione sono: (1) esistono nello yoga molte tecniche per la purificazione della mente; infatti, lo scopo principale di ogni sistema yoga è quello di purificare la mente per prima cosa, dopo di che soltanto diviene possibile la sua stabilizzazione; gran parte degli *astanga* del sistema di Patanjali hanno come primo obiettivo la purificazione della mente: tutti e cinque gli elementi di *yama*, i restanti quattro di *niyama*, le tecniche di *pranavajapa*, di *manassthitinibandhana* e di *cittaprasadana* (I:28-39), i processi meditativi e di *samapatti* e anche *asana* e *pranayama* portano direttamente o indirettamente alla purificazione mentale. Pertanto non c'è motivo di prescrivere questa purificazione separatamente sotto la voce di *sauca*. (2) Il termine *niyama* ha un senso generico di condotta pratica da osservare regolarmente, di solito giornalmente. Quindi, le attività comprese sotto questa voce, tranne *samtosa*, andrebbero eseguite fisicamente.
- Il fatto che *tapas*, *svadhyaya* e *Isvara-pranidhana*, in quanto componenti del *kriya-yoga*, e come tali vadano eseguite principalmente con il corpo, è già stato spiegato enfaticamente a proposito di II:1. Ciò considerato, anche *sauca* deve essere interpretato come attività fisica, ossia come pulizia e purezza dell'organismo.
- Patanjali non menziona alcun procedimento particolare per la purificazione degli organi interni. Tali pratiche appartengono e sono descritte sia dallo *Hathayoga* sia dall'*Ayurveda* e possono essere incluse in *sauca* e adottate per una migliore purezza esterna ed interna e ottenere la perfetta efficienza organica.

## II:32 (2)

- *Samtosa* è un atteggiamento mentale di contentezza. L'inclusione di questo elemento sotto i *niyama* può sembrare anomalo, in quanto, appunto, si tratta di un'attitudine mentale, mentre gli altri quattro elementi sono primariamente azioni da compiersi materialmente. Si tratta di un atteggiamento molto simile a quello di *aparigraha* compreso negli *yama*. L'unica spiegazione è che Patanjali abbia ritenuto in questo modo di rispettare l'antica tradizione, come da lui stesso dichiarato in I:1.
- Inoltre, sebbene *samtosa* sia primariamente un'atteggiamento mentale, includendolo nei *niyama* Patanjali ha inteso enfatizzare che una semplice contentezza mentale non sia sufficiente ad uno *yoga-sadhaka*: esso deve regolare le proprie attività e la propria condotta nella vita in modo da rendere attuale e reale questo stato mentale di contentezza. Molto spesso si sentono persone affermare di essere contente e non desiderare nulla, mentre nei loro atti (specialmente in relazione al denaro, fama, successo, potere, ecc.) dimostrano che non è così. Questo atteggiamento deve essere accuratamente evitato da un serio aspirante yoga.
- Circa gli altri tre elementi: *tapa*, *svadhyaya* e *isvara-pranidhana*, si rimanda a quanto detto nella sezione dedicata al *kriya-yoga*, del quale costituiscono i componenti (II:1). Come già indicato, *niyama* significa un'attività da essere eseguita regolarmente.

## II:32 (3)

- Con l'aver incluso i tre elementi del *kriya-yoga* nel gruppo dei *niyama*, Patanjali ha voluto enfatizzare l'obbligo della regolarità quotidiana della loro pratica, accompagnata dalla appropriata attitudine mentale. Ciò è stato discusso anche in II:1: una mera pratica meccanica, al livello puramente fisico, di queste regole, non servirebbe allo scopo per cui sono state prescritte, e non sarebbe neanche degna di essere considerata parte dello yoga.
- E' già stato sottolineato in II:1, a proposito di *Isvara-pranidhana*, che il rituale di adorazione in quale forma sia deve essere eseguito con un atteggiamento interiore di resa all'Onnipotente. All'inizio questo atteggiamento è difficile da assumere, tuttavia, se il *sadhaka* mantiene la consapevolezza che lo scopo principale del rito è proprio quello di promuovere tale atteggiamento di totale abbandono ad *Isvara*, allora l'iniziale e più o meno fisica esecuzione si trasformerà in un'attitudine effettiva e reale. E' per questa ragione che il *kriyayoga* è raccomandato come pratica iniziale, propedeutica al sistema di Patanjali.
- E' stato detto che il termine *sauca* all'interno dei *niyama* va inteso principalmente come purificazione fisica. Ma bisogna comprendere che il vero scopo non è solo quello di purificare il sistema corporeo, ma quello di migliorare ed elevare l'intera personalità del *sadhaka*. Ciò che conta, anche in questo campo, è l'atteggiamento mentale. L'aspetto visibile di tali pratiche è meno importante degli effetti psicologici che esse comportano, se correttamente interpretate ed eseguite.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:33

- *Vitarka-badhane prati-paksa-bhavanam*
- *Vitarka = tendenze e azioni maligne;*
- *Badhana (-e) = (in caso di) disturbo, problemi, ostacoli;*
- *Pratipaksa-bhavana (m) = trattamento ripetuto per modellare la mente su una tendenza opposta: cercare, mediante la ripetizione costante, di coltivare la tendenza opposta a quella indesiderata.*
- *Trad. lett.: Nel caso di difficoltà (nell'osservanza degli yama) a causa dei vitarka (cercare di) coltivare le tendenze opposte (a tali tendenze negative).*
- *I vitarka sono degli anti-yama, come viene specificato nel sutra seguente e come già spiegato in I:17,42,43. Il presente sutra raccomanda al sadhaka di coltivare le tendenze opposte a quel particolare vitarka, quando esso ne disturba la mente e lo istiga a rompere la regola di yama che si oppone a quella tendenza indesiderata o vitarka.*

## II:33 (2)

- Così, quando il *sadhaka* ha dei pensieri e degli impulsi a compiere *himsa* o *asatya* (fare violenza, mentire, ecc.), egli deve deliberatamente modificare questi pensieri ed impulsi, ripetendo alla propria mente che queste cose danneggiano i propri propositi spirituali, e addestrare la mente a pensare nel modo opposto.
- Così, ad esempio, se un *sadhaka* prova avversione o diffidenza nei riguardi di una persona o cosa o situazione, quando si imbatte in uno di questi, o se ne ricorda, la sua mente tende a sviluppare pensieri e sentimenti di odio e un impulso a colpire o a danneggiare tale persona, cosa o situazione. Quando ciò avviene, il *sadhaka* deve consapevolmente e in modo deliberato ammonire sé stesso circa la negatività di tali sentimenti e impulsi, che ne ritardano od ostacolano l'evoluzione, sostituendoli con altri, più amorevoli e accettanti.
- Tutto ciò sembra poco praticabile, ma se c'è un sincero interesse nei riguardi del sentiero spirituale, il *sadhaka* scoprirà che la cosa funziona. Senza dubbio all'inizio i progressi in tale cambiamento di atteggiamento verso persone o fenomeni ostili saranno lenti, ma con la persistenza sono realizzabili. Tale ingiunzione può e deve essere applicata nella vita quotidiana.
- Come i *vitarka* si affievoliscano e alla fine scompaiano, mediante il processo catartico dei *samapatti*, è già stato spiegato in I:42,43.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:34

- *Vitarka himsadayah krta-karitanumodita lobha-krodha-moha-purvaka mrdumadhyadhimatra duhkha-jnananantaphala iti pratipaksa-bhavanam*
- *vitarka* = pensieri e azioni nocivi;
- *himsa-adayah* = violenza, nocività, danneggiamento verso altri;
- *krta* = compiuta dal soggetto;
- *karita* = fatta compiere da altri;
- *anumodita (a)* = approvata, assecondata, favorita, apprezzata;
- *lobha* = avidità, cupidigia;
- *krodha* = ira, collera;
- *moha* = infatuazione, inganno, mania che porta confusione;
- *purvaka (a)* = preceduto da, causato da (plurale);
- *mrdu* = modesto, lieve;
- *madhya* = medio;
- *adhimatra* = in grado massimo;

## II:33 (2)

- *duhkha* = sofferenza, dolore;
  - *ajnana* = ignoranza;
  - *ananta* = infinito, senza fine;
  - *phala (a)* = (che porta a) risultati, fruttificazione (plurale);
  - *iti* = così, pertanto;
  - *prati-paksa* = il tipo o il lato opposto;
  - *bhavana (m)* = coltivazione di un atteggiamento mentale.
- 
- Trad. lett.: I *vitarka* sono *himsa* e altri simili (pensieri e atti), compiuti dal soggetto o fatti compiere da altri (oppure) approvata e favoriti (se fatti dagli altri), (che può essere motivata da) bramosia, collera o infatuazione (e che può esistere in grado) lieve, medio o estremamente intenso (e che) può portare a sofferenza e ignoranza senza fine. Perciò (cerca di) coltivare tendenze (mentali) opposte (al *vitarka* particolare).

## II:34 (3)

- La parte iniziale del *sutra*, dove si afferma che “i *vitarka* sono *himsa* e gli altri simili”, è già stata discussa in I:17,42-43. Patanjali chiarisce qui ulteriormente che questi pensieri e atti malvagi sono ugualmente dannosi per un *sadhaka* sia che vengano compiuti da egli stesso, sia per aver istigato altri a compierli, e anche per non averli condannati ma tacitamente visti con simpatia e approvazione, pur non essendone direttamente coinvolto.
- Le cause che solitamente portano una persona a compiere simili atti e ad ospitare simili cattivi pensieri sono l’avidità e/o la collera e/o un’infatuazione. L’intensità di cattiveria di tali pensieri e azioni può variare da lieve a media a massima. I pensieri e gli atti negativi e malvagi portano a indesiderabili effetti di dolore, tormento e ignoranza, che mai avranno fine.
- Vi possono essere due interpretazioni lievemente differenti in base a due possibili significati del termine ‘*iti*’. Secondo la prima (*iti* = così, perciò), il *sutra* intenderebbe che, dato che i *vitarka* ostacolano il progresso nello yoga, si debba cercare di coltivare i pensieri e gli atti opposti (*pratipaksa-bhavana*), onde contrastare gli effetti nefasti dei *vitarka* stessi. Questa è l’interpretazione data nella traduzione letterale del *sutra* data sopra.
- Se invece si accetta la seconda interpretazione (*iti* = tale è), il *sutra* significherebbe che il fatto stesso di avvisare la mente che i *vitarka*, comunque compiuti e motivati sono dannosi, costituisce di per sé *pratipaksa-bhavana*. E non c’è dubbio che una tale comprensione circa la causa e la dannosità dei *vitarka*, compiuti o approvati, costituisca di per sé una forte motivazione a muoversi in senso a loro opposto e a coltivare l’atteggiamento di contrasto.
- Lo scopo generale e le istruzioni del *sutra* non cambiano in entrambe le interpretazioni.

## II:34 (4)

- Questo metodo di contrastare i *vitarka* può essere applicato soltanto durante lo stato di veglia, dato che deve essere compiuto deliberatamente nella vita di tutti i giorni. Ne consegue che non può essere messo in atto mentre si dorme nè durante l'assorbimento meditativo, perché un'attività mentale volontaria impedirebbe tanto il sonno che il fluire della meditazione, in particolare di *dharana* e *dhyana*.
- Può sorgere il dubbio se una tale semplice ingiunzione, quella cioè di coltivare tendenze opposte a quelle indesiderabili e cattive che sorgono spontaneamente e sembrano quasi delle reazioni naturali a determinate circostanze, sia praticabile e sufficientemente efficace. L'esperienza ha dimostrato che 'funziona' se c'è buona volontà e costanza e porta in una certa misura ai risultati attesi. Le tendenze maligne devono essere combattute in ogni caso, nella vita interiore come in quella quotidiana, e ciò in special modo in chi pratica lo yoga, e il metodo indicato nel presente sutra sembra essere il solo disponibile allo scopo.
- Va ricordato che gli altri '*anga*' dello yoga, specialmente *asana*, *pranayama* e *pratyahara*, aiutano a loro volta, direttamente o indirettamente, in tal senso; l'osservanza degli *yama* e *niyama* diventa più agevole, e a sua volta *pratipaksa-bhavana* risulta facilitata e più accessibile.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:35

- *Ahimsa-pratisthayam tat-sannidhau vaira-tyagah*
- *Ahimsa = non violenza, non offesa;*
- *Pratistha (yam) = ferma stabilizzazione (di);*
- *Tatsannidhau = in sua presenza;*
- *Vaira = ostilità, inimicizia;*
- *Tyaga (h) = rinuncia, abbandono.*
- *Trad. lett.: (L'effetto) della ferma stabilizzazione (nello yogi) di ahimsa (non violenza) è la cessazione delle ostilità (non solo nei suoi confronti ma anche fra gli altri quando sono) nella sua (dello yogi) vicinanza.*
- I *sutra* compresi tra II:35 e II:45 descrivono i risultati di un'osservanza ideale degli *yama* e dei *niyama*. Si possono anche considerare come i criteri di una tale perfetta osservanza di questi precetti di buona condotta.

## II:35 (2)

- Tuttavia i criteri, come descritti in questi *sutra*, sono pressochè impossibili da soddisfare completamente. Ciò vale ancor più per quanto riguarda l'osservanza perfetta degli *yama*. Essi possono apparire come dei veri e propri poteri miracolosi, tranne forse per l'osservanza di *brahmacharya*, non molto difficile da realizzare.
- Il criterio di perfezione nell'*ahimsa*, di cui si occupa il presente *sutra*, è che non solo lo *yogi*, ma anche coloro a lui vicini perdono ogni tendenza alla violenza e all'ostilità. Non è specificato se tale effetto, la scomparsa dell'odio e dell'inimicizia in presenza dello *yogi*, sia soltanto temporaneo oppure permanente. Ovviamente, un tale *yogi* deve aver raggiunto uno stadio elevatissimo, in cui ogni sentimento ostile, di antipatia, odio, inimicizia, che possa causare violenza agli altri, sia in lui completamente scomparso. Solo allora la perfetta osservanza di *ahimsa* - fisica, verbale o mentale -, produrrebbe gli effetti qui menzionati.
- Ma il *sutra* va oltre, sostenendo che in presenza di un tale *yogi*, la violenza e l'ostilità scompaiono anche nelle persone a lui vicine, le quali sentono svanire in loro ogni sentimento aggressivo. E ciò vale anche per gli animali. Si crede che anche gli animali predatori perdano la loro tendenza naturale ad uccidere, quando sono vicini a tali santi e *yogi*. Storie, leggende e dipinti narrano di tigri e le loro prede naturali, quali le antilopi e le mucche, distese tranquillamente insieme, e di santi asceti che entrano volontariamente nelle tane degli animali feroci. Questo sembra essere un fenomeno non soltanto indiano, ma anche di altri paesi e religioni.

## II:35 (3)

- L'esempio recente più noto della pratica ostinata di *ahimsa* è stato il Mahatma Gandhi. Egli ha dimostrato che la pratica di *ahimsa* come asserito nel presente *sutra* può essere realmente attuata nella vita reale. Vi sono molte testimonianze di persone, a Gandhi molto ostili, che in sua presenza perdevano il senso di antipatia e diventavano molto amichevoli, specialmente quando il Mahatma aveva potuto parlare con loro e convincerli ad accettare i suoi punti di vista.
- Il caso più rimarchevole di tale effetto della personalità di Gandhi su una persona ostile è stato quello relativo a Mister Jinnah. Questi aveva sempre parlato male di Gandhi definendolo un mascalzone e si rifiutava di incontrarlo perché si era accorto che in presenza di Gandhi egli perdeva tutto lo zelo che lo contrapponeva politicamente al *Mahatma*, che ingiuriava per questo, mentre, in tal modo, indirettamente e senza rendersene conto, egli ne riconosceva il potere.
- Vediamo pertanto che l'affermazione del *sutra* è vera, quando sostiene che l'aggressività dei nemici scemava o spariva in presenza di un sincero praticante di *ahimsa*.
- Ma, come abbiamo visto, raggiungere il livello di perfezione richiesto dal *sutra* è difficilissimo e quasi impossibile. Nei tempi moderni, infatti, il caso di Gandhi rimane praticamente unico. Egli ha cercato al massimo delle sue possibilità di aderire alla virtù della 'non-violenza', tuttavia alcune persone continuavano a nutrire sentimenti ostili nei suoi confronti, e qualcuno di essi faceva parte dell'entourage stessa del Mahatma.

## II:35 (4)

- Da tutto questo possiamo solamente concludere che noi possiamo soltanto essere onesti e sinceri con noi stessi nel praticare gli *yama* al massimo grado per noi realizzabile, e considerare la perfezione richiesta dal *sutra* come un ideale praticamente irraggiungibile per dei comuni mortali.
- Nota: alcune possibili spiegazioni circa la cessazione dell'aggressività da parte delle belve feroci in presenza di un santo o di uno *yogi* che abbia portato la propria *ahimsa* a livelli estremamente avanzati, si può trovare nell'articolo "The position of yoga as a science today" in Yoga-Mimamsa VIII/1, pag. 15-19, Karambelkar, 1965.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:36

- *Satya-pratisthayam kriya-phalasrayatvam*
- *satya* = verità;
- *pratistha (yam)* = ferma stabilizzazione (di);
- *kriya* = azione;
- *phala* = risultato, frutto;
- *asraya (tvam)* = lo stato di essere sorretti da qualcosa, dipendenza.
- Trad. lett.: (L'effetto) della ferma stabilizzazione di *satya* (sincerità, verità) è la dipendenza (commisurata ad essa) del frutto dall'azione (effettuata dallo yogi).
- Il *sutra*, quando inteso nella sua traduzione così lineare, non sembra indicare alcun significativo risultato derivante dalla ferma e perfetta osservanza di *satya*, ovvero del 'dire il vero', dato che i frutti o risultati dipendono comunque da qualche *azione* che sia stata compiuta, come insegna il '*Karma-Siddhanta*'.

## II:36

- Ma, secondo la legge stessa del *karma*, è praticamente impossibile predire con certezza al 100% quale risultato apparirà come frutto di una data azione, perché l'esatto evento o accadimento in un dato momento, nel quale il frutto di una data azione deve manifestarsi, non dipende e non è il risultato della singola specifica azione immaginata, bensì la combinazione dei frutti di innumerevoli azioni, anche commesse in vite precedenti, la cui maturazione avviene in questo preciso momento, e sarebbe al di là delle possibilità di ognuno risalire alla causa precisa di tale risultato.
- Sebbene, per la legge del *karma*, il frutto di ogni azione conseguirà inesorabilmente, una volta l'azione sia stata effettuata e quindi sia sicuramente dipendente da essa, nessuno può prevederne il momento e la modalità di esplicazione.
- Ciò che il *sutra* sembra voler dire è che la persona, in cui l'osservanza di *satya* sia perfetta, è in grado di predire l'esatta natura dei frutti di ogni azione particolare, compiuta da sé o anche da altri. Sembra quindi che un simile seguace di *satya* sia in grado di sovvertire il principio di imprevedibilità della fruttificazione sopra descritta.
- L'osservanza rigorosa e sincera della 'verità' in ogni suo aspetto, condiziona *citta* e la mente del *sadhaka* in modo tale da rendergli impossibile l'idealizzazione o l'immaginazione di alcunchè di non corrispondente alla reale attualità, anche se ciò dovesse riferirsi al futuro. Si può dire che per il *citta* di una tale persona, l'aderire al principio di *satya* diventa una cosa del tutto spontanea, e che tra ciò che emerge nel suo *citta* in relazione a qualsiasi evento, presente o futuro, si forma una perfetta corrispondenza. Sicchè le sue eventuali previsioni si avverano quasi miracolosamente, come se il soggetto potesse leggere nel futuro. Anche nella vita ordinaria si conoscono casi di persone capaci di prevedere il futuro; nella maggioranza dei casi si osserva che tali persone sono molto sincere e oneste nei loro comportamenti.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:37

- *Asteya-pratisthayam sarva-ratnopasthanam*
- *asteya* = non rubare; non appropriarsi;
- *pratistha (yam)* = ferma stabilizzazione (di);
- *sarva* = tutti;
- *ratna* = gioielli; tesori;
- *upasthana (m)* = presentazione spontanea davanti (a qualcuno).
- Trad. lett.: (Il risultato) della ferma stabilizzazione di *asteya* (non rubare) è l'esposizione spontanea di tutti i gioielli (tesori) dinanzi (allo yogi).
- Se si prende il *sutra* nel significato letterale, esso non sembra avere molto senso. E' assurdo credere che gioielli e tesori possano, per qualche magia, comparire spontaneamente dinanzi al rigido osservante della virtù di *asteya*. Un tale fenomeno non è mai successo né ci si può aspettare che avvenga in futuro.

## II:37 (2)

- La spiegazione data da I.K. Taimni, secondo la quale lo yogi sarebbe divenuto capace di riconoscere i luoghi ove i tesori sono stati seppelliti, quando gli sono vicini, non appare convincente, né risulta che ciò sia avvenuto. Lo stesso vale per altre spiegazioni (p. es. di Kolhatkar), secondo le quali, se lo yogi abbisogna di qualcosa di prezioso per aiutare altruisticamente qualcuno in difficoltà, tali oggetti preziosi gli si presenterebbero spontaneamente davanti e potrebbe disporne istantaneamente.
- Ma un *sadhaka* sinceramente interessato e deciso a praticare *asteya* con assiduità viene senza dubbio riconosciuto da tutti come una persona della massima onestà, al quale e al quale soltanto affidare senza difficoltà, in caso di bisogno, i propri beni per la custodia o l'amministrazione.
- Una simile persona totalmente affidabile e disinteressata e di grande integrità potrebbe trovarsi ad essere custode di molti valori.
- In tal modo, almeno metaforicamente, davanti ad un simile yogi possono presentarsi ogni tipo di gioielli e tesori. Questa interpretazione del *sutra* trova conferma nella vita reale e in tutto il mondo, quando solo a persone della massima integrità, capaci di ispirare una totale fiducia in base al loro non attaccamento alle cose altrui, vengono affidati beni e valori di ogni genere.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:38

- *Brahma-carya-pratisthayam virya-labhah*
- *brahma-carya* = usualmente tradotto con celibato, continenza, astinenza sessuale, ma fondamentalmente uno stile di vita autodisciplinato ai fini dello sviluppo spirituale;
- *pratistha (yam)* = fermamente stabilizzato (in);
- *virya* = vigore, vitalità;
- *labha (h)* = guadagno, ottenimento (è).
- *Trad lett.:* (il risultato) di una ferma stabilizzazione in *brahmacarya* (condotta di vita non contraria allo sviluppo spirituale, comprendente un giudizioso autocontenimento sessuale, è) l'ottenimento del vigore.
- Che *Brahmacharya* - sia inteso nel senso più ristretto di auto-contenimento giudizioso dell'attività sessuale, sia nel senso più ampio di vita disciplinata sotto ogni aspetto, che favorisca lo sviluppo spirituale e conduca alla Realizzazione Finale -, porti come effetto una crescita del vigore, energia e virilità, è un fatto riconosciuto.

## II:38 (2)

- Un simile risultato è visibile anche nella vita delle persone ordinarie che conducano un'esistenza moderatamente disciplinata. E' già stato detto che la traduzione di *brahmacarya* con astinenza sessuale è impropria e in certi casi può anche essere dannosa. Una vita disciplinata significa mantenere ogni aspetto di essa al posto giusto e nei limiti loro propri. Evidentemente, ciò limita la dispersione di forze in attività non necessarie e indesiderabili. Questo risparmio di energia porta automaticamente ad un accrescimento della vitalità e del vigore.
- Non c'è dubbio che se *brahmacarya* viene interpretato come limitazione dell'attività sessuale, se questa viene praticata con giudizio, ne derivi un notevole aumento di vitalità, dato che l'attività sessuale comporta una grande dispersione di energia. Ma questo risparmio di energia fisica nell'attività sessuale non è la ragione primaria per cui il suo contenimento è consigliato. Piuttosto, è il suo effetto dal lato mentale, il quale è più pericoloso e a volte conduce la persona alla totale debilitazione. Ciò avviene quando il sesso diventa un'ossessione quotidiana. L'autolimitazione sessuale è stata riconosciuta praticamente in tutte le società umane come un fattore utile sia per il vigore fisico sia per quello mentale. Anche presso i popoli primitivi, la castità era prescritta durante periodi particolari, quando era necessario il massimo vigore (come nella guerra e la caccia). Il *sutra* si limita, pertanto, a sottolineare i benefici dell'auto limitazione, osservata e accettata universalmente, per meglio utilizzare questa importante riserva di energia.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:39

- *Aparigraha-sthairye-janma-kathanta sambodhah*
- *a-parigraha* = non accettare, non possedere, non accumulare, non accaparrare;
- *sthairya (-e)* = stabilizzazione (in);
- *janma* = nascita, vita;
- *katha (nta)* = dove e perché, scopo di;
- *sambodha (h)* = piena conoscenza (è).
- Trad. lett.: nella ferma stabilizzazione di *aparigraha* (non-possessività) (deriva) la piena conoscenza dello scopo della (propria) vita (o vite).
- Questo *sutra* non è facilmente spiegabile in termini razionali. Anche ammettendo che un *sadhaka* abbia raggiunto il più alto grado di *aparigraha*, cioè che in lui non esista più la minima traccia di possessività, che non desideri nulla per sé stesso né si preoccupi di accumulare cose per il futuro, non è chiaro come tutto ciò possa portare a una comprensione profonda e totale circa il senso della presente vita, o addirittura anche di vite precedenti.

## II:39 (2)

- Molti degli antichi commentatori hanno interpretato il termine *janma* come espresso al plurale, e quindi riferente a molteplici vite, per cui '*janma-kathamta-sambodha*' significherebbe "piena conoscenza dello scopo di molte vite (di questa e di quelle passate). Essi hanno spiegato quella frase nel seguente modo:
- Lo sforzo necessario per una perfetta e pratica osservanza di *aparigraha* porta gradualmente all'affievolimento della tendenza ad accumulare le cose, ossia alla diminuzione del possesso egoistico. Quando, grazie a questo fenomeno, si realizza una graduale scomparsa del senso dell'io-ego (*asmita*), e i vecchi *samskara*, prodotti nelle vite precedenti e giacenti nelle profondità del *karmasaya* (sezione di *citta*), hanno libero gioco e possono affiorare al livello della consapevolezza presente e quindi ci sarebbe una ri-visitazione mnestica delle vite precedenti, che aiuterebbe a comprendere gli scopi che le hanno motivate.
- Questa spiegazione non si può considerare soddisfacente: (1) il rilascio ed esaurimento dei *samskara* delle vite precedenti non è il risultato della sola osservanza di *aparigraha*, per quanto perfetta. Essa (l'emersione dei *samskara*) richiede, oltre a ciò, l'abolizione del senso dell'ego (*asmita*) e di quello del possesso-attaccamento, ma ciò non viene realizzato tanto mediante la pratica di *aparigraha*, quanto da quella dei processi meditativi, particolarmente da *dhyana* e *samadhi*. Ma il sutra cita '*janmakathamta sambodha*' come risultato della mèra *aparigrahasthairya* (stabilizzazione in *aparigraha*).

## II:39 (3)

- (2) Anche ammesso che la perfetta pratica di *aparigraha* abbia come risultato l'emersione delle impressioni lasciate dalle vite precedenti, il rivivere le memorie del passato e della vita presente sarebbe soltanto uno sfilare di immagini relative agli accadimenti più o meno importanti del passato. Come e perché ciò possa rivelare gli scopi e i progetti che stanno dietro a tali vite, rimane incomprensibile.
- Sembra più attendibile l'interpretazione secondo la quale una pratica sincera e rigorosa della non-possessività porti gradualmente alla realizzazione da parte del *sadhaka* del fatto che (1) la maggior parte degli oggetti (tranne ovviamente quelli essenziali al mantenimento della vita) in realtà non gli servono davvero; (2) alla fine tutto si deve lasciare, in altri termini, la consapevolezza che tutto ciò che possediamo lo abbiamo, per così dire, 'in prestito'. E' questa consapevolezza, insieme alla perfezione in *aparigraha*, a portare il *sadhaka* a realizzare la futilità di ogni possesso mondano; egli comincia cioè a capire che il possesso di beni materiali, dietro i quali tanto i profani si affannano, non è il vero scopo dell'esistenza umana, e che egli deve liberarsi da questi attaccamenti che in realtà rappresentano altrettante catene.
- Così una ferma stabilizzazione nel voto di *aparigraha*, culminante nella sua perfezione, finisce per portare ad un alto grado di *vairagya* o distacco, il quale, insieme a *viveka* o discriminazione, è uno dei requisiti essenziali per raggiungere lo stato di *citta-vrtti-nirodha* (I:2) e attraverso questo l'unico vero scopo dell'esistenza, ossia la Liberazione (*Apavarga*) e la fusione con l'Assoluto (*Kaivalya*).

## II:39 (4)

- E già stato sottolineato (I:12,15,16) che l'osservanza del *vairagya*, sebbene si tratti di un'attitudine mentale, non può considerarsi perfetta se non è accompagnata dal suo aspetto pratico, ossia da *aparigraha*. Infatti, anche se il *vairagya* è stato sviluppato ad altissimo grado, financo a quello di *vasikara* (I:15), rimane sempre la possibilità che lo *yogi* venga nuovamente intrappolato nelle seduzioni mondane attraverso gli oggetti e i soggetti piacevoli che gli si presentano davanti e godibili dai sensi e dalla mente, se egli trascura l'aspetto pratico del distacco, ovvero *aparigraha*.
- I termini *sthairya* e *pratistha* sono quasi sinonimi e alludono allo stabilirsi fermamente in uno stato. Nei sutra II:35-38, che descrivono gli effetti dello stabilirsi fermamente nei primi quattro *yama*, Patanjali si è servito del termine *pratistha*, mentre nel *sutra* presente e quasi nello stesso senso egli ha impiegato l'altro termine, *sthairya*. Come mai Patanjali, sempre così attento ad usare termini precisi, qui si è servito di un termine diverso? Certo è voluto.
- Come sempre, anche tra sinonimi esiste qualche sottile differenza. *Pratistha* contiene una sfumatura di rispetto e riverenza che si accompagna al significato principale di stabilizzazione, assente invece nell'altro termine, *sthairya*, che significa semplicemente stabilità e fermezza. Le persone note per rispettare devotamente i voti di *yama* (*ahimsa*, *satya*, *asteya*, *brahmacarya*), sono considerate degne di rispetto e di riverenza, quasi fossero dei santi, perché l'assoluta aderenza a quegli *yama* è facilmente osservabile dai loro comportamenti reali, nella società (anche perché simili individui sono sempre stati molto rari).

## II:39 (5)

- La stabilizzazione in questi quattro *yama* da parte di tali persone eccezionali è pertanto correttamente detta *pratistha*.
- Nell'altro caso, della persona, cioè, che si sforzi di sviluppare in sé la tendenza di *aparigraha* e riesca a ridurre le proprie necessità e a rinunciare alle cose, senza raggiungere il livello dell'altra, ciò è molto meno visibile da parte della società (anzi, dal punto di vista mondano, quella persona può facilmente esser presa per un povero o un fallito, e disapprovata).
- Nella stabilizzazione del suo voto egli non ha ancora raggiunto *pratistha*, e il termine più semplice, *sthairya*, è dunque più appropriato.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:40

- *Saucat-svanga-jugupsa parair-asamsargah*
- *sauca (at)* = (osservanza della) purezza, nettezza (dalla);
- *svanga* = il proprio corpo (organismo);
- *jugupsa* = disgusto, repulsione;
- *para (aih-air)* = gli altri (per o dagli);
- *asamsarga (h)* = non contatto, evitazione del contatto fisico (è).
- Trad. lett.: dall' (osservanza della regola di) *sauca* (deriva) il disgusto per il proprio corpo (e) il non desiderio di venire toccati da altri.
- Il termine *sauca* qui si intende primariamente come purezza fisica. Se un *sadhaka* è molto attento e meticoloso nel lavare ogni e ciascuna delle parti del suo corpo, esterne ed interne, egli diverrà sempre più conscio del fatto che molti organi del corpo producono sgradevoli sostanze di scarto. Via via che questa consapevolezza aumenta, egli realizza sempre di più che il corpo e le sue parti non sono oggetti particolarmente attraenti, anzi, se osservati attentamente sono ripugnanti; ciò facilita la comparsa di un atteggiamento di distacco per il corpo fisico.

## II:40 (2)

- Questa non-identificazione con esso è un requisito fondamentale per il progresso spirituale. L'uomo comune identifica sé stesso con il proprio corpo, e finché non supera questa falsa identificazione nessuna realizzazione del vero sé sarà possibile.
- Anche il contatto fisico con altre persone è un ostacolo sulla via dello yoga, specialmente durante le pratiche meditative. Non soltanto il contatto diretto, ma persino la vicinanza troppo stretta di un'altra persona può costituire un'interferenza nell'assorbimento del *sadhaka*. Altre volte la vicinanza di un'altra persona può essere d'aiuto al processo meditativo. Ciò dipende dalla totalità dei *samskara* accumulati dall'altra persona nel corso della presente vita e di quelle passate, per cui è molto difficile pre-determinare se la sua vicinanza al meditante sarà di ostacolo oppure di aiuto. Anche perché una persona molto virtuosa e pia nella vita attuale, può non esserlo stata affatto in quelle precedenti, e la sua atmosfera complessiva, quindi, può non essere buona. Questa la ragione dell'antica prescrizione di evitare comunque vicinanze di altre persone durante la meditazione.
- Il contatto fisico diretto e ravvicinato con il corpo di un'altra persona, e quindi con i *samskara* di questa, può a sua volta lasciare dei residui nel *sadhaka*, sì da generare un'interferenza nella meditazione anche se questa viene praticata a parte, cioè in assenza dell'altra persona.
- Perciò è consigliabile evitare il più possibile i contatti corporei con gli altri come misura precauzionale. *Sauca* facilita questo isolamento, perché il disgusto per il proprio corpo rende ancora più disgustosi quelli degli altri, probabilmente meno puliti non essendo dei *sadhaka*, e inoltre facilita il voto di *brahmacharya*, inteso nel senso di restrizione dell'attività sessuale.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:41

- *Sattva-suddhi-saumanasyaikagryendriya-jayatma-darsana-yogyatvani*
- *sattva* = letteralmente ‘l’esserci’: la personalità o natura basica di un individuo;
- *suddhi* = purificazione;
- *saumanasya* = buona condizione della mente, mente pacificata e contenta;
- *aikagrya* = concentrato su un punto;
- *indriyajaya* = padronanza e soggiogamento di tutti gli organi di senso;
- *atma* = il Sé;
- *darsana* = visione, qui realizzazione;
- *yogyatva* = essere qualificati, eleggibilità;
- *ani* = suffisso per plurale;
- *ca* = e.
- *Trad. lett.:* e la purificazione di *sattva*, la calma disposizione mentale, la monodirezionalità della mente, il totale soggiogamento di tutti i sensi (e degli organi di azione, compresa la mente) e la qualificazione per l’auto-realizzazione (sono ulteriori risultati di *sauca*).

## II:41 (2)

- Gli effetti dell'osservanza di *sauca* citati in questo *sutra* hanno indotto alcuni commentatori a interpretare *sauca* come purificazione mentale. Come già spiegato, questi effetti mentali non possono ottenersi senza avere preventivamente pulito e purificato il corpo fisico.
- *Sattva-suddhi* è una purificazione delle natura profonda e basica di un individuo. Nel linguaggio tradizionale ciò corrisponde ad una graduale preponderanza dell'aspetto *sattvico*, accompagnato dalla corrispondente diminuzione di *rajas* e *tamas*. Di conseguenza la mente del *sadhaka* perde l'agitazione e l'ottusità causati rispettivamente da *rajas* e *tamas* e diventa molto più lucida e stabile. Il potere penetrativo di *citta* e la sua capacità illuminante di comprendere ne viene esaltato. *Rajas*, il fattore che porta turbolenza e irrequietezza, e *tamas*, quello che porta pigrizia e apatia, vengono ridotti con l'eliminazione delle tossine del corpo fisico mediante le pratiche di purificazione. L'osservanza di *sauca* porta alla diminuzione di *rajas* e *tamas* e di conseguenza, all'aumento relativo di *sattva* e a *sattva-suddhi*.
- Gli effetti citati da questo punto in poi sono tutti una conseguenza, o sono concomitanti a *sattva-suddhi*. *Saumanasya*, che letteralmente significa un "buono stato della mente" allude ad un piacevole e calmo stato mentale. Lo si può considerare una precondizione di *cittaprasadana* (I:33). Con la netta preponderanza di *sattva* in *citta*, ben poco spazio vi rimane per *rajas* e *tamas*, i fattori che tendono a disturbare la mente, nel senso di sovraeccitarla o di portarla ad uno stato depresso.

## II:41 (3)

- Perciò *saumanasya* è in realtà più un aspetto visibile di *sattva-suddhi* che non una sua conseguenza.
- L'altro risultato, di 'aikagrya', è una intensificazione di *saumanasya*, perché quando la calma è stata ben stabilita nella mente, quest'ultima può essere facilmente canalizzata verso la direzione desiderata. Ciò è quanto si intende con *aikagrya* o *ekagrata*.
- Essendo state rimosse le tossine, mediante le pratiche di purificazione, gli organi del corpo lavorano in modo ottimale, ed è meno difficile realizzare il loro controllo e la padronanza sulle loro funzioni: anzi, la cosa diventa quasi spontanea e naturale.
- *Sauca* purifica il corpo e ciò, come detto, porta *sattva-suddhi*: l'intero complesso corporeo del *sadhaka* si trova allora nelle migliori condizioni per affrontare le pratiche successive che portano alla realizzazione del "vero Sé" (*atma-tattva*) in sé stesso.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:42

- *Samtosad-anuttama sukha-labhah*
- *samtosa (at-ad)* = contentezza, contentamento (dal);
- *anuttama* = insuperabile;
- *sukhalabha (h)* = guadagno di felicità (è).
- *Trad. lett.: dalla (pratica dell') accontentarsi si ottiene la più grande felicità.*
- La contentezza, in quanto atteggiamento mentale, avrebbe dovuto più propriamente essere stata inclusa tra gli *yama*. Ma forse, includendola fra i *niyama*, ove gli altri quattro elementi rimanenti sono pratiche da compiere materialmente, Patanjali vuole sottolineare che questo atteggiamento mentale di appagamento deve riflettersi e accompagnare il comportamento quotidiano del *sadhaka* nella vita pratica.

## II:42 (2)

- Ciò significa che egli non deve sentirsi soddisfatto soltanto per il fatto di avere meno attrazione per le cose, ma che deve effettivamente evitare di procurarsi tali cose per il proprio uso personale. In altre parole, la pratica di *samtosa* o contentezza al livello pratico sarà evidente solo se il *sadhaka* dimostrerà di osservare allo stesso tempo il voto di *aparigraha*. Quest'ultimo, è bene sottolinearlo, richiede la massima onestà verso sé stesso nello stabilire cosa sia veramente necessario alla vita della persona e cosa sia superfluo: la mente è capace di mille giustificazioni.
- La causa dell'infelicità e del dolore mentale risiede sempre nella mancata soddisfazione di qualche desiderio o bisogno. Ovviamente, se il *sadhaka* è sempre contento e soddisfatto e in lui non c'è desiderio né bisogno alcuno, non ci sarà neanche la causa di tale infelicità. In altre parole, egli sarà il più felice degli uomini. Sentirsi appagati e privi di desideri è la vera felicità e il *sutra* non fa che ricordare questa semplice verità.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:43

- *Kayendriya-siddhir-asuddhi-ksayat-tapasah*
- *kaya* = corpo;
- *indriya* = organi;
- *siddhi* (*h-r*) = perfezione, stato di massima efficienza;
- *asuddhi* = impurità;
- *ksaya* (*at*) = diminuzione e scomparsa (da);
- *tapas* (*ah*) = austerità (da, attraverso).
- Trad. lett.: dalla diminuzione e scomparsa delle impurità attraverso (la pratica di) *tapas* (discipline, austerità), (deriva) la massima efficienza (stato di perfezione) del corpo e di tutti gli organi.

## II:43 (2)

- Ogni tipo di *tapas* comporta un aspetto o l'altro di esecuzione corporea. Normalmente ci si aspetta che tali attività comportino fatica e disagio per il corpo stesso. Lo scopo, ovviamente, non è quello di stressare l'organismo, ma di promuovere in esso qualche forma di purificazione. Pertanto, la maggior parte delle pratiche di *tapas* comportano una riduzione delle tossine (*mala*). Questo '*asuddhi-ksaya*', perciò, comporta un concomitante miglioramento del funzionamento e delle prestazioni dei diversi organi e sistemi del corpo nella sua totalità. Questo è ciò che si intende per '*kayendriya-siddhi*'.
- La sola aderenza ad un'esecuzione di *tapas* in quanto pratica fisica, tuttavia, non corrisponde al vero significato di tale concetto. Il *sadhaka* deve coltivare la comprensione e l'aspettativa che tale purificazione corporea produrrà in lui una corrispettiva purificazione mentale, e all'aumento della sua efficienza, oltre a promuovere l'efficienza fisica generale. Solo se viene inteso in tale duplice significato è corretto parlare di *tapas*. Questo punto è stato chiarito a proposito di *tapas* come componente del *kriya-yoga* (sutra II:1).
- Non è ben chiaro perché Patanjali non abbia menzionato esplicitamente questo aspetto di purificazione mentale di *tapas*. Può darsi che esso sia implicito nel concetto di *indriya-siddhi*, dato che *manas* (la mente) è considerata l'undicesimo *indriya* (organo di senso), però distinto dagli altri, che sono componenti intrinseci del corpo e quindi già compresi nel termine '*kaya*':

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) - II:44

- *Svadhyaad-ista-devata-samprayogah*
- *svadhyaya (at-ad)* = lettura-studio di un brano di scelta personale (da o attraverso);
- *Istadevata* = divinità desiderata;
- *samprayoga (h)* = incontro ravvicinato (è).
- Trad. Lett.: dalla (pratica di) *svadhyaya* (studio quotidiano individuale, deriva) l'effettivo incontro con la divinità desiderata.
- La discussione completa circa il significato e lo scopo di *svadhyaya* e della precisa natura dell'incontro con la divinità alla quale il *sadhaka* è particolarmente devoto, è già stata data in II:1, a cui si rimanda.
- Qui si precisa che lo *svadhyaya* è la lettura-meditazione di un passo scelto di saggezza (salmo, *sutra* buddista, ecc., cui il *sadhaka* sia particolarmente sensibile), con atteggiamento di preghiera e ripetizione quotidiana, finchè il significato profondo sia diventato vera sostanza interiore del devoto.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) – II:45

- *Samadhi-siddhir-isvara-pranidhanat*
- *samadhi* = *samadhi*, *Integrazione*;
- *siddhi* (*h-r*) = perfezione, completamento (è);
- *Isvara-pranidhana* (*at*) = adorazione, rituale con atteggiamento di totale resa ad *Isvara* (da).
- Trad. lett.: dalla (pratica di) *isvarapranidhana* (ritual con atteggiamento di resa-  
abbandono a *Isvara*, deriva) la perfezione nel *samadhi*.
- Il presente *sutra* è quasi una parafrasi del *sutra* I:23, dove nell'espressione *cittavrtti-nirodha* è implicito il concetto di *samadhi*. L'unica aggiunta, qui, sta nella parola *siddhi*, che significa perfezione o compimento. Secondariamente, il significato di *isvarapranidhana* nel *sutra* I:23 è soprattutto un atteggiamento mentale di resa ed abbandono ad *Isvara*, mentre qui, essendo un *niyama*, diventa l'esecuzione pratica di un dovere quotidiano.

## II:45 (2)

- Non c'è dubbio che quell'atteggiamento di resa debba accompagnare anche i rituali quotidiani di offerta e devozione. Ma se questo atteggiamento di resa totale non fosse ancora presente nel *sadhaka*, la pratica ripetuta quotidianamente finirà per svilupparlo. L'esatto significato di *isvarapranidhana* deve essere inteso chiaramente dal *sadhaka*, ed egli deve obbedire al voto di questo *niyama* con molta sincerità e regolarità anche dopo la comparsa dell'atteggiamento mentale appropriato, e fino alla conclusione del suo percorso. Evidentemente è ciò che Patanjali ha voluto sottolineare, includendo *isvarapranidhana* sia qui nei *niyama* che nel *kriyayoga* (II:1).
- Come detto, sebbene questo *sutra* sia quasi una parafrasi del I:23, il termine lì impiegato può essere '*samadhi*', mentre qui l'espressione è '*samadhi-siddhi*'. Perciò in I:23 Patanjali spiega che un *sadhaka* dalle inclinazioni teistiche può raggiungere lo stadio massimo di *cittavrtni-rodha*, e quindi il più alto grado del *samadhi*, semplicemente mediante il totale abbandono ad *Isvara* (cioè a qualsiasi aspetto della Divinità o dell'Assoluto che si accordi alla sua mentalità e concezione). Se lo studente non è sensibile al concetto di *Isvara* – sembra dire Patanjali nel Primo *Pada* - può raggiungere lo stesso risultato ricorrendo ad *abhyasa-vairagya*; ciò è indicato dalla congiunzione '*va*', che significa 'oppure'.

## II:45 (3)

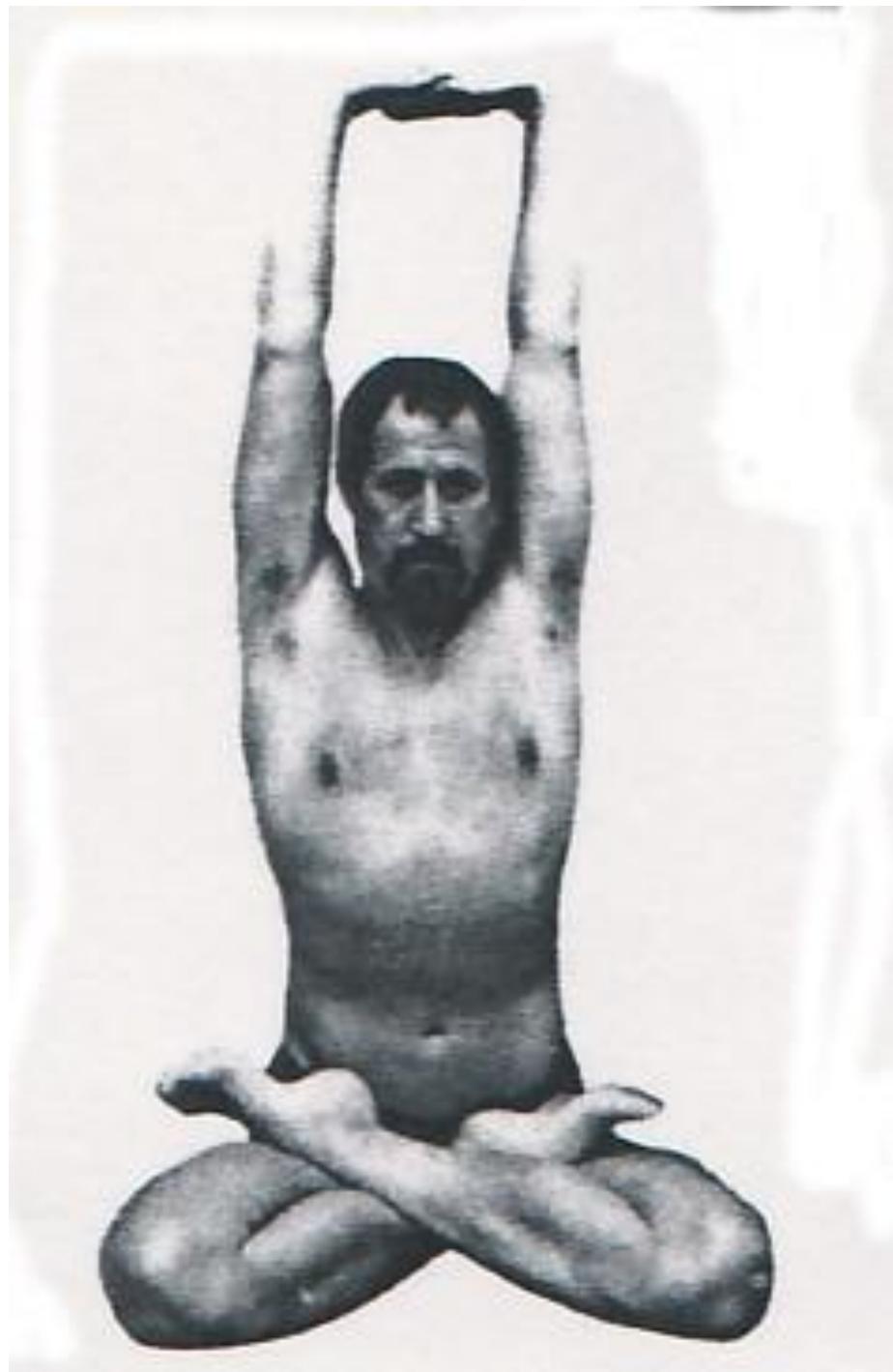
- La congiunzione 'va' (oppure) è assente nel *sutra* presente. Inoltre, l' *Isvarapranidhana* è compreso da Patanjali sia nel *kriyayoga* sia nei *niyama*, ed entrambe le discipline, come abbiamo detto, sono obbligatorie per un aspirante yogi. Sembrerebbe che Patanjali avesse contraddetto sé stesso avendo egli sostenuto che il sentiero di *isvarapranidhana* è alternativo a quello di *abhyasa-vairagya* e allo stesso tempo che *isvarapranidhana* è obbligatorio per un *yogasadhaka*.
- Anche il termine 'siddhi', cioè la perfezione (del *samadhi*) conduce a una simile conclusione. Uno yogi può raggiungere stadi elevatissimi di *samadhi* mediante la sola duplice tecnica di *abhyasa-vairagya*, tuttavia rimarrebbe una lacuna importante. Questa lacuna può venire colmata ricorrendo a *isvarapranidhana*, così giungendo alla vera 'perfezione' nel *samadhi*.
- La lacuna consiste nel fatto che anche se lo yogi raggiunge il più alto grado del *samadhi* ricorrendo ad *abhyasa-vairagya* soltanto, resta la possibilità che egli si fermi allo stadio di *prakrtilaya* (I:19). Può rimanere qualche ostacolo che gli impedisca il salto successivo per il *kaivalya*, cioè la separazione del principio pristino di *purusa*. Dato che, come enunciato nel *sutra* I:24, l'*Isvara* è l'unico aspetto o esempio a noi disponibile del puro principio spirituale o *purusa-tattva*, l'*isvarapranidhana* crea un ponte o collegamento che consente il contatto tra il *purusa-tattva* presente nell'individuo e il puro, pristino *purusa-tattva* che è l'*Isvara* stesso.

## II:45 (4)

- In tale caso, il *sadhaka* che fa ricorso ad *isvarapranidhana* può facilmente accedere al *kaivalya*. Il suo *purusatattva* apparentemente offuscato si affranca dal velo del *samyoga* e imita il genuino e puro *purusa*, cioè *Isvara*. In altri termini, è come se *Isvara* attirasse il *purusa* individuale del *sadhaka* come un magnete e così *isvarapranidhana* aiuta a guidare il *purusa* individuale nel suo volgersi all'indietro, verso la sua *svarupavastha*, il suo stato pristino.
- Un tale aiuto non è disponibile al *sadhaka* che dipenda soltanto da *abhyasa-vairagya* per il suo sviluppo, avendo escluso l'*isvarapranidhana*, incorrendo quindi nel rischio assai probabile della stagnazione nello stato meramente di *prakrtilaya*.
- E' opportuno ripetere ancora una volta che sebbene avendo usato la congiunzione 'va' (oppure) nel *sutra* I:23 Patanjali sembri proporre *isvarapranidhana* come sentiero alternativo a quello di *abhyasa-vairagya*, nel Secondo *Pada* egli pare sostenere che *isvarapranidhana* debba piuttosto combinarsi con *abhyasa-vairagya*, dato che lo include sia nel *kriyayoga* che nei *niyama*, due elementi essenziali del suo sistema. Rendendo l'*isvarapranidhana* obbligatorio, Patanjali intende dire che esso deve essere combinato con *abhyasa-vairagya*.
- Un altro aspetto importante di *isvarapranidhana*, non tanto dal punto di vista spirituale quanto da quello sociale, sta nel fatto che il *sadhaka* che vi ricorre, manterrà l'aspetto emozionale della sua mente al livello corretto. Egli non potrà tramutarsi in un individuo freddo e ruvido, privo di sentimenti e quasi dis-umano, con rapporti difficili con i suoi simili. Uno yogi deve continuare a vivere nella società dei suoi simili, e *isvarapranidhana* lo aiuterà anche in questo senso.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) – II:46

- *Sthira-sukham-asanam*
- *sthira* = stabile, ferma;
- *sukha* = comoda, piacevole;
- *asana* (*m*) = postura yogica (è).
- Trad. lett.: *l'asana (è = per essere tale deve essere) stabile e comoda.*
- Il *sutra* caratterizza con poche concise parole quale deve essere la posizione adatta alla pratica dello yoga. Secondo questa descrizione qualsiasi posizione del corpo che sia confortevole e si possa mantenere a lungo sarebbe adatta al sistema yoga di Patanjali. Il termine *asana* deriva dalla radice verbale 'as' che significa stare seduti. Anche alla stuoia o il tappeto su cui ci si siede viene spesso dato il nome di *asana*, mentre gli accessori per stendersi, dormire o camminare non sono mai chiamati con quel nome. Da ciò la conferma che la postura cui il *sutra* fa riferimento deve essere del tipo a sedere. L'uso del termine *asana* per altri tipi di posture – in piedi o distesi – come avviene nello *Hathayoga*, è una forzatura o un'estensione più tarda del suo significato.

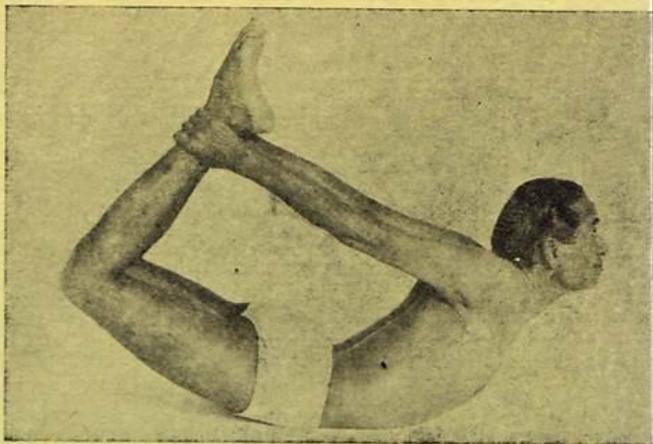


## II:46 (2)

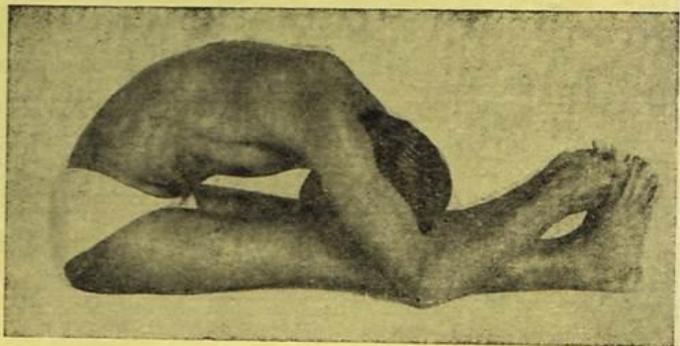
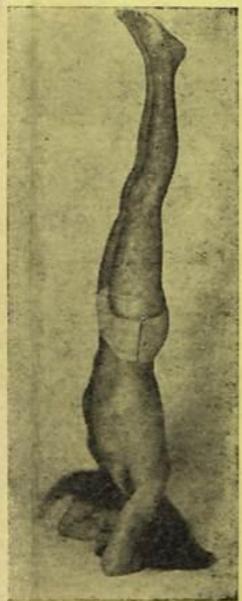
- Ad ogni modo, la postura intesa da Patanjali non può che essere a sedere, tenuto conto che il suo scopo è quello di servire agli *anga* successivi, cioè al *pranayama* e alla meditazione. Nei *sutra* manca una chiara affermazione che l'*asana* debba intendersi come postura a sedere, come mancano le istruzioni relative alla sua tecnica, tutte cose tradizionalmente ben note e adottate spontaneamente da ogni *sadhaka*. Probabilmente Patanjali ha ritenuto non necessario dilungarsi su questi dettagli, preferendo sottolineare le caratteristiche basiche di ogni *asana* a sedere. Già la *Bhagavad Gita* (VI:11-13) e le *Upanisad* avevano spiegato che le gambe potevano essere sistemate in modi diversi, purchè la schiena ed il collo fossero mantenuti ben eretti, ma senza sforzo. Una tale postura può essere mantenuta a lungo nel modo più rilassato e allo stesso tempo con la mente sveglia e senza il rischio di perdere lucidità. In altre posizioni del corpo (distesi o in piedi) ciò non sarebbe altrettanto possibile.
- La durata del mantenimento della posa non è stata menzionata in nessun testo, ma può facilmente essere intesa, in quanto questa *asana* si deve assumere per la pratica degli altri *anga*. Il *sutra* II:49 spiega che l'*asana* è un requisito essenziale per il *pranayama*, ma è chiaro che essa debba servire anche a *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. E' evidente che un mantenimento di pochi minuti o anche di un'ora sarebbe del tutto insufficiente. Ovviamente, per potersi mantenere così a lungo la posizione oltre che stabile deve essere comoda. Pertanto la comodità deve essere il primo requisito, senza il quale non sarebbe possibile il secondo, cioè la stabilità.

## II:46 (3)

- Secondo questa descrizione, qualunque posizione a sedere eretti, che il *sadhaka* sia in grado di mantenere per un tempo sufficientemente lungo, senza disagio né movimenti volontari, può considerarsi l'*asana* adatta a quella persona. Infatti, i requisiti essenziali sono: (1) la postura deve essere una postura a sedere; (2) la schiena e il collo devono rimanere eretti senza sforzo o rigidità; (3) le membra devono essere rilassate (sutra II:47) e non deve esserci alcuna sensazione di disagio o pressione da nessuna parte; (4) la postura, in tali condizioni, può e deve mantenersi per un periodo molto lungo, senza alcun movimento volontario, onde completare la seduta quotidiana di *pranayama* e di *meditazione*.
- Sebbene la scuola *Hathayoga* sia completamente indipendente ed estranea a quella di Patanjali, non c'è controindicazione a combinare con giudizio le pratiche tipiche dello *Hathayoga*, come *asana*, *pranayama*, *mudra* e anche *nadanusandhana*, con quelle dell'*astangayoga* di Patanjali, se il *sadhaka* lo desidera, in quanto non vi è antagonismo tra le due scuole. Anzi, le tecniche *hatha* possono contribuire in vari modi ad accelerare i progressi del *sadhaka* anche sul sentiero dell'*astangayoga*.



ĀSANAS



## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) – II:47

- *Prayatna-saithilyananta-samapattibhyam*
- *prayatna* = sforzo, forzare;
- *saithilya* = rilassare, lasciar andare, mollare;
- *ananta* = senza fine, infinito;
- *samapatti* = fondersi in, identificarsi con;
- *bhyam* = con.
- Trad. lett.: (l'esecuzione dell'asana deve essere) con i due (cioè) la totale assenza dello sforzo (e) anantasamapatti (la fusione-scioglimento della mente in *ananta* = infinito).
- Il *sutra* menziona gli altri due requisiti essenziali di un *asana*. Le due condizioni richieste non possono essere viste e giudicate dal di fuori: soltanto il praticante stesso può valutarne la correttezza, internamente.

## II:47 (2)

- Durante il mantenimento della postura, egli deve compiere una consapevole diminuzione dell'attività muscolare, fino a sentirsi perfettamente rilassato in ogni parte del corpo. Ciò è detto *prayatna-saithilya* ed è facilmente ottenibile nelle posizioni usualmente adottate per la meditazione. Ma come accennato, questo concetto può venir esteso anche a molti *asana* dello *Hathayoga*.
- Il termine *ananta* significa letteralmente "senza fine". E' anche il nome dato al cobra mitologico dei *purana*, dalla lunghezza infinita, ritratto mentre sostiene il mondo sul cappuccio. Ma in quel termine c'è anche il senso basilico di "infinito". Ciò che intende Patanjali, in tale processo riguardante l'*asana*, è che si deve fondere la mente (*samapatti*) in qualcosa di infinitamente grande, come il cielo o l'oceano. Il significato di *samapatti* è già stato dato in I:41. In altre parole, il *citta* deve venir diretto verso qualcosa di infinito e un tentativo deve essere compiuto di lasciar sciogliere la mente in tale infinità e farla divenire una col tutto. Ciò è stato definito "senso oceanico". Un *sadkaha*, per esempio, può visualizzare se stesso come un aquilone sospeso nell'aria infinita o una goccia di pioggia nella vastità del mare, ecc. Creare una simile immagine nella mente induce uno stato di totale distacco e lontananza mentale dal proprio corpo. Indubbiamente ciò non si consegue se non dopo un lungo apprendistato. Questo è il vero significato di *ananta-samapatti*.

## II:47 (3)

- *Prayatnasaithilya* e *anantasamapatti* procedono insieme e sono strettamente correlati, tanto che una di queste tecniche non può giungere alla perfezione se anche l'altra non ha raggiunto un livello adeguato. Sebbene *prayatnasaithilya* riguardi di più l'aspetto fisico, ha pure qualche relazione col rilassamento mentale; a sua volta *anantasamapatti*, che riguarda soprattutto l'aspetto mentale, ha delle ripercussioni fisiche. Solo quando entrambi questi aspetti siano presenti e sviluppati ad un grado sufficientemente elevato, si può parlare di un *asana yogico*, veramente compiuto nel senso voluto da Patanjali.
- Se viene raggiunto un alto livello di perfezione in entrambi tali requisiti, gli *anga* seguenti, cioè il *pranayama* e in misura notevole *dharana* e *dhyana* risulteranno grandemente facilitati.
- E' stato riscontrato che sedere molto rilassati in una delle posizioni classiche per mezz'ora o più, riduce la frequenza respiratoria dal 20 al 50%, mentre il ritmo cardiaco diminuisce del 50 o 60%. Anche la pressione del sangue (sistole) abbassa di 5-15 punti. Tutti questi cambiamenti fisiologici, e le dichiarazioni circa lo stato interiore ottenuto dal soggetto, indicano chiaramente che il soggetto entra in uno stato simile a quello della meditazione, a volte quasi raggiungendo lo stadio di *dhyana* come descritto da Patanjali (III:2).
- Pertanto l'asana del sistema di Patanjali è molto più che un atteggiamento corporeo, ma è una tecnica psico-fisica e psico-spirituale molto importante.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) –II:48

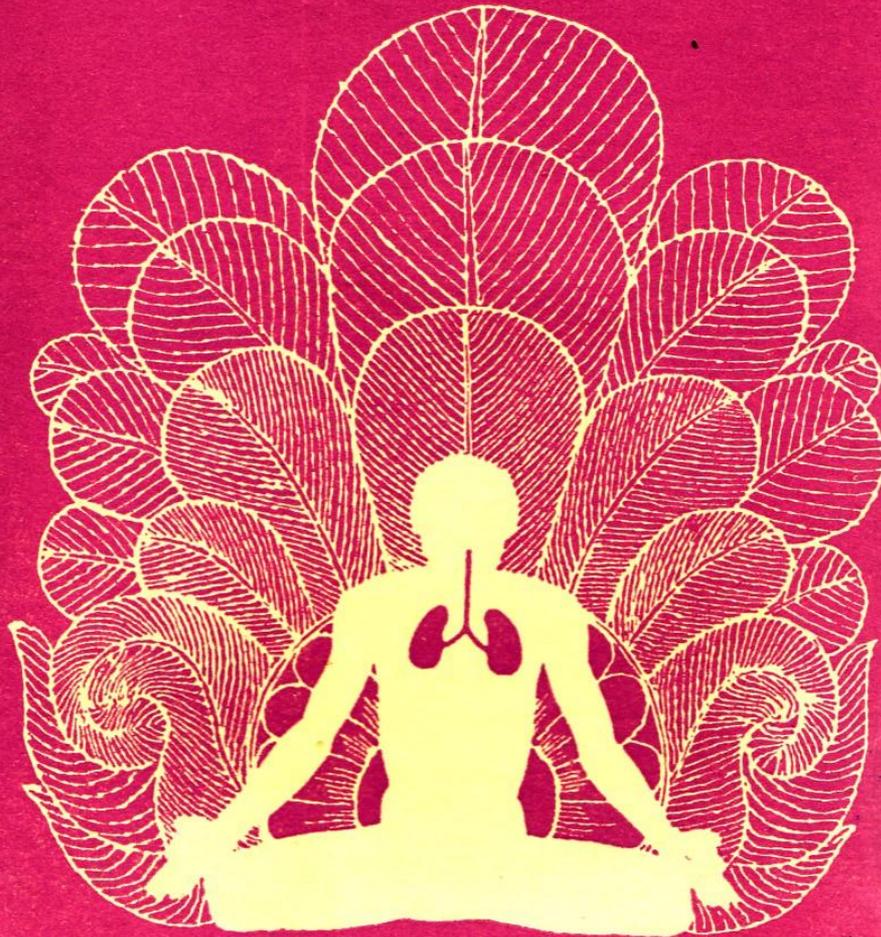
- *Tato dvandvanabhighatah*
- *tatah (-o)* = da o attraverso questo;
- *dvandva* = gli opposti in conflitto;
- *anabhighata (h)* = non assalimento o attacco (è).
- Trad. lett.: da questa (pratica di *asana*) (deriva lo stato di) non assalimento da parte dei (diversi) conflitti.
- Il termine *tatah* (da questo) significa “da una buona e lunga pratica di *asana*”, cioè secondo quanto indicato nei due *sutra* precedenti. Il risultato è l’immunità dagli effetti negativi prodotti dai conflitti, cioè dal gioco di quegli opposti fattori che tendono a dis-integrare la mente e il corpo. Tali conflitti sono prevalentemente di natura psicologica. Essi sono effettivamente contrastati e gradualmente resi ineffettivi da una corretta pratica di un *asana* anche di tipo meditativo (cioè mantenuto a lungo e nelle condizioni descritte in precedenza).

## II:48 (2)

- Ciò avviene perché ogni conflitto psicologico produce invariabilmente delle tensioni corporee e mentali. La pratica di mantenere un *asana* in condizioni di perfetto rilassamento sia fisico (*prayatnasaithilya*) sia mentale (*anantasamapatti*) condiziona il complesso psicofisico a conservare questo stato di equilibrio anche quando si trovi in presenza di fattori disturbanti. E' un fatto ben noto che se l'organismo non produce tensioni – le quali sono reazioni di contrasto alle situazioni avverse – gli effetti dannosi di queste ultime non aumentano, ma al contrario tendono ad attenuarsi, fino a scomparire.
- Così “gli opposti” (*dvandva*) o conflitti mentali, menzionati dagli antichi commentatori, in particolare quelli tra le attrazioni (*raga*) e le avversioni (*dvesa*) – che condizionano la vita profana e son causa di sofferenza - possono essere effettivamente affrontati e contrastati dalla pratica di un *asana* meditativo.
- Ovviamente anche gli *asana* dello *hathayoga*, se eseguiti secondo i principii sopra descritti, avranno un simile effetto.

# PRANAYAMA

SWAMI KUALAYANANDA



## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga)- II:49

- *Tasmin-sati svasa-prasvasa-yor-gati-viccheddah pranayamah*
- *tasmin* = in questo;
- *sati* = essendo;
- *svasa* = inalazione;
- *prasvasa* = esalazione;
- *yoh (-r)* = dei due;
- *gati* = moto, qui movimento ritmico regolare;
- *pranayama* = *pranayama* (è).
- Trad. lett.: essendo in tale stato (di *asana*, o di *dvandvanabhighata* = in assenza di conflitti) l'interruzione del (ritmo regolare del) movimento di inalazione ed esalazione (è) *pranayama*.

## II:49 (2)

- E' già stato detto (*sutra* I:34) che, sebbene in origine con il termine "*prana*" si indicasse la sottile "forza vitale" fondamentale, dal punto di vista pratico questa forza è connessa e rappresentata soprattutto dalla respirazione, che è l'attività fisiologica più evidente ed essenziale di ogni organismo vivente. Infatti, molto spesso nella letteratura yoga, il termine *prana* è sinonimo di "respirazione" o "fiato".
- Il termine "*pranayama*" viene specificamente impiegato per indicare determinate pratiche, la cui caratteristica fondamentale è quella di allungare e assottigliare le diverse fasi dell'atto respiratorio.
- Nell'introdurre questo nuovo argomento, Patanjali prescrive enfaticamente che il *pranayama* debba essere praticato soltanto in *asana*. Sembra dunque esserci una sequenza obbligatoria, che prevede *asana* quale prerequisito di *pranayama*. Lo *Hathayoga* non sembra avere tale tipo di relazione obbligatoria tra *asana* e *pranayama*, dato che almeno una varietà di quest'ultimo, *ujjayi*, viene descritto come quella che si può praticare anche "camminando o stando in piedi" (H.P. II,53). Patanjali non sembra essere della stessa idea.
- Il termine "*tasminsati*" può interpretarsi in due modi: *tasmin* ("in questo") può riferirsi sia allo stato di *dvandvanabhighata* (assenza di conflitti), sia alla corretta posizione a sedere in *asana*. Nel primo caso il *sutra* si deve interpretare nel senso che il *pranayama* deve essere praticato solo dopo conseguito quello stato (non influenzato dagli opposti): come a dire dopo aver conseguita una perfetta maestria in *asana*. Mentre nella seconda interpretazione il *pranayama* si può praticare una volta seduti in *asana*, senza accenno alla maestria da conseguire preventivamente. L'intento principale del *sutra*, comunque, non cambia sia se accettiamo la prima interpretazione, sia se preferiamo la seconda.

## II:49 (3)

- In entrambi i casi la pratica di *asana* quale prerequisito al *pranayama* è considerata obbligatoria. E siccome tutti gli otto *anga* dello yoga di Patanjali sono mutualmente facilitatori, è evidente che la pratica di *pranayama* sarà tanto più efficace quanto maggiore sarà la maestria conseguita in *asana* (ovvero quanto minori saranno i fattori fisiologici ed emozionali che possano interferire con il controllo del respiro).
- Una terza implicazione del termine "*tasminsati*" è anche possibile, secondo la quale il significato del *sutra* sarebbe che il semplice fatto di sedere in *asana*, o meglio in *dvandvanabhighata* – che è effetto della maestria in *asana* – comporterebbe spontaneamente e automaticamente all'arresto o interruzione del respiro ("*gativiccheda*").
- Questa osservazione è degna di nota, perché come detto nel *sutra* II:47, la respirazione viene molto affievolita, al punto che il *sadhaka* talvolta può avere l'impressione che la sua respirazione si sia arrestata, semplicemente per essersi assiso in *asana* e senza aver modificato volontariamente il proprio respiro. In altre parole, una lunga pratica di *asana* e una buona maestria della sua tecnica porterebbe spontaneamente al *pranayama*.
- I significati dei termini *svasa* e *prasvasa* sembrano essere indefiniti. Entrambi sono stati impiegati sia per l'inalazione che per l'esalazione. Comunque, la maggioranza dei commentatori hanno interpretato *svasa* come l'atto di inalazione-inspirazione dell'aria e *prasvasa* come l'atto dell'espiazione-esalazione.

## II:49 (4)

- Agli scopi dell'interpretazione del *sutra* II:49 non ha molta importanza quale sia il preciso significato dei due termini, in quanto viene affermato (tralasciando la traduzione dei termini tecnici) che: " il *pranayama* è *gativiccheda* sia di *svasa* sia di *prasvasa*". Come si vede, che per *svasa* si intenda l'inalazione e per *prasvasa* l'espirazione, o viceversa, la caratteristica del *pranayama* rimane l'arresto (*gativiccheda*) di entrambi (separatamente o insieme).
- L'interpretazione del termine-cardine "*gati-viccheda*" è il punto cruciale del *sutra* II:49 e in certo qual modo è la chiave di tutto il *pranayama* secondo Patanjali. "*Viccheda*" significa una interruzione, un arresto. In un processo ritmico regolare, ogni alterazione in tale regolarità, ogni rottura della ritmicità sarebbe un caso di *viccheda*.
- "*Gati*" significa movimento o moto. Il composto "*gati-viccheda*" può avere due significati: 1) una rottura, cioè una totale pausa o cessazione più o meno lunga di tale "*gati*" o movimento; 2) un cambio di regolarità o ritmicità di quel movimento. In riguardo alla respirazione, che è una attività ritmica regolare, il primo caso sarebbe un arresto completo, più o meno lungo, di tale attività; il secondo caso, una modifica volontaria del ritmo spontaneo e naturale del respiro.
- Va anche fatto notare che Patanjali non usa mai i termini tecnici *puraka*, *recaka* e *kumbhaka*, solitamente impiegati rispettivamente per inalazione, espirazione (queste due fasi intese come controllate e assotigliate) e ritenzione o sospensione del respiro durante il *pranayama*.
- Tali termini, infatti sono stati introdotti più tardi dallo *Hathayoga* e sono divenuti comuni alla gran parte della letteratura yoga successiva trattante il *pranayama*. E' bene non confondere le due scuole e non usare i termini tecnici dello *Hathayoga* in una discussione sul *pranayama* di Patanjali.



## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga) – II:50

- *Bahyabhyantara-stambha-vrttir-desa-kala-samkhya-bhiih paridrsto dirgha-suksmah*
- *bahya* = esterno; verso l'esterno;
- *abhyantara* = interno, verso l'interno;
- *stambha* = immobile, fermo;
- *vrtti (h-r)* = modo di funzionare, comportamento (qui della respirazione);
- *desa* = espansione, estensione;
- *kala* = tempo;
- *samkhya* = numero (di cicli);
- *bhiih* = per mezzo di;
- *paridrsta (h-o)* = misurato, regolato;
- *dirgha* = prolungato;
- *suksma (h)* = assotigliato, reso fine.
- Trad. lett.: (il *pranayama* presenta tre varietà), (di modalità) esterna, interna e sospesa (a seconda di essere) misurata (e regolata) dalla espansione, tempo (e) numero (dei cicli effettuati), (sì da divenire) prolungata (e simultaneamente) sottile.

## II:50 (2)

- La più probabile interpretazione del presente *sutra* e del successivo sembra essere che per Patanjali vi possano essere quattro tipi possibili di modificazione (*gativiccheda*) del normale ritmo respiratorio, da cui le quattro possibili modalità di *pranayama*.
- Esse sono: 1) *bahya*; 2) *abhyantara*; 3) *stambha* e 4) *caturtha*. Il termine *vrtti* del *sutra* II:50 può vantaggiosamente applicarsi alle prime tre varianti, che quindi si chiamerebbero: 1) *bahya-vrtti*; 2) *abhyantara-vrtti*; 3) *stambha-vrtti pranayama*. Il termine *vrtti* è assente nel *sutra* II:51 e l'espressione stessa *bahyabhyantara-visayaksepi* contraddice il senso di *vrtti*, perché *visaya* (argomento, interesse) qui sta per *vrtti*, e *aksepi* significa ciò che esclude. Quindi *visayaksepi* qui vale quanto *vrktivihina* (= senza *vrtti*, cioè privo di modalità di azione).
- Infatti un termine esatto per designare la quarta varietà non emerge chiaramente dal *sutra*, e quindi il modo migliore per designarla rimane semplicemente "*caturtha*" (la Quarta), come ha fatto Patanjali.
- Il significato di *bahya* (esterno), *abhyantara* (interno) e *stambha* (interrotto) sono sufficientemente chiari, mentre il termine *vrtti* è stato reso con "modo di comportamento", in questo caso della respirazione. Pertanto: 1) *bahya-vrtti*; 2) *abhyantara-vrtti* e 3) *stambha-vrtti* significano rispettivamente una respirazione avente: 1) una modalità esterna o esalazione; 2) una modalità interna o inalazione; 3) la sospensione o arresto del respiro.

## II:50 (3)

- La difficoltà maggiore sta nel decidere l'esatto significato di questi termini a seconda di cosa intendiamo per *gativiccheda*, e cioè: 1) alterazione del ritmo respiratorio; 2) sospensione totale della respirazione. Nel primo caso *bahyavrtti pranayama* sarebbe quella respirazione in cui viene modificata solo l'espiazione rendendola sottile e prolungata; e in *abhyantaravrtti pranayama* invece, solo l'inspirazione sarebbe assottigliata e prolungata. In *stambhavrtti* la respirazione viene completamente arrestata per un certo tempo. Dalla composizione del *sutra* II:50 tutto ciò può essere capito chiaramente. Non è altrettanto chiaro quale sarebbe la natura delle rimanenti fasi in ciascuno di questi *pranayama*, come l'inspirazione in *bahyavrtti pranayama*, e se debba esserci anche una sospensione inclusa in tale variante; lo stesso per quanto riguarda *abhyantaravrtti*, circa la quale non è chiaro come debbano essere l'espiazione e l'eventuale sospensione. In *stambhavrtti* l'incertezza è ancora maggiore, dato che nulla è esplicitato circa l'inspirazione e l'espiazione, e tuttavia non può aversi una cessazione del respiro del tutto indipendente da queste due fasi. Altre difficoltà possono sorgere nel distinguere lo *stambhavrtti* dal *caturtha*. Quest'ultimo è descritto come *bahyabhyantara-visayaksepi* = escludente la correlazione con le modalità interna ed esterna della respirazione. Quindi, anche qui abbiamo una sospensione del respiro, e dalla composizione dei *sutra* II:50 e 51 non risulta chiara la differenza tra le due modalità.

## II:50 (4)

- Se accettiamo *gativiccheda* come semplice alterazione della ritmicità del respiro, e stando alla composizione del *sutra* II:50, le tre varietà descritte dal *sutra* sarebbero: 1) *bahya-vrtti*, dove la sola esalazione viene assottigliata e prolungata, il resto rimanendo invariato e quindi senza arresto del respiro, 2) *abhyantara-vrtti*, allo stesso modo, consisterebbe nell'assottigliamento e prolungamento della sola inalazione, senza modificare il resto; in entrambe le modalità, quindi, non vi sarebbe arresto del respiro; 3) in *stambha-vrtti* la respirazione viene interrotta; se ciò debba avvenire dopo l'inalazione o dopo l'esalazione, non essendolo specificato, viene lasciato decidere dal praticante. Non è specificato nemmeno se l'inalazione e l'esalazione debbano essere prolungate e assottigliate, ma dalla discussione generale sembra desiderabile che queste due fasi abbiano da esserlo anche in *stambha-vrtti pranayama*.
- Se accettiamo *gativiccheda* come sospensione o cessazione del respiro per la durata di un certo tempo, le tre varietà di *pranayama* nel *sutra* II:50 diverrebbero: 1) *bahya-vrtti*, una sospensione del respiro dopo una esalazione prolungata; 2) *abhyantara-vrtti*, una sospensione dopo una inalazione prolungata; 3) *stambha-vrtti*, in cui la sospensione del respiro sarebbe l'aspetto dominante, effettuata sia dopo l'esalazione che dopo l'inalazione, entrambe prolungate.

## II:50 (5)

- Queste tre varietà di *pranayama*, citate nel sutra, vengono regolate in base a *desa*, *kala* e *samkhya*. *Desa*, che significa zona o espansione, sta per la distanza fino alla quale può essere avvertito il flusso dell'aria, cosa che si può fare ponendo un fiocco di cotone a una certa distanza dalle narici durante l'espirazione; nell'inspirazione tale distanza può essere valutata dal tocco dell'aria – inizialmente una semplice sensazione di freddo - all'interno delle narici, e in seguito all'interno del corpo in forma di pressione, stimolazione, ecc.. In tali esperienze interne, la sensazione è prodotta più mentalmente, cioè dagli impulsi pranici, che dall'attuale contatto-frizione dell'aria. Perciò accade spesso che la sensazione si spinga fino a zone inaccessibili anatomicamente al respiro, come l'ombelico o la fronte, ecc. maggiore la forza del respiro, più grande sarà *desa*, lo spazio in cui il movimento dell'aria o del *prana* verranno percepiti. *Desa* si applica solo all'inspirazione e all'espirazione, mentre nella sospensione del respiro, *desa* non è valutabile.
- *Kala* significa tempo, in riferimento alla durata di un intero ciclo respiratorio nel *pranayama*. I due parametri: *desa* e *kala* sono inversamente proporzionali. Patanjali non fornisce alcuna precisa unità di misura per la regolazione delle fasi pranayamiche, né le relative proporzioni.
- Usualmente la fase di sospensione è la più lunga delle tre, e l'espirazione sempre più lunga dell'inspirazione. Le classiche proporzioni della tradizione *Hatha* sono 1:4:2, da raggiungere però molto gradualmente (1:2:1, 1:2:2, ecc).
- *Samkhya* significa numero e si riferisce al numero di cicli da effettuare. Maggiore il numero dei cicli, più intensi ed efficaci saranno gli effetti del *pranayama*. Anche questo fattore deve essere aumentato gradualmente.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga)- II:51

- *bahyabhyantara-visayaksepi caturthah*
- *bahya* = esterno;
- *abhyantara* = verso l'interno;
- *visaya* = riguardante il soggetto;
- *aksepi* = che esclude;
- *caturtha (h)* = quarto (è il).
- Trad. lett.: la quarta (varietà di *pranayama* è quella che) non riguarda (le modalità esterna (o) interna (della respirazione)).
- L'espressione "escludente o non essendo correlato alle modalità esterna od esterna della respirazione" qualifica la quarta varietà di *pranayama*. La frase indica chiaramente che le fasi inspiratoria ed espiratoria non hanno alcun rilievo in questa varietà. Ne consegue che questo *gataviccheda* non può essere che una sospensione del respiro, o *stambhavrtti*.

## II:51 (2)

- La differenza rispetto allo *stambhavrtti* citato nel *sutra* II:50 consiste nel fatto che in questa quarta varietà l'arresto del respiro avviene spontaneamente.
- Nella terza varietà, per *stambhavrtti* si intende una sospensione volontaria della respirazione, usualmente e preferibilmente alla fine di una inalazione prolungata o di una esalazione controllata. Mentre nella quarta varietà la sospensione può avvenire a qualsiasi punto dell'atto respiratorio, gli atti volontari essendo stati "esclusi", come indicato dall'espressione "*bahyabhyantara visyaksepi*". Tale sospensione del respiro completamente spontanea è un naturale e inevitabile risultato di una lunga e intensiva pratica di *pranayama*, nelle diverse modalità a fasi controllate.

## NOTA (1)

- E' opportuno riassumere i punti salienti della nostra discussione sul *pranayama*:
- 1. Il *pranayama* deve essere praticato in una posizione a sedere appropriata, preferibilmente dopo aver realizzato una sufficiente padronanza di tale tecnica.
- 2. Il Pranayama è un *gativiccheda*, cioè un arresto di *svasa-prasvasa* ovvero della normale respirazione ritmica. Pertanto, è da considerarsi una modificazione o alterazione del modo normale di respirare. Questa modificazione deve attuarsi nel prolungamento e assottigliamento del respiro, senza alcuno sforzo di alcun tipo.
- 3. L'arresto o cessazione della respirazione è la fase più caratteristica e importante del *pranayama*. Le varietà di *pranayama* che includono tale arresto sono quelle che producono i migliori risultati, specialmente dal punto di vista psico-spirituale; ma questa sospensione del respiro (*kumbhaka*) è una pratica pericolosa e può intraprendersi solo quando il *sadhaka* sia in grado di prolungare l'esalazione a 30 secondi o più senza avvertire il minimo senso di soffocamento.
- 4. Anche in tale caso, la sospensione alla fine di una lenta e profonda esalazione è più sicura e va tentata per prima. Solo dopo una sufficiente pratica con tale tipo di sospensione, e quando è lunga e confortevole, egli può provare la sospensione alla fine di una lunga inalazione. Ambedue queste sospensioni non devono superare i 5'' all'inizio, e vanno incrementate di un paio di secondi alla settimana (sempre in sicurezza).

## NOTA (2)

- 5. Tuttavia, assottigliare e prolungare una o entrambe le due fasi della respirazione, senza arresto del respiro, può apportare simili benefici a quelli della sospensione, per quanto in misura ridotta. Essendo priva di pericoli, questa tecnica va praticata per prima. Tutte queste modificazioni e applicazioni della respirazione possono considerarsi dei *pranayama*.
- 6. Il principio chiave del *pranayama* consistendo nel prolungamento e conseguente assottigliamento delle fasi respiratorie, in base al presente *sutra* una prolungata e sottile espirazione o una prolungata e sottile inspirazione, oppure una deliberata sospensione del respiro, possono considerarsi dei *pranayama*.
- 7. Sebbene Patanjali nel presente *sutra* faccia menzione di tre tipi di *pranayama* comportanti la deliberata modifica di una sola fase respiratoria, e nel *sutra* successivo II:51 ne citi una quarta varietà, ove l'arresto respiratorio avviene spontaneamente, un *sadhaka* può vantaggiosamente adottare una tecnica in cui tutte e tre le fasi respiratorie siano controllate e rese sottili e prolungate.
- 8. Dopo una lunga pratica (anche di anni) con questi tipi di *pranayama*, il *sadhaka* può passare all'arresto spontaneo del respiro in una qualsiasi delle fasi. Ciò indica che il suo sistema respiratorio è stato adeguatamente condizionato ed è il segno della vera padronanza del *pranayama*.



## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga)- II:52

- *Tatah ksiyate prakasavaranam*
- *tatah* = da questo;
- *ksiyate* = si affievolisce e alla fine scompare;
- *prakasa* = illuminazione;
- *avarana (m)* = velo, copertura.
- Trad. lett.: Da questo (pranayama) si dissolve il velo che copre (internamente) l'illuminazione.
- Il *sutra* (e il successivo) descrivono i risultati del *pranayama*. Il primo, descritto qui, è la rimozione delle velature che ostacolano l'illuminazione interiore. Via via che gli strati vengono rimossi, la potenzialità di conoscere la Realtà Ultima, o Realizzazione, diventa sempre più chiara e luminosa.
- Tale potenzialità è presente in ciascun individuo, ma i *samskara* di innumerevoli vite accumulati nel *karmasaya* di *citta* velano e impediscono alla luce della conoscenza di filtrare, interferendo nella percezione e comprensione corretta della realtà dietro i fenomeni.

## II:52 (2)

- Questi impedimenti, dovuti ai *samskara* e che non consentono a *citta* di afferrare la realtà senza distorsioni, vengono in larga misura ridotti dalla pratica di *pranayama*.
- Il primo effetto del *pranayama*, invariabilmente notato dal *sadhaka* dopo qualche giorno di pratica, è la tranquillizzazione della mente. Patanjali non accenna esplicitamente a questo effetto, ma lo si può dedurre dal *sutra* II:53. Comunque, nel *sutra* I:34 egli ha raccomandato una tecnica respiratoria per realizzare *cittaprasadana* (= un piacevole e pacificato stato di *citta*). Strettamente parlando, questa tecnica non è un *pranayama*, in quanto comporta delle esalazioni alquanto rapide, tuttavia l'effetto è confermato da molti praticanti.
- La caratteristica fisiologica principale del *pranayama*, cioè il rallentamento della respirazione che condiziona il centro nervoso regolatore ad una concentrazione di CO<sub>2</sub> più alta del normale, la tranquillizzazione della mente è più marcata e ottenuta più rapidamente. Il *citta* diventa pronto a volgere la sua attività in qualunque direzione si desideri. In altre parole, il *citta* può penetrare molto profondamente e completamente nella realtà di qualsiasi oggetto, il che è come dire che può accedere ai processi meditativi di *dharana*, *dhyana* e *samadhi* applicati a quel determinato oggetto.
- Questa capacità di avere una chiara percezione o comprensione della conoscenza riguardante qualsiasi oggetto prescelto è ciò che viene indicato con l'espressione "*prakasavarana ksaya*" (= rimozione dei veli che ostacolano l'illuminazione").

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga)- II:53

- *Dharanasu ca yogyata manasah*
- *dharana (su)* = *dharana* (in, plurale);
- *ca* = e;
- *yogyata* = in condizione di, abilitato a;
- *manas (ah)* = mente (di).
- Trad. lett.: e la abilitazione della mente (ad entrare) in *dharana* (è anche un effetto dal *pranayama*).
- L'altro effetto del *pranayama*, indicato dal presente *sutra*, precisa che il *pranayama* è un prerequisito essenziale per entrare in *dharana*, cioè nel primo stadio del processo meditativo. La tranquillizzazione di *citta* (v. sopra), producendo in esso una capacità penetrativa della realtà che si cela dietro l'oggetto scelto per la meditazione, è la "*yogyata*" (abilitazione, eleggibilità) ad entrare nel primo stadio della meditazione. Patanjali cita *dharana* al plurale (*su*) perché in tale stadio il *citta* percepisce diversi *pratyaya* (esperienze) dello stesso e unico oggetto (per una spiegazione completa v. III:1-4).

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga)- II:54

- *Sva-visayasamprayoge citta-svarupanukara ivendriyanam pratyaharah*
- *sva* = di uno, proprio;
- *visaya* = oggetto o soggetto;
- *asamprayoga (e)* = stato di non aver alcun contatto (nello);
- *citta* = *citta*, mente;
- *sva-rupa* = la propria forma o stato o natura;
- *anu-kara* = seguente, imitante;
- *iva* = come se;
- *indriya (anam)* = sensi, organi di senso;
- *pratyahara* = ritiro dei sensi in sé stessi.
- Trad. lett.: *pratyahara* (è) quella condizione (del corpo e dei suoi sensi) nella quale i sensi, non avendo (capacità di) contatto con gli oggetti del (loro specifico godimento) (essi) seguono la natura di *citta*.

## II:54 (2)

- *Pratyahara* è il quinto elemento dell'ottuplice sentiero di Patanjali. Come afferma il *sutra* III:7, è l'ultimo *anga* del *bahiranga yoga* (yoga esterno o exoterico). Si può dire che faccia da ponte tra lo yoga esterno e quello interno o esoterico. Esso potrebbe benissimo essere incluso anche tra gli yoga interni, essendo una specie di terra di nessuno: è correlato a *citta*, alla parte mentale di quest'ultimo e alle sue appendici sensoriali.
- Il significato principale di *pratyahara* nell' *astanga yoga* è "ritiro dei sensi all'interno verso la loro origine, ossia verso la mente e alla fine verso il *citta*". Questo è ciò che spiega il presente *sutra*. Quando il *sadhaka* è avanzato in *pratyahara*, i suoi sensi perdono la tendenza di cercare il contatto con i loro oggetti abituali di godimento. I sensi sembrano riassorbirsi nella fonte del loro potere di esperienza e di comprendere, cioè nella mente, e successivamente in *citta*. In certo modo, essi assumono la forma di *citta*, si fondono in *citta* e quindi non hanno esistenza o attività separata e all'infuori di *citta*. Dato che le abituali aperture sul mondo esterno non funzionano più, la mente e il *citta* non ricevono alcun messaggio o comunicazione da qualsiasi realtà esterna. Evidentemente, questo è un prerequisito essenziale per gli sviluppi ulteriori del processo meditativo. Se il *citta* continuasse a ricevere informazioni e segnali dall'esterno attraverso i sensi, non vi sarebbe *citta prasada* (stato piacevole e pacificato) e il *citta* non potrebbe immergersi nelle proprie profondità, che è quanto accade durante *dharana-dhyana e samadhi*.
- Patanjali non chiarisce come realizzare il *pratyahara*. La ragione è che questo avviene spontaneamente come risultato di una lunga e sincera pratica dei primi quattro *anga*, specialmente di *pranayama*.

## II:54 (3)

- Anche un novizio fa esperienza del concetto di *pratyahara* durante le prime pratiche yoga, quando le sue palpebre tendono spontaneamente ad abbassarsi. Ciò avviene con particolare evidenza durante la pratica della respirazione pranayamica. Le palpebre chiudono il contatto di quello che è il senso più importante, col mondo esterno visibile. La Natura non ci ha fornito di altrettanti sistemi di chiusura per i rimanenti quattro sensi, ma una lunga e intensa pratica di *pranayama* ne riduce gradualmente l'acutezza e alla fine essi sono così indeboliti da non rispondere più agli impulsi vibratorii del mondo esterno, e quindi non inviano più alcun segnale al loro padrone, il senso-mentale (*manasendriya*).
- Il processo di *pratyahara* è in larga misura spontaneo e quindi non c'è molto da fare deliberatamente per entrarvi, eccetto, come detto, una buona pratica di *pranayama*. Tuttavia, almeno negli stadi iniziali, un forte comando dato alla mente ai sensi di non andare alla ricerca e indulgere con gli oggetti del rispettivo godimento, e un frequente reiterato ordine di tale tipo, aiuta ad indebolire in certa misura queste naturali tendenze sensoriali a volgersi all'esterno.
- FINE DEL SECONDO PADA.

## SADHANA PADA (sezione riguardante i mezzi dello yoga)- II:55

- *Tatah parama vasyatendriyanam*
- *tatah* = da ciò;
- *parama* = estremo, massimo, completo;
- *vasyata* = soggiogamento, padronanza, controllo;
- *indriya (anam)* = sensi (dei).
- Trad. lett.: da ciò (*pratyahara*) (deriva) il completo soggiogamento dei sensi (*indriya*).
- Il sutra si riferisce al risultato pratico di *pratyahara*. Nello stato di totale controllo dei sensi, anche quando gli oggetti dei loro abituali rispettivi godimenti-fruizioni sono loro dinanzi o a contatto, i sensi non li percepiscono più avendo perduta la capacità di farlo. Questo fenomeno si verifica anche al di fuori dello yoga, per esempio durante le anestesie. A livello inferiore, un'esperienza simile si ha quando una persona è intensamente concentrata su qualcosa, e non sente né vede nulla intorno a sé, come l'orologiaio o il chirurgo o lo scienziato al lavoro su qualcosa di altamente impegnativo.