

INCONTRI SULL'ESSERE
di
Claudio Biagi

YOGA SUTRA DI PATANJALI



GRUPPO TEOSOFICO TRIESTINO – 2014/2015

INCONTRI SULL'ESSERE

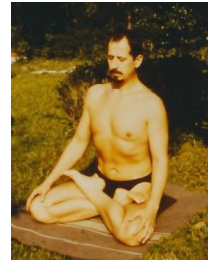
di Claudio Biagi

TRIESTE 2014/2015

INTRODUZIONE A PATANJALI

I:

II CONCETTO DI “YOGA”



Il termine “Yoga” ha assunto il significato odierno attraverso una lunga evoluzione.

- Dapprima (Rig-Veda) esso veniva impiegato per indicare una “*connessione*”, come tra le diverse singole parole che compongono una frase o una formula, dando loro un senso.

- Successivamente venne impiegato per indicare l’atto di “*aggiogare*” dei cavalli o dei buoi ad un carro: questo atto presuppone l’aver preventivamente addomesticato gli animali, cioè resi ubbidienti agli ordini dell’auriga.

- Un ulteriore sviluppo si ebbe quando all’atto di “*mettere al giogo*” vennero associati i sensi e gli istinti dell’essere umano: questi dovevano essere resi ubbidienti e al servizio dell’intelletto (l’auriga che tiene le redini), e non rimanere dei selvaggi e dei tiranni nella vita dell’uomo.

- Infine si giunse al concetto di “*Integrazione*”: quando tutti gli aspetti di un essere umano vivente: corpo, istinti, emozioni, pensieri, mente, sono adeguatamente e armonicamente sviluppati, e sottoposti alla guida superiore dell’intelletto, ciò che ne risulta supera la somma delle parti: si ha la “*realizzazione del Sé*”, la conoscenza della nostra vera natura, consistente in pura coscienza, pura esistenza e ineffabile letizia.

Il termine “yoga” indica genericamente *qualunque via* indiana per l’auto-sviluppo, comprensione e trascendimento, nonché lo *stato* di unione col vero sé stessi, cioè con l’Essere realizzato mediante il processo di integrazione.

Bisogna tener presente, infine, che il termine “yoga” viene impiegato sia per il Fine (il nuovo Stato di essere realizzato), sia per i Mezzi (le tecniche impiegate per realizzarlo).

Il termine si compone della radice verbale “yuj” (unire, congiungere) e dal suffisso “ghan” (processo in atto).

Dal punto di vista del **Fine**, “yuj” (da cui “giogo”) significa “*unione, legame*”; Vyasa ci dice che, allora, da questo punto di vista, *yoga* è sinonimo di “*Samadhi*” (*sam+a+dha*) che in termini moderni possiamo chiamare “*Integrazione*”.

Possiamo definire l’*integrazione* come un processo che si compie in tre momenti:

- mettere insieme parti diverse: unione (*samyoga*)
- mettere ogni parte al posto giusto: equilibrio (*samatva*)
- sottoporre tale processo ad una guida intelligente: controllo (*samyama*).

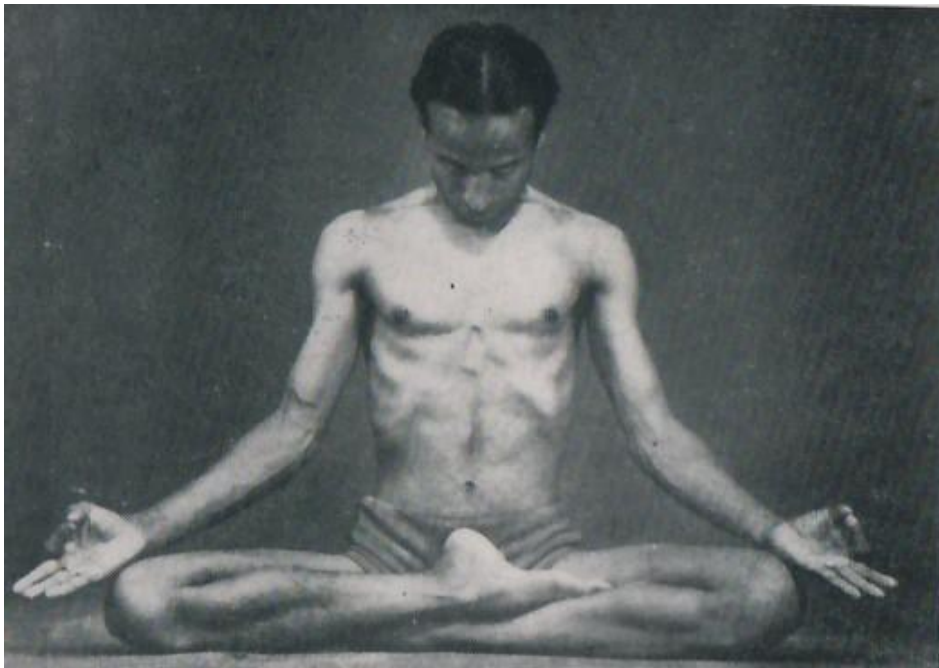
Ovviamente, l’*integrazione* di cui si parla è tra le diverse parti dell’essere umano.

Dal punto di vista dei **Mezzi**, la stessa radice “yuj” significa:

- tecnica, metodo, disciplina (*yukti*)
- elevazione (*upaya*)
- progressione, rafforzamento, eliminazione dei punti deboli (*sannahana*).

Lo Yoga è un processo di cui si conosce l’inizio ma non la fine, dato che sfocia nell’Infinito.

Lo Yoga (come Mezzi) porta allo Yoga (come Fine). Esso si spiega con i suoi metodi e rimane incomprensibile a chi non lo pratica.



Dr. Manohar Laxman Gharote

II.

SVILUPPI STORICI DELLO YOGA

Alla domanda: “quando è nato lo yoga?” nessuno attualmente è in grado di rispondere. Sappiamo che le sue origini sono molto antiche, ma non *quanto* antiche, né dove e come esso sia nato. Ogni testimonianza storica, per quanto antica, mostra invariabilmente l’esistenza di uno yoga già maturo. Ricerche sistematiche sulla nascita e sullo sviluppo dello yoga non sono ancora state tentate.

Del resto, sarebbe forse impossibile farlo: fin dai primordi della civilizzazione, infatti, gli uomini devono aver cercato i mezzi, fisici e mentali, per *sopravvivere* in mezzo alle difficoltà (carestie, malattie, ferite, ecc.), per non crollare a livello psicologico, e per comunicare con le forze della natura e con gli dei onde propiziarsi la fertilità della terra e delle donne e per una buona caccia.

Sul periodo **preistorico**, possiamo soltanto avanzare delle ipotesi, basate su antichissime mitologie.

Secondo i **Purana**(antiche cronistorie), in un’epoca remota colui che fra gli dèi regola la vita e la morte degli esseri, avrebbe rivelato agli uomini il modo di superare i limiti delle percezioni dei sensi, e di conoscere con *un’esperienza diretta* la natura sottile del mondo apparente e dei suoi aspetti trascendenti, cioè dello spirito e degli dèi.

Il nome di questo dio non si pronuncia, come nella foresta non si pronuncia il nome della tigre; in una lingua scomparsa lo si chiamava *Ann*, poi si chiamò **Shiva** (“il benevolo”). Assai più tardi i Greci lo chiamarono Dioniso o Bacco (dal sanscrito *Bhakta*: il Partecipante).

Il nome del primo adepto istruito da Shiva è *Matsyendra*.

La **rivelazione shivaita** è senza dubbio uno dei fenomeni più notevoli della storia del pensiero umano; si pensa che sia stata la fonte principale del pensiero filosofico e religioso nel mondo mediterraneo e indiano prima delle grandi invasioni. I suoi metodi di realizzazione spirituale, che ci sono stati tramandati sotto forma di tecniche yoga, sembrano essere un apporto unico nella storia delle religioni e rimangono la base conscia o inconscia di ogni vera ricerca interiore.

L’ *approccio shivaita*, confluito nella cultura degli invasori Vedici, ha prodotto uomini che rifiutarono di ridurre a dogma ogni conclusione che non sia verificabile dall’esperienza. Tutto il loro sforzo fu teso allo sviluppo dei mezzi di percezione dello spirito umano, di cui le tecniche yoga dovevano diventare la base, che permettevano di sperimentare direttamente l’invisibile e la natura intima dell’universo e dell’uomo.

Questo approccio, che oggi chiameremmo scientifico perché sempre passibile di modifiche e emendamenti man mano che nuovi apporti si aggiungono alla ricerca, doveva rimanere un criterio essenziale del pensiero indiano in tutte le epoche.

Un'altra leggenda vuole che il primo yogin sia stato *Hiranyagarbha*, il cui nome, però, è anche uno dei molti nomi con cui viene chiamato l'Assoluto. E' possibile che quel nome, come in altri casi, stia ad indicare una *comunità intellettuale* che si sia dedicata per lungo tempo all'elaborazione di una determinata disciplina, di cui non ci è giunta traccia alcuna.

Per quanto riguarda il **periodostorico**, sulla base di: reperti archeologici, manoscritti e tradizioni orali giunte sino a noi, possiamo distinguere le seguenti fasi che hanno contribuito allo *yoga* quale oggi lo conosciamo (fasi che non vanno intese nel senso di "perfezionamento progressivo", in quanto tutto – trattandosi di metafisica - vi si trova fin dall'inizio, ma in quello di "interpretazioni adatte ai diversi periodi storici"):

I. Periodo della Civiltà dell'Indo

Scavi intrapresi agli inizi del '900 nel Punjab hanno portato alla luce una antica civiltà il cui apogeo si può inquadrare tra il 3000/1700 prima della nostra era. *Mohenjo-Daro* sull'Indo e *Harappa* su un suo affluente, erano probabilmente le capitali di un Impero fondato su una sorta di autorità religiosa, nel quale i *dravida* dalla pelle scura sembrano rappresentare l'elemento antropologico prevalente.

Nella religione troviamo il culto della *Dea-Madre* dispensatrice di fecondità, accanto a quello di un dio che potrebbe essere considerato un prototipo di Shiva. Una statuette di quest'ultimo è stata scoperta a Mohenjo-Daro e può essere considerata come la prima rappresentazione plastica di uno yogin: il dio ha tre volti e un paio di corna ed è seduto su un basso trono con le gambe incrociate e i talloni che si toccano; da una parte e dall'altra del dio si trovano quattro animali: un elefante, una tigre, un rinoceronte e un bufalo: è il Signore degli animali (*Pasupati*) e Principe degli yogin. Insieme a molti sigilli con rappresentate altre divinità, è stata portata alla luce una statua che molto probabilmente rappresenta uno *yogin* o un sacerdote, perché la figura, assisa nella posizione classica del loto, oltre a non avere le corna del dio, tiene gli occhi rivolti alla punta del naso con le palpebre abbassate in atteggiamento meditativo. Tutto ciò fa pensare all'esistenza dello *yoga*, sebbene non se ne conoscano le forme praticate.

In un'epoca imprecisata, genti nomadi provenienti dagli altipiani asiatici sopraffacevano la civiltà dell'Indo e si stabilivano sul territorio indiano. Questi aggregati di popolazioni, suddivisi in vari gruppi, sono stati chiamati *indo-iranici* perché avrebbero in seguito dato origine alle due civiltà indù e persiana.

La distruzione della cultura dell'Indo non fu però definitiva, e finì per fondersi con quella degli invasori, portatori del *Veda*. Secondo qualche studioso, in base ad una nuova datazione dei Veda (Feuerstein), potrebbe trattarsi di un'unica civiltà, che da

qualche regione dell'Asia centrale sarebbe migrata al sud (India), all'est (Cina) e all'ovest (Iran).

II. Periodo Vedico

Fra i documenti dello spirito umano in nostro possesso, i più antichi sono i libri sacri degli indo-iranici, cioè i quattro “Veda” : *Rg-*, *Yajur-*, *Sama-*, e *Atharva-*; la loro origine è considerata frutto di visione diretta (dalla radice *vid* da cui il latino “*video*”). I Veda, che significano sia vedere che conoscere, rappresentano la conoscenza metafisica tradizionale, non soggetta ad alcun cambiamento di fondo e neppure a perfezionamenti.

Il problema della datazione delle diverse parti che costituiscono il Veda è apparentemente insolubile, anche perché prima della sistemazione definitiva vi è stato un periodo lunghissimo di trasmissione orale (che continua ancora, essendo considerato un metodo insostituibile).

Di tutti, il *Rg-Veda* è il principale e il più antico, e consiste in una raccolta di inni e di canti ispirati. Il *Yajur-Veda* e il *Sama-Veda* sono principalmente raccolte di formule e versi adatti ai sacrifici.

L'ultimo in ordine di tempo è l'*Atharva-Veda*, il quale non godette a lungo il prestigio di un vero Veda; per i nostri propositi esso è il più importante, perché è pervaso di uno spirito particolare e indipendente: mostra il risultato dello spirito di compromesso adottato dagli invasori di fronte ai riti e agli dei adorati dai popoli originari del paese che stavano sottomettendo.

Ciascun Veda consiste essenzialmente di quattro parti: *Mantra* (collezioni di inni), *Brahmana* (precetti religiosi), *Aranyaka* (scritture per gli eremiti boschivi) e *Upanisad* (insegnamenti filosofici e metafisici impartiti da maestri).

Mentre, si può dire, gli inni sono creazione dei poeti, i *Brahmana* sono l'opera dei sacerdoti, e le *Upanisad* le meditazioni degli iniziati.

In un primo tempo si composero gli inni: era l'epoca creativa in cui le emozioni umane si trasfondevano in canti caratterizzati da un effettivo sentimento poetico. Non v'era ancora traccia di sacrifici: la sola offerta fatta agli dei era la preghiera. Gli inni rivelano da un lato spiriti poetici che contemplano le bellezze del cielo e della natura, e dall'altro spiriti più attivi, intenzionati a capire il mistero del mondo con la ragione.

Lo sviluppo di pensiero rilevabile dagli Inni alle *Upanisad* dovette richiedere non meno di un millennio di elaborazione.

Il genuino impulso filosofico, il desiderio di conoscere e capire il mondo per se stesso, fece la sua comparsa soltanto verso la fine di questo periodo. Fu allora che gli uomini incominciarono a dubitare degli dei che nella loro ignoranza avevano adorato, e a riflettere sui misteri della vita.

E' in questo periodo che vennero poste questioni alle quali la mente umana ordinaria non poteva dare risposte adeguate. Sorse l'esigenza di sviluppare nuovi metodi di indagine, che potessero andare al di là della ragione penetrando l'intima natura delle

cose: l'approccio shivaita, la concentrazione (lo yoga), coltivato ininterrottamente in segreto in quanto osteggiato dai dogmatici.

Molti sono gli inni in cui si fa menzione del valore magico del sacrificio (l'effettiva elaborazione del rituale si trova nei *Brahmana*): per via dell'efficacia del rito, l'officiante diventa egli stesso un dio (*sacri-ficio*). E' attraverso la pratica del rito sacrificale che lo yoga, che è anzitutto una pratica ascetica, è presente nei *Brahmana*: al sacrificio concreto si sostituisce gradualmente un *sacrificio interiore*, e le parti rituali e gli atti del cerimoniale s'identificano con taluni organi e funzioni del corpo umano, in particolare con la respirazione.

Col tempo, la scienza dei sacrifici e della tecnica liturgica perde valore e a sostituirla sopraggiunge una nuova scienza, quella della conoscenza di Brahma. Dal ritualismo magico si passa così alla gnosi, e l'evoluzione si completerà nelle *Upanisad*.

III. Periodo Upanisadico

Le vere basi dello yoga le troviamo nelle *Upanisad*. Considerate *shrutia* conoscenze rivelate e sacre, ben distinte dalle posteriori *smrtia* memorie, costituiscono la parte finale dei Veda, nel duplice significato di *conclusione e scopo*. Quel che vi è insegnato è il fine ultimo e supremo dell'intera conoscenza tradizionale.

In forma di dialogo, descrivono la conoscenza di Brahma o Assoluto e forniscono i mezzi per accostarsene; se a tale conoscenza si può solo "accostarsi", è perché, essendo assolutamente incomunicabile nella sua essenza, può essere effettivamente raggiunta solo "metafisicamente", con un lavoro rigorosamente personale.

Insegnabili, sebbene essi pure incompiutamente, sono soltanto i Mezzi cioè le tecniche più o meno dirette per la realizzazione metafisica.

Il primo di tutti, e indispensabile, è la conoscenza teorica compiutamente assimilata. Infatti, ogni conoscenza vera è già di per se stessa una specie di realizzazione, che nessun maestro può compiere al posto dell'allievo.

Il Fine supremo è detto *moksha* o *mukti* o "liberazione", in quanto l'essere che vi perviene è sciolto dai vincoli dell'esistenza condizionata, grazie all'identificazione perfetta con l'Assoluto.

Il numero delle Upanisad è generalmente fissato in 108, ma le più antiche e classiche, commentate da *Sankaracharya*, sono 10-12, ed è probabile che siano state composte fra il 1000/300 a.C. In alcune di queste per la prima volta compare l'uso del termine *yoga* in senso tecnico (Katha: "per yoga si intende questo forte contenimento dei sensi"). Dal nostro punto di vista, la più importante è la *Svetasvatara*, i cui concetti (i cinque *prana*, ecc.) verranno ripresi dallo *Hathayoga*. Nella *Brhadaranyaka* troviamo

anche istruzioni di tipo sessuale, come il riassorbimento del seme durante l'amplesso, per fini magici o per la *longevità*, che verranno riprese e approfondite dal tantrismo.

Ma il vero progresso segnato dalle *Upanisad* sulle altre parti dei Veda sta nello spostamento del centro d'interesse dal mondo esterno a quello interiore.

I semi-dei del Veda muoiono e nasce il vero Dio, l'incorporeo Brahma. Non si pregano più gli dei vedici per la prosperità o la felicità; ora si prega solo per essere liberati dal dolore e dall'ignoranza: "*Dall'Irreale conducimi al Reale, dalle tenebre conducimi alla luce, dalla morte conducimi all'immortalità*". L'attenzione si sposta, dal fatto fisico esterno, al Sé immortale interiore, situato di là dalla mente.

Nella *Brhadaranyaka*, una delle più antiche, il nobile *Yajnavalkya* pronuncia per la prima volta la formula estatica "*Aham brahmasmi*" (Io sono *Brahman*) che suona come una bestemmia per le anime religiose più semplici: l'affermazione della identità dello spirito umano con l'Assoluto è il vero segreto delle *Upanisad*.

Nella *Chandogya*, *Uddalaka*, uno degli spiriti più eccelsi tra quelli tramandatici dalle *Upanisad*, rivela al figlio *Svetaketu*, in un colloquio segreto, la dottrina del non-dualismo espressa nella formula "*tat tvam asi*" (Tu sei Quello).

Le *Upanisad* classiche sono: "Isa, Kena, Katha, Prasna, Mundaka, Mandukya, Taittiriya, Aitareya, Chandogya, Brhadaranyaka", alle quali possiamo aggiungere la *Svetasvatara*.

La *Katha Upanisad* comincia e finisce con una invocazione, quotidianamente recitata nei centri yoga che ad essa si ispirano, e che riguarda il rapporto fra maestro e discepolo nel processo di apprendimento:

OM sahana vavatu / saha nau bhunaktu / saha viiryam karavavahai / tejaswina vadhi tamastu / ma vidvisha vahai / OM shanti, shanti, shantihi!

"OM, che l'Atman o Realtà Suprema ci aiuti a crescere insieme / che insieme ci protegga e aiuti a compiere le opere virili / che lo studio sia per entrambi glorificante / che fra di noi non sorga mai alcun contrasto / OM, pace (ripetuto tre volte: dagli elementi disturbanti provenienti dagli altri, da noi stessi, dalle forze della natura).

In questa *Upanisad* appaiono tutti quei motivi psicologici e meditativi che verranno in seguito sviluppati dal *Samkhya* e dallo Yoga. Riguarda il viaggio ultramondano di *Nachiketas*, il quale incontra *Yama*, dio dell'oltretomba e Signore della sapienza primordiale: *Yama* gli rivela la presenza dell'eterno *atman* in ogni essere umano e gli insegna in quale modo esso debba venir suscitato nella coscienza dell'individuo finché è in vita.

Le *Upanisad* contengono tutta la conoscenza metafisica, l'essenza della Tradizione. Ricorrendo al *simbolismo della croce*, la trasmissione del sovrumano all'umano è rappresentata dal braccio verticale, nel senso dall'alto in basso; in senso inverso si può rappresentare la partecipazione dell'umanità alla realtà di ordine superiore; la trasmissione rappresentata dai bracci orizzontali della croce si riferisce agli stadi successivi dell'umanità.

La metafisica delle *Upanisad* è stata considerata secondo sei "punti di vista" o "*darshana*" ordinati gerarchicamente secondo l'ampiezza della "prospettiva" di ognuno di essi e inseriti armoniosamente in un'unica dottrina.

Il quarto di questi sei *darshana* è lo yoga, che quindi è un *punto di vista* più profondo del precedente (il *Samkhya*) ma non in contraddizione con questo, e introduttivo ai *darshana* successivi: è solo nell'ultimo, il *Vedanta*, che troviamo una completa esposizione del Brahma supremo.

Lo yoga, tuttavia, è l'unico *darshana* che insieme all'aspetto speculativo presenta anche un lato "operativo" (magistralmente esposto da Patanjali).

IV. Periodo Epico

Le due grandi epopee indiane, il *Ramayana* e il *Mahabharata* sono ricche fonti di informazioni circa i concetti e le pratiche yoga prevalenti ai loro tempi.

Gli eventi narrati nelle due epiche si svolsero per la maggior parte nel *periodo vedico*, quando i primi invasori affluivano in grandi masse nella vallata del Gange e vi si stabilivano.

Il *Ramayana* racconta la storia dell'eroe *Rama*, alla ricerca della perduta sposa *Sita*. Nelle complesse vicende narrate vi sono alcuni punti significativi, come le affermazioni di certi sapienti incontrati durante il viaggio, o i dialoghi con *Hanuman*, il re delle scimmie, che ci danno alcune informazioni sul pensiero spirituale prevalente all'epoca.

Nel *Mahabharata*, enorme poema epico composto intorno al VI secolo a.C., troviamo i 18 capitoli che costituiscono la *Bhagavad-Gita*. Considerata e pubblicata come un libro a parte, la *Gita* è particolarmente ricca di informazioni sullo yoga. Tradotta per la prima volta nel 1775 a Londra, la *Gita* o "Canto del Glorioso", 700 versi in forma di dialogo, è fra le opere che sempre affascineranno perché osa sollevare il velo sui problemi maggiori dell'umanità di ogni tempo.

La *Gita* si situa nel momento in cui la battaglia fra i *Kaurava* e i *Pandava* sta per cominciare, e il dialogo fra l'eroe *Arjuna*, preso dal dubbio e dallo sconforto, e il suo auriga *Krishna*, si svolge immediatamente prima dell'attacco.

Nel corso del dialogo *Krishna* si rivela come *avatar* o incarnazione di *Vishnu*: "per la protezione dei buoni, per la distruzione dei malvagi, per dare stabile fondamento alla legge del *dharma*, io vengo nell'esistere di età in età" (IV,8); risponde alle domande più grandi che un uomo possa porsi con parole di valore universale, e insegna alcuni principi fondamentali dello yoga, in particolare delle tre Vie di : *Jnana*, *Karma* e *Bhakti*.

Krishna così descrive un *realizzato*: “colui che ha l’animo libero dal turbamento pur in mezzo ai dolori, e va esente da desideri e brame pur in mezzo ai piaceri, colui che è libero da passione, paura e ira, è detto uomo di fermo spirito”; e definisce lo yoga come “*samatvam yoga ucyate*”: “la mente in continuo equilibrio nella calma interiore è detta yoga”; e come “*yogah karmasu kausalam*”: “yoga è abilità nell’agire”: non possiamo non agire, ma possiamo farlo in modo “abile”, ossia senza venire coinvolti nei frutti dell’azione, come semplici strumenti dell’universo: “opere di ogni genere sono compiute dalla natura (*prakrti*), ma chi è accecato dall’ego crede di essere lui a farle”.

(Krishna e Arjuna rappresentano, in realtà, rispettivamente il Sé e l’io; l’insegnamento dato da Krishna è in realtà l’intuizione metafisica attraverso la quale il Sé comunica con l’io, quando quest’ultimo sia “qualificato” e preparato in modo tale che quella *comunicazione* possa effettivamente stabilirsi. I due protagonisti sono rappresentati sopra lo stesso carro, che in realtà è il veicolo dell’essere nel suo stato di manifestazione; e mentre Arjuna combatte, Krishna conduce il carro senza combattere né essere coinvolto nell’azione; il campo (*kshetra*) è quello dell’azione, attraverso la quale l’individuo sviluppa tutte le sue possibilità, ma questa azione non tocca minimamente l’essere principale).

V. Periodo dei Sutra

I “*sutra*” sono delle formule estremamente concise, contenenti il massimo di informazione con il minimo di parole (venivano imparati a memoria e recitati giornalmente). Esistono *sutra* yoga, buddhisti e di altre scienze tradizionali.

Lo *Yogasutra* di Patanjali è il più antico e autorevole testo sistematico sullo yoga giunto fino a noi; raccoglie le tradizioni prevalenti al suo tempo e ha esercitato una grande influenza su tutti i pensatori e praticanti posteriori. Ancora oggi si studia e si interpreta, e da generazioni serve da guida sicura e affidabile. E’ considerato lo yoga “classico” e la sua importanza pratica dipende soprattutto dal valore dei commentatori, dato che il testo in sé è di eccezionale difficoltà interpretativa. I commenti a loro volta riflettono le concezioni yoga prevalenti all’epoca della loro stesura. Il primo conosciuto è stato Vyasa (in realtà una funzione intellettuale “permanente” in quanto è detto essere uno dei sette “esseri senza età”); altri commentatori in seguito si sono basati su di esso.

Lo *Yogasutra* è il risultato di un enorme sforzo inteso non solo a passare in rassegna e a classificare una serie di pratiche ascetiche e norme contemplative che l’India conosceva da secoli, ma anche a valorizzarle dal punto di vista teorico fondandole e giustificandole in un “*darshana*”, quello del *Samkhya*, e integrandolo con il principio di *Ishwara*, l’aspetto di Brahma sul piano della manifestazione.

Patanjali ha raccolto il meglio delle conoscenze comprovate da tempo, in ciò dimostrandosi non dogmatico, e le ha disposte in un ordine razionale e scientifico.

Lo Yogasutra consiste di 195 aforismi, divisi in quattro capitoli, e si deve considerare come un manuale di riferimento pratico ad uso degli studenti avanzati.

L'aspirante deve possedere alcune qualificazioni, e sapere che vi saranno degli inevitabili ostacoli da superare, riconoscibili da sintomi fisiologici e psicologici precisi. Dopo aver praticato il *Kriyayoga* (completo e perfetto in sé stesso), potrà eventualmente accedere all' *Ashtangayoga*, sistema integrato ad otto elementi, che dal piano fisico lo solleverà a quello metafisico e, se ne avrà il potenziale, all'Assoluto.

Il raggiungimento di questo ultimo stato è chiamato "*Liberazione*", se ci riferisce al mondo profano condizionato, oppure "*Unione*" se ci si riferisce al Principio supremo.

VI. Periodo Medievale e Tantra

"*Tantra*" significa "ordito" (come di un tessuto) e "*estensione*" o approfondimento dei testi più antichi. L'*ordito* è l'elemento fisso e invariabile che nella tessitura viene intrecciato dai fili della trama, cioè dall'elemento variabile e contingente.

Questo ordito, per le sue caratteristiche di anteriorità rispetto agli avvenimenti della "*trama*", era già contenuto in germe nei *Veda* e si sviluppò solo quando maturarono le condizioni necessarie alla propria manifestazione, cioè nel *Kali Yuga*.

In sostanza, si tratta di un adattamento dell'insegnamento vedico alle condizioni decadute dell'umanità attuale: è una Via apparentemente più attiva che contemplativa, situata più dal lato della *potenza* che da quello della conoscenza.

Secondo la visione induista del mondo, la storia si svolge in modo ciclico, procedendo da un'età dell'oro a ere cosmiche di progressivo declino spirituale, per poi ricominciare ancora con un'era di luce e abbondanza.

Le scritture parlano di quattro età o "*yuga*" ("giogo", nel senso che le età incatenano gli esseri alla ruota del tempo o *kala chakra*, il flusso dell'esistenza condizionata).

Secondo il *Mahanirvana Tantra*, durante la prima età o *satya yuga*, gli uomini erano saggi e virtuosi e compiacevano gli dei e gli antenati con la loro pratica dello yoga e i riti sacrificali; attraverso lo studio dei Veda e la meditazione acquisivano grande forza ed equilibrio; chi governava era dotato di un'intelligenza superiore e si occupava di proteggere quelli che gli erano affidati; la società era ben ordinata e pacifica e la positività psicologica delle persone si rifletteva all'esterno nell'abbondanza dei raccolti e nella longevità della gente.

Nell'età successiva o *treta yuga* gli uomini persero la propria pace interiore e divennero incapaci di applicare propriamente i rituali vedici: mosso da pietà *Shiva* introdusse in questo mondo delle utili tradizioni per rendere nuovamente comprensibili gli insegnamenti tradizionali.

Durante la terza età, *dvapara yuga*, l'umanità riprese a peggiorare e gli uomini dimenticarono metà della legge divina del *dharma*; aumentarono il disorientamento, i disturbi fisici e mentali delle persone: di nuovo *Shiva* intervenne rendendo accessibili gli insegnamenti della scienza sacra.

Con l'avvento della quarta era cosmica, il “*kali-yuga*”, il *dharma* andò del tutto dimenticato. Molti indù credono che questa era sia iniziata alla morte di Krishna nel 3102 a.C. e che debba durare ancora migliaia di anni (ciò contraddirebbe l'annuncio della prossima “Età dell'Acquario” preannunciato dai circoli occidentali).

Nb:

La parola “*kali*” non c'entra con l'omonima dea: indica il lancio di un dado con un solo punto, quindi perdente (la guerra dei *Bharata* fu l'infausto frutto di tale gioco in quanto *Yudhisthira* per avere lanciato un dado perdette il suo regno, che cadde nelle mani del perfido cugino *Duryodhana*).

Secondo i *Tantra*, i mezzi tradizionali delle ere precedenti non sono più adatti, in quanto ideati per persone di levatura spirituale e morale superiore, che vivevano in un ambiente più favorevole; per l'uomo del *kali-yuga* si rendono necessarie misure più drastiche: il metodo tantrico, capace di aprire un varco nel letargo e nell'inerzia e di fronteggiare la mancanza di comprensione profonda tipica degli uomini dell'età oscura.

A tal fine gli adepti tantrici modificarono gli antichi insegnamenti e crearono un nuovo repertorio di pratiche. Il loro scopo è di ottenere il dominio sulle dimensioni sottili dell'esistenza e, infine, di attingere la Realtà trascendente stessa.

Il loro punto di forza consiste nel lavorare con l'aspetto di potenza della realtà, detta *Shakti*, cioè con specifiche energie intelligenti presenti nelle dimensioni sottili. Inoltre essi credono “operativamente” al principio secondo il quale il microcosmo è un riflesso del macrocosmo (espresso da Ermete Trismegisto nella formula “come in alto così in basso”): noi possiamo accedere al cosmo addentrandoci in noi stessi, poiché nella dimensione trascendente queste due realtà (oggettiva e soggettiva) sono assolutamente identiche.

I maestri tantrici arrivarono a dare il proprio benessere a pratiche considerate peccaminose all'interno di un contesto rimasto di tipo tradizionale; questa particolare caratteristica del Tantra è definita “*antinomismo*” e consiste nell'andare contro le regole stabilite; ciò può essere osservato particolarmente nelle *pratiche sessuali ritualizzate* e nel consumo di carne (perciò i praticanti tantrici sono stati guardati con sdegno dai bramini, ma l'India ha sempre mostrato una grande tolleranza per le diversità degli uomini). Non tutte le scuole tantriche sono tuttavia estremiste, molte limitandosi alla perfetta spontaneità o ad un complesso ritualismo.

Il tantrismo si sviluppò in *Rajayoga*, e come aiuto al *Rajayoga* fu sviluppato lo *Hathayoga*, alcuni aspetti del quale divennero molto diffusi e popolari.

Molte pratiche dello *Hathayoga* traggono la loro origine dal tantrismo. Di tutta la letteratura, quella tantrica è la meno studiata e capita, perché a causa delle pratiche sessuali che ne fanno parte (del resto già presenti nei Brahmana e nelle Upanisad, in particolare nella Chandogya e nella Brhadaranyaka *) gli occupanti inglesi vittoriani ne proibirono la diffusione e lo studio. Solo agli inizi del XX secolo Sir John

Woodroffe, giudice inglese di Calcutta, poté tradurne qualche opera tantrica (dette Agama) con lo pseudonimo di *Arthur Avalon*.

* le pratiche sessuali sono già presenti nei *Veda* e il Tantra le ha sviluppate, forse accogliendo elementi *taoisti*; già nella *Brhadaranyaka upanisad*, ad esempio, si legge della necessità da parte dell'uomo che non voglia perdere il suo vigore, voglia vivere a lungo e soddisfare la propria donna, di trattenere e riassorbire il seme (salvo che la donna intenda concepire); vi si trovano anche istruzioni e formule per convincere la donna all'accoppiamento: "col mio potere e col mio splendore io prendo il tuo splendore". In ogni caso, l'atto sessuale è visto come *atto cosmico* di unione dei due principi opposti.



III.

Scuole & Testi Yoga

Nel corso del tempo, per adattarsi alle diverse epoche e per accontentare i diversi tipi di temperamento e capacità degli uomini, il movimento Yoga ha prodotto una quantità di “Scuole”, tutte coerenti nella loro essenza con la tradizione vedica (si definisce “Scuola” una particolare combinazione di pratiche trasmessa invariata di generazione in generazione). Alcune Scuole si sono estinte e altre sono giunte sino a noi. Lo scopo finale di tutte rimane lo stesso, e cioè la conoscenza diretta e immediata del vero Sé, non soggetto alla legge del mutamento, attraverso la soppressione di tutto ciò che impedisce questa esperienza metafisica. Ogni Scuola possiede la propria letteratura, la propria terminologia e i propri metodi caratteristici.

In base all’approccio prevalentemente adottato, le principali Scuole si possono classificare in due categorie:

- scuole in cui prevale l’approccio psicologico, che possiamo chiamare “*bhavana yoga*”;
- scuole in cui prevale l’approccio fisiologico o vitale, che possiamo chiamare “*prana-samyama yoga*”.

“Bhavana Yoga”

Bhavana significa “ripetizione costante” (di un determinato concetto o atteggiamento) finché nella mente non si sia formato un canale preferenziale: l’idea è quella della “goccia che scava la roccia”. Nell’*Ayurveda*, *bhavana* significa una “cura da ripetere regolarmente”.

Un buon esempio del concetto di *bhavana* lo si può trovare nella voce della coscienza che, più debole di quella degli istinti, non smette tuttavia di ammonirci. La voce della coscienza ci ricorda continuamente qual è il nostro dovere o “*dharma*”.

Dharma è una di quelle nozioni che, non avendo equivalente nelle nostre lingue, mettono in difficoltà gli occidentali. Tradotta erroneamente con “religione” o con “morale” - da cui interpretazioni diverse come “comandamento”, “virtù”, “giustizia”, “legge” - *dharma* non designa altro che la natura essenziale di un essere, che comprende tutto l’insieme delle sue qualità o proprietà caratteristiche, e determina, attraverso le tendenze o disposizioni che implica, il modo in cui questo essere si comporta.

La stessa nozione può essere applicata non soltanto a un essere unico, ma a una comunità organizzata, o anche all’ordine totale dell’Universo: è allora la conformità alla natura essenziale degli esseri; è anche, per conseguenza, l’equilibrio fondamentale che risulta da tale ordine gerarchico. Ciò che è “*a-dharma*” non è quindi il peccato in senso teologico, né il male in senso morale, nozioni entrambe estranee allo spirito indù; è semplicemente la “non-conformità” con la natura degli esseri, lo squilibrio, la rottura dell’armonia.

Nelle Scuole appartenenti a questo gruppo, lo studente si sforza di vivere in modo tale da favorire un graduale cambiamento nei suoi atteggiamenti, pensieri e sentimenti, ripetendo incessantemente alla propria mente determinati concetti o compiendo determinati rituali. Si tratta, in sostanza, di passare gradualmente, con vari mezzi, da un atteggiamento egocentrico, separativo e chiuso, ad uno sempre più aperto, luminoso, universale.

Le più importanti Scuole di questo gruppo, sono lo *Jnanayoga* e l’*Ashtanga yoga* di Patanjali; ad esse possiamo aggiungere i sentieri o “*marga*” del “*Bhakti*” e del “*Karma*” della *Bhagavad Gita*: non si classificano come vie autenticamente “yoga” in quanto per quest’ultimo solo la conoscenza è liberatrice, non l’azione o la devozione; restano tuttavia due sentieri importanti in quanto tendono ad eliminare l’ego, considerato uno dei principali ostacoli alla conoscenza del Sé.

Jnanayoga

Il termine compare per la prima volta nella *Gita* (III.3), sebbene la tradizione cui appartiene risalga alle prime *Upanisad*. E’ il metodo di realizzazione spirituale praticato nelle scuole dell’*Advaita Vedanta*. Qui il termine *yoga* significa soprattutto

“fusione” del sé individuale con l’Assoluto fino alla scomparsa del primo, esattamente come lo sciogliersi del sale nell’acqua.

Un’espressione più appropriata per descrivere questo processo sarebbe “allineamento”, dato che il sé individuale e fenomenico non ha lo stesso tipo di realtà dell’Assoluto. Infatti, il sé fenomenico è il prodotto di un profondo errore cognitivo: credere che vi sia una dualità; esso è anche la causa della perpetuazione di questo equivoco. Quando questo errore viene rimosso, grazie alla conoscenza radicale promossa da questo *yoga*, allora il fatto che solo la Realtà ultima esiste diventa evidente e ciò coincide con la Realizzazione.

Nella *Trisikhibrahmana-Upanisad* si legge: “lo *jnanayoga* consiste nella fissazione costante dell’attenzione sul Supremo”: lo strumento principale di questo *yoga* è dunque il controllo della mente: questa deve essere svuotata da ogni sensazione ed emozione che la distraggono, e focalizzata incessantemente sull’ Unico Assoluto. Il termine *upasana* che troviamo nelle *Upanisad*, sinonimo di *dhyana*, indica una operazione non intellettuale della coscienza per la quale l’attenzione viene focalizzata sul Reale o sul Sé trascendente.

Questo tipo di *yoga* è diverso da ogni altro ed è unico nella storia del mondo. E’ particolarmente adatto ai temperamenti riflessivi e intellettuali. Non è una disciplina che comporti il raggiungimento di qualcosa di diverso dal Sé interiore, poiché questo è della stessa natura dell’Assoluto. “*Jnana*” non significa, come talvolta si legge, “conoscenza”, ma piuttosto “sapienza”; questo termine ha la stessa radice di “sapere” e di “sapore”, e denota la gnosi intuitiva che rivela all’istante il Reale, esattamente come il sapore del miele, indescrivibile a parole, si conosce immediatamente e direttamente non appena assaggiato. *Jnana* va equiparata ad una profonda intuizione coinvolgente l’aspetto più elevato della mente o *buddhi* (il prodotto più sottile di *prakrti* nell’essere umano); psicologicamente, la funzione di *buddhi* è di riflettere la luce della coscienza nell’entità individualizzata di corpo-mente (il che dà a quest’ultima l’illusione di possedere un’esistenza indipendente). I testi vedici descrivono *buddhi* come “l’essenza della certezza”, in contrasto con *manas*, la mente ordinaria, caratterizzata da volizione e concettualizzazione, sempre dubbiosa e oscillante fra delle alternative, mentre *buddhi* - la cui essenza prevalente è *sattwa* - è come una superficie d’acqua: diventa opaca quando la mente inferiore è agitata.

Secondo la *Bhagavad Gita* (XIII,11), questa gnosi consiste in:

- a) la costante vicinanza intuitiva con il più intimo Sé (*adhyatmajnana*);
- b) la conoscenza delle cause e dei significati ultimi che si celano dietro l'esistenza condizionata (*tattvajnana*);

una distinzione viene dunque operata fra l'intuizione gnostica del sé interiore, e la conoscenza oggettiva dell'intero campo della natura; entrambe verranno trascese nella realizzazione finale, ma la seconda viene considerata di scarso valore, salvo a servire da supporto per la penetrazione gnostica della caducità della vita, sì che tutta l'energia mentale che di solito vi investiamo possa volgersi direttamente al Reale.

Secondo la *Gita* (IV,39), gli elementi del *jnanayoga* sono: 1) la fede o *sraddha*; 2) l'orientamento costante verso la conoscenza trascendente o *viveka*; 3) il controllo dei sensi o *vairagya*.

Per *sraddha*-fede non s'intende una credenza cieca ma piuttosto l'aspirazione di raggiungere la conoscenza liberatrice; se è costante, ci trae alla realizzazione della conoscenza-sapienza, la quale è esente dal dubbio, tipico della conoscenza basata sui dati sensoriali, ed è anche la fiducia nella parola del maestro e negli insegnamenti perenni delle *Upanisad*, basati in entrambi i casi sull'intuizione metafisica. *Shankara* precisa che l'Assoluto non può essere conosciuto tramite una percezione o l'inferenza, ma solo attraverso la rivelazione: questa deve essere assolutamente rispettata (cioè non falsata da interpretazioni); pertanto, l'unico atteggiamento giusto da tenere nei suoi confronti è quello della fede; essa deve basarsi su un'apertura e una *ricettività* verso quanto è rivelato (il termine tecnico per questa ricettività è "*sravana*": operazione mentale conducente alla certezza intima che le scritture non si occupano della conoscenza mondana, ma della gnosi che conduce all'Assoluto non duale).

Per orientamento costante verso la conoscenza trascendente s'intende la focalizzazione dell'attenzione sul Reale; ciò implica la pratica ininterrotta di "*viveka*" o analisi critica, capace di *discriminare* il vero dal falso, il reale dall'irreale, il permanente dal temporaneo; ciò fa compiere un salto qualitativo alla coscienza dell'aspirante, e si manifesta esteriormente nella cessazione dell'attività sensoriale, i cui oggetti hanno ormai perduto ogni attrattiva e interesse.

Questo distacco è detto “*vairagya*”: è anzitutto lo sforzo di ritirare la mente dagli oggetti dei sensi che normalmente l’attrarrebbero a causa delle sue disposizioni innate (*vasana*): la coscienza, non essendo distratta da impulsi sensoriali o desideri, si ripiega temporaneamente su se stessa; alla fine, eliminata anche la personalità fittizia dello studente, si fissa esclusivamente sul puro Essere trascendente.

Non siamo ancora alla Illuminazione finale, la quale è uno stato permanente e non dipende da alcuna manipolazione del sistema nervoso e delle sue controparti sottili.

Avendo assimilato intimamente la nozione che solo l’Assoluto è reale, e che l’esperienza della molteplicità non è che il risultato di un profondo errore metafisico, l’aspirante procede applicando questa concezione alla sua vita quotidiana, in tal modo dissociandosi da ogni fenomeno, sia esterno che interno al corpo-mente; pratiche quotidiane esemplari di questa Scuola sono:

-osservare attentamente l’intervallo fra due pensieri fino ad ottenere l’esperienza della continuità indifferenziata dello *sfondo immutabile* su cui si svolge l’attività della mente;

-coltivare l’atteggiamento del testimone disinteressato (*saksivrtti sadhana*) durante tutta la giornata;

-negli attimi che seguono il risveglio e precedono l’addormentarsi, osservare la comparsa e la scomparsa, nella coscienza, del mondo esterno, del corpo e del senso dell’ “io sono”, cercando di individuare l’entità che fa questa esperienza (e possibilmente la sua provenienza: “dove era questo senso dell’io sono prima della nascita?”);

Tutto ciò non avrebbe un significato compiuto se non venisse accompagnato da un ulteriore elemento, cioè la rinuncia immediata a tutto ciò che appartiene al regno del non reale; quando anche il più sottile degli aspetti mentali (*buddhi*) viene riconosciuto appartenente al mondo fenomenico e non alla realtà trascendente, e quando anche ad esso si ha rinunciato, l’aspirante è proiettato nell’en-stasi senza forma (*nirvikalpa samadhi*). Il ripetere e mantenersi in questo stato conduce eventualmente alla Liberazione finale, consistente nel trascendimento della coscienza umana nei tre stati di veglia, sogno e sonno profondo, per stabilirsi permanente nel quarto stato, quello della coscienza cosmica o *turiya*.

Bhakti-marga

E' la Via della Devozione verso Dio (chiunque Egli sia) portata alle estreme conseguenze. E' un sentiero particolarmente veloce e adatto ai temperamenti naturalmente portati alla devozione. L'amore è una forza molto grande negli esseri umani, e questa Via se ne serve per raggiungere l'identificazione con Dio. Per generare e intensificare questo amore per Dio, oltre che della contemplazione della natura e della preghiera, viene fatto uso di supporti quali *Pratika*, *Pratima* e *Nama* (Immagine, Simbolo e Nome).

L'immagine e il nome sono soltanto degli aiuti per alimentare questo amore per Dio. Egli può benissimo non avere nome né forma, ma quando pensiamo a Lui, Egli ci si presenta alla mente con un nome e una forma, per cui nello sforzo di raggiungerlo, ci rivolgiamo a Lui chiamandolo con quel nome e immaginandolo e ritraendolo in quella forma.

Quella di rendere concreto ciò che in sé è astratto, è una necessità umana, e a ciò servono i simboli. Materialmente possono essere insignificanti (una bandiera, un totem, la croce), ma risultano potentissimi generatori di amore se guardati dal punto di vista emozionale. Basti pensare ad una foto riprodotte una persona scomparsa a noi cara, quando la guardiamo dal punto di vista emozionale: per gli altri è un pezzo di carta, mentre per noi può essere tutto. Lo stesso dicasi per la bandiera, pezzo di stoffa colorata che rappresenta la patria, per la croce che rappresenta il Cristo, ecc. Ciò non va confuso con l'idolatria: questa non è altro che la confusione fra il vero oggetto del culto, e il suo simbolo.

Di questi strumenti il *bhakta* si serve per rafforzare il proprio amore divino e annullare in esso la propria personalità individuale. La distanza fra Tu (Dio) e Io (me) si riduce gradualmente fino a scomparire, e solo resta il "Tu". La "persona" (parola che significa maschera) scompare e al suo posto rimane la coscienza universale, caratterizzata dall'amore per tutte le creature.

La pratica consiste nei rituali o *puja* (adorazione dell'immagine o del simbolo), nella ripetizione ininterrotta e devota del Suo nome, e nell'atteggiamento di totale resa o abbandono a tutto ciò che ci accade.

Karma-marga

Karma è termine tecnico che significa "azione". Il sentiero del *Karma* è particolarmente adatto agli spiriti attivi, tuttavia è molto più difficile del precedente. Le attività quotidiane, se compiute senza fini egoistici, unicamente in conformità al proprio "*dharma*", in modo impersonale, possono contribuire alla diminuzione dell'ego, quindi sono considerate purificatrici.

La *Bhagavad-gita* definisce lo yoga "*karmasu-kausalam*": ovvero abilità nell'agire: non possiamo non agire, ma possiamo farlo "abilmente", cioè senza desiderio dei frutti delle nostre azioni, per non rimanerne legati.

Una attenta lettura della *Purva Mimamsa* smentisce l'aspetto sentimentale del concetto di *Karma*, unicamente occidentale, **dove troviamo idee di peccato e colpa e rispettive punizioni di origine chiaramente giudaico cristiana** e certamente non indiana. L'idea è pertanto piuttosto quella di un ristabilirsi dell'equilibrio prodotto dall'azione, e ciò è reso possibile dall'*apurva* o traccia, la quale potrà sbocciare in una qualsiasi delle infinite possibilità dell'essere. Per ottenere la salvezza i nostri *karma* devono essere guidati dal *dharma*.

I tre sentieri sono stati descritti nella *Bhagavad Gita*; i testi fondamentali del *Jnanayoga* sono le *Upanisad* classiche e i relativi commenti di *Shankaracharya* del *Brahmasutra*; per il *Bhaktiyoga*, anche i "*Bhaktisutra*".

"Prana-samyama" yoga

Nelle Scuole classificate in questa categoria, derivate dal tantrismo, ma già prefigurate nei *Veda*, l'enfasi viene posta sul controllo degli impulsi pranici. Le quattro Scuole insieme sono note come "*Maha yoga*" in quanto costituiscono un "*continuum*".

Concetto di “prana”.

Fin dai tempi vedici il termine “*prana*” è stato impiegato per indicare l’energia cosmica che regola il funzionamento dell’universo. A livello umano, questa “energia” (concetto da non confondere con quello occidentale, puramente fisico) è anche detta *kundalini* ed è la forza vitale che, attraverso le sue specializzazioni, permette alla struttura fisica del corpo di crescere, mantenersi in vita, guarire, e a quella psichica di funzionare ai diversi livelli di esperienza. In questi yoga si impara a controllare questa energia, a purificarla e a convogliarla in canali costruttivi (cioè verso i centri psichici superiori) distogliendola da quelli inferiori, cui corrispondono stati inferiori di coscienza.

Se l’attività pranica è corretta, allora si ha un’esperienza di equilibrio, ai livelli: strutturale, funzionale, emozionale, intellettuale; e l’insieme di queste esperienze viene conosciuto dall’entità psichica che abita il corpo, cioè il Sé.

In certi libri moderni si legge che il *prana* sarebbe contenuto nell’aria che respiriamo, in forma di ioni positivi e negativi, e si incontra l’espressione “caricarsi di prana” andando in ambienti naturali o mangiando alimenti biologici; questa falsa impressione è dovuta all’esperienza di crescita, come se qualcosa di extra si aggiungesse a noi, che tipicamente si incontra durante la pratica.

I testi yoga sostengono invece che il *prana* appartiene all’Individualità; opera all’interno del corpo, e quando la sua attività cessa, la persona si trasforma istantaneamente in un cadavere. E’ semmai il *prana* individuale che consente l’assorbimento del *prana* ambientale (che rimane anche quando l’individuo è morto). Per gli scopi pratici, possiamo equiparare il *prana* agli impulsi nervosi che percorrono il sistema nervoso; secondo la scienza moderna, nessuna cellula del corpo può funzionare senza tali impulsi, eccettuato il cuore, che possiede propri sistemi generatori e distributori degli impulsi.

A livello di esperienza, se osserviamo ciò che accade dentro di noi nella vita di ogni giorno, notiamo la prevalenza, in tali esperienze interne, della direzione dall’alto in basso e dal dentro in fuori: deglutizione, digestione, eliminazione, mestruazione, parto, eiaculazione, sudorazione, salivazione, tosse, lavoro muscolare, ecc.: tutte manifestazioni di *adho-gami prana*, cioè di impulsi nervosi che agiscono in direzione discendente e centrifuga. Mediante particolari tecniche, in questi yoga si vuole sviluppare un’esperienza di *urdhva-gami prana*, ossia degli impulsi operanti nella direzione opposta, ascendente e centripeta.

A questo gruppo appartengono i sistemi: *Mantra – Hatha – Laya e Rajayoga*, collettivamente noti come “*Maha Yoga*”. Lo *Hathayoga*, quindi, non si dovrebbe considerare, come in occidente, uno yoga separato e indipendente, ma come una “scala” per ascendere alle vette del *Rajayoga*. Tutte le pratiche di questo gruppo agiscono direttamente o indirettamente sugli impulsi pranici, per arrivare, attraverso gli stessi, all’entità cosciente.

Mantra-yoga

I *Mantra* sono determinati suoni sacri o sillabe mistiche che si dice posseggano particolari effetti sul corpo pranico. Più che il significato della formula, importa la sua particolare vibrazione. La teoria di questo yoga si basa sul fatto che vi sono delle corrispondenze fra la vibrazione del *mantra* e gli organi sottili del corpo umano, da un lato, e fra questi organi immateriali e il cosmo, dall’altro.

Con le vibrazioni del *mantra*, è possibile risvegliare le corrispondenti forze nell’organismo sottile. Queste scorrono nel corpo umano in determinati canali immateriali detti “*nadi*” e vanno ad alimentare organi pranici ugualmente immateriali detti “*chakra*” i quali sovrintendono alle diverse funzioni vitali corporee e mentali (possiamo pensare ai *chakra* come a dei condensatori e distributori di corrente: entità non anatomiche ma funzionali e sperimentabili soggettivamente finché si è vivi).

Gli effetti prodotti dal *mantra* sull’organismo sottile dell’uomo sono tali da modificarne la natura, aprendolo alle esperienze di tipo trascendentale.

Particolarmente ricco di istruzioni tecniche è la “*Mantrayoga Samhita*”: il discepolo riceve il *mantra* dal maestro dopo lunga attesa e dopo essersi purificato; il maestro sceglie il *mantra* con estrema cura (poiché il *mantra* è la vera essenza della divinità) in base alle caratteristiche del discepolo e tenuto conto del suo destino spirituale (che il maestro conosce per via intuitiva); Il maestro deve far parte di un lignaggio mai interrotto; l’iniziazione è detta *diksha* ed è una effettiva trasmissione di potere spirituale. Il *mantra* segreto viene solitamente sussurrato all’orecchio destro e ripetuto per tre volte.

Hatha yoga

Il sistema dello *Hathayoga* si basa sul principio secondo il quale le correnti praniche fluiscono nel nostro corpo seguendo degli schemi particolari, e il modo in cui pensiamo, sentiamo e agiamo dipende dalla natura di tali schemi. I canali o “*nadi*” attraverso i quali scorrono le correnti praniche sono immateriali e nell’organismo umano ve ne sono parecchie migliaia, dei quali tre sono i più importanti, interconnessi in determinati punti a formare dei plessi, i *chakra*, altrettanto immateriali. Ogni malfunzionamento del corpo e della mente si deve a difetti nel flusso di prana in uno o più di questi canali o centri. Tutte le parti del corpo sono connesse a certe aree del cervello, e per sperimentare qualsiasi cosa proveniente dall’interno occorre che degli impulsi da quella parte del corpo possano giungere al cervello. Lo studente, già sensibilizzato dalla pratica del mantrayoga, si propone all’inizio di eliminare tutti quei difetti, purificando il prana viziato e aprendo i canali bloccati al flusso normale delle correnti.

Lo scopo di queste pratiche non è quello di trasformarci in degli introspettivi, ma di insegnarci ad internalizzare la nostra consapevolezza: normalmente rivolta all’esterno, si volge su se stessa, e invece di interessarsi delle cose esterne, incomincia ad approfondire i funzionamenti interni.

I tre canali più importanti scorrono (a livello di esperienza) lungo la spina dorsale; sono noti come Ida, Pingala e Sushumna, e ognuno di loro col suo particolare flusso di prana esercita effetti diversi; la pratica tende a creare un equilibrio perfetto fra i flussi dei primi due, che nel loro percorso dalla base al cervello s’incrociano per tre volte, per rendere possibile il passaggio della corrente nel canale centrale, normalmente quasi inattiva.

La realizzazione dell’equilibrio fra Ida e Pingala si ottiene mediante un lungo processo costituente il programma tipico dello Hathayoga: asana, pranayama, suddhikriya, bandha & mudra, e nadanusandhana.

Concetto di “*chakra*”

Se osserviamo le nostre esperienze di esseri viventi, possiamo facilmente notare che le esperienze provenienti, per esempio, dalla regione genitale, sono assai differenti dalle esperienze provenienti da quella della faccia. Le regioni principali sono sette: perineo, coccige, addome, cuore, gola, fronte, sommità del capo, e le esperienze

provenienti da ognuna di esse sono diverse dalle esperienze provenienti da ogni altra. Se approfondiamo lo studio, ci accorgiamo che in alcune persone certe regioni sono più attive rispetto alle altre, e che queste persone nel corso della vita tendono a emergere in un determinato campo anziché in altri. Un bambino diventa un grande cantante lirico e un altro uno scienziato, oppure un grande sportivo, un capitano d'industria, un abile artigiano o un religioso. Dobbiamo ammettere che vi deve essere qualcosa in ogni individuo, che tende a svilupparsi preferibilmente nell'una o nell'altra area. Possiamo chiamare ciò "genetica", ma nello yoga si parla del "Sé che si esprime maggiormente ad un determinato livello rispetto agli altri". L'intermediario fra il Sé e le funzioni vitali è il prana, e gli organi del corpo pranico, situati funzionalmente in quei sette punti, sono detti chakra. Se nei cantanti d'opera l'attività vitale è concentrata nell'area della gola, nelle persone ossessionate dal sesso è concentrata nel basso ventre; e in coloro che non fanno che pensare al cibo, l'area interessata è quella dello stomaco. Un occhio esercitato può capire facilmente l'attività prevalente nella persona che incontra osservandone i comportamenti. L'attività vitale del mistico e del bhakta si concentra principalmente nella regione del cuore, mentre quella di uno jnani si situa fra le sopracciglia. Nel corso della vita di una stessa persona, le aree di attività e di interesse possono cambiare, e in effetti uno sguardo retrospettivo ci mostra che siamo già più volte cambiati. Lo possiamo fare anche volontariamente, se non ci piace ciò che siamo, o se ciò che siamo crea dei problemi a noi stessi o agli altri.

La letteratura ci dice che kundalini viene impedita nel suo percorso verso l'alto da qualche ostruzione o blocco, e di conseguenza incomincia a prodursi uno squilibrio al livello dell'area in cui si è arrestata, e che questo squilibrio si riflette nelle esperienze e nei comportamenti della persona.

Dopo un tempo variabile, lo studente incomincia a percepire delle sensazioni di origine interna: vibrazioni, luci fosforescenti, suoni, profumi di incomparabile dolcezza; esse si accompagnano al risveglio di kundalini e la mente vi si assorbe molto facilmente, sospendendo le sue funzioni normali.

Questo stadio è detto *Laya* (lisi o fusione), e giunge fino al completo oblio del corpo e della mente, pur restando lo studente perfettamente cosciente e controllato; non si tratta di uno stato di vacuità, ma di pienezza e consapevolezza superiore (HP. IV,29) difficilmente descrivibile.

Lo stato di *Layayoga* sbocca automaticamente nel *Rajayoga*, stato ancor più indescrivibile nel quale ogni dualismo è abolito e la mente individuale diventa Uno con l'Assoluto.

Il termine *Hatha* è composto da Ha, sole o polo positivo, e Tha, luna o polo negativo.

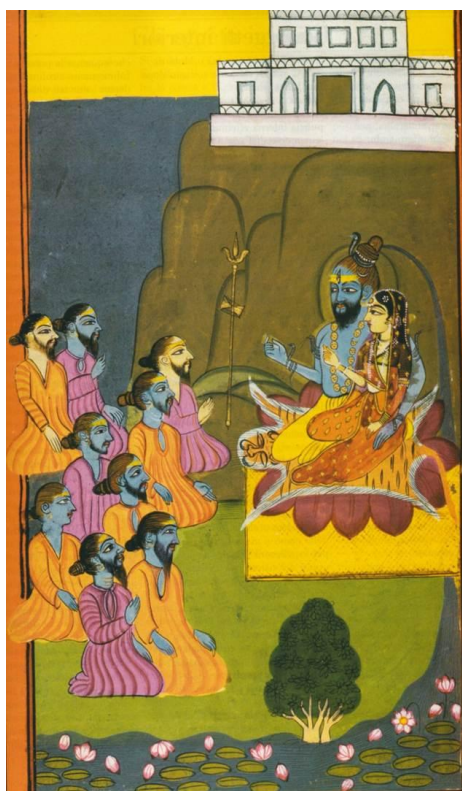
I testi classici dello Hathayoga sono lo Hathapradipika di Svatmarama, la Gherandasamhita di Gheranda e lo Sivasamhita. La Gherandasamhita descrive più di cento pratiche yoga, graduate dal livello fisico a quello psicologico e fino allo spirituale o metafisico. Una tipica espressione di questo testo è la seguente: “il corpo umano si disfa come un vaso di argilla nell'acqua; cotto al fuoco dello yoga, diventa indistruttibile”; è posteriore allo Hathapradipika, la cui stesura risale fra la metà del XIV e la metà del XVI secolo.

Arthur Avalon (un giudice dell'Alta Corte di Calcutta il cui vero nome era John Woodroffe) ha tradotto importanti testi tantrici sul Layayoga e sui fenomeni connessi al risveglio di kundalini (1913), e pubblicato libri quali “Il potere del serpente” e “Il mondo come potenza”.

Abbinava Gupta, il grande filosofo e mistico dell'undicesimo secolo ha scritto opere fondamentali sullo shivaismo kashmiro, quali “Tantrasara” e “Tantraloka”, che influenzarono profondamente il pensiero indiano.

Durante il periodo vittoriano della colonizzazione in India, il puritanesimo costrinse i praticanti tantrici alla clandestinità a causa di alcune pratiche a sfondo sessuale. La conseguenza è che il Tantra indù è ancor oggi poco studiato (anche perché gli indù non coltivarono mai una tradizione monastica di studio), mentre quello buddista, specie tibetano, ha conosciuto meravigliosi sviluppi.

पतञ्जलियोगसूत्र



Lo «Yoga-sutra» di Patanjali

Introduzione

- Lo «Yoga-sutra» di Patanjali è il più autorevole testo sullo yoga giunto sino a noi. Ha superato la prova del tempo e dell'esperienza e continua ad essere studiato e praticato. Consta di 196 «sutra» o aforismi, divisi in quattro capitoli o «pada», della lunghezza rispettivamente di 51, 55, 56 e 34 sutra.
- Col passare del tempo, la figura di Patanjali è divenuta leggendaria. Oggi non sappiamo se egli debba identificarsi con il grammatico vissuto nel II sec. a.C. (tesi sostenuta dal Dasgupta, il quale ritiene anche che il quarto capitolo sia un'aggiunta posteriore), oppure con un Patanjali vissuto intorno al V sec. d.C. (Jacobi). In ogni caso, si tratta di un maestro nell'arte della composizione in «sutra», che ha esposto in modo sistematico un complesso di conoscenze e di tecniche meditative già a lungo convalidate. Si dice che egli sia stato un esperto non soltanto nel campo della grammatica e della filosofia Yoga, ma anche della medicina tradizionale o Ayurveda: viene rappresentato nei monumenti a lui dedicati come un cobra a tre teste. Può anche darsi che il suo nome non designi una singola persona, ma una funzione intellettuale o un gruppo di lavoro.
- Patanjali non sostiene di essere l'autore dei *sutra*, ma soltanto un espositore di quanto altri maestri prima di lui hanno insegnato e convalidato con la loro esperienza. Il suo contributo sta soprattutto nell'aver preservato tali conoscenze, di averle ordinate secondo logica in modo da poter essere utilizzate come guida nella pratica, e di essersi dimostrato non dogmatico nel raccogliere e dare la stessa dignità ad insegnamenti provenienti da scuole diverse.
- I *sutra*, per l'estrema concentrazione semantica, sarebbero inutilizzabili senza il commento degli esperti che si sono succeduti nel tempo. Il primo autorevole commentatore è stato **Vyasa**, vissuto nel VII-VIII sec.; il suo *Yoga-bhasya* è stato a sua volta chiosato da Vacaspati nel IX sec. e da Vijnanabhiksu nel XVI. Sulla base di questi e di altri commentari antichi, molti si sono cimentati fino al passato recente, secondo le capacità e inclinazioni di ognuno. I più affidabili sono coloro che, oltre ad essere filosoficamente preparati, sono anche praticanti avanzati. Lo stesso Vyasa lo ha sottolineato: «Lo Yoga si capisce (solo) praticandolo»: altrimenti è inevitabile cadere in errore. Un intellettuale puro,

non praticante personalmente la disciplina, difficilmente potrà andare oltre al semplice livello di erudizione, per quanto raffinata essa sia.

La composizione in «sutra»

- L'arte della composizione in «sutra» è nata quando l'accumularsi delle conoscenze relative a una determinata scienza – fino ad allora trasmessa oralmente da maestro a discepolo – ha reso necessario condensarle in formule dal minor numero possibile di parole, senza tuttavia omettere nulla di essenziale. Tali formule mnemoniche erano considerate più affidabili della scrittura, sempre suscettibile di errori nelle inevitabili riscritture da una generazione all'altra. Onde rendere impossibile ogni alterazione nel tempo, le suddette formule venivano imparate a memoria e recitate con una cadenza particolare.
- Patanjali usa le parole con molta cautela ed economia. Egli non usa mai una parola lunga quando può usarne una più corta dello stesso significato; usa un termine tecnico sempre e solo nello stesso preciso significato in tutto il suo trattato; se ripete una parola o una frase, lo fa per uno scopo preciso e importante, che lo studente deve scoprire; inoltre, egli omette tutto ciò che lo studente dovrebbe già sapere o che sia in grado di inferire dal contesto.
- Questo sforzo da parte dello studente di scoprire i significati e i collegamenti che legano tra di loro i *sutra*, estraendo la conoscenza dalla propria stessa mente, è considerato un metodo di apprendimento superiore a quello convenzionale, in quanto porta ad una assimilazione profonda della materia, allo sviluppo della memoria e della concentrazione mentale.
- Letteralmente, «sutra» significa «filo»: quello che tiene insieme le perle di una collana, o lega in una continuità sotterranea le idee di un trattato, apparentemente discontinue, o le parole della formula pronunciata dal sacerdote. Successivamente, il termine ha acquisito una seconda accezione, di formula concisa o «aforisma». Quello dei *sutra* è anche un periodo storico nell'evoluzione del pensiero indiano. Esistono *sutra* buddhisti e anche di altre scienze.

Lo «Yoga-darshana»

- Lo Yoga è il quarto dei sei «darshana» dell'Induismo, ovvero dei sistemi filosofici «ortodossi» (concezioni che accettano l'autorità dei Veda)*. I *darshana* non sono costruzioni logiche del pensiero in competizione fra loro, ma piuttosto dei «punti di vista» ottenuti per visione extra normale (da *drs*, vedere, da cui *drashta*, il veggente), cioè attraverso processi meditativi.
- Lo «Yoga-sutra» di Patanjali è considerato il testo autentico e fondamentale del quarto *darshana*. A differenza dagli altri sistemi, lo yoga non ritiene che la sola conoscenza intellettuale sia sufficiente per realizzare la nostra reale ed essenziale natura, e quindi giungere alla liberazione dalla condizione umana profana, ma che sia necessario sottoporsi ad un tirocinio pratico, essenzialmente di purificazione, riguardante l'intera personalità dell'aspirante: con l'eliminazione progressiva delle «impurità», affiora la luce della conoscenza che è già in noi ma che fino ad ora era rimasta «velata».
- Si può dire che ognuno dei 196 *sutra* abbia, direttamente o indirettamente, un valore «pratico». Il testo di Patanjali, pertanto, va considerato come una guida per l'aspirante avanzato, da consultare ogni qual volta insorgano dei dubbi o incertezze nel prosieguo del tirocinio interiore.
- * I sei *darshana* sono: *Nyaya*, *Vaisesika*, *Samkhya*, *Yoga*, *Purva Mimamsa*, *Uttara Mimamsa* o *Vedanta*.
- Approfondimento: S. Radhakrishnan «La filosofia indiana» Vol. II (Edizioni Asram Vidya)

Le vie dello yoga

- Nel suo Trattato, Patanjali accenna, delineandone i principi fondamentali a diverse Scuole e Tradizioni yoga sviluppatesi nel tempo: persone dal diverso temperamento possono richiedere approcci diversi per la realizzazione del medesimo fine.
- E' definito come «Yoga classico» il sistema ad otto *elementi* noto come «*Ashtanga Yoga*», che Patanjali descrive nel II. capitolo a partire dal *sutra* 29. Gli Occidentali, in base alla loro tipica visione lineare, lo intendono come una

serie di otto *stadi* da compiere in successione; l'approccio corretto, invece, è quello *circolare* indiano, per il quale gli otto «*anga*» andrebbero rappresentati non con una linea, bensì come un ottagono, cioè in una visione simultanea.

- Oltre a questa classica Via, Patanjali ne delinea alcune altre di comprovata efficacia, la più importante delle quali è quella del «*Kriyayoga*», descritta all'inizio del II. *pada*; qui troviamo anche il fondamentale contributo di Patanjali con l'analisi della sofferenza umana e delle *cause* che la determinano (la cosiddetta «*Teoria dei klesa*»).
- Dal punto di vista filosofico, il *darshana Yoga* completa il precedente, il *Samkhya*, introducendo il concetto di *Ishwara*, il dio personale, entità incorporea della stessa natura dell'Essere universale. Tale principio non è il Primo Assoluto nell'ordine universale: *Ishwara* è l'Essere, e al di là dell'Essere c'è il supremo indescrivibile *Brahman*.
- Del resto, la possibilità di andare oltre l'Essere, sia teoricamente che come realizzazione, presuppone la Metafisica integrale, che il *darshana Yoga* non pretende di rappresentare da solo. Sarà l'ultimo *darshana*, il sublime *Vedanta*, a trattare della metafisica pura e della realizzazione dell'Assoluto *Brahman*.



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

- *atha yoganusasanam*

- *atha* = ora;
- *yoganusasanam* = disciplina sistematica dello yoga;
- Trad. lett.: Ora (incomincia) l'esposizione sistematica della disciplina yoga.
- **Commento:** alcuni commentatori tradizionali hanno ritenuto di scorgere, dietro la parola «*atha*» (ora, adesso), una forma di preghiera o invocazione. Ciò perché, nell'antica tradizione indiana, in particolare in quella di origine vedica, un trattato, anche di soggetto mondano e non religioso, era preceduto da una formula di auspicio o riverenza verso qualche divinità. Ciò era detto *mangalacaranam*, e i libri dal contenuto religioso e spirituale consideravano tale formula introduttiva come una parte essenziale.
- Dal punto di vista ortodosso e tradizionale, lo yoga veniva visto come strettamente associato alla religione (vedica o induista) al punto da essere considerato come un componente essenziale ed integrale di ogni pratica religiosa. In base a tutto ciò, agli occhi degli antichi commentatori sarebbe stato un quasi sacrilegio che un testo come lo *Yogasutra* di Patanjali non fosse preceduto da un *mangalacaranam*. Essi pertanto attribuivano alla parola «*atha*» – che indubbiamente è un termine introduttivo – il significato condensato di un *mangalacaranam*. Ma il loro punto di vista sembra arbitrario e sentimentale, essendo dubbio che un autore scientifico e non dogmatico come Patanjali avesse in mente tale significato nell'adozione di quel termine.
- La parola «*atha*», che significa «ora, adesso», è generalmente usata quando, in una discussione, si deve introdurre improvvisamente un argomento importante. Questa parola fa capire, perciò, che prima di presentare il nuovo argomento, c'era già in corso una discussione su un soggetto ad esso strettamente collegato. Vista in tal modo, tale prima parola del Trattato vuol significare che gli *yoga sutra* stanno per essere spiegati dal maestro ai discepoli dopo gli insegnamenti orali impartiti in precedenza.
- Lo *Yoga-sutra*, pertanto, non va inteso come un testo destinato ai principianti, ma come un manuale di rapido riferimento e consultazione per esperti, già ben addentro alla teoria e la pratica di questa disciplina.

- Nell'antica tradizione la conoscenza veniva trasmessa dal maestro al discepolo attraverso un insegnamento orale. Quando la massa delle conoscenze crebbe oltre a un certo limite, e fu sempre più difficile ricordare tutti gli insegnamenti appresi in tal modo, divenne necessario escogitare un metodo per preservare le conoscenze circa una data disciplina condensandole in qualche forma molto concentrata, sì che lo studente potesse accedere rapidamente a una data informazione, che probabilmente già possedeva, ma che col tempo aveva in tutto o in parte dimenticato. La tecnica della costruzione in *sutra* è stata sviluppata in questo periodo storico. Pertanto, i *sutra* in generale, e quelli di Patanjali in particolare, sono intesi per tale pronto recupero di insegnamenti da parte dello studente avanzato. Un aspirante moderno deve – prima di utilizzare proficuamente i *sutra* di Patanjali – studiare e praticare a lungo lo yoga, possibilmente sotto la guida di un esperto e di commentatori attendibili.
- Il termine *yoga* come inteso da Patanjali verrà definito nei suoi diversi aspetti nei *sutra* successivi, specialmente nei due che seguono l'attuale.
- Il termine *anusasana* si compone di 'sasana', parola che ha un significato generico di buona organizzazione o sistemazione, mentre il prefisso 'anu' ha un senso di 'seguito'. L'intera parola sembra pertanto avere un significato molto simile a quello di 'sastra' o trasmissione ordinata di conoscenze. Se Patanjali non si è servito di quest'ultimo termine – più breve, e quindi più in linea col principio della composizione in *sutra* – lo si deve probabilmente al fatto che egli – scegliendo la parola più lunga - ha inteso sottolineare che ciò che si accinge a descrivere è, senza dubbio, un'esposizione sistematica dell'intera disciplina dello yoga, ma che non si tratta di qualcosa di nuovo, bensì che deriva dall'antica tradizione come giunta fino a lui.
- Nel Trattato vi sono chiare indicazioni che Patanjali si è limitato a raccogliere e a sistemare in modo condensato una quantità di conoscenze circa la scienza dello yoga, specialmente nei suoi aspetti applicativi. Nella sua compilazione, egli si dimostra non-dogmatico: egli accoglie anche elementi non-vedici, come quelli propri del buddismo e del jainismo. In alcuni casi sembra che egli non abbia esitato di copiare parole e frasi da fonti non-vediche (come ad es. nel *sutra* I : 33 'maitri-karuna' ecc., che si ritrova uguale nel buddismo): è probabile che in un'epoca di forte risveglio filosofico – dal 500 a.C. al 200 d.C. – molti pensatori e cercatori di verità spirituali siano giunti alle medesime conclusioni, ovvero abbiano attinto alla medesima Unica fonte di ogni conoscenza (che, alla fine, non è altro che l'Assoluto). E' anche probabile che

Patanjali abbia tenuto conto di altri preesistenti trattati e testi sullo yoga (alcune fonti accennano ad un *Hiranyagarbha* quale primo estensore dello *yoga-sastra*), i quali sono andati perduti.

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

• **I:2 – Yogascittavrttinirodhah**

- *yoga* = Yoga;
- *citta* = citta;
- *vrtti* = modificazioni funzionali (di citta);
- *nirodha* (*h*) = portare alla completa cessazione:
- Trad lett.: «Yoga (è) portare alla completa cessazione delle modificazioni funzionali di *citta*»; oppure: «L'arresto completo delle modificazioni funzionali di *citta*, è yoga».
- **Commento:** il presente *sutra* definisce il significato del termine *yoga* in quanto metodo pratico, ovvero dal punto di vista dei mezzi. Sarà il *sutra* successivo a spiegare il significato di *yoga* dal punto di vista dello scopo o obiettivo.
- Il presente *sutra* delinea il pensiero di Patanjali circa lo yoga in quanto metodo per raggiungere lo scopo. I singoli mezzi del sentiero verranno descritti da Patanjali nel Secondo Capitolo, opportunamente intitolato *Sadhana-pada*, ossia sezione della *sadhana* (pratica, tecnica: tali pratiche o mezzi sono elencati in particolare in II:1 e in II:29).
- Non esiste un esatto equivalente del termine *citta* nelle lingue occidentali. Molti commentatori hanno tradotto *citta* con *mente*, ma ciò non è esatto. L'equivalente sanscrito che più si avvicina al nostro *mente* è *manas*, come si può evincere dai *sutra* I:33 e I:35.

- Il termine significa invece, letteralmente, «ciò che viene reso conscio». Nell'essere umano, *citta* va dal livello fisico, con gli organi di senso, a quello mentale comprendente l'inconscio, il conscio e il superconscio (la sfera intuitiva). Ciò che comunemente indichiamo col termine «mente» («*manas*») è pertanto solo una minima parte dell'intera sfera di *citta*. La parte di *citta* familiare all'uomo comune è la *mente*, in particolare la parte della mente attiva nello stato di veglia. All'inizio della pratica yoga, pertanto, la regione dalla quale l'aspirante deve partire, prima di addentrarsi nel proprio intimo, è quella della mente comune.
- Il termine successivo, *vrtti*, significa *mulinello*, parola che ben esemplifica il tipico dinamismo di *citta*. Una descrizione più attuale di questa tendenza comportamentale di *citta* sarebbe «modificazione funzionale»: le *vrtti* sorgono incessantemente in *citta* come i mulinelli o i cerchi nell'acqua. La similitudine spesso usata per descrivere questo fenomeno è quella dello stagno: finchè la superficie è mossa e agitata, l'immagine riflessa ne viene deformata; per vedere la nostra immagine fedele, dobbiamo far sì che ogni movimento della superficie si plachi. A causa delle *vrtti* che ne agitano costantemente la sostanza mentale, l'uomo non conosce la sua vera ed essenziale natura. Uno stato di *citta* controllato e stabilizzato è pertanto spesso paragonato ad uno stagno perfettamente immobile.
- Il termine *nirodha* significa «arresto completo» (delle *vrtti*). Tale arresto delle modificazioni funzionali di *citta* non deve intendersi come una violenta e forzata inibizione di tali dinamismi, bensì come il risultato spontaneo di un paziente lavoro su di sé con i «mezzi» forniti dallo yoga. Il *nirodha*, pertanto, è un *continuum*, che inizia con il rallentamento della proliferazione delle *vrtti*, prosegue con l'inibizione sempre più serrata delle stesse, per giungere in modo spontaneo alla loro completamente cessazione. Infatti, nella concezione di Patanjali dello yoga, questo deve intendersi come un processo liscio e piano, del tutto non violento a tutti i livelli e stadi, a seguito del quale la produzione delle *citta-vruti* giunge ad un graduale e naturale arresto.

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

- *Tada drast uh svarupe 'vasthanam*
- *tada* = allora, a quel punto
- *drast(uh)* = del *drashta*, ossia del veggente
- *sva* = la sua propria
- *rupe* = (nella) forma
- *avasthana (m)* = ristabilimento
- Trad. lett.: «allora, il veggente si ristabilisce nella sua propria forma».
- Commento: Il *sutra* descrive il significato di *yoga* dal punto di vista dell'obiettivo o fine. Il termine *tada* (allora) si riferisce alla condizione in cui «le *vrtti* che agitano *citta* sono giunte ad una perfetta stasi»; ciò che si realizza in questa condizione è il ritorno del principio conscio (qui chiamato *drashta*, colui che vede, il veggente) al suo stato pristino (*sva-rupa*).
- Con il ristabilimento del principio conscio nel suo stato originario (*suddha*, puro), cessa ogni sua identificazione con ciò che è relativo, cioè con la vita profana. Questo è l'obiettivo finale della disciplina *yoga*.
- Comunemente si ritiene che lo *yoga* di Patanjali sia strettamente collegato al *darshana Samkhya*. Una probabile relazione tra i due sistemi si può rinvenire nei *sutra* II:17-23. La differenza principale rispetto al *Samkhya* è l'introduzione nello *yoga-sutra* dell'originale principio di *Isvara*. Un altro punto di differenziazione sta nel fatto che il concetto di *citta*, tipico dello *yoga*, non è presente nel *Samkhya* tradizionale.
- Il *Samkhya* postula l'esistenza di due principi eterni e increati: *purusha* e *prakrti*. *Prakrti* è il «principio oggettuale» o «materia», dalla cui proliferazione deriva ogni aspetto del mondo fenomenico. La «materia», di per sé, è inerte, non attiva, laddove *prakrti*, come lo indica il suo stesso nome (*pra* = *prakarsena* o intensamente, *krti* = azione) è potenzialmente capace di agire: infatti, tutto ciò che accade, ogni attività e trasformazione è un attributo di *prakrti*.

- Tuttavia, tale attività è possibile solo in presenza dell'altro principio, ossia di *purusha*.
- La parola *purusha* ha un significato non tecnico di persona o individuo. Ma nel sistema *samhkyā* essa va intesa come un principio primordiale perfettamente immutabile e inattivo in ogni circostanza. L'azione, e quindi il cambiamento, sono attributi esclusivi di *prakṛti*. Ma *prakṛti*, abbiamo visto, di per sé è inerte come la materia, e può attivarsi solo in presenza di *purusha*, sebbene quest'ultimo, essendo *a-karta*, cioè non-agente, non faccia nulla in tal senso. L'attivazione di *prakṛti* causata dalla mera presenza di *purusha* è un processo mistico e misterioso chiamato *samyoga*, che noi possiamo immaginare simile a quello del «campo» magnetico.
- E' solo grazie a questo *samyoga* che *prakṛti* viene eccitato e inizia ad evolvere le innumerevoli forme del mondo fenomenico, materiale, psichico, manifesto o meno. Deve essere chiaro che nel *samyoga* ognuno dei due principi, *purusha* e *prakṛti*, rimangono completamente separati e indipendenti.
- Il principio *purusha* non è assolutamente coinvolto o influenzato dal processo evolutivo del mondo fenomenico, ma rimane eternamente invariato e indisturbato. In un certo senso, l'ultimo raggiungimento, una volta completato il processo yogico, è la **cessazione** di questo *samyoga* (che in realtà non è mai esistito dal punto di vista fattuale non essendoci contatto tra i due principi). La realizzazione diretta e attuale della purezza incontaminata del principio *purusha* nel suo stato originario, è il fine ultimo dello yoga.
- Pertanto, lo yoga consiste nella realizzazione della totale separatezza dei due principi primordiali di *purusha* e *prakṛti*, e da questo punto di vista per yoga non si deve intendere una *unione*, bensì una *separazione*, o almeno la realizzazione di tale distinzione tra le due entità primordiali ed eterne.
- Come abbiamo visto, il *purusha* per sua natura è perfettamente inattivo, incapace di agire. Pertanto, non può neanche percepire, e non sarebbe esatto definirlo un veggente o *drashta*. L'ente che percepisce è in realtà il *citta*, per cui il vero *drashta* è quest'ultimo. Ma *citta* è un evoluto di *prakṛti*, il principio oggettuale, e come tale di per sé non potrebbe percepire. Si deve alla presenza di *purusha* il fatto che *citta*, attivato e illuminato, divenga capace di percepire e quindi di reagire.

- In tal senso, la sorgente ultima dalla quale *citta* trae la propria potenzialità di farsi conscio e quindi di percepire, è il *purusha*. Compreso in questo modo, il principio veggente originario è il *purusha*, e nel presente *sutra* il termine *drashta* sta per *purusha*, sebbene debba esser chiaro che, strettamente parlando, quel termine non potrebbe applicarsi al *purusha*.
- Riassumendo, possiamo dire che il termine *drashta* si riferisce a una falsa identificazione di *purusha* - causa ultima della potenzialità di coscienza - con *citta*, l'ente che attualmente percepisce.
- *Svarupe* significa letteralmente *nella sua propria forma*: il termine va qui compreso nel senso del suo «stato originario o primordiale».

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

- *Vrtti sarupyam itaratra*

- *vrtti* = modificazione funzionale (di *citta*)
- *sarupya(m)* = letteralmente, identificazione, della stessa forma
- *itaratra* = altrimenti, in altre occasioni o tempi
- Trad. lett.: Nelle altre occasioni (dallo stato di *svarupavastha*, cioè quando il *drashta* non si è ancora stabilito nel suo stato originario), vi è la totale identificazione col *vrtti* (presente in quel momento in *citta*).
- Il *sutra* descrive lo stato in cui il profano crede che esista in sé il principio veggente o *drashta*. Come spiegato in I:3, il *drashta*, che in realtà è il *purusha*, è del tutto immutabile e come tale non può subire alcuna modificazione da parte delle *vrtti*. Queste modificazioni hanno luogo in *citta*, ma come abbiamo visto, vi è una falsa identificazione del principio veggente o *purusha* con il *citta*, il quale non è che un evoluto del principio oggettuale o *prakrti*.
- L'uomo comune non è realmente cosciente del *purusha* e non ha una chiara concezione della totale e completa distinzione tra *pususha* e *prakrti*, specie nella forma più evoluta di quest'ultimo, ovvero il *citta*.
- La chiara realizzazione di questa distinzione è lo scopo finale del sistema di Patanjali; pertanto, solo uno *yogin* che abbia attinto questa perfezione può ottenere questa visione. Fino ad allora, ciò che accade in *citta* è frainteso: sembra che accada al suo sfondo immutabile, al *purusha*.
- Il termine *sarupya* significa «avere la stessa forma o stato», o meglio, «identificazione».

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

- *Vrttayah pancatayyah klista aklistah*
- *vrttayah* = (plurale di *vrtti*): le modificazioni funzionali di *citta*
- *pancatayyah* = cinque tipi
- *klista* = che comportano dei *klesa* (afflizioni), difficili da rimuovere
- *aklista* = che non comportano dei *klesa*, non difficili da rimuovere
- Trad. lett.: Le modificazioni funzionali (*vrtti*) di *citta* sono di cinque tipi; alcune sono difficili da rimuovere mentre altre sono facilmente rimovibili.
- Patanjali classifica le *vrtti* in cinque categorie, descritte nel *sutra* successivo (I:6). A volte è difficile stabilire a quale categoria un particolare *vrtti* appartenga. Una classificazione dettagliata, come ci si aspetterebbe in una trattazione scientifica, non è qui l'obiettivo di Patanjali, al quale interessa la loro soppressione, mediante la progressiva riduzione del loro aspetto funzionale.
- Per tale obiettivo una classificazione scientificamente completa avrebbe scarso valore e appesantirebbe la trattazione, dato che lo scopo finale è la cessazione di tali dinamismi. In ogni caso, una breve analisi dovrebbe bastare allo studente per decidere a quale delle cinque categorie appartenga un *vrtti* particolare, basandosi sulla natura predominante di quest'ultimo. Ma anche se avesse assegnato tale *vrtti* ad una categoria impropria, ciò sarebbe di scarsa importanza dal punto di vista pratico, dato che, di qualunque tipo sia, il tale *vrtti* dovrà venir eliminato.
- Tuttavia, onde comprendere la natura di queste *vrtti*, una loro classificazione sommaria è ritenuta opportuna da Patanjali, il quale ha considerato il numero di cinque ampio abbastanza per comprendervi qualunque tipo di *vrtti*, senza allo stesso tempo appesantire troppo il trattato. Del resto la classificazione in gruppi di cinque è un'antica tradizione già adottata dal Samkhya.
- Il termine *klista* deriva dalla radice verbale *klis* (la stessa che troveremo in «*klesa*» in II:3-12) che significa «irritante, urticante, ecc.». I *klesa* sono la

causa primordiale della sofferenza esistenziale; essi non si possono rimuovere una volta per tutte. *Klista*, pertanto, significa doloroso, che causa sofferenza, quando vi è associazione con uno o più *klesa*. Ne consegue che le *vrtti* associate ad un *klesa* (*klista-vrtti*) provocheranno dolore e risulteranno molto più difficili da trattare ed eventualmente rimuovere.

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

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

- *Pramana viparyaya vikalpa nidra smrtayah*
- *pramana* = dati veri e quindi accettabili
- *viparyaya* = conoscenza errata o falsa
- *vikalpa* = immaginazione, fantasia
- *nidra* = sonno profondo senza sogni
- *smrtayah* = plurale di 'smrti' che significa memoria ; viene usato non nel senso che vi siano molte smrti, ma perchè l'intero è una parola composta comprendente più cose, e deve essere al plurale.
- Trad. Lett.: (questi cinque tipi sono) la conoscenza basata su dati attendibili, la falsa conoscenza, l'immaginazione, il sonno senza sogni e le memorie.
- Il primo *vrtti* in questo sutra è denominato *pramana*, che significa fatto vero o dato accettato come vero. Il fatto o il dato in sé non sono il *vrtti*, essendo cose esterne al *citta*, cui viene presentato: il *vrtti* è la conoscenza che sorge in *citta* sulla base di questo dato o fatto. Pertanto il nome completo del primo *vrtti* dovrebbe essere '*pramanajnana-vrtti*', dove il termine *pramana* va inteso come conoscenza corretta (cioè corrispondente alla realtà).
- Vi sono tre varietà di *pramana*, indicate nel *sutra* successivo I:7, le quali specificano quali siano i fatti e i dati considerati validi e accettabili secondo questo *darshana*.
- Le tre varietà di *pramana* sono tutte, in un modo o nell'altro, basate su un contatto diretto con il fenomeno oggetto della desiderata conoscenza.
- Così, l'inferenza (*anumana*) si basa, dapprima, su qualche diretta osservazione fatta, e poi sulla deduzione fatta in base a quella esperienza. La testimonianza di una fonte attendibile, quale la Tradizione (*agama*) è pure basata su una precedente osservazione diretta, fatta da qualche antico sperimentatore.

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

- *Pratyaksa anumana agamah pramanani*
- *pratyaksa* = letteralmente, presentato alla vista (o ad altro organo di senso; usualmente reso con ‘percepito direttamente’)
- *anumana* = deduzione
- *agama (ah)* = testimonianza autentica e affidabile (plurale)
- *pramanani* = plurale di *pramana*
- Trad. lett.: percezione diretta attraverso i sensi, deduzione, testimonianza attendibile sono (i tre tipi di) *pramana* (fatti autentici e accettati come veritieri, sulla quale si basa la retta conoscenza).
- Il termine *pratyaksa* è comunemente tradotto con percezione diretta. Ma la cosiddetta percezione diretta è in realtà indiretta, poiché il percettore è la mente (*manas*), la quale riceve degli impulsi sensoriali. E’ un fatto che l’uomo comune non percepisca mai direttamente, cioè senza la mediazione dei sensi. Solo gli yogin avanzati possiedono la facoltà della conoscenza diretta, la quale viene distinta dall’altra col termine *yogapratyaksa*.
- Il termine *pratyaksa* è composto da *prati*, che significa ‘presentato davanti a’ e da *aksa*, occhi. La *vista* essendo il più importante dei cinque sensi, è spesso impiegata a significare i cinque sensi in generale. Perciò qui *pratyaksa* significa ‘percepito attraverso uno o più sensi’.
- *Anumana* si compone del prefisso *anu*, che significa ‘che segue’ e di *mana*, qualcosa di misurato o conosciuto. Il termine completo significa pertanto inferenza o deduzione, basata su qualche conoscenza precedente.
- *Agama* significa ‘ciò che è giunto a noi dalla tradizione’. Si presuppone che questa conoscenza, trasmessaci dalla antica Tradizione, sia autentica e affidabile, in quanto gli Antichi non avrebbero tramandato ciò di cui non fossero sicuri. La parola *agama* è perciò descritta come *apta vakya* = sentenza o affermazione di un autorevole antenato. Altro sinonimo usato è ‘*sabda*’ = parola autentica.

- Tutte queste varietà di *pramana* sono basate, in un modo o nell'altro, sulla percezione o contatto diretto con l'oggetto o il fenomeno circa il quale viene ottenuta la conoscenza.
- L'inferenza o *deduzione* è basata anzitutto su alcune osservazioni che è stato possibile fare, e secondariamente la deduzione circa l'oggetto o il fenomeno è resa possibile dal fatto che in precedenza tale oggetto o fenomeno è stato percepito direttamente da qualcuno degno di fede.
- La *testimonianza* da parte di una fonte attendibile è a sua volta, alla fine, basata sulla percezione diretta da parte della persona giudicata credibile.

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

- *Viparyayo mithyajnanamatadrupapratistham*
- *viparyayah* (-o) = falsa o errata conoscenza
- *mithya* = falso
- *jnanam* : conoscenza
- *atadrupa* = non (corrispondente alla) sua forma (attualmente, stato attuale)
- *pratistham* = basato su
- Trad. lett.: (il) *viparyaya* si basa sulla falsa comprensione o conoscenza, non corrispondente alla forma attuale di quel (fenomeno o oggetto).
- Il composto *atadrupa* ('a' = non; + 'tat' = il suo; + rupa = forma) significa letteralmente 'non corrispondente alla sua forma'; ma il termine 'forma' non deve interpretarsi qui come 'aspetto', ma come 'la sua natura'; 'tat' (il suo) si riferisce all'oggetto o fenomeno percepito.
- *Viparyaya* o conoscenza errata deriva dagli stessi tre mezzi da cui deriva *pramana*, ossia da *pratyaksa*, *anumana* e *agama*:
- La percezione diretta (*pratyaksa*) può venire male interpretata, come nell'esempio tradizionale della corda scambiata per un serpente. La corda è effettivamente veduta dagli occhi quale essa è, ma essa viene presa, per via della somiglianza, per ciò che non è, ossia per un serpente. Ciò può dipendere dalla tensione corporea, dallo stato d'ansia dell'osservatore, ecc., per cui la percezione, per quanto diretta e di prima mano, può produrre una conoscenza e una comprensione sbagliata.
- Allo stesso modo, un'inferenza o deduzione (*anumana*) può venir male interpretata, e generare quindi una conoscenza e una comprensione errate.
- Così pure la testimonianza ritenuta attendibile (*agama*) può essere male intesa e generare una falsa comprensione o conoscenza, oppure può non essere attendibile, come supposto.

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

- *Sabda jnana anupati vastusunyo vikaplah*

- *sabda* = parola
- *jnana* = conoscenza
- *anupati* = seguente, dipendente da, basato su
- *vastu* = cosa (attualità), sostanza
- *sunya (h-o)* = privo di
- *vikalpa (h)* = immaginazione
- Trad. lett.: il *vikalpa* (immaginazione) è basato su (una mèra) conoscenza e comprensione verbale (ed è) privo di reale sostanza.
- Le parole sono solo suoni convenzionali per descrivere le cose, e non sono mai le cose reali che esse rappresentano. Ne consegue che con le parole è possibile costruire immagini di cose che nella realtà non possono esistere. Ciò è detto *immaginazione*: noi possiamo immaginare, per esempio, un cavallo alato (Pegaso), un centauro, l'Inferno con i diavoli, la vergine con un figlio, ecc. Tutte queste cose non possono esistere in nessun tempo e luogo, ma possono essere immaginate e a volte usate come espressioni verbali.

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

- *Abhava pratyaya alambana vrtti nidra*

- *abhava* = non presenza, assenza
- *pratyaya* = esperienza o contenuto di citta in un dato momento
- *alambana* = basato su, supportato da

- *vrtti* = modificazione funzionale di *citta*
- *nidra* = sonno profondo e senza sogni
- Trad. lett.: Il *vrtti* basato sull'esperienza della (totale) assenza di (ogni contenuto nel *citta*), è *nidra* (sonno profondo senza sogni); oppure
- Il *vrtti* basato sulla (totale) assenza di esperienza è *nidra* (sonno profondo senza sogni).
- Uno *cittavrtti*, in quanto modificazione di *citta*, comporta un cambiamento di stato. Il *citta* passa da un *vrtti* all'altro molto rapidamente. Ma quando un nuovo *vrtti* giunge al *citta*, questo subisce un cambiamento di stato, il quale senza dubbio sarà, come abbiamo detto, di breve durata. Anche nello stato di *nidra* il *citta* deve passare per tale relativamente transitorio cambiamento di stato, dato che esso non è cancellato o distrutto durante *nidra*.
- Non si può negare che durante *nidra* il *citta* si trovi in uno stato modificato, diverso dagli altri quattro, ovvero *pramana*, *viparyaya*, *vikalpa* e *smrti*. Visto in questo senso, non c'è niente di sbagliato nel definire *nidra* come un *vrtti* (come sostenuto da alcuni).
- E' significativo che solo in questo *sutra*, tra quelli che descrivono le diverse categorie di modificazioni di *citta* (I:7-11), Patanjali usi il termine *vrtti*, evidentemente per sottolineare che *nidra* va decisamente considerato un *vrtti*, almeno dalla sua concezione di *vrtti*. E' probabile che Patanjali, con ciò, abbia voluto evitare che tali dubbi circa il fatto che *nidra* è un *vrtti* possano insorgere nella mente di alcuni.
- Per *nidra* si deve qui intendere il *sonno profondo senza sogni*: nel sonno con sogni, infatti, non si può parlare di assenza totale di esperienze. In un sogno, qualcosa viene esperito, e il *vrtti* sorgente in *citta* sarà più probabilmente del tipo *vikalpa*, o, più raramente, di *viparyaya* o *pramana*, a seconda del fatto o cosa sognata.
- Vi è una stretta similarità tra lo stato di *nidra* (sonno profondo senza sogni) e quello di *samadhi*. Ciò, evidentemente, solo in apparenza. I parametri fisiopsicologici, in questi due stati, possono spesso risultare identici, ed è possibile

che i metodi oggi disponibili per investigare fisiologicamente e psicologicamente ciò che accade nei due stati confermino tale uguaglianza. E' probabilmente per questa ragione che gli attuali metodi di indagine psicofisiologica non sono in grado di chiarire e distinguere i diversi tipi di *samadhi* con i loro differenti stadi. In realtà i due stati sono agli opposti: *nidra* è uno stato *tamasico*, cioè inerte e passivo, laddove il *samadhi* è *sattvico* e attivo. Anzi, negli stadi più elevati, il *samadhi* è al di là dei tre *guna*, e quindi non potrebbe neanche definirsi *sattvico*.

- Dopo un buon sonno, uno può sentirsi fisicamente riposato e psicologicamente sveglio e ben disposto, ma dal punto di vista spirituale ciò è privo di valore. *Nidra* non ha prodotto né illuminazione né trasformazione della personalità, laddove il *samadhi*, pure privo di contenuti ed esperienze nel senso comune del termine, opera un marcato cambiamento nella personalità del soggetto. In seguito, tale cambiamento potrà condurre all'illuminazione, spesso detta «Conoscenza», la quale appartiene ad una categoria diversa da ciò che usualmente indichiamo con quel termine. Essa è la conoscenza diretta della Realtà, e alla fine giunge alla conoscenza della Realtà Ultima. In *nidra* non vi è nulla di simile, anzi, non si ha crescita neanche nei riguardi del mondo fenomenico.
- Dato che il sogno produce qualche contenuto nel *citta*, il sogno cui accenna il *sutra* deve essere del tipo profondo e privo di sogni. Studi recenti (E.E.G.) hanno mostrato che anche nel sonno cosiddetto profondo si alternano delle fasi con sogni, dei quali non rimane traccia al risveglio. Strettamente parlando, quindi, il concetto di *nidra* come descritto nel presente *sutra* sarebbe applicabile soltanto agli intervalli effettivamente privi di sogni. Tuttavia, ai tempi di Patanjali, queste scoperte non erano ancora state fatte; pertanto il termine *nidra* va inteso come sonno profondo, nel quale, se pure vi siano dei sogni, questi non lasciano traccia nella memoria al risveglio.
- Dato che in *citta* non rimane alcuna impressione delle esperienze sognate, dal punto di vista pratico questo tipo di sonno è equivalente a quello totalmente esente da sogni.

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

- *Anubhutavisayasampramosah smrtih*
- *anubhuta* = sperimentato
- *visaya* = soggetto o cosa
- *asampramosah* = sottrarre, portar via, non totale privazione
- *smrti (h)* = memoria
- Trad. lett.: *Smrti* (memoria) (è il *vrtti* in base al quale il *citta*) (non subisce) una completa privazione di un' soggetto sperimentato (cosa o avvenimento).
- La parola composta *asampramosah* significa «non venire derubati del tutto». L'idea sembra essere che il *citta* ha la tendenza a trattenere a lungo tutto ciò che viene esperito, ma il tempo diviene il 'ladro' che finisce per sottrarre al *citta* questo ricordo. Se il tempo non ha la forza sufficiente per 'derubare' del tutto il *citta* del possesso dell'esperienza, si parla di «*asampramosah*» o privazione non completa di tale esperienza. In tale caso il soggetto o fenomeno esperito non va perso del tutto, ma ne rimane una traccia nel *citta*. Questo è il funzionamento della *memoria* secondo il presente *sutra*.
- Pertanto, anche un residuo parziale di un'esperienza passata, per quanto non corrispondente in ogni dettaglio all'esperienza originale, è considerato uno *smrti* o memoria.
- Del resto, anche nell'esperienza corrente, assai raramente il ricordo di un'esperienza o di un fatto vissuto è fedele in ogni dettaglio alla situazione originale.

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

- *Abhyasa vairagyabhyam tannirodhah*
- *abhyasa* = pratica regolare, ripetizione
- *vairagya* = non attaccamento, indifferenza
- *bhyam* = attraverso i due
- *tat (n)* = (di)questo o il suo
- *nirodha (h)* = completa cessazione
- Trad. lett.: il *nirodha* (completa cessazione) di quel (*vrtti*) (è realizzato) attraverso i due (e cioè) la pratica (costante) e il non-attaccamento.
- La definizione e la tecnica di *abhyasa* e *vairagya* vengono discusse nei *sutra* seguenti (I:13-16)

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

- *Tatra sthita yatno' bhyasah*
- *tatra* = in questo, da questi
- *sthita* = nello stato stabile
- *yatna (h-o)* = sforzo
- *abhyasa (h)* = pratica
- Trad. lett.: lo sforzo di mantenersi stabilmente in quel (particolare) stato (o stadio) è *abhyasa* (pratica).
- Il *sutra* descrive il primo dei due mezzi, che sono (I:12) *abhyasa* e *vairagya*. Lo sforzo cui fa cenno il *sutra* deve avere la natura della ripetizione regolare di un particolare stato o stadio onde stabilizzarsi in esso, è detto *abhyasa*. Con tale termine tecnico si deve quindi intendere la pratica quotidiana di un determinato esercizio o stadio dello yoga.

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

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

- *Sa tu dirgha kala nairantarya satkarase vito drdha bhumih*
- *sa* = questa (abhyasa)
- *tu* = anche
- *dirgha* = lungo
- *kala* = durata (di tempo)
- *nairantarya* = ininterrotto, continuato
- *satkara* = atteggiamento ricettivo, ferma convinzione
- *asevita (h-o)* = impiegato, utilizzato nella pratica
- *drdha* = con fermezza
- *bhumi (h)* = fondato, consolidato
- Trad. lett.: Anche questa pratica (diventa) stabilmente consolidata quando (portata avanti) per lungo tempo, senza interruzioni e con atteggiamento convinto e ricettivo
- La durata di tempo non viene specificata, ma essa si deve intendere estesa lungo anni o addirittura intere vite, perché il raggiungimento finale di cui qui si tratta è tutt'altro che facile. Dal punto di vista indiano, la perfezione nello yoga è di tale complessità da poter richiedere non una ma una serie di vite

interamente consacrate allo scopo. Comunque, con il termine *dirgha-kala* Patanjali ha puntualizzato l'esigenza di una ferma, paziente e incrollabile determinazione. Se l'aspirante si aspettasse grandi risultati in tempi brevi e questi non si realizzassero, ne deriverebbe frustrazione e anche l'abbandono del sentiero. Per evitare che ciò accada, l'aspirante deve accettare l'idea che l'obiettivo da raggiungere potrà richiedere molto tempo, e che egli dovrà insistere nella pratica fino al conseguimento di un determinato stadio, senza scoraggiarsi di fronte agli eventuali fallimenti.

- *Senza interruzioni* deve intendersi nel senso della regolarità con il proprio impegno quotidiano con lo yoga. La regolarità rende gli esercizi più confortevoli da eseguire e ne stabilizza gli effetti. Il tempo da dedicare quotidianamente alla pratica dovrà stabilirsi in base alla propria esperienza o a quanto indicato dall'istruttore. E' ovvio che quanto maggiore sarà la serietà e la decisione, minore saranno i rischi di rottura della regolarità. Ogni serio aspirante scopre ben presto che per *regolarità* si deve intendere anche *puntualità*, poiché la formazione di un'abitudine risulta d'aiuto (tuttavia, non si deve diventare schiavi dell'orologio!).
- In ogni sforzo verso la perfezione è fondamentale mantenere un atteggiamento ricettivo e accogliente, e ciò vale ancor di più per lo yoga. Se ciò manca, si avrebbe un cedimento nella determinazione e lo sforzo e i risultati sarebbero mediocri.
- Tutti e tre i requisiti elencati dal *sutra* sono essenziali per conseguire la maestria in qualsiasi campo. Essi lo sono altrettanto per realizzare il successo nello yoga.

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

- *Drsta anusravika visaya vitrsnasya vasikara samjna vairagyam*
- *drsta* = il veduto
- *anusravika* = sentito dire da qualcuno o udito in altro modo
- *visaya* = l'oggetto o il soggetto
- *vitrsna (sya)* = (dello stato privo di) sete o desiderio
- *vasikara* = perfetta maestria o dominio
- *samjna* = nome o designazione / consapevolezza
- *vairagyam* = non attaccamento, disinteresse
- Trad. Lett.: Il distacco (*vairagya*) di colui (che è) disinteressato di ogni soggetto (o oggetto), veduto (o) udito per sentito dire, è detto *vasikara*
- oppure
- Il *vairagya* è quello in cui c'è consapevolezza di essere andati oltre (ogni) desiderio per (qualunque) soggetto (o oggetto) veduto (o) udito per sentito dire
- Patanjali non spiega il termine *vairagya* come tale. Il *sutra* descrive, infatti, un grado molto avanzato di *vairagya* o non attaccamento. La ragione può essere che il termine si spiega da solo: *vairagya* è composto da *vai* (privo di, senza) + *raga* (attaccamento, attrazione) + *ya* (suffisso indicante uno stato di assenza, privo di): il termine, pertanto, si traduce correttamente con non-attaccamento.
- Un *vairagya* mediocre significa ben poco ai fini dello yoga, perciò Patanjali parla solo del livello avanzato.
- Il termine *samjna*, come indicato, può assumere due significati; se viene interpretato come designazione, esso riguarda l'enumerazione dei quattro stadi di sviluppo del *vairagya*, ossia: *yatamana*, *vyatireka*, *ekendriya* e *vasikara*. I quattro termini si spiegano quasi da soli:

- *Yatamana* (uno che si sforza): è il primo stadio di sviluppo del *vairagya*. Per sviluppare il proprio *vairagya*, lo studente deve anzitutto comprenderne la necessità e l'importanza per lo sviluppo yoga o spirituale. Il desiderio di realizzare il non-attaccamento per gli oggetti dei sensi deve per prima cosa risvegliarsi nella persona, la quale solo allora sarà disposta a sforzarsi per sviluppare questo atteggiamento. Quando lo studente incomincia a sviluppare questo atteggiamento di distacco, si dice che si trova nello stato di *yatamana*, cioè di colui che non si affanna dietro a nulla.
- Mentre si sforza in quella direzione, l'atteggiamento distaccato comincia a crescere. E' esperienza comune che il desiderio o attaccamento di una persona verso gli oggetti varia di intensità a seconda dell'oggetto e del momento. Perciò essa sarà capace di lasciar andare facilmente determinati oggetti, mentre incontrerà maggiore difficoltà con altri, verso i quali l'attaccamento è più forte. Nel secondo stadio del *vairagya*, detto *vyatireka*, la persona avrà perso ogni attaccamento e desiderio per determinati oggetti, mentre non sarà ancora in grado di fare lo stesso con altri: *vyatireka*, infatti, significa *esclusione parziale*.
- Gli oggetti sono esperiti e goduti attraverso i sensi. Il loro godimento porta all'attaccamento. Nel terzo stadio, detto *ekendriya*, la persona ha padroneggiato tutti i sensi, tranne uno. Il godimento che le viene attraverso quattro dei cinque organi di senso è cessato, mentre essa continua a trarre piacere dagli oggetti fruiti attraverso il quinto. Quale dei cinque sensi sia rimasto attivo, e quindi il più difficile da soggiogare, varia da persona a persona a seconda della sua natura. Il terzo stadio, *ekendriya*, è appunto quello in cui un senso è tuttora attivo e deve ancora essere soggiogato.
- Il quarto e ultimo sviluppo del *vairagya* è detto *vasikara*, che significa aver realizzato un perfetto controllo o dominio su ogni desiderio esplicabile mediante i diversi organi di senso.
- Questo stadio finale, pertanto, è quello in cui lo *yogi* ha padroneggiato tutti i suoi sensi esterni (*jnanendriya*) a un livello tale da non provare più alcun desiderio o piacere derivante da oggetti o soggetti, siano essi alla sua diretta portata, oppure descritti e magnificati da qualcun altro.

- Dato che Patanjali menziona soltanto questo stadio finale, è probabile che egli ritenga essere questo l'unico stadio veramente significativo per lo sviluppo yogico. Senza dubbio, i primi tre devono essere attraversati da ogni aspirante prima di poter giungere al quarto, e finché non vi giungono non sono sufficientemente qualificati per lo yoga superiore.
- Se il termine *samjna* è interpretato, invece, come *consapevolezza*, il *sutra* indica solo lo stadio finale, in cui l'aspirante ha realizzato la consapevolezza di aver sottomesso tutti gli organi di senso al punto da non ottenere più alcun piacere o desiderio dai rispettivi oggetti, e che egli ha quindi perso ogni attaccamento per gli oggetti sensuali. Di nuovo, questo è l'unico stadio in cui può esservi reale progresso sul sentiero dello yoga.
- Il termine *drsta* (il veduto) comprende tutto ciò che esiste nel mondo fenomenico e che sia suscettibile di procurare piacere e attaccamento da parte dell'aspirante.
- Il termine *anusravika* comprende tutti quegli oggetti che non si possono vedere ma che si suppone esistano, come *il paradiso*, nel caso in cui si sia dei credenti, ecc. di cui si è sentito dire o si è letto.

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

- *Tatparam purusakhyatergunavaitrsnyam*

- *tat* = questo
- *param* = il più alto, il massimo
- *purusa* = **il principio Purusa o spirituale**
- *khyati* (*eh-er*) = (in) conoscenza, realizzazione
- *guna* = i tre componenti di Prakrti o principio oggettuale: sattva, rajas e tamas.
- *vaitrsnyam* = assenza di sete, senza desideri
- Trad. lett.: Questo (diviene) massimo nella realizzazione del (principio) *purusa*, (quando vi è) la completa assenza di desiderio per i (tre) *guna*»
- Il più alto stadio di *vairagya* è quello in cui l'assenza di desiderio è estesa nello yogi anche ai tre *guna*, cioè agli aspetti primordiali di *prakrti* (il principio oggettuale).
- Negli altri stadi di *vairagya* (*vasikara* e *samjna*), sebbene lo yogi abbia soggiogato tutti i suoi sensi, non è stata ancora abolita del tutto la possibilità di una risorgenza dell'attaccamento per gli oggetti dei sensi, perché questi sono molto forti e basta un minimo allentamento dell'attenzione per farli risvegliare, e con essi l'attaccamento agli oggetti dei sensi. Ciò accade molto spesso: lo yogi, che abbia sviluppato l'assenza di desiderio per tutti gli oggetti sensuali, può cominciare a credere che, giunto a questo punto, non vi sia pericolo se ne fruisce in modo totalmente disinteressato e perciò distaccato. In tal modo il suo distacco gradualmente diminuisce ed egli ricomincia a trarre piacere dalla fruizione continua degli oggetti dei sensi, e con la diminuzione del distacco fa ritorno l'attaccamento e il *vairagya* scompare. Ciò può essere osservato innumerevoli volte nella vita reale, e molte storie di questa natura sono state narrate nella letteratura Puranica.

- Secondo il presente *sutra*, la perfezione nel *vairagya* è ottenuta quando si è stabilita la realizzazione del principio *purusa* (nella sua natura primordiale). Ciò equivale a dire che il *vairagya* supremo si ha solo quando si è realizzato l'obiettivo finale dello yoga, ossia la realizzazione del principio spirituale (*purusa*), il che equivale alla liberazione (*kaivalya*). In altre parole, il *gunavairagya* (la totale scomparsa della sete per i *guna*) è sinonimo del *summum bonum* dello Yoga di Patanjali o del *kaivalya*. Fintanto che lo yogi ha un corpo e una mente (*citta*), un certo legame (*samyoga*) del principio *purusa* con *prakrti*, per quanto tenue, persiste in lui, dato che sia il corpo che la mente sono prodotti del principio oggettuale. Sicché si direbbe che questo stadio supremo di *vairagya* non potrebbe essere realizzabile in vita. Quale è lo scopo, allora, di menzionare questo obiettivo irrealizzabile in vita?
- L'unico scopo del *sutra* sembra essere quello di mettere in guardia l'aspirante o lo yogi circa la onnipresente possibilità di una ricaduta e sottolineare la necessità di una continua sorveglianza, senza mai allentare lo sforzo di tendere comunque e incessantemente al massimo *vairagya* realizzabile, che probabilmente sarà *vasikara*.
- Tuttavia, egli non dovrà accontentarsi del risultato raggiunto, e dovrà continuare ad evitare scrupolosamente il godimento degli oggetti mondani, in modo tale che non possa risorgere alcuna possibilità di attaccamento nei loro riguardi. In altri termini, anche dopo il raggiungimento del più alto gradi di *vairagya*, lo *yama* (osservanza) di *aparigraha* (non-attaccamento, II:30) deve essere praticato con molta serietà e continuità.
- L'enfasi posta da Patanjali sul *vairagya* in questi due *sutra*, nonché il fatto che egli non dà alcuna indicazione pratica circa la sua realizzazione, sembra voler dire che, per lui, solo un *vairagya* del massimo livello è significativo per un reale sviluppo yogico. Secondariamente, anche quando un altissimo stadio del *vairagya*, come *vasikara*, sia stato sviluppato, lo yogi non deve accontentarsi, ma cercare di progredire ulteriormente, o quantomeno di mantenersi a quel massimo livello fino alla fine, onde non correre il rischio di una ricaduta in *raga* o attaccamento.

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

- *Vitarka vicara ananda asmita anugamat samprajnatah*
- *vitarka* = i) ragionamento, argomentazione; ii) pensieri ed idee negativi e maligni (irrazionali);
- *vicara* = i) riflessione, deliberazione; ii) pensieri e idee buoni e razionali;
- *ananda* = gioia, letizia, pienezza;
- *asmita* = puro senso della propria esistenza, 'io sono';
- *anugama (at)* = (da) che segue, che accompagna, associato a;
- *samprajnata (h)* = conosciuto (descrivibile) nella sua totalità e in ogni dettaglio.
- Trad. lett.: 1) *samprajnata* (conosciuto nella sua totalità e in ogni dettaglio) (*samadhi* si compone) (di quattro regioni, che sono) accompagnate da (rispettivamente) ragionamento, deliberazione, letizia e puro senso di esistere. Oppure:
- 2) *samprajnata* (conosciuto nella sua totalità e in ogni dettaglio) (*yoga-pradesa*, o la sfera dello yoga) (si compone di quattro sotto-regioni o sotto-sfere formate rispettivamente da) associazione a pensiero maligno, pensiero buono, letizia e (puro senso) di esistere.
- *Samprajnata* è parola composta che significa 'ciò che è completamente conosciuto in ogni dettaglio'.
- Ciò che va conosciuto nella sua totalità non è stato descritto da Patanjali, quindi esso ha da essere individuato o deciso. Quasi tutti i commentatori antichi lo individuano nel *samadhi*, ma più corretto sarebbe identificarlo con il processo di interiorizzazione della coscienza, cioè con la sfera o regione dello yoga, ove per yoga si intenda il *continuum* di *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.
- Alcune delle regioni attraversate dalla coscienza nel suo viaggio verso la sua stessa origine possono essere *samprajnata*, ovvero completamente conosciute e descrivibili in ogni dettaglio. Il termine *jnata* va qui tradotto più

con 'descrivibile' che con 'conosciuto'. Come un viaggiatore che al ritorno può descrivere dettagliatamente la regione attraversata, così il viaggio attraverso lo spazio interiore, fino ad un certo punto, può essere ben descritto.

- Questa regione descrivibile dell'interiorità si compone di quattro sub-divisioni, che sono piene di *vitarka*, *vicara*, *ananda*, e *asmita*. Quando anche quest'ultima (il puro senso di esserci) viene trascesa, la consapevolezza dell'esistere scompare e non rimane più una individualità, la quale possa 'conoscere' o 'sperimentare'. Si stabilisce uno stato conosciuto come 'super-consapevolezza'. Il viaggio al di là di *asmita*, pertanto, si compie attraverso un'altra regione interiore, a volte chiamata *cidakasa*, lo spazio di *cit* o dell'illuminazione. Ciò che si trova in questo spazio è indescrivibile in parole, quindi si può solo dire che si tratta di una 'esperienza'. Questa, però, appartiene ad un ordine completamente diverso da ciò che si intende nel senso usuale del termine. Nessuna lingua possiede i termini per descriverla, quindi non ha senso tentare di farlo.
- Essendo assolutamente indescrivibile, questa regione, che la consapevolezza (?) attraversa dopo aver trasceso *asmita*, può essere definita come 'completamente sconosciuta'. Patanjali, da espositore scientifico, correttamente evita di designare questa regione con un termine tecnico. Pertanto egli giustamente sceglie il termine non tecnico '*anya*' (I:18) che significa soltanto 'l'altro' (rispetto *samprajnata*).
- Il viaggio interiore di *citta* attraversa tre stadi, detti rispettivamente *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. Ciò è realizzabile solo quando la mente sia stata sufficientemente stabilizzata e il *citta* sia stato pacificato. Patanjali cita alcune tecniche molto efficaci per soddisfare entrambe tali esigenze: *manasah-sthiti-nibandhana* (I:35-38) e *citta-prasadhana* (I:33, 34 e 39). Ovviamente, pertanto, egli descrive i processi di interiorizzazione di *citta* (*samapatti*: strettamente correlati più a *dharana* e *dhyana* che non a *samadhi* nei *sutra* I:41-45), mentre gli stadi (i *samadhi* nei *sutra* successivi I:46 e 51) soltanto dopo quelli.
- Il viaggio interiore di *citta*, cioè dell'apparato mentale, si compie attraverso le quattro sub-regioni del 'conosciuto' o *samprajnata*; esse sono, come abbiamo visto, *vitarka*, *vicara*, *ananda* e *asmita*. Anche il termine *vitarka* è stato male interpretato dai vecchi commentari. Esso viene generalmente reso con

‘ragionare correttamente’ e simili, sulla base della scomposizione del termine in *vi* = *visesana*, specialmente con + *tarka* = ragionamento, logica.

- Ma tale interpretazione non sembra corrispondere al significato di *vitarka* dato da Patanjali nel *sutra* II:34; inoltre, non sottolinea abbastanza la differenza tra *vitarka* e *vicara*.
- La parola ‘*vitarka*’ sembra essere un termine tecnico peculiare dello yoga, pertanto il suo significato non può essere preso dal generico linguaggio comune. Onde evitare confusione, Patanjali ha voluto evitare che ciò accadesse spiegando (II:34) i *vitarka* come *himsa* (violenza), ecc. L’impiego della parola *adi* (eccetera) implica che la lista di tali *vitarka*, dei quali *himsa* è il primo, deve essere ed è conosciuta al lettore. La lista generalmente accettata dei *vitarka* non si trova in quel *sutra*, ma nel precedente II:30.
- In base al *sutra* II:30, che enumera i cinque ‘grandi voti’ (*yama*), dei quali *a-himsa* (il contrario di *himsa*) è il primo e più solenne, si deduce che anche gli altri *vitarka* sono l’opposto degli *yama*, e quindi: *himsa*, *asatya*, *steya*, *abrahmacharya* e *parigraha*. In pratica, sebbene per economia, come di consueto, Patanjali ne citi soltanto questi cinque, i *vitarka* sono tutti quei cattivi atti, pensieri, emozioni, idee ecc. che un aspirante deve accuratamente evitare.
- Abbiamo visto che i *vitarka* sono i pensieri e le idee malvage. Essi non possono essere gli attributi degli oggetti o soggetti che si possano scegliere per *dharana-dhyana-samadhi*. Ma ai massimi livelli di sviluppo filosofico, le cose e i fenomeni non sono più né buoni né cattivi. Sono i *samskara* depositati nel nostro subcosciente (o meglio, nel *karmasaya* di *citta*) a rendere le cose e i fenomeni buoni e cattivi. Accade molto spesso che anche soggetti molto santi e puri scelti per questi processi meditativi lascino emergere dei *vitarka*. Molti *sadhaka* se ne lamentano. Ovviamente, queste negatività non sorgono da tali soggetti santi e puri, ma dal deposito delle latenze depositate nel *karmasaya* in questa vita o in vite precedenti. La mente dell’uomo comune è generalmente rivolta al mondo esterno, per conoscerne tutti gli aspetti. Pertanto, gli atti e i pensieri cattivi e indesiderabili gli sono ben noti, eppure egli si comporta in maniera *vitarkika*. Ciò è insensato e irrazionale, come lo indica la stessa parola: *vi* (*vina*) = senza + *tarka* = logica o ragione.

- Nelle pratiche meditative la mente è volta all'interno. Si può far assomigliare ciò al chiudere le porte e le finestre di una stanza, sì che il mondo esterno non si possa più vedere né sentire. La mente, che molto spesso è paragonata ad un piccolo bambino, in tale situazione tende a ricercare dei soggetti all'interno dello spazio in cui è confinata, cioè nelle sue proprie profondità.
- I *samskara*, che sono stati sepolti negli strati profondi di *citta* e di cui essa non è attualmente consapevole, salgono alla superficie e diventano chiaramente percepibili dalla mente. Il fenomeno è stato comparato alla rimozione del coperchio dal vaso di Pandora. Qualunque soggetto, per quanto buono, puro e sacro, può scatenare dei *vitarka*, perché questi stanno nel *citta*, in uno stato di inattività finché *citta* resta occupato altrove. Questa è la ragione per cui Patanjali chiarisce che la prima sfera che si incontra è quella piena di *vitarka*.
- Egli non spiega come debba essere e come si debba compiere la transizione da *vitarka* a *vicara*, da *vicara* ad *ananda*, da *ananda* ad *asmita* e da quest'ultima agli *anya* o stati trascendenti e indiscrivibili. Da questo fatto, e dall'esperienza dei praticanti esperti, si deduce che il processo dev'essere automatico e auto-regolante. Il *sadhaka* non può realizzare la transizione mediante uno sforzo di volontà o quando decide lui. L'unica cosa che egli può fare è persistere nell'*abhyasa*, cioè nella pratica regolare dei processi meditativi per un tempo indefinito e con un'attitudine ricettiva e quindi fermamente determinata (I:14) finché non si realizzi il risultato o si raggiunga lo stadio desiderato.
- Nel *sutra* II:33 Patanjali raccomanda *pratipaksha-bhavanam*, cioè la coltivazione di un atteggiamento dalla natura opposta a quella dei *vitarka*, quando questi ultimi creano problemi. Ma questo può e deve essere fatto solo nella vita pratica di ogni giorno, quando la mente si trova nello stato di ordinaria attività di veglia, e non durante i processi meditativi, perché in tal caso la mente verrebbe dirottata dal soggetto scelto per la meditazione e il processo interiorizzato di *dhyana* e *samadhi* si interromperebbe.
- E' esperienza comune che quando due persone hanno una disputa, ricorrano ad una terza persona, che, imparzialmente, veda da che parte stia il torto e da che parte la ragione, e possa proporre una riconciliazione. Accade molto spesso, però, che chi non vuol capire rifiuti questa ragionevole mediazione. Passato un certo tempo, può succedere che i due litiganti capiscano da soli da

che parte stava la verità, e giungano all'accordo. Ciò avviene in quanto lo scorrere del tempo fa diminuire l'attaccamento e il coinvolgimento nel fatto per cui era sorta la disputa. Nello yoga viene raccomandato un simile atteggiamento imparziale, del 'testimone terzo', chiamato '*saksivrtti*'.

- I *samskara* emergenti a livello della consapevolezza sono una riproduzione mentale di esperienze passate nella presente vita o nelle precedenti. Il processo è simile al richiamo dalla memoria, con la differenza che quest'ultima viene attivata da un determinato *samskara* oppure da certi fattori esterni o interni. Mentre i *vitarka* e i *vicara* (pensieri cattivi/buoni) sorgono spontaneamente, senza alcuna delle suddette stimolazioni, perché viene scoperchiato il loro deposito nel profondo di *citta*. E quando questi dinamismi psichici vengono in superficie, il soggetto ne è poco o nulla disturbato, in quanto si tratta di fatti molto lontani, anche spazialmente, e da tempo dimenticati. In tal modo i *vitarka* perdono la loro forza e gradualmente scompaiono. I *vitarka* più negativi affiorano per primi e più spesso, mentre la persona ripete, giorno dopo giorno, il processo di *dhyana*.
- Sia i *vitarka* che i *vicara* sono attività mentali, e i *samskara* che le attivano sono depositati nel *karmasaya*. Di queste, i *vitarka*, specialmente quelli peggiori, emergono per primi in quanto è maggiore la loro spinta originaria, e per questo Patanjali li cita per primi. E' probabile che anche i *vicara* tendano a manifestarsi, ma per la loro natura buona, che non crea turbamento, vengono notati meno dal praticante.
- Il viaggio interiore stesso contribuisce ad indebolire e alla fine eliminare i *vitarka*. Dopo di ciò i pensieri saranno sempre più razionali, e quindi vengono appropriatamente denominati *vicara*; ma anche questi ultimi, col prosieguo della pratica, finiscono per indebolirsi e scomparire.
- A questo punto l'attività mentale intellettuale e razionale giunge alla fine, mentre la coscienza entra in una zona di pura esperienza in assenza di pensiero attivo. Ciò che viene esperito in tale situazione è descrivibile solo nei termini di letizia, grazia, gioia senza oggetto (*ananda*). Ma anche questo stato di felicità è relativo, perché la letizia e la gioia sono degli stati associati ed opposti all'infelicità, sofferenza, ecc., nei quali è sempre possibile ricadere. Pertanto, anche questo stato (di *ananda*) deve venir trasceso, e nello stadio successivo (di *asmita*) esiste solo la consapevolezza del puro 'lo sono'. Il

viaggio interiore continua ancora e anche lo stato dell' 'io sono' scompare e a questo punto termina la regione interiore definita come *samprajnata* (totalmente conosciuta e descrivibile). Ciò che avviene dopo, non può più essere definito come 'esperienza'. Non esiste più un «io» che possa esperire e descrivere qualcosa. Tuttavia, un'entità cosciente in grado di esperire e descrivere - ad un livello sottile - tale stato privo di un 'io', esiste, e viene da Patanjali correttamente chiamato, con parola del linguaggio corrente, '*anya*', ossia 'l'altro' (rispetto a *samprajnata*).

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

- *Virama-pratyayabhyasapurvah samskaraseso'nyah*
- *virama* = fine, completa cessazione, arresto;
- *pratyaya* = contenuto (esperienza) di citta in un dato momento;
- *abhyasa* = pratica ininterrotta;
- *purva (h)* = preceduto da / seguito da / accompagnato da;
- *samskara* = effetto, influenza, impressione;
- *sesa (h-o)* = residuo, ricordo;
- *anya (h)* = altro (l'altro).
- Trad. lett.: L'altra (regione attraversata dalla sezione super-conscia di citta dopo aver trascorso lo stato di asmita, è) preceduta da (seguita da / accompagnata da) la pratica continua della totale cessazione dell'esperienza (da parte di citta), (e che tuttavia) lascia un effetto residuo.

- Il *sutra* tenta di descrivere, per quanto possibile, l'altra regione trascendentale entro la quale il processo meditativo di *dharana-dhyana* e *samadhi* prosegue dopo la scomparsa di *asmita* in *citta*.
- In realtà tale regione o stadio del processo meditativo non sarebbe descrivibile (v. I:17). Tuttavia, come spesso facciamo, ci sforziamo di descrivere tali cose al di là del descrivibile, perché se non lo facessimo sarebbe impossibile segnalarne l'esistenza o la possibilità di esistenza. Non vi è dubbio che tale descrizione non può che essere inadeguata e insoddisfacente, ma non abbiamo scelta, come del resto sembra esserne consapevole Patanjali stesso.
- Il termine '*purva*', come sopra tradotto, può avere tre significati e l'interpretazione del *sutra* sarà diversa in ciascun caso, per cui sarà difficile decidere quale sia quella intesa da Patanjali. Tuttavia, per nostra fortuna, quale che sia l'interpretazione adottata, non ci sarebbe alcun vero inconveniente, in quanto tutto ciò che può accadere in questa regione va semplicemente 'sperimentato' e 'oltrepassato'.
- Infatti, come già specificato in I:1, dopo la scomparsa di *asmita*, per *citta* non vi può più essere nulla di ciò che abitualmente chiamiamo un' «esperienza». O almeno, questa esperienza non sarà dello stesso tipo di ciò che comunemente intendiamo con questo nome. Un'esperienza ordinaria può essere almeno parzialmente descritta a parole, sì che ascolta capisca di che si sta parlando. Ma l'esperienza di questa regione 'altra' (*anya*) non è assolutamente descrivibile. Così, questa regione 'altra' viene dopo una pratica, perfezionata dalla ripetizione costante, della completa cessazione di ogni esperienza ordinaria o della mente priva di qualsiasi contenuto.
- Se il termine *purva* è interpretato come 'seguito da', allora la cessazione di ogni esperienza o il vuoto totale in *citta* andrebbero intesi come 'che vengono dopo', cioè alla fine del viaggio attraverso la regione 'altra'. Nel qual caso l'espressione *viramapratyaya* deve intendersi ovviamente come *vrutti-nirodha*. Va però sottolineata una differenza tra *viramapratyaya* e *cittanirodha*. La prima è la cessazione di *pratyaya*, in altre parole, totale o completo *vrutti*nirodha; in Sanscrito, in tal caso, andrebbe specificato *sarvavrutti*nirodha. Ma il *vrutti*nirodha stesso può anche essere solo parziale, nel caso in cui non tutte le *vrutti* siano state abolite.

- *Purva*, qui, può intendersi come il termine *purvaka*. Entrambi i termini significano strettamente ‘preceduto da’, ma se la regione ‘*anya*’ è preceduta da *viramapratyaya*, ovviamente quest’ultimo deve proseguire per tutta la durata del viaggio attraverso questa regione ‘altra’. Pertanto qui *purva* ha da intendersi come ‘accompagnato da’.
- Può sorgere la domanda circa il valore di un viaggio in cui non si produce alcuna esperienza, come questo attraverso la regione ‘*anya*’. Ma come spiegato, questo yoga non porta al vuoto, bensì ad un’esperienza di tipo diverso e superiore che, essendo al di là delle parole, è indescrivibile. Tuttavia, essa lascia un residuo o impressione nel *citta* del meditante, la cui personalità, al ritorno dal viaggio, sarà da allora permanentemente trasformata e diverrà perfetta con la ripetizione costante (*abhyasa*) di questo processo. A quel punto, questo viaggio interiore diverrà superfluo, dato che egli avrà attinto l’obiettivo finale dello yoga, cioè il *kaivalya*. Il residuo della pratica suddetta è indicato dall’espressione ‘*samskara-sesa anyah*’.

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

- ***Bhava-pratyayo videha-prakrti-layanam***
- *bhava* = il processo del divenire, nascita e vita, *samsara*;
- *pratyaya* = esperienza;
- *videha* = senza corpo, disincarnati (deità);
- *prakrti-laya* = disciolto o fuso in (*mula*) *prakrti*;
- *anam* = ‘di’, suffisso possessivo .
- Trad. lett.: (questo viaggio o yoga) degli dei incorporei e degli yogi dissolti in *prakrti* conduce soltanto a sperimentare (nuovamente) la nascita e la vita;
- Oppure:

- (questo viaggio o yoga) degli dei incorporei e degli yogi dissolti in *prakṛti* (è una) esperienza congenita (nel loro caso).
- Patanjali presenta un sistema yoga molto completo e scientifico, inteso soprattutto ai fini della pratica e dei benefici da essa derivati. I *sutra*, pertanto, sono più da praticare che da discutere a livello intellettuale o filosofico. Sebbene alcuni di essi possano avere uno scopo direttamente pratico, e altri avere un aspetto più teorico e filosofico, tutti i *sutra*, alla fine, sono intesi a sostenere ed aiutare la pratica dello yoga.
- Il *sutra* presente può interpretarsi in due modi, a seconda della traduzione del composto *bhava-pratyaya*. Tuttavia, in entrambe le interpretazioni l'utilità pratica del *sutra* non appare così evidente. In un certo senso, entrambe le interpretazioni porterebbero a concludere che lo yoga, fin qui realizzato dai praticanti esperti, non li abbia aiutati ad avvicinarsi al vero scopo, che è quello del *kaivalya*.
- *Bhava* significa fondamentalmente 'divenire', da cui derivano le due interpretazioni, e cioè 'nascita e vita' e 'creazione'. *Pratyaya* significa 'esperienza'. Per cui la prima interpretazione di *bhavapratyaya* è: 'fare esperienza dell'esser nati e quindi di vivere'. Questo è il significato accettato dalla prima interpretazione del *sutra*.
- La seconda interpretazione si ottiene espandendo il composto a: 'esperienza dalla nascita', cioè una innata abilità o capacità di salire i gradini superiori, meditatavi, dello yoga. Il significato di tali innati sviluppi yogici in alcuni, è spiegato di seguito agli iniziandi.
- *Videha* – gli dei minori, manifestazioni delle diverse potenzialità o aspetti dell'Unica Divinità Suprema, sono in realtà incorporei. Le diverse forme che loro vengono attribuite sono del tutto immaginarie. Pertanto, l'aggettivo *videha* o incorporeo, si riferisce agli dèi.
- Vi sono da osservare due peculiarità circa queste forme, in realtà inesistenti, immaginate per le diverse deità. Anzitutto, tali forme non sono mai esattamente umane ma presentano sempre qualcosa di grottesco o di mostruoso: hanno almeno quattro braccia, la testa di elefante, ecc.

- Ciò sembra voluto e avente uno scopo. Diversi metodi sono raccomandati per la meditazione, ma per un novizio, il più praticabile è quello di scegliere un oggetto concreto e cercare di mantenerne fissa la mente il più a lungo possibile. Tale oggetto deve essere gradito alla mente, cioè il *sadhaka* deve provare attrazione, rispetto e devozione verso di esso e una tendenza naturale a restarvisi attaccato. Gli oggetti mondani e le persone comuni non posseggono tali qualificazioni, e non si prestano come soggetti per la meditazione, in quanto potrebbero interferire nel processo di assorbimento con le loro inevitabili associazioni mentali negative. Le diverse deità, invece, servono meglio allo scopo. Ma meditare su una deità priva di forma sarebbe difficile, specie per un principiante, per cui immaginare tale deità in una forma concreta facilita l'operazione. Secondariamente, se tale forma fosse esattamente umana, vi sarebbe il pericolo che il soggetto possa identificarsi nella forma o corpo di una persona presente nella vita reale del devoto. La invariabilmente mostruosa forma di cui tali deità minori sono rivestite opera come un deterrente contro tale possibilità. Questa sembra essere la ragione per cui le deità incorporee sono state immaginate in tali forme grottesche e non umane.
- Lo yoga può essere considerato come un processo di 'contro-evoluzione', ossia un processo nel quale la sequenza della manifestazione secondo il *Samkhya*, probabilmente accettata integralmente da Patanjali, viene rovesciata. Per cui nello sviluppo yogico la consapevolezza viaggia all'indietro, dalle sue espressioni più grossolane di *visesa* alle più sottili di *avisesa*, fino a *lingamatra* e infine *alinga* (v. II:19). Ma ciò non è il vero obiettivo dello yoga, che rimane il *Kaivalya*, la liberazione, ovvero la fusione (*khyati*) in *purusa*.
- Può accadere che per qualche ragione il progresso yogico si interrompa ad uno stadio o all'altro; ma allora esso sarebbe stato inutile al raggiungimento dello scopo finale. Lo stadio più elevato in tale progresso contro-evolutivo, che uno yogi può raggiungere senza soddisfare l'obiettivo dello yoga, è lo stadio della fusione della consapevolezza in *alinga*, cioè nel *pradhana* o *mulaprakrti*. Un tale yogi verrebbe denominato un *prakrtilaya*, cioè uno in cui la mente (*citta*) si è dissolta in *mula-prakrti*. Tale yogi sarebbe comunque molto avanzato, avendo raggiunto il penultimo stadio prima del *Kaivalya*. Dal reale punto di vista dello yoga, anche tale altissimo grado rimane inutile, non avendo ancora raggiunto il traguardo finale, scopo di tutta la disciplina (il

Kaivalya). Ne deriva che al *sadhaka* viene detto indirettamente di non confrontarsi con i successi degli altri. Tale tendenza di comparare i propri progressi con quelli degli altri è naturale in tutti gli esseri umani, e tende a produrre spirito di competizione, invidia, antipatia, ecc., tutte cose da evitare completamente in questo campo, perché produrrebbe una diminuita intensità e devozione allo scopo.

- Molto spesso quando una persona, sincera e zelante nel suo impegno, ne vede un'altra che ha raggiunto stadi di sviluppo più elevati apparentemente molto prima e con minore fatica, prova frustrazione e delusione. Ciò si traduce abitualmente nella diminuzione dell'impegno e dell'interesse, a volte così gravi da indurre l'abbandono della disciplina.
- Onde evitare tali inconvenienti, Patanjali ha probabilmente segnalato, indirettamente, nel presente *sutra*, la necessità di non fare confronti nelle pratiche dello yoga, affermando che persino i massimi raggiungimenti quali *videha* e *prakrti-laya* non debbono essere invidiati.
- Secondo la prima interpretazione il loro progresso non comporta, in realtà, nulla di rilevante, in quanto tali pur avanzatissimi yogi dovranno subire ancora l'esperienza della nascita e della vita, cioè della sofferenza (come per il *sutra* II:15), e riprendere il sentiero di tutti gli yogi, fino al raggiungimento del *Kaivalya*.
- Secondo l'altra interpretazione i raggiungimenti di tali yogi avanzati, dotati di facoltà innate, possono sembrare accidentali o dovuti alla benevolenza di qualche divinità o della Natura. Ma un *sadhaka* deve tenere in mente che questo apparentemente progresso apparentemente spontaneo e naturale sul sentiero è in realtà il risultato degli sforzi yogici eseguiti nella o nelle vite precedenti. Da ciò egli deve trarre la lezione che egli può fare lo stesso e raggiungere le stesse altezze attraverso i propri sforzi, come questi yogi avanzati hanno senza dubbio fatto nelle loro vite precedenti.
- Questo avvertimento sembra essere l'unico scopo e significato del *sutra* per uno studente praticante.

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

- *Sraddha-virya-smrti-samadhi-prajnapurvaka itaresam*
- *sraddha* = fiducia incrollabile, fede
- *virya* = vigore, energia
- *smrti* = memoria, ricordo
- *samadhi-prajna* = abilità intellettuale di comprendere i processi yoga come il *samadhi* ecc.
- *purvaka* = accompagnato da
- *itara(esam)* = (di) Altri
- Trad. lett.: (questo viaggio interiore o *antaranga yoga*, degli altri (v. I:19), verrà ben compiuto) con l'aiuto di una solida fede, del vigore, di un (costante) ricordo (dello scopo finale) e dall'abilità di comprendere i processi yoga quali il *samadhi*, ecc.
- Il sutra elenca i prerequisiti essenziali per il successo in qualsiasi campo e che vieppiù sono richiesti per percorrere rapidamente e bene il sentiero dello yoga.
- Anzitutto, una solida fede nella bontà del metodo seguito e nelle proprie risorse. In I:30 Patanjali ha indicato il dubbio (*samsaya*) fra gli ostacoli al progresso nello yoga.
- Il successo richiede anche uno sforzo continuo e intensivo, il quale deve accompagnare la fede e che in fondo deriva da essa.
- Sul sentiero dello yoga, il progresso stesso può a volte rivelarsi causa di interruzione o di interferenza. Uno studente avanzato può compiacersi dei progressi realizzati e decidere di sviluppare determinate facoltà, che gli sono apparse, per scopi mondani e quindi non yogici. Ciò accade di frequente, specie a proposito dei cosiddetti *siddhi* o poteri. Perciò Patanjali ha indicato tassativamente l'obbligo di non dimenticare quale sia il vero scopo della disciplina e di non farsi distrarre da falsi obiettivi, e di proseguire gli sforzi con

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

- Se una persona non possiede un'adeguata capacità intellettuale per approfondire i concetti complessi e mistici relativi alla sfera della meditazione, non gli sarà possibile praticarli correttamente. Il termine *samadhi-prajna* significa abilità intellettuale di comprendere tutto ciò che il *samadhi* implica.
- Tali prerequisiti possono sembrare doni della fortuna, ma ognuno di essi, invece, può e deve essere coltivato deliberatamente. Basta riflettere sul fatto che lo yoga porta al massimo obiettivo immaginabile nella vita umana, cioè alla pace e felicità assoluti ed eterni, cui ogni essere umano coscientemente o meno aspira. Se uno si convince di ciò, la fede in questo sentiero verrà spontaneamente. Più ferma la fede, più potente saranno lo sforzo e la memoria dello scopo finale. Anche la capacità intellettuale può essere incrementata mediante le opportune letture, l'ascolto diretto di un maestro, ecc.
- «*itaresam*» (gli altri) si riferisce a coloro che non appartengono alla categoria degli yogi molto avanzati, cioè dei *videha* e dei *kṛtilaya* (sutra I:19). Anche questi, però, essendo tuttora coinvolti nella ruota delle rinascite, devono proseguire il sentiero, secondo tali prerequisiti.

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

- *tivra-samveganam asannah*
- *tivra* = intenso, acuto
- *samvega* = impulso, bisogno
- *anam* = suffisso plurale, di
- *asanna (h)* = a portata di mano, realizzabile con relativa facilità

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

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

- *Mrdu-madhyadhimatratvattato'pi visesah*
- *mrdu (tva)* = blando, debole (zza)
- *madhya (tva)* = medio
- *adhimatratva* = straordinario o estremo
- *at* = da, attraverso
- *tatah (-o)* = anche, pure
- *visesa (h)* = particolare
- Trad. lett.: anche in questo (vi è) particolare (livello di sviluppo) da (a seconda del grado di) debole, medio o estremo (o straordinario).
- Anche se un *sadhaka* sente una forte urgenza o acuto desiderio, a meno che ciò sia accompagnato da sforzi adatti il successo e il progresso non possono essere ottenuti. Perciò il successo dipenderà dall'intensità dello sforzo impegnato nell'impresa. Tale intensità può essere sotto la media, nella media oppure sopra la media, fino ad eccezionale o estrema.

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

- *Isvarapranidhanadva*

- *Isvara* = Isvara (descritto in seguito fino a I:27)
- *pranidhana* = resa incondizionata
- *at (-d)* = da, attraverso
- *va* = oppure
- Trad. lett.: oppure (lo stesso obiettivo dello yoga può essere raggiunto) da (attraverso) il totale abbandono (resa) all'Isvara.
- Molti traduttori occidentali hanno reso la parola *Isvara* con Dio. Quasi tutti i commentatori usano questa parola in un senso che Patanjali non avrebbe accettato. Il *dardhana Samkhya*, sul quale si ritiene lo *Yogasutra* si basi, non ammette una simile entità, pertanto Patanjali deve definire la sua concezione circa questo nuovo elemento di *Isvara*, da lui accettato. Lo farà nei *sutra* successivi, fino al I:27.
- Oltre ad accettare questa entità, Patanjali accetta anche i due principi primordiali di *Purusha* e *Prakrti* propungati dal *Samkhya*, secondo il quale l'intero universo o mondo fenomenico è un evoluto di *Prakrti* e non una creazione da parte di una divinità. *Isvara*, pertanto, non è creatore né protettore né distruttore dell'Universo. L'inclusione di questa entità da parte di Patanjali sembra essere dovuta al fatto che essa assolve alcune funzioni o scopi pratici a vantaggio del progresso sul sentiero. E' quindi paragonabile agli assiomi sui quali si basa una scienza e dai quali questa poi si sviluppa. Vista da questo punto, il fatto che *Isvara* esista o meno assume un'importanza secondaria o irrilevante, dato che in tal modo il sentiero dello yoga rimane aperto e benefico anche a coloro che non credono in Dio e nella sua mediazione.
- «*va*» significa «oppure». Quindi, la via dell' *Isvarapranidhana* è una via parallela, equivalente e altrettanto efficace ai fini dell'obiettivo dello yoga, come l'altra discussa fin qui da Patanjali (*citta-vrtti-nirodha*). Pertanto, un

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

- Ma questa interpretazione del *sutra* è solamente teorica. Infatti, come possono esservi due o più medicine, ugualmente efficaci e non vicendevolmente controindicate per curare perfettamente una malattia, nulla vieta di combinare i due metodi o Vie fin qui descritte – quella di *cittavrttinirodha* e quella di *isvarapranidhana* - , e di ottenere migliori e più rapidi risultati: non vi sono controindicazioni di sorta alla combinazione dei due metodi, anzi, essi possono facilitarsi a vicenda verso lo scopo comune. In tale caso il suffisso «*va*» invece di «*oppure*» va interpretato, ai fini pratici, come «*e*».
- Sebbene a prima vista e secondo la presentazione dei *sutra* i due sentieri appaiano completamente indipendenti e separati, va notato che la pratica effettiva per realizzare il *cittavrttinirodha* debba iniziare con il *kriyayoga*, per completarsi con l'*ashtangayoga*. Ora, entrambe queste discipline (descritte nel II *pada*), comprendono l' *isvarapranidhana* è inclusa come una componente essenziale.
- *Pranidhana* significa resa incondizionata. Quando essa è tale, la personalità e l'ego del praticante si dissolve completamente. Scompare anche il primordiale stato di *asmita-bhava*. In certo senso, una tale perfezione dell'*isvarapranidhana* è realizzata solo nello stadio finale del *kaivalya*. Finché perdura la minima traccia di «io sono», nella stessa misura la resa sarà solo parziale e imperfetta. E' evidente che la perfezione in *isvarapranidhana* è estremamente difficile da realizzare.
- Spesso lo yoga di Patanjali viene equiparato al cosiddetto *Rajayoga*. Sulla base dei nomi dei *pada*, ciò non sembra autentico. La giusta designazione è *Ashtanga yoga* o *Patanjala Yoga*. Sebbene lo yoga descritto in questi *Yoga Sutra* non costituisca una Scuola di Yoga vera e propria, come invece lo è il *Rajayoga*, quest'ultimo essendo considerato il più elevato fra tutti gli yoga, comprendente l'essenziale di tutte le scuole, lo yoga dei *sutra* può esser visto

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

- Un altro punto da notare è che questo *isvarapranidhana*, così come descritto, sia semplice e facile da realizzare. Si può credere che non occorra fare altro. In pratica, non è così:
- Se l'*isvarapranidhana* fosse facile, tutti si sarebbero già liberati e non vi sarebbe più schiavitù. Un perfetto *isvarapranidhana*, che equivale alla totale scomparsa del senso di sé, si può realizzare, ma ciò può richiedere anni e addirittura intere vite, e con grande sforzo. E questo sforzo, in pratica, dovrà indubbiamente comprendere la pratica continua (*abhyasa*) di molti o assai probabilmente tutti i membri dello yoga.
- Un'altra importanza del combinare l'*isvarapranidhana* col metodo di *cittavrttinirodha* nella vita quotidiana deriva dal fatto che lo yogi, finché non attinge al *kaivalya*, deve rimanere nella comunità umana e mondana. Anche se si isolasse, qualche contatto con gli altri dovrà mantenersi, se non altro per ragioni di sopravvivenza. Se tale yogi praticasse soltanto il metodo di *cittavrttinirodha* attraverso le tecniche dell'*ashtanga*, rischierebbe di sviluppare un atteggiamento rigido e, in un certo senso, dal cuore indurito, spietato nei confronti delle altrui debolezze. Lo *isvarapranidhana* ridurrebbe questo effetto rendendo la persona dolce e comprensiva, capace di amare gli altri, dato che la sua pratica implica la devozione o l'amore verso la Divinità.

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

- *Klesa karma vipaka asayaira apamrstah purusa visesa Isvarah*
- *klesa* = cause primordiali della sofferenza
- *karma* = azioni
- *vipaka* = maturazione, fruttificazione
- *asaya* = deposito (aih-r) per
- *apamrsta (h)* = totalmente non coinvolto, inattaccabile
- *purusa* = un Principio, un Elemento
- *visesa* = speciale
- *Isvara* = Isvara
- Trad. lett.: *Isvara* (è) uno speciale (caso di) *purusa* completamente non influenzato dai *klesa* o dai *karma*, dalla maturazione dei *karma* e dal deposito dei *karma*.
- Come spiegato in I:3, il *Purusha* è un principio primordiale astratto presente in ogni essere. *Isvara* è un caso particolare di questo principio primordiale e astratto. Pertanto, come inteso da Patanjali, l'*Isvara* è un'entità priva di personalità o forma o genere (esso o essa). Il principio *purusha* nell'essere umano, sebbene essenzialmente non influenzato e mai coinvolto in *prakrti*, ovvero nel mondo fenomenico, lo è tuttavia – per quanto illusoriamente – perché nell'essere umano questo principio, pur immobile e insenziente, sembra risiedere nel corpo ed agire in esso attraverso *citta*. Infatti, nella vita pratica, esso viene sempre identificato con la mente e a volte con lo stesso corpo. Questa illusione, come visto in I:3, viene detta tecnicamente *samyoga* sia nel *Samkhya* che nello *Yogasutra* (II:23).
- Questa falsa identificazione non è mai possibile nel caso di *Isvara*, in quanto questi non possiede né ha mai posseduto un corpo o una mente o un *citta*, che può agire solo attraverso un corpo. Pertanto i cinque *klesa* (II:3 -9) non hanno alcuna possibilità di influenzarlo.

- Non essendovi né corpo né *citta*, neanche il *karma* può operare sull'*Isvara*, né, evidentemente, può esservi accumulo (nel *karmasaya*, che l'*Isvara* non possiede) o maturazione o manifestazione *karmica*.
- In breve, possiamo dire che l'*Isvara* è quell'aspetto del principio *purusha* che rimane eternamente esente da qualsiasi influenza da parte del principio oggettuale o *prakrti*, col quale non ha alcun rapporto; mentre nell'essere umano il principio *purusha* sembra essere influenzato e coinvolto da *prakrti*, del quale sembra subire tutte le vicissitudini.
- Il concetto di *Isvara* come esposto in I:24 non implica alcuna altra nozione di *Isvara*, o nozione di Dio, di Creatore, né di custode e protettore-guida dell'aspirante. L'importanza e l'utilità di accettarne il principio verrà spiegato nei sutra seguenti (I:27-29). Il presente sutra, inoltre, indica che esiste un *purusa-tattva* separato in ogni individuo, dato che l'*Isvara* viene definito come un *purusa* 'speciale'.
- In breve, l'*Isvara* è quell'aspetto del principio *purusa* che rimane eternamente non-influenzato e completamente distinto e privo di qualsiasi rapporto con *prakrti*, mentre il *purusa-tattva* nell'essere umano sembra che lo sia e pertanto subisca tutti i cambiamenti che hanno luogo in *prakrti*.

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

- *Tatra niratisayam sarvajna bijam*
- *tatra* = in esso
- *niratisayam* = insuperabile
- *sarvajna* = onnisciente
- *bija* = seme, fonte
- Trad. lett.: In esso (*Isvara*) sta l'insuperabile fonte di (ogni) *sarvajna* (individuo onnisciente).

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

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

- *Purvesamapi guruh kalenavacchedat*
- *purva (esam)* = (degli) anziani o antenati
- *api* = anche
- *guru (h)* = maestro
- *kala (ena)* = (dal) tempo
- *anavaccheda (at)* = (da, in base a) indivisibilità
- Trad. Lett.: (Egli, l'*Isvara*) è il (primo) maestro anche degli anziani essendo indivisibile dal tempo.
- Questo *Isvara-tattva* essendo della natura del *purusha*, è senza inizio nè fine; Esso è, cioè, al di là del tempo, non divisibile dal tempo. Esiste prima della comparsa dell'uomo sulla terra e anche prima della nascita dell'Universo. In base a ciò, e come indicato dal *sutra* I:25, essendo la fonte prima di ogni conoscenza, Esso può esser visto come l'insegnante dei maestri, cioè l'origine del conoscere in ogni individuo, compresi tutti gli antichi maestri dall'inizio dei tempi ad oggi.

- Il termine *guru* viene tradotto comunemente con *maestro*. Ma questo *Isvara* è un principio astratto, quindi non può «insegnare» nulla nel senso comune dell'espressione. Anche immaginandolo in forma personificata, come spesso si fa con Dio, Bhagvana, ecc., non è concepibile che possa aver impartito delle lezioni in forme verbali o scritte agli antichi saggi e maestri. Perciò Esso deve essere concepito come maestro solo simbolicamente, nel senso che tutta la conoscenza deriva da Esso: essendo l'origine di ogni conoscenza, il termine *guru* si può interpretare anche come il primo degli Antichi.
- In un certo senso il *sutra* sottolinea la perennità dell'*Isvara* (dello *Yoga-sutra* di Patanjali) come fonte di ogni sapere.
- L'*Isvara*, come concepito da Patanjali, è: (a) completamente separato da *prakrti* e quindi perfettamente immobile ed immutabile, mai agente e produttore di *karma* (I:24); (b) onnisciente (I:25-26); (c) eterno, il che implica anche l'onnipresenza. Ma non è onnipotente, in quanto non è il creatore né il protettore o il distruttore dell'Universo, e nemmeno il dispensatore di grazia verso i suoi devoti, come invece si ritiene nella nozione di Dio.
- Sorge la domanda: come può, allora, questo *Isvara*, aiutare l'aspirante sul sentiero dello yoga? La risposta è data nel *sutra* seguente (I:27).

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

- *Tasya vacakah pranavah*
- *tasya* = il suo
- *vacaka (h)* = espressione verbale, manifestazione simbolica in forma di suono e lettere
- *pranava* = il nome del suono OM e il suo simbolo grafico

- Trad. lett.: la sua manifestazione (espressione) in forma di suono (e lettera) è il *pranava* (o *omkara*).
- Il termine *pranava* è composto da *pra* (= *prakarshena*, completamente, rapidamente), + *nava*, che significa «che conduce allo scopo desiderato», oppure «pregare, adorare».
- Il composto *pranava* può dunque interpretarsi in due modi: a) la più intensa delle preghiere; b) potente strumento che conduce rapidamente allo scopo ambito. Il *pranava* agisce in entrambi questi sensi.
- Il *pranava* è con ogni probabilità la miglior preghiera: di solito quando si prega si chiede qualcosa o ci si aspetta qualcosa dalla divinità alla quale la preghiera è rivolta. Anche quando tale richiesta non è diretta, è ugualmente presente, come quando, per es., ci si rivolge a Dio come l'Onnipotente, il Misericordioso, ecc. In tali atteggiamenti il pregante ha quanto meno sullo sfondo della sua mente la speranza che il Dio sarà misericordioso con lui e lo aiuterà nelle sue difficoltà.
- Ora, una preghiera che nulla chiede alla Divinità è dal punto di vista spirituale superiore a qualsiasi altra in cui ci sia anche la minima traccia di richiesta e aiuto. Da questo punto di vista, praticamente tutte le preghiere di ogni religione hanno almeno una traccia di aspettativa o benevolenza da parte della Divinità. OM, o *pranava* è forse l'unica preghiera dove questo aspetto è del tutto assente. OM non è altro che un suono o una lettera senza alcun significato particolare. Per questo diciamo che il *pranava* è la preghiera suprema.
- Il *pranava* è molto stimato non solo nella letteratura e nella tradizione vedica, ma anche in religioni che non accettano l'autorità dei Veda, come il Buddismo e il Jainismo.
- Come mai questo suono o lettera ha ottenuto tanta considerazione negli ambienti spirituali e religiosi?
- Il *pranava* è composto da tre suoni basilici o lettere (*matra*): A-U-M. Il primo di questi è anche la prima lettera dell'alfabeto sanscrito, e di molte altre lingue. Il suono «A» è il primo fra i suoni emessi dalla laringe umana, avente forma definita e quindi rappresentabile da una lettera, senza alcuna modifica della

cavità orale; per produrre il secondo suono, la cavità orale deve venir modificata: la «U» è la prima lettera dopo la «A» per la cui pronuncia sia necessario manipolare le labbra e la bocca; l'ultimo di questi suoni, lo «M», è anche l'ultimo suono che si possa produrre, dato che si ottiene tenendo la bocca chiusa. Con esso idealmente l'alfabeto ha fine. Ha la caratteristica di poter continuare finché la capacità polmonare lo consente. Essendo anche un suono nasale, esso ha una superiorità rispetto ai suoni labiali, dentali e palatali, che richiedono la partecipazione della lingua. Il *pranava* AUM contiene quindi tutte le lettere e i suoni di ogni alfabeto. E' rappresentato da un unico simbolo e si dice che esso incorpori anche tutti i linguaggi del mondo.

- Molte tradizioni religiose sostengono che la prima manifestazione della Divinità sia stata in forma di suono o verbo. Probabilmente, gli antichi *Rsi*, meditando su questo soggetto, giunsero alla conclusione che l'unico suono o verbo capace di soddisfare logicamente e simbolicamente quella caratteristica (di comprendere tutti i linguaggi e suoni umani – cioè non gutturali e non rappresentabili - del mondo) debba essere l'AUM .
- L' AUM (OM) va dunque concepito come la manifestazione della Divinità in forma di suono, e quindi come un mezzo diretto attraverso il quale la Divinità può essere compresa e contattata dirattamente. Come ciò possa avvenire, è spiegato nel *sutra* seguente (I:28).

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

- *Taj japas tad artha bhavanam*
- *tat* (-I) = il suo / esso
- *japa* (h-s) = recitazione ininterrotta
- *tat* (- d) = il suo / esso
- *artha* = per / che significa

- *bhavanam* = contemplazione, meditazione, ripetizione continua modificante la mente
- Trad. lett.: 1) esso (*pranava*, è) il *japa* (recitazione ininterrotta) e deve essere praticato (con il suono dell'OM) fino a modellare la mente su di esso; 2) (si deve ricorrere alla) recitazione continua e ripetuta di esso (*pranava*, con) meditazione dei suoi significati.
- La maggioranza dei vecchi commentatori hanno interpretato il *sutra* come al punto 2): l'aspirante viene istruito a recitare l'OM ripetendolo continuamente e allo stesso tempo cercando di contemplare il significato di quel suono. Né questa nè l'interpretazione proposta da Feuerstein: «la recitazione di tale sillaba porta alla contemplazione del suo significato» sembrano corrispondere all'autentico significato del *sutra*, specialmente dal punto di vista pratico.
- La lettera che simboleggia il *pranava* è solo un simbolo e il *pranava* stesso non è che un suono. Volergli attribuire un significato, quale «simboleggia Dio» e simili, è convenzionale e arbitrario, e sarebbe inapplicabile da parte di chi non crede in tale convenzione. Questa interpretazione, inoltre, non evidenzia la speciale importanza del *pranava* e del suo *japa* come inteso da Patanjali, il quale non a caso vi ha dedicato ben tre *sutra*.
- Nella prima interpretazione, il fatto che il termine '*tat*' (questo, esso) sia ripetuto due volte, viene inteso a significare che 'esso è il *japa*', nel senso che il *pranava-japa* è il solo *japa* superlativo, il più efficace di ogni *mantra*. Esso è anche il solo *mantra* privo di significato e quindi di aspettative, laddove in ogni altro vi è sempre una esplicita o implicita preghiera. Dato che il *pranava* non ha un significato definito dietro di sé, le affermazioni del tipo 'contemplando o meditando sul suo significato', o 'conduce alla contemplazione del suo significato', e simili diventano assurde. I termini '*bhavanam*', '*bhavana*', ecc., derivano dalla radice verbale '*bha*', diventare, con riferimento al *citta*.
- Così *tad-artha-bhavanam* significa (cercare di far sì che il *citta*) diventi uno con esso, o che ne prenda la forma. I termini *bhavanam* e *bhavana* nello Yogasutra di Patanjali ha un senso simile a quello di *bhavana* nell'Ayurveda, dove significa somministrare ripetutamente una sostanza medicinale, capace di purificare e curare da una malattia. Così il *japa* o recitazione continua del

pranava, agisce come una medicina sul *citta*, rimuovendone le impurità e rendendolo atto a procedere sul sentiero della realizzazione. Il *pranavajapa* in tal modo agisce come uno stampo o una forma per la mente, che le permetta di attingere gli stati più elevati della concentrazione. Nel *pranavajapa*, pertanto, si deve far sì che il *citta* assuma la forma del *pranava* stesso, diventi uno con esso.

- La tecnica descritta nel presente *sutra* è simile a quella di *nadanusandhana* dello *Hathayoga* (HP IV:81-89; 105-106), che sostiene essere quello del *pranavajapa* un mezzo assai potente di sviluppo yogico. Il *japa*, ovvero la recitazione continua di un *mantra*, si pratica in tre modi: (a) pronunciato udibilmente (*vaikhari*); (b) sussurrato, sì da essere udibile solo da chi lo emette (*upansu*); (c) mentalmente, senza alcuna produzione di suono (*manasa*). All'inizio e per molto tempo si deve praticare la modalità *vaikhari*, badando a emettere i suoni relativi alle lettere O-M in modo chiaro e corretto. E' indispensabile che un esperto suggerisca la giusta modalità della pronuncia e degli accenti. Solo dopo una lunga e soddisfacente pratica secondo questa modalità lo studente potrà passare a quelle successive.
- Un punto in comune a tutte e tre le modalità del *japa*, forse il punto essenziale da tener presente, consiste nel giusto intervallo da rispettare tra due successive ripetizioni.
- La cosa più importante è che nell'intervallo tra due ripetizioni, lo studente aspetti pazientemente, per qualche tempo, passivamente, aspettando di udire il suono del *mantra* sorgere spontaneamente entro di sé, sorgente da qualche fonte mistica, probabilmente cosmica. Tale fenomeno è noto come *anahata*, il suono (*nada*) prodotto senza alcuna percussione, come avviene invece per tutti gli altri suoni. Quando lo studente, regolare e persistente nella pratica del *pranavajapa*, riesce a sentire questo mistico *anahatanada*, dopo aver cessato di emetterlo sia vocalmente che mentalmente, il *citta* ne viene completamente e piacevolmente assorbito, ed entra in un profondo stato di meditazione.
- Diversamente da tutti gli altri *japa*, *pranava* presenta la minor possibilità di distrazione della mente, in quanto il praticante non deve riflettere su alcun significato ma soltanto lasciarsi assorbire dal suono.

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

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

- *Tatah pratyakcetanadhigamo pyantarayabhavasca*

- *tatah* = da questo
- *pratyak* = verso l'interno, ritorno al punto di partenza
- *cetana* = consapevolezza
- *adhigama* = accesso a, ottenimento
- *api* = anche
- *antaraya* = ostacolo, impedimento
- *abhava (h-s)* = assenza, scomparsa
- *ca* = e
- Trad. lett.: Da ciò (lunga pratica di *pranavajapa*, deriva) l'accesso (retrocessione) all'origine della consapevolezza e anche l'assenza (scomparsa) degli *antaraya* (ostacoli al progresso nello yoga).
- Entrambi gli effetti della prolungata pratica del *pranava* menzionati nel *sutra* sono importanti per lo studente interessato allo sviluppo spirituale.
- Il primo consiste nel fatto che il flusso della consapevolezza, normalmente rivolto all'esterno, viene invertito e il suo viaggio verso l'interno incomincia gradualmente e alla fine conduce all'accesso all'apparente sua stessa origine o elemento primario, che appare come fattore causativo, il *purusha*.
- Il secondo consiste nella scomparsa degli *antaraya* o ostacoli o impedimenti al sentiero dello yoga, enumerati nel *sutra* successivo (I:30), sia nel senso di impedire che essi si manifestino, sia nel caso che essi si siano già presentati e stiano ostacolando il progresso yogico.
- Il termine *abhava* significa fondamentalmente 'assenza', e preso in tale senso il *sutra* sostiene che questi impedimenti non sorgono affatto sul sentiero dello studente che pratica regolarmente il *pranavajapa*.

- Un significato derivato di *abhava* è 'scomparsa'. In questo senso il *pranavajapa* rimuoverebbe gli ostacoli già sorti sulla via dello studente e ne ostacolano i progressi.
- Perciò il *pranavajapa* è come una medicina che può curare una malattia, ma che aiuta anche e soprattutto a prevenirne l'insorgere.

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

- *Vyadhi-styana-samsaya-pramada-alasya-avirati-bhrantidarsana-alabdabhumikatva anavasthitatvani cittaviksepaste'ntarayah*
- *vyadhi* = malattia
- *styana* = apatia, ottusità
- *samsaya* = dubbio
- *pramada* = disattenzione, distrazione
- *alasya* = pigrizia
- *avirati* = attaccamento ostinato, attrazione, indulgenza sessuale
- *bhrantidarsana* = falsa prospettiva o punto di vista
- *alabdha-bhumikatva* = fondazione instabile, incapacità di raggiungere un determinato stadio
- *anavasthitatva* = instabilità
- *cittaviksepa (ah-s)* = disturbi, distrazioni in città
- *te* = quelle
- *antaraya (ah)* = impedimenti, ostacoli

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

- I nove *antaraya* elencati dal *sutra* sono specificamente dichiarati come disturbatori di *citta*. Alcuni di essi manifestano i loro effetti indesiderati a livello del corpo, sebbene questi sintomi siano avvenimenti secondari. Così la malattia (*vyadhi*), la quale molto spesso viene considerata solo dal punto di vista fisico, per Patanjali ha le sue origini nella mente o *citta*.
- In altre parole, *ogni* malattia è in realtà un disturbo o disordine psicologico più o meno grave che ha finito per manifestarsi anche al livello organico. I cambiamenti che hanno luogo e si manifestano nel corpo, sono i sintomi e le conseguenze della loro causa prima, che è mentale e interiore, spesso difficilmente identificabile e comprensibile. Anche la scienza medica moderna si sta avvicinando a questo punto di vista.
- Patanjali non precisa alcuna terapia specifica per le malattie (del corpo), ma come visto nel *sutra* precedente (I:29), egli sostiene che il *pranavajapa* previene l'insorgere di tali malattie e probabilmente anche le cura, dato che esse sono, dal suo punto di vista, fondamentalmente dei disturbi mentali (*citta-viksepa*). Che ciò sia vero è difficile da confermare in mancanza di dati sperimentali circa le potenzialità preventive e curative dei processi mistici e psichici dello yoga come *pranavajapa*, *dhyana*, ecc.
- Possiamo dedurre che Patanjali con questo non precluda l'impiego di farmaci per curare le malattie, dato che altrove egli ammette l'uso di determinate sostanze per lo sviluppo di certe facoltà mistiche o *siddhi*, tipiche degli stadi avanzati dello yoga. Egli non proibisce l'uso di tali sostanze, limitandosi ad ammonire che tali poteri non devono vedersi come fine a sé stessi, pena l'arresto dei progressi sul sentiero (III.37).
- «*Styana*» (apatia) e «*Alasya*» (pigrizia) implicano entrambe un'inadeguatezza verso il lavoro attivo, il quale è sempre una combinazione di corpo e mente. In *styana* prevale la mancanza di voglia di fare, di iniziativa, cioè l'aspetto mentale, mentre in *alasya* prevale la mancanza di energia fisica.
- «*Samsaya*» (dubbio) indebolisce sempre lo slancio in qualsiasi impresa. Un aspirante yogi deve rimuovere fin dall'inizio la benchè minima traccia di dubbio circa l'efficacia o i benefici della sua pratica. Una incrollabile fiducia o convinzione è considerata un requisito primario del successo nello yoga, come

già sottolineato nel *sutra* I:20. Perciò ogni dubbio agisce anche come un ostacolo.

- «*Pramada*» (disattenzione, superficialità) è quella tendenza che molte persone hanno a fare cose indesiderabili (atti od omissioni) pur sapendo di sbagliare e consapevoli delle conseguenze dannose che ne deriverebbero.
- «*Avirati*» (mancanza di distacco), l'attaccamento ostinato verso qualcosa, molto difficile da rimuovere. E' l'opposto di *vairagya*, il distacco, requisito fondamentale nello yoga. Evidentemente, *avirati* agisce come un ostacolo in quanto impedisce il *vairagya*.
- «*Bhranti-darsana*» si può interpretare in tre modi, ognuno dei quali è un ostacolo: 1) *darshana* è un punto di vista, un sistema di valori e una filosofia; *bhrantidarsana* è dunque un sistema di valori errato, un ostacolo, che il *sadhaka* deve correggere; per es., interpretare lo *Yogasutra* dal punto di vista della filosofia o della religione preferita, anziché da quello del *Samkhya*, accettato da Patanjali. 2) un altro significato di *darsana* è visione; col progredire della pratica, molto spesso accade che i *sadhaka* abbiano delle visioni, in forma di luminosità, immagini, suoni mistici, ecc.; tali esperienze, se reali, vanno prese positivamente, come sintomi di progresso sul sentiero, ma non devono venire ricercate volutamente.
- Il più delle volte, infatti, si tratta di autosuggestione, avendone sentito parlare in termini elogiativi da qualcuno che si vuole emulare, e in tali casi si tratta di false visioni, quindi di ostacoli. 3) col progresso yogico possono manifestarsi determinate facoltà superiori. Se il *sadhaka*, intenzionalmente o meno, ne fa uso, ottiene rispetto e ammirazione da parte della gente e molto facilmente il suo ego se ne compiace ed egli tende ad esagerare la propria importanza: questa falsa visione (in questo caso di sé stesso) è anche un caso di *bhranti-darsana*, ed è evidentemente un ostacolo.
- Gli ultimi due *antaraya* sono molto nocivi. Un *sadhaka* si è impegnato a lungo e con grande fatica nel raggiungere un determinato livello di sviluppo, e poi, a causa di qualche *samskara* profondamente depositato, o come spesso si giustifica, a causa del destino, fallisce di raggiungere tale stadio. Ciò è detto *alabdha-bhumikatva*. Se tale condizione si prolunga oltre un dato limite di

tollerabilità, può generare frustrazione e la probabile rinuncia a proseguire sul sentiero.

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

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

- *Duhkha daurmanasya angamejayatva svasaprasvasa viksepasahabhuvah*
- *duhkha* = sofferenza, dolore
- *daurmanasya* = cattivo stato della mente, depressione mentale
- *angamejayatva* = tensione corporea con tremori delle membra
- *svasaprasvasa* = inspirazione ed espirazione
- *viksepa* = disturbo
- *sahabhu (-vah)* = concomitante, che si accompagna
- Trad. lett.: Dolore (mentale, angoscia), depressione, tremore nelle membra (dis-ritmia negli impulsi neuro-muscolari), inspirazione ed espirazione (brevi e irregolari) sono (i sintomi) concomitanti ai disturbi (di *citta*).
- I disturbi di *citta* sono interiori, quindi difficilmente percepibili; la loro presenza, però, può dedursi dalla presenza di alcune tipiche manifestazioni esteriori, o sintomi, che li accompagnano. Quando c'è un *citta-vikshepa* (stato di mente disturbata), uno o più di essi sarà sempre presente e l'intensità del

disturbo interiore potrà essere valutato in base al grado di intensità di tale sintomo esterno.

- Siccome questi *sahabhuvah* (sintomi esterni concomitanti) sono una conseguenza di *citta-vikshepa*, determinate tecniche atte a controllare tali sintomi manifesti possono contribuire anche a ridurre i disturbi interiori che ne sono la causa.
- I primi due *sahabhuvah* (dolore-angoscia e depressione) sono in buona parte mentali, tuttavia hanno effetti sul corpo, dai quali sarà facile inferire la loro presenza. Gli altri due sono modificazioni vere e proprie del funzionamento corporeo e più facilmente percepibili.
- *Duhkha* significa sia sofferenza fisica che, e soprattutto, angoscia mentale. Spesso quest'ultima provoca l'altra, o quantomeno si manifesta come disagio o malessere fisico. Simili disturbi sono evidenti dalla gesticolazione nervosa, dai molti tipi di tic, e dai frequenti aggiustamenti di posizione della persona.
- *Daurmanasya* o depressione mentale produce inevitabilmente uno stato di prostrazione fisica con diminuzione delle difese immunitarie naturali. Anch'essa si manifesta in forma di movimenti a scatti, voce stridula, irritabilità, ecc.
- I tremori delle membra e la respirazione irregolare sono manifestazioni oggettive del disagio interiore. Ogni disturbo di *citta* e della mente porta una certa tensione nelle membra e un'alterazione del ritmo respiratorio. Anche disturbi temporanei della mente (ansia, emozioni) portano alla comparsa di tali due sintomi:
- *angamejayatva*, cioè disturbo degli impulsi nervosi dei gruppi muscolari opposti, che causano i tremori nelle membra, cioè i movimenti male coordinati e poco sciolti;
- *svasa-prasvasa*, cioè inspirazione ed espirazione, che si svolgono in maniera non fluida come dovrebbe, bensì stereotipata, breve e irregolare, in una o entrambe le fasi.
- L'intensità delle tensioni corporee e dell'irregolarità dei ritmi respiratori sarà proporzionata all'intensità del *vikshepa* di *citta*. Infatti, la respirazione è così strettamente correlata agli stati mentali, quindi di *citta*, che ogni tipo di

disturbo produce un caratteristico cambiamento nello schema respiratorio: nella collera prevale l'espiazione, che diventa rapida e violenta; una forte delusione si manifesta in una profonda e lenta esalazione; l'ansia a inspirazioni ed espirazioni brevi e superficiali; emozioni estreme possono comportare un blocco temporaneo della respirazione, ecc. Tuttavia, se i disturbi mentali sono di lieve entità, questi due sintomi possono essere difficilmente osservabili, salvo da parte di un esperto.

- In base a questi rapporti, i disturbi mentali, difficili da affrontare di per sé, possono esserlo agendo sui sintomi concomitanti, dato che è molto più facile controllare il corpo che non la mente. Ciò si può fare attraverso *yama-niyama* (per contrastare *duhkha* e *daurmanasya*), *asana* e *pranayama* (per contrastare gli altri due sintomi).
- Nei *sutra* seguenti Patanjali descrive una serie di pratiche atte a stabilizzare la mente (*manas*) e purificare *citta*.

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

- ***Tat-pratishedhartham-eka-tattvabhyasah***
- *tat* = questo (*citta viksepa*)
- *pratishedha* = contrastare, controbilanciare
- *artham* = per
- *eka* = uno
- *tattva* = principio, tecnica, metodo
- *abhyasa (h)* = pratica continua
- Trad. lett.: 1) *per contrastare questo (citta viksepa) (si consiglia) la pratica continua (di) un principio (tecnica o metodo).*
- 2) *per contrastare questo (citta viksepa) (vi è) un principio da seguire (e cioè) l'abhyasa (pratica continua degli otto elementi dello yoga)*

- La parola significativa in questo sutra è *ekatattvaabhyasah*. L'interpretazione del *sutra* varia a seconda del significato attribuito alle singole parti di questa parola composta.
- Essa si compone di tre componenti: *eka* + *tattva* + *abhyasa* (*uno+principio+pratica o studio*).
- Le due interpretazioni del *sutra* sono pertanto basate sulla scomposizione del composto come: 1) la pratica di un unico principio oppure 2) che si debba seguire un unico principio, e cioè *abhyasa* (la pratica). Nella prima interpretazione, a sua volta, vi possono essere significati diversi, a seconda di cosa si intenda per *ekatattva* (un unico principio).
- Allorchè gli stati di *citta vikshepa* sono stati vinti, il risultato è la tranquillizzazione di *citta*, che è realizzabile solo se la mente (*manas*), che è un settore di *citta*, è stata preventivamente resa stabile e rilassata.
- Tenendo presente tutto ciò, il termine *ekatattva* si deve interpretare come «uno dei principi» (tecniche, metodi, espedienti) citati nei sette *sutra* successivi (I:33-39), raccomandati per realizzare *citta-prasadhana* e *manasasthitinibandhanam*.
- Questa interpretazione sembra la più coerente nel presente contesto.



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

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

- *maitri* = amicizia
- *karuna* = com-passione, pietà
- *mudita* = felicità, gioia
- *upeksa* = indifferenza
- *anam* = suffisso plurale del possessivo 'di'
- *sukha* = piacere, benessere
- *duhkha* = sofferenza, difficoltà
- *punya* = virtù, merito
- *apunya* = non-virtù, demerito, dannoso
- *visaya* = soggetti (persone, situazioni, ecc.)
- *anam* = di
- *bhavana* = trattamento ripetuto (alla mente o citta)
- *tah* = da, attraverso
- *citta-prasadana (m)* = processo per realizzare uno stato di calma e benessere mentale
- Trad. lett.: (Mediante la coltivazione di un atteggiamento di) amicizia, compassione, (partecipazione alla) gioia, (e) indifferenza (rispettivamente) verso i soggetti (persone o eventi) amichevoli, abbattuti, virtuosi, viziosi, attraverso la ripetizione continua (alla mente) di fare così (si produce) uno stato di pace e serenità mentale.
- Nel mondo empirico, la mente e il *citta* sono disturbati da tendenze negative quali gelosia, odio, paura, il trarre un piacere sadico dalla sofferenza altrui, ecc. Perciò uno stato pacifico e sereno di *citta* si può realizzare solo

contrastando tali tendenze indesiderabili e nocive. Cercare di annullarle mediante una soppressione forzata con un atto di volontà, poco gradito alla mente, non è desiderabile, perché il processo deve essere a sua volta pacifico e piacevole, come sottinteso nella parola *prasadanam*.

- Questo primo principio o tecnica raccomandata per realizzare *citta-prasada* è, infatti, il principale e la base degli altri descritti in questa sezione (I:34-39). Una reale pacificazione di *citta* sarà effettivamente stabile solo se le tendenze negative sopra citate verranno preventivamente rimpiazzate da tendenze positive, come indicato nel *sutra*.
- Quando un individuo comune vede un altro in condizioni molto migliori delle proprie, prova nella sua mente un senso di invidia, spesso molto sottile, che alla lunga può svilupparsi in odio. Ciò accade spesso nel caso della madre che vede l'affetto del figlio ormai rivolto verso un'altra donna. Questa tendenza si può ridurre e contrastare coltivando un sentimento di affetto, amicizia e vicinanza per la persona più felice.
- Allo stesso modo quando una persona comune vede un'altra in condizioni miserevoli, può sorgere nella mente un sottile senso di godimento, specialmente se la persona è considerata poco amichevolmente. In tale caso si deve cercare di coltivare un atteggiamento di compassione o pietà verso l'infelice.
- Persone degne e meritevoli si guadagnano la stima e il rispetto degli altri. Spesso ciò genera invidia da parte di coloro che si sentono poco considerati, i quali diventano depressi o sviluppano sentimenti ostili. In tal caso bisogna coltivare l'atteggiamento di co-letizia o partecipazione alla soddisfazione e al successo dell'altra persona.
- Ancora, una persona comune prova piacere e soddisfazione quando vede un individuo cattivo venir punito, avendo meritato tale punizione. Ma per un aspirante yogi tale sottile godimento nel vedere un altro, sia pure colpevole, in condizioni miserevoli e dolorose, non è desiderabile. In simili situazioni egli deve cercare di rimanere neutrale e indifferente, né contento né scontento.
- Il termine *upeksha* è stato qui tradotto come *indifferenza*. Esso si deve intendere come «un atteggiamento e un'abilità a non essere influenzato negativamente da disturbi emozionali e di mantenere un atteggiamento di

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

- Sebbene i suggerimenti qui indicati costituiscano il modo migliore ed essenziale per realizzare una perfetta *citta-prasada*, è evidente che sono difficilmente praticabili nella vita di tutti i giorni. Sentimenti quali la gelosia, l'invidia, l'odio ecc. non sono sradicabili rapidamente e definitivamente nella maggioranza delle persone. Per questo motivo Patanjali ha aggiunto altre sei tecniche, da scegliere in base alle proprie caratteristiche.
- Ciò non significa che non si debba comunque cercare di sviluppare al massimo grado gli atteggiamenti raccomandati nel presente *sutra*, per quanto difficili possano essere. Ricorrendo allo stesso tempo agli altri procedimenti, ognuno dei quali potenzialmente capace di realizzare *cittaprasadana*, in tempi più o meno lunghi, i risultati saranno più rapidi e migliori.
- Dal punto di vista psicologico, il ricordare e ripetere continuamente alla mente (*bhavana*) la necessità di sviluppare gli atteggiamenti desiderabili, tende a modificarla gradualmente fino ad indurla ad obbedire alle istruzioni ad essa e da essa stessa impartite, secondo il principio della «goccia che scava la roccia».

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

- *Pracchardana vidharanabhyam va pranasya*

- *pracchardana* = espirazione profonda
- *vidharana* = inspirazione controllata, ritenzione in determinata maniera
- *va* = oppure
- *prana (sya)* = (del) prana
- Trad. lett.: 1) oppure mediante l'espirazione e la ritenzione del *prana*; 2) oppure mediante profonda e forzata espirazione e inalazione controllata del *prana*.
- La maggioranza degli antichi commentatori hanno reso il *sutra* come in 1). Alcuni hanno tradotto il termine *pracchardana* soltanto con inspirazione o espirazione, mentre altri hanno chiarito trattarsi di profonda o completa espirazione. Il termine *vidharana* è stato reso con ritenzione o trattenimento, riferito al respiro all'interno dei polmoni. Altri hanno interpretato come ritenzione del respiro fuori dai polmoni, cioè il non inspirare dopo che si è esalato tutto il respiro. Questa interpretazione del *sutra* non appare corretta, specialmente a proposito di *vidharana*.
- In questo *sutra* Patanjali non intende riferirsi ad una tecnica particolare del *pranayama*, che verrà trattato nei *sutra* II:49-50. Qui egli si limita ad indicare una tecnica preliminare, basata sul respiro, utile per realizzare *citta-prasada*. Il *pranayama*, infatti, occupa la quarta posizione nell'Ottuplice via (*astanga*), dove vengono trattati i «mezzi» dello yoga, esposti consecutivamente nel II *pada*. La tecnica qui indicata non contempla la ritenzione del respiro, tipica del *pranayama*, e il termine *vidharana* deve interpretarsi come «inalazione controllata». L'arresto del respiro è un atto rischioso, pertinente al *pranayama* vero e proprio.
- *Prana* è un termine tecnico dello yoga. Il suo significato basilare è quello di una forza o energia particolare, essenziale per il mantenimento della vita. In breve, il *prana* è l'energia vitale. Essa è estremamente sottile e la sua natura e

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

- Ogni attività o funzione avente luogo nella mente o nel corpo è resa possibile unicamente dall'energia pranica. Così è delle funzioni dell'organismo, che sono autonome (cioè non volontarie). Ora, se noi vogliamo percepire e controllare tale energia dentro di noi, ciò sarà possibile soltanto là dove gli impulsi autonomi dell'organismo si incontrano con quelli volontari, e ciò avviene principalmente nella respirazione. Normalmente tale funzione è autonoma, ma possiamo renderla parzialmente volontaria controllando il respiro. Rallentando ed *allungando* il respiro, come vuole il presente *sutra*, aumenta il tasso di *CO2* nel sangue: ora, l'anidride carbonica (ma questo gli antichi non lo sapevano in termini chimici) è un tranquillante naturale, che quindi aiuta a «sedare» la mente.

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

- *Visayavati va pravrttirutpanna manasasthitinibandhani*
- *visaya* = soggetto (che può anche essere un oggetto)
- *vati* = possessore di, pieno di
- *va* = oppure
- *pravrtti* = tendenza, inclinazione, attività intensiva, ecc.
- *utpanna* = prodotto, creato
- *manasa* = mente
- *sthiti* = stato
- *nibandhani* = legando o stabilizzando fermamente

- Trad. lett.: Oppure una tendenza (intensa attività della mente) riempita da un soggetto, (se) prodotto, (è) legare strettamente lo stato di (stabilizzare) la mente.
- Le tecniche descritte nei *sutra* I:35-39, come qui spiegato, sono primariamente tecniche atte a stabilizzare la mente, prerequisito per *citta-prasada*, la mente stessa essendo una porzione di *citta*. Quindi, in fondo, si tratta di tecniche per realizzare *cittaprasadana*, aventi come primo gradino la stabilizzazione di *manas*.
- La tecnica raccomandata nel presente *sutra* consiste nel produrre un'attività o una tendenza nella mente che sia *visayavati*, ossia completamente occupata o riempita dal soggetto. Sorge la domanda circa l'esatto significato di tale espressione, dato che l'attività della mente è sempre 'riempita' da qualche soggetto e non può funzionare senza averne uno che la occupi. Normalmente un tale soggetto o oggetto è tratto dal mondo esterno o almeno sentito o immaginato come tale. Il soggetto od oggetto al quale qui ci si riferisce, invece, è una tendenza della mente stessa. La sensazione creata sarà che la data cosa sia stata prodotta internamente, dalla mente stessa, che ne viene 'riempita': il soggetto è nella mente e non fuori.
- Ora, i *visaya*, specialmente quando si tratti di oggetti, sono conosciuti e goduti dalla mente attraverso la mediazione di uno o più dei cinque sensi della percezione. Pertanto, per godere dei *visaya* menzionati in questa tecnica, sebbene creati o immaginati dalla mente e con la sensazione di essere prodotti internamente, uno o più sensi devono essere coinvolti affinché sia possibile l'impressione che il soggetto (o l'oggetto) siano realmente esistenti interiormente. Questa sensazione nel caso di tali oggetti immaginati interiormente sarà più spesso ristretta ad un unico senso. Così, in questa tecnica, la mente deve produrre un oggetto-soggetto il cui effetto sia percepito prevalentemente attraverso uno qualsiasi dei cinque sensi. Quindi, la mente deve creare o immaginare, come se la cosa esistente internamente, potesse essere vista, toccata, ecc., mediante una tenace e costante ripetizione di tale contemplazione. Ovviamente, ciò potrà richiedere un tempo più o meno lungo. Gli oggetti creati dalla mente lo saranno più facilmente nel caso del senso della vista. Ecco perché la visione di luci, ecc. è quella più riportata

dai praticanti. Dopo la vista viene l'udito, seguito dall'odorato e dai sensi rimanenti.

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

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

- ***Visoka va jyotismati***
- *visoka* = non causante dispiacere, sereno
- *va* = oppure
- *jyotismati* = pieno di luce, fiamma illuminante
- Trad. lett.: Oppure una serena e illuminante (tendenza della mente) (stabilizzerà lo stato mentale)
- Questa è la seconda tecnica suggerita per la stabilizzazione della mente. Pertanto l'espressione *manasa-sthiti-nibandhana* si applica anche qui.
- Patanjali isola questo particolare fenomeno o esperienza del guardare la luce di una fiamma, che è un caso della tecnica generale del creare da parte della mente un soggetto od oggetto sperimentabile internamente (I:35), in questo caso in base alla vista, il senso dominante rispetto agli altri quattro. Questa esperienza è usualmente spontanea e se genuina può facilitare notevolmente il progresso nella meditazione. Però può anche trattarsi di un processo puramente psicologico.

- La tecnica raccomandata nel *sutra* consiste nel produrre artificialmente la visione di una luce o di una fiamma luminosa, mediante la ripetizione costante alla mente che essa può effettivamente vederla. Tuttavia, come spiegato in I:35, queste sensazioni sono così gradevoli alla mente che essa tende a rimanervi attaccata, così imparando a rimanere stabile.
- La sensazione di vedere la luce viene prodotta abbastanza facilmente, e per questo Patanjali ha isolato questo procedimento da quello più generale del *sutra* precedente.
- *Visoka* si deve qui intendere come *apportatore di serenità*, il contrario dello stato spiacevole che si prova per la perdita di qualcosa o di qualcuno. Tale stato, che produce depressione mentale (*soka*) non si realizzerebbe se lo studente fosse abbastanza addestrato nella presente tecnica.
- Anche questa tecnica deve essere abbandonata una volta che la mente abbia imparato a mantenersi nello stato di *citta-prasadana*.
-

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

- *Vitaraga visayam va cittam*
- *vitaraḡa* = chi ha trasceso l'attaccamento o la passione; colui nel quale l'attaccamento o la passione sono scomparsi;
- *visayam* = soggetto, oggetto (argomento);
- *va* = oppure;
- *cittam* = citta
- Trad. lett.: (1) oppure (formendo a) *citta* un soggetto (da contemplare: ad es., un santo preso come modello ideale) che abbia trasceso l'attaccamento (passione).

- (2) oppure (attraverso un) città che abbia trasceso l'attaccamento per (ogni) soggetto (cosa o persona).
- Questa è la terza tecnica raccomandata da Patanjali per "*manasasthitinibandhanam*" (forma neutra dell'espressione aggettivante, in quanto il termine *cittā*, che essa qualifica, è neutro), ossia per la stabilizzazione della mente, espressione con cui vanno intesi il presente *sutra* e il successivo.
- La prima interpretazione del *sutra*, avanzata dalla maggioranza degli antichi commentatori, è senz'altro accettabile in quanto quell'effetto stabilizzante, allorchè la mente contempla e medita sulla vita di un santo noto per essere libero da attaccamento e passioni, è sicuro. La ripetizione costante (*bhavanam*) di tale contemplazione, gradualmente plasma la mente del contemplante sui modi di essere di quel modello ideale e ne adotta lo stile. Come risultato, la mente diventa sempre più distaccata e ciò conduce naturalmente alla sua stabilizzazione.
- Tuttavia, se viene compiuto il tentativo di rendere la mente stessa disinteressata, ancora ricorrendo a *bhavanam* (costante riflessione sulle sofferenze che inevitabilmente gli attaccamenti e le passioni producono), la mente così rieducata finisce per obbedire e modellarsi secondo queste istruzioni.
- Via via che le passioni e gli attaccamenti diminuiscono, e alla fine scompaiono, si realizza la sua stabilizzazione. Vista in questo senso, anche la seconda interpretazione del *sutra* risulta validamente applicabile.

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

- *Svapnanidrajnalanambanam va*

- *svapna* = sogno;
- *nidra* = sonno;
- *jnana* = conoscenza o esperienza;
- *alambana* = un sostegno, un supporto;
- *va* = oppure.
- *Trad. lett.:* oppure (per stabilizzare la mente, servirsi del) supporto della conoscenza ottenuta attraverso 1) i sogni (e) il sonno; 2) il sonno pieno di sogni.
- La quarta tecnica raccomandata per '*manasasthitinibandhanam*' consiste nel fornire alla mente il supporto o l'appoggio della conoscenza giunta durante gli stati di sonno. Il composto *svapnanidra* è stato interpretato dalla maggioranza dei vecchi commentatori come *svapna* (sogno) e *nidra* (sonno senza sogni). Sorge immediata una difficoltà nell'accettare questa interpretazione. Nel sonno senza sogni (cioè in *nidra*, quale definito nel sutra I:10) non vi è esperienza né conoscenza, né questo stato può servire da supporto, come vorrebbe l'interpretazione n. 1).
- Evidentemente, deve trattarsi di un sonno contenente dei sogni, dal quale si ottengano delle esperienze equiparabili a delle conoscenze. Perciò il termine '*svapnanidra*' è stato interpretato come 'sonno ricco di sogni'. Patanjali non ha usato il termine più breve (*svapna*, sogno) evidentemente perché esistono anche i cosiddetti 'sogni ad occhi aperti', mentre qui si tratta di sogni durante il sonno.

- Il punto importante di questo *sutra* sta nel capire l'esatto significato di questa tecnica, specialmente dal punto di vista della sua utilizzazione pratica, ai fini della stabilizzazione della mente.
- L'obiettivo è di rendere la mente stabile attraverso i suoi stessi sforzi. Pertanto, la mente deve controllare la propria tendenza a vagabondare, e ogni controllo in tal senso deve essere fatto deliberatamente. Per tale ragione, onde approfittare dell'espedito suggerito in questo *sutra*, è necessario per prima cosa sviluppare la capacità di sognare, cioè di produrre volontariamente dei sogni durante il sonno, oppure di dormire senza sognare. Solo allora la tecnica sarà sotto controllo.
- Tutti abbiamo sperimentato il fenomeno per cui, in occasione di un impegno importante all'alba, possiamo attivare una specie di 'sveglia interiore'. In tali occasioni, una parte di *citta* rimane sveglia a sorvegliare il sonno del corpo e della mente fino al momento fissato per la sveglia automatica. Tale parte del *citta* è nota come *sakshi*, il 'testimone interiore'. Con la pratica, questa abilità può essere sviluppata al punto da ottenere il risveglio al momento esatto stabilito prima di dormire. Essa può venire ulteriormente sviluppata. Se si istruisce la mente, allo stesso modo, a produrre un sogno a un determinato punto della notte, ciò si realizza puntualmente. Ancora, è possibile stabilire che tipo di sogno si vuole avere, cioè istruire la mente circa la storia o lo scenario dettagliato entro il quale attivare il sogno. Il sogno in tal caso sarà esattamente come voluto.
- Una volta sviluppata la capacità di produrre dei sogni, i temi prescelti per tale attività possono essere tali da offrire alla mente un'esperienza molto piacevole e attraente. L'effetto di tali sogni, specialmente quando prodotti volontariamente, è talmente intenso che la mente, anche durante le ore di veglia, rimane interiormente attaccata all'impressione o ricordo lasciato da tali sogni. Tale piacevole atmosfera previene automaticamente ogni intrusione nella mente da parte di fattori disturbanti durante le attività quotidiane. Così lo *sthitinibandhana* e il successivo *cittaprasadhana* possono realizzarsi e padroneggiarsi con la maestria in questa pratica..
- La mente può anche essere istruita ad entrare in un sonno privo di sogni che ne interferiscano la continuità. Con una più lunga e persistente pratica anche questa abilità si può sviluppare. Dato che non sorgono dei sogni, come da

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

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

- *Yathabhimatadhyanaad-va*
- *yatha* = come, adatto a, in accordo a;
- *abhimata* = gradimento;
- *dhyana (ad)* = (da o attraverso) *dhyana*;
- *va* = oppure.
- **Trad. lett.: (*citta-prasadanam* si può realizzare) mediante «*dhyana*» secondo la preferenza individuale.**
- Patanjali sembra qui sostenere che *dhyana* sia una tecnica o metodo per realizzare *cittaprasadana*. Vista in tal modo, l’affermazione di Patanjali

sarebbe una contraddizione in termini, in quanto *cittaprasadana* è definitivamente un prerequisito di ogni processo meditativo, e quindi non un suo effetto.

- Come può, allora, essere *dhyana* un metodo per realizzare *cittaprasadhana*?
- Vi possono essere due spiegazioni:
 1. Il termine *dhyana* non è stato impiegato, qui, da Patanjali, nel senso tecnico del settimo elemento dell'Ottuplice sentiero, e quindi non nel preciso significato come definito nel *sutra* III:2, ma come un termine del linguaggio comune avente un senso generico di attività meditativa o concentrata della mente. Questa spiegazione sembra poco probabile, essendo Patanjali un esponente molto scientifico in tutto lo *Yogasutra*. In nessun posto egli usa un termine tecnico in forma generica. Non solo, egli sembra essere molto cauto persino nella scelta degli eventuali sinonimi di parole comuni in determinati *sutra*. E' difficile, pertanto, accettare che proprio qui Patanjali si sia servito di un termine tecnico in forma così generica. Tuttavia, molti degli antichi commentatori hanno interpretato il *sutra* in tal senso, ammettendo quindi l'imprecisione di Patanjali.
 2. Se non accettiamo tale leggerezza da parte di Patanjali, allora dobbiamo riconoscere che il termine *dhyana* sia stato impiegato nel preciso significato inteso dal *sutra* III:2. In tal caso la spiegazione sembra essere che *dhyana* non debba essere vista come una tecnica o metodo per orrenere *cittaprasadhana* come suo risultato o effetto, ma come una semplice constatazione del fatto che una *cittaprasadhana* veramente compiuta, sia raggiunta solo quando lo studente abbia raggiunto lo stadio di *dhyana*. Il *cittaprasadhana* ottenuto mediante i mezzi descritti nei *sutra* I:33-38 sono efficaci nella misura in cui lo studente vi si applichi; tuttavia, anche i migliori risultati ottenuti con quelle tecniche non saranno altrettanto perfetti rispetto al *cittaprasadana* sperimentato dallo studente che sia riuscito a perfezionare il suo *dhyana* come nel *sutra* III:2.

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

- *Paramanu paramamahattvanto'sya vasikarah*

paramanu = il più piccolo elemento;

paramamahattva = la cosa più grande;

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

asya = di questo;

vasikara = completo controllo o soggiogamento (su qualcosa).

- Trad. lett.: (vi è un) completo controllo di questo (del *citta* nello stato di *prasadana*, o della persona che ha realizzato quello stato) sopra la più piccola particella da una estremità (e) la cosa più grande dall'altra.
- Non si può sostenere con certezza che il significato del *sutra* sia letteralmente vero, sebbene generalmente si ritenga da coloro che hanno tendenze devozionali e religiose che gli yogi perfetti siano onnipotenti e in grado di operare a volontà su qualunque oggetto, per quanto infinitesimo o enorme esso sia. Ciò è quanto il *sutra* sembri apparentemente sostenere. Esistono storie e leggende di miracoli operati da grandi yogi e santi, ma può anche trattarsi di volute esagerazioni aventi lo scopo di sottolineare l'importanza dell'impresa yogica. In tale caso il *sutra* si può interpretare nel senso di evidenziare lo sviluppo delle facoltà raggiungibile da uno yogi, tali da farlo sembrare onnipotente.
- Resta il fatto che i poteri della mente sono riconosciuti ovunque. Molte volte anche la forza fisica diventa ineffettiva se la mente non coopera con essa. Una mente calma e concentrata è una grande fonte di forza, che può essere considerata come un prerequisito per lo sviluppo delle potenzialità umane.
- Secondo un'altra interpretazione del *sutra*, data da Feuerstein (1979), la padronanza non va vista come un potere soprannaturale di controllare o fare qualsiasi cosa con l'oggetto della meditazione, piccolo o grande che sia, bensì come la maestria nel fissare e trattenere la mente stabilmente su qualsiasi oggetto, piccolo o grande che sia. In tal caso il *sutra* diverrebbe una estensione e spiegazione del *sutra* I:39 e avrebbe il vantaggio, non coinvolgendo fenomeni extranormali, di essere più facilmente e razionalmente compreso.

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

- *Ksinavrtter-abhijatasyeva maner-grahitr-grahana-grahyesu tatstha-tadanjanata samapattih*
- *ksinavrtteh (-r)* = di colui (*citta* o persona) i cui *vrtti* siano stati affievoliti o spenti;
- *abhijata (sya)* = (di) colui (che è) di nobile origine, perfetto, senza lacune;
- *iva* = come;
- *maneh (-r)* = di un cristallo o gioiello;
- *grahitr* = (colui che) apprende, comprende, concepisce, percepisce, afferra;
- *grahana* = l'atto di apprendere, comprendere, concepire, percepire, afferrare;
- *grahya* = (soggetto o oggetto: ciò che è) appreso, concepito, afferrato, ecc.;
- *esu* = in (avverbio di luogo);
- *tatsthata* = isotopia, ovvero la condizione di essere al posto dell'altro (del *grahya*);
- *tadanjanata* = capacità e condizione di assorbirne (del *grahya*) il colore (le qualità);
- *samapatti* = (è il) *samapatti*
- Trad. lett.: come un cristallo privo di difetti (quando posto su di una superficie, ne occupa lo spazio e ne assume il colore, cioè le qualità, così), il processo di occupare lo stesso spazio e di assorbire tutte le qualità del *grahya* (il soggetto da essere compreso) da parte del *grahita* (chi comprende, cioè il *citta*), durante l'atto del *grahana* (del comprendere), nel caso di quello (*citta*) i cui *vrtti* siano già stati spenti (sì che il *citta* sia *abhijata*, altamente puro e chiaro), (tale stato è detto) *samapatti*.
- Il termine *samapatti* è stato trattato come sinonimo di *samadhi* da quasi tutti i commentatori, ma ciò non sembra essere esatto. Entrambi sono termini tecnici dello Yoga, e se la cosa da essi indicata fosse la stessa, non sarebbe

ammissibile, in un testo scientifico, che si impiegassero due diversi termini. Specialmente Patanjali non avrebbe mai commesso un simile errore: se entrambi gli oggetti indicati fossero identici, il che non è il nostro caso, egli avrebbe impiegato soltanto uno dei due termini. *Samapatti* e *samadhi* sono strettamente correlati, ma si tratta di due fenomeni differenti tra loro. Lo schema che segue mostra chiaramente l'interrelazione tra i diversi *samapatti*, i diversi *samadhi*, ecc.

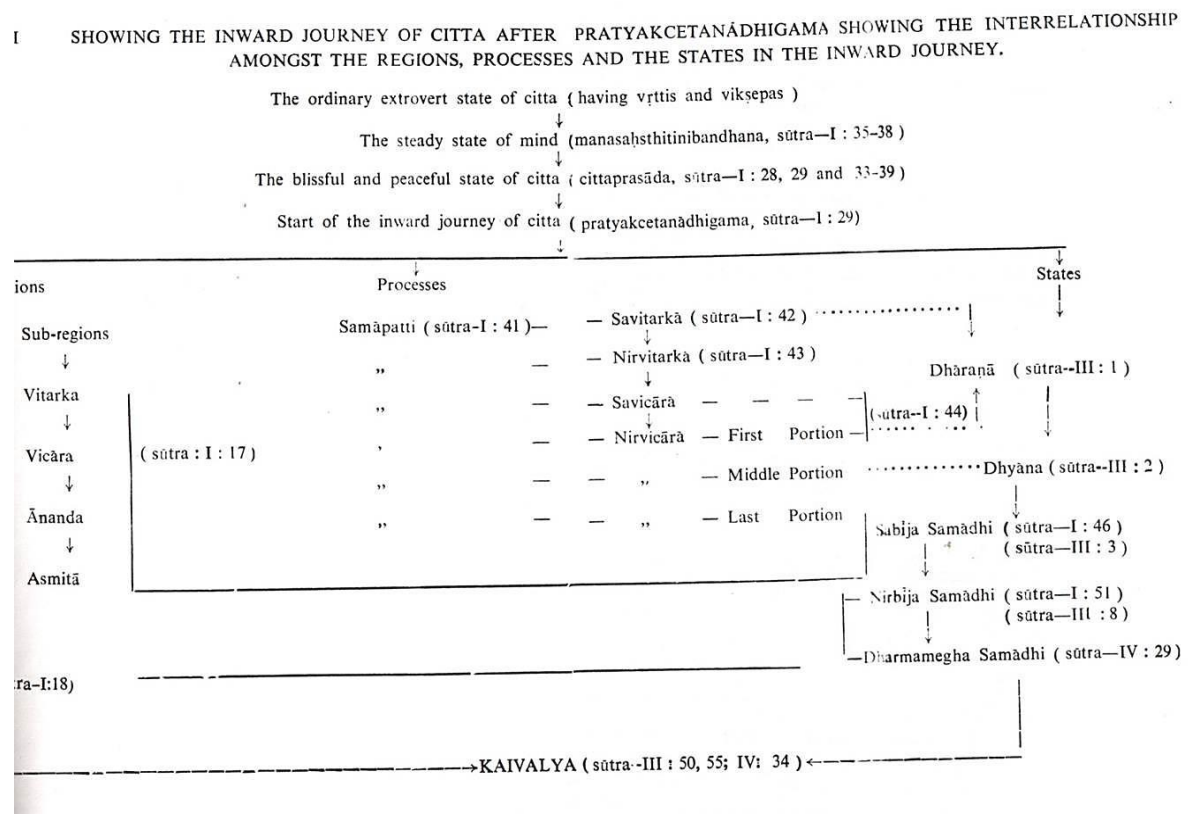
- Il termine *samapatti* indica letteralmente un processo di completa fusione in qualcosa (che in questo caso sarebbe l'oggetto prescelto per la meditazione, ossia il *grahya*). Pertanto per *samapatti* si deve intendere un processo in cui il *citta* si fonde con il soggetto che intende afferrare e comprendere. Ciò è dichiarato molto esplicitamente nel presente *sutra*.
- Secondo il presente *sutra*, il *samapatti* è quel processo nel quale il *grahita* (colui che vuole comprendere, cioè il *citta* o la persona) intraprende un percorso o un'attività in cui esso prende il posto, ossia 'diventa uno' con il *grahya* (il soggetto da comprendere) assumendone allo stesso tempo tutte le qualità.
- In altri termini, il *citta* viene ad identificarsi completamente col soggetto della sua contemplazione, cioè con il *grahya*. Questa identificazione è così completa che il *citta* non si distingue più dal *grahya* avendone assorbite tutte le qualità. Alla fine del processo, allorché l'identificazione è completa, colui che comprende (il *citta*) e l'oggetto che della comprensione (il *grahya*) diventano una stessa entità, essendo scomparsa ogni distinzione fra di loro.
- A questo punto, non essendo altro da comprendere, la prosecuzione del processo diventa impossibile, e *grahana*, ovvero il processo della comprensione, a sua volta si fonde con gli altri due. In altri termini, non vi è più distinzione tra il *citta*, il *grahya* e il *grahana*, ormai completamente fusi l'uno negli altri. Non è possibile ulteriore attività conoscitiva.
- Questa totale identificazione e il relativo assorbimento di tutte le qualità del *grahya* può aver luogo solo nel caso di un *citta* in cui non vi siano quasi più, ovvero siano molto affievoliti, dei *vrtti* che lo possano disturbare. Tali *vrtti* affiorano raramente e anche in tal caso sono così deboli da non costituire una distrazione per la mente. Per esemplificare questo fenomeno, viene usata la

similitudine del cristallo trasparente che assume il colore del panno colorato su cui viene posto. Se tale cristallo è puro, sembra indistinguibile dal suo supporto colorato, ovvero esso vi si fonde, 'diventando uno' con il panno colorato.

- Questa fusione del 'gioiello' (*mani*) col suo supporto, risulterà tanto più perfetta quanto più il esso o il cristallo saranno privi di impurità. In un cristallo perfetto, la trasmissione della luce sarà a sua volta perfetta e darà l'impressione che il cristallo abbia assorbito completamente il colore (le qualità) del supporto al punto da non distinguersi da esso. *Abhijata* significa primariamente 'di nobile nascita': nel caso del gioiello o cristallo, la nobiltà cui il termine si riferisce sarà il grado di purezza nella trasmissione della luce, dato che più è privo di imperfezioni, più può considerarsi 'nobile'.
- Molto probabilmente al tempo di Patanjali il vetro non era ancora stato inventato, e questa è la ragione per cui, per il suo esempio, egli parla di un 'gioiello' o di un cristallo di eccezionale purezza che talvolta si trova in natura. Trovare un simile cristallo è cosa rara, e perciò egli aggiunge a '*mani*' l'aggettivo *abhijata* o 'di nobile nascita'.
- Il *samapatti*, quindi, è un processo nel quale avviene una totale identificazione del *citta* che comprende con l'oggetto della comprensione. Un processo è un'attività implicante mutamenti continui, e in tale processo continuo, possono susseguirsi diversi cambiamenti di condizioni o di stadi. Per comodità di studio e di comprensione del processo del *samapatti*, possiamo distinguere e designare, arbitrariamente, un certo numero di stadi.
- Così, il processo del *samapatti* viene suddiviso in quattro stadi, due principali, ognuno dei quali è a sua volta duplice. Abbiamo, pertanto, due *samapatti*, associati rispettivamente a *vitarka* e *vicara*, i quali si suddividono in suddivisioni e cioè in *savitarka-nirvitarka* e *savicara-nirvicara*. Alla fine dell'intero processo, viene raggiunto uno stadio che rimane stabile e invariato per un certo tempo, e questo stadio è in certo senso il termine del processo di *samapatti*.
- Questo stadio stabile è detto *samadhi*, e come indicato in I:46, questo *samadhi* particolare, termine ultimo dei quattro *samapatti*, è detto *Sabija* ('con seme'). Pertanto possiamo dire che il risultato dei processi di *samapatti*

è *il samadhi*. Non è sempre vero il contrario, cioè non necessariamente ogni *samadhi* è il risultato o il prodotto di un processo di *samapatti*. Così, almeno secondo Patanjali, il *Nirbija samadhi* (*samadhi* 'senza seme') non è preceduto da alcun processo di *samapatti*.

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



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

- *Tatra sabda artha jnana vikalpaih samkirna savitarha samapattih*
- *tatra* = in questo, colà;
- *sabda* = parola;
- *artha* = significato;
- *jnana* = conoscenza, l'esperienza e la sua interpretazione da parte della mente (o *citta*);
- *vikalpa (aih)* = (con) cose puramente immaginarie (v. I:9);
- *samkirna* = mescolate insieme sì da creare confusione;
- *savitarka* = con *vitarka*;
- *samapatti (h)* = (è) *samapatti*
- Trad. lett.: In questo (nel *sutra* o in *samapatti*) *savitarka (samapatti)* (è ciò che è) una mescolanza dei *vikalpa* delle parole, (i loro) significati (e la loro) conoscenza, causanti una confusione (nella percezione o nella comprensione).
- La definizione generale del processo di *samapatti* è stata data nel *sutra* I:41. Le sue varietà o stadi successivi vengono discusse nei *sutra* I:42-44. Ciò è indicato dal termine «*tatra*», che letteralmente significa «colà» e che va interpretato come «in questo *sutra* o in *samapatti*».
- In questo *sutra*, *sabda*, *artha* e *jnana* sono tutti chiamati *vikalpa*. Dato che Patanjali non usa mai un termine tecnico alla leggera, questo *vikalpa* deve interpretarsi come identico a quello descritto nel *sutra* I:9. Ciò significa che le parole, i loro significati e ciò che da essi comprendiamo, sono tutte cose puramente immaginarie e prive di realtà. Questa affermazione può essere difficile da capire ed accettare, ma una seria riflessione ce lo dimostrerà facilmente. Il nome di una cosa, infatti, non è mai la cosa significata (*artha*), ma si tratta di una convenzione arbitraria. Infatti, i dizionari descrivono i diversi significati che può assumere ciascuna parola in un dato linguaggio e spesso di una stessa parola vi possono essere persino due significati opposti.

- Lo *jnana*, ovvero la conoscenza, a sua volta non ha alcuna reale connessione con le altre due voci, cioè con *sabda* (parola o nome) e *artha* (suo significato). La stessa parola può avere più significati: dipende da ciò che chi parla ha in mente in quel momento, mentre l'ascoltatore, a sua volta, può capire diversamente. Vediamo così che le parole (*sabda*), il loro significato convenzionale (*artha*) e la comprensione che esse suscitano nella mente (*jnana*) possono essere differenti nella mente di chi le pronuncia e di chi le ascolta. Questa mancanza di connessione naturale reciproca è definita dal termine *vikalpa*. Queste è la ragione per cui spesso, nella vita quotidiana, hanno luogo delle incomprensioni o dei fraintendimenti.
- Dal punto di vista filosofico e yogico, anche una comprensione corretta è in realtà una incomprensione, perché la realtà di un oggetto o di un fenomeno non può mai essere esattamente espressa con delle parole, dato che la Realtà è al di là delle dimensioni spazio-temporali, mentre le parole sono una convenzione umana.
- Da questo punto di vista ogni nostra conoscenza esprimibile a parole è fondamentalmente un malinteso, ovvero una confusione (come indicato dal termine *samkirna*: "mescolato in modo casuale sì da generare confusione").
- Come spiegato in I:17, i *vitarka* – termine tecnico, come quelli da esso derivati: *savitarka*, ecc. - sono le male idee, emozioni, atti e pensieri negativi. Pertanto, l'insieme *savitarka samapatti* dev'essere interpretato come quel *samapatti* nel quale l'emersione dei *vitarka* è l'aspetto dominante. E' già stato evidenziato che i *vitarka* non sono associati col soggetto scelto per la meditazione, quale esso sia.
- I *vitarka* emergono dal deposito di *samskara* o tracce (il *karmasaya*) lasciate dai *karma* passati e in attesa di esplicazione-esaurimento. Quando un *sadhaka* inizia a meditare, cioè si addentra nel processo di volgere la consapevolezza all'interno, la prima esperienza sarà quella della quantità di *vitarka* affioranti alla coscienza dal *karmasaya*, anche se l'oggetto scelto per la concentrazione è purissimo e santo.
- Secondo Patanjali, la prima parte del processo consisterà di *samapatti* e il primo di questi sarà di tipo "*savitarka samapatti*". Questi *vitarka* sono strettamente associati nella mente con le parole (*sabda*), il loro significato

convenzionale (*artha*) e la loro interpretazione (*jnana*) da parte della mente stessa (*citta*). Infatti, i *vitarka* sono il risultato della confusione causata dai limiti del linguaggio usato abitualmente dall'uomo.

- Dal punto di vista filosofico, le cose in sé non sono né buone né cattive: è il sistema dei valori del singolo individuo, il suo personale modo di interpretare e comprendere - che a sua volta dipende dai significati da lui attribuiti alle parole - che le fa apparire buone o cattive. E' questa la ragione per cui individui diversi la pensano diversamente della stessa cosa o persona.
- Un esempio famoso tratto dal *Mahabharata* illustra perfettamente il fenomeno: quando *Krishna* chiese a *Duryodhana* e a *Dharmaraja* di indicare rispettivamente l'uomo migliore e quello peggiore del vasto assembramento di saggi, re e popolo dei villaggi convenuti, *Duryodhana*, dopo aver esaminato i vari gruppi di persone concluse che ogni persona era cattiva, mentre *Dharmaraja* sentenziò il contrario.
- Come abbia luogo la trascendenza da *vitarka* a *vicara* e quindi, oltre la regione del pensiero intellettuale, a quelle del sentire interiore di *ananda* e *asmita*, e al di là di queste, è già stato spiegato nel *sutra* I:17 e viene ulteriormente chiarito in questi *sutra* relativi ai *sampatti*.

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

- *Smrtiparisuddhau svarupasunyevarthamatranirbhasa nirvitarka*
- *smrti* = memoria;
- *parisuddhi (ddhau)* = attraverso la purificazione;
- *svarupa* = la forma originale o naturale di una persona;
- *sunya* = vuoto, privo di;
- *iva* = simile, quasi come;
- *artha* = senso, significato, essenza;
- *matra* = mèro;
- *nirbhasa* = avente un'apparenza chiara;
- *nirvitarka* = un tipo di samapatti.
- *Trad. lett.: Attraverso la completa purificazione (della) memoria (deriva il) nirvitarka (samapatti), (il quale è) come vuotato della sua forma naturale, dando la chiara apparenza di mèra essenza (del visaya, ovvero del soggetto del processo meditativo).*

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

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

associazione ci sia. I vitarka e i vikara, infatti, emergono dal subcosciente, e più precisamente dai samskara depositati nel karmasaya di citta.

- Nel processo del ricordare le esperienze passate, il risveglio della memoria è il risultato dell'eccitazione ed emersione al livello conscio dei samskara esistenti nel medesimo deposito. Come detto, la differenza consiste nel fatto che nella memoria c'è un fattore di stimolo immediato, che attiva ed attualizza il samskara, mentre nel processo di samapatti l'attualizzazione avviene senza un simile stimolo immediato, e quindi è spontaneo. Pertanto, in savitarka e savicara samapatti, i samskara buoni e quelli cattivi affiorano al livello della consapevolezza e si estinguono automaticamente nel processo stesso del samapatti. In tal modo, l'esaurimento dei samskara porta alla purificazione del loro deposito, cioè del karmasaya, il quale è anche, secondo lo yoga, la fonte dalla quale scaturisce la memoria. Ciò è quanto indicato dall'espressione smrti-parisuddhi.*
- Nello yoga, e in particolare in quello di Patanjali, il raggiungimento di stadi o risultati importanti avviene, di norma, senza sforzi e quasi spontaneamente. Sembra quasi che le cose avvengano da sé, anziché essere fatte. Perciò si è detto che lo yoga è «passivamente attivo». Ciò è in realtà vero anche per quegli anga, come asana e pranayama, che implicano il coinvolgimento del corpo e che fino a un certo punto "si fanno"; ma la perfezione di asana e di pranayama (la cui caratteristica essenziale è l'arresto del respiro) è ottenuta solo quando le due pratiche sono divenute spontanee, cioè prive di sforzo.*
- Questo è vieppiù vero per i processi meditativi. Chi dice di 'star facendo' meditazione, probabilmente non lo ha ben capito, oppure non ha raggiunto alcuno degli stadi come descritti da Patanjali. Dharana, dhyana, samadhi e samapatti (il quale è strettamente connesso ai primi tre ed è un prerequisito di tale processo in corso) non si «fanno» ma «accadono» quando le condizioni siano maturate. Fino ad allora, si tratti di asana oppure di dyana, un certo sforzo sarà inevitabile, e tali pratiche saranno perfette solo quando questo sforzo sarà cessato. Per questa ragione, quando vi è il passaggio di citta da uno stadio di samapatti, per es. savitarka, a quello successivo, p.e. nirvitarka, esso può realizzarsi solo quando il primo, savitarka, è stato perfettamente, ed 'automaticamente' raggiunto.*

- *Sebbene la completa cessazione dell'emersione dei vitarka in samapatti, conduceva al nirvitarka samadhi, sia, come spiegato, automatica, e quindi non vi sia molto altro che si possa fare per raggiungere lo stadio successivo, possono a questo punto darsi alcuni utili suggerimenti.*
- *Molti insegnanti nel campo spirituale raccomandano una meditazione priva di un soggetto o avente una direzione particolare. Ma Patanjali sembra suggerire (sutra I:41,44,45), invece, di scegliere un soggetto ben definito per il processo meditativo, e non sembra accettare una meditazione priva di tale supporto.*
- *Come è già stato sottolineato, per quanto sacro e puro sia tale soggetto, i vitarka affioreranno, e alla fine spariranno nel corso del processo dei samapatti. Usualmente, il soggetto prescelto per la meditazione: una divinità, il proprio Guru, ecc., rimane lo stesso giorno dopo giorno. In tale caso, dopo un certo periodo, i vitarka (o i vicara nel caso di savicara samapatti) cessano di affiorare, quando il citta non associa più i vitarka con il soggetto della meditazione. Se a questo punto il sadhaka sceglie per la meditazione un altro soggetto: un'altra divinità, un altro simbolo, ecc., può succedere che alcuni vitarka, che non avevano avuto occasione di associarsi al soggetto precedente, e pertanto non abbiano potuto estinguersi, lo facciano con il nuovo soggetto e possano quindi affiorare. E di nuovo, dopo qualche tempo, anche questo secondo soggetto esaurirà gli ulteriori affioramenti. Lo stesso fenomeno si ripeterà se il sadhaka sceglierà un terzo soggetto per la meditazione, e così via.*
- *In questo modo, il sadhaka dovrà continuare a cambiare i soggetti per la sua meditazione fino al giorno in cui qualsiasi nuovo soggetto non comporti più alcun affioramento di vitarka.*
- *Questo starà ad indicare che tutti i vitarka del citta sono stati esauriti e il suo karmasaya è stato ripulito o purificato da quelle tossine mentali. Per essere sicuro di ciò, il sadhaka può provare a cambiare un cospicuo numero di soggetti e così assicurarsi che, quale che sia il nuovo soggetto di meditazione, nessuna immagine o sensazione vitarkika compaia più nella sua consapevolezza.*

- *Questi suggerimenti pratici non si trovano da nessuna parte nello Yogasutra, ma sono istruzioni che vengono impartite nelle scuole di meditazione buddhista, e quindi abbiamo ritenuto di riferirne. Come abbiamo visto, il soggetto usualmente scelto da uno studente di yoga, che per definizione ha interessi di tipo spirituale o religioso, è qualcosa di sacro o di sommamente virtuoso. Ma persino un tale soggetto farà emergere pensieri di tipo vitarkika nella mente del sadhaka. Il fenomeno è stato osservato anche nel caso di persone altamente devote, meditanti sul proprio ista devata, cioè sulla divinità da essi prescelta come guida e supporto e verso la quale provano il massimo rispetto e la massima reverenza.*
- *Tuttavia, come è da aspettarsi, l'attivazione e l'attualizzazione, e attraverso di ciò, l'esaurimento dei vitarka, non potrà essere rapido. Il raggiungimento dello smrti-parisuddhi o purificazione del deposito di vitarka e di vicara, potrà richiedere il cambiamento di molti soggetti di meditazione e un periodo di mesi o anni.*
- *D'altra parte, se il soggetto prescelto è tale da associare molto naturalmente le emozioni e i pensieri vitarkika al citta, sì da favorire l'affioramento dei vitarka, il processo di vitarkika-smrti-parisuddhi potrà essere più veloce. Ma nella tradizione indù questo procedimento – di scegliere soggetti che incoraggino l'affioramento-esaurimento dei vitarka-vicara - non viene raccomandato, dato che di solito si tratterebbe di soggetti non desiderabili e impuri. L'idea che sta dietro tale procedimento – raccomandato nelle scuole buddhiste - sarebbe quella secondo la quale, con simili soggetti, i vitarka non mancherebbero di emergere in quantità, in tal modo accelerando il processo di svuotamento del karmasaya. Questo ci conferma che il termine vitarka, che compare nei sutra I:17, 42, 43 significa effettivamente 'attività mentale maligna o negativa' e tale è stata definita da Patanjali stesso nel sutra II:34.*
- *Il cambiamento che deriva da questo processo è stato descritto come 'svarupa sunya iva nirbhasa'. Svarupa significa letteralmente 'la propria forma (rupa)' ovvero 'il suo stato originale e naturale'. In questo samapatti, lo stato è quello del totale svuotamento di tale stato naturale. Lo svuotamento riguarda il soggetto preso per la meditazione. Ciò che normalmente comprendiamo di un qualsiasi soggetto e che viene afferrato dalla mente è sempre relativo, in quanto complicato dall'associazione ad un nome, forma, ecc. Ora, questa*

conoscenza empirica del soggetto preso per la meditazione, viene rimossa dalla realtà del soggetto stesso. Via via che i nomi (sabda), i significati (artha) e l'immagine o l'esperienza prodottasi in città (jnana) si dissociano, nel processo meditativo di samapatti, dal soggetto preso per la meditazione, gradualmente si manifesta una nuova forma di comprensione del soggetto stesso, molto più chiara e prossima alla sua reale essenza.

- *In questo graduale avvicinamento alla realtà del soggetto, sabda, artha e jnana perdono la precedente associazione con il soggetto, esistente in città. Lo stato normale o svarupa del soggetto, come abitualmente lo percepiamo, si è estinto ed è ciò che viene indicato dall'espressione svarupa sunyata.*
- *Il soggetto viene ora conosciuto in un modo e ad un livello completamente diverso, precedentemente del tutto sconosciuto al città. Quest'ultimo ha l'impressione di aver raggiunto la comprensione ultima del suo soggetto, il suo reale significato ed essenza e questo è indicato dall'espressione artha matra nirbhasa, ovvero chiara visione della pura essenza.*
- *Ancora un punto va notato. Sebbene il meditante possa inizialmente avere la sensazione, anche in nirvitarka samapatti, di aver afferrato o raggiunto la realtà ultima del soggetto scelto per la meditazione, in realtà questa è ancora lontana e il viaggio di città deve continuare ulteriormente. Nei successivi samapatti e samadhi, il città ripeterà delle simili esperienze, scoprendo ad ogni stadio di star avvicinandosi sempre più alla Realtà Ultima, la quale tuttavia sembra spostarsi in avanti. Essa verrà afferrata soltanto quando il viaggio sarà stato completato, ovvero quando sarà stato ottenuto l'ultimo livello di samadhi e realizzato il Kaivalya.*
- *Un altro punto notevole sta nel fatto che la frase usata per descrivere il nirvitarka samapatti in questo sutra è quasi identica a quella usata per la descrizione generale del samadhi nel sutra III:3, con la differenza che l'ordine delle parole risulta invertito.*
- *Nel sutra III:3 il samadhi è descritto come "arthamatranirbhasam svarupa-sunyam-iva samadhi", che significa: "il samadhi è lo stato in cui c'è una chiara percezione della pura essenza (del soggetto assunto per la meditazione) come se vi fosse una completa perdita della sua forma o natura (cioè non vi sono gli attributi specifici ordinariamente percepiti in quel soggetto). Questa*

può essere la ragione per cui alcuni vecchi commentatori avevano equiparato il samapatti al samadhi.

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

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

- ***Etayaiva savicara nirvicara ca suksmavisaya vyakhyata***
- *etaya = per questi;*
- *eva = anche;*
- *savicara = con vicara, con pensieri razionali e quindi buoni;*
- *nirvicara = senza vicara;*
- *ca = e;*
- *suksma = sottile;*
- *visaya = soggetti;*
- *vyakhyata = definito, spiegato, esposto, enunciato.*
- ***Trad. lett.: Con questi (con i due sutra precedenti) vengono spiegati anche i (samapatti) savicara e nirvicara con (la distinzione essendo che) i soggetti (sono) sottili.***
- *I due samapatti seguenti (savicara e nirvicara) stanno nella regione del vicara, ossia del pensiero buono e razionale. Il termine vicara significa primariamente*

“pensiero o pensare”, ma il più delle volte implica un pensiero-pensare in maniera razionale, con ragionevolezza.

- Patanjali afferma che i samapatti savicara e nirvicara sono spiegati anche in questi precisi sutra (cioè negli ultimi due, I:42 e 43). Pertanto, i sutra corrispondenti ai samapatti savicara e nirvicara si possono comporre semplicemente sostituendo le parole savicara e nirvicara al posto di, rispettivamente, savitarka e nirvitarka.*
- La distinzione tra i samapatti associati a vitarka e quelli associati a nirvitarka consiste nel fatto che quest'ultimo è detto essere suksma-visaya, cioè i cui soggetti sono sottili, come per il presente sutra. Patanjali non precisa alcuna linea di demarcazione tra grossolano e sottile. Nel sutra seguente I:45 egli si limita ad indicare il limite ultimo della sottigliezza. Grossolano e sottile sono concetti relativi: un dato oggetto può essere considerato grossolano in confronto ad un altro più sottile, e viceversa. Così, un'immagine mentale o un'emozione si considerano sottili in confronto ad un oggetto materiale, ma sono grossolani in confronto al “senso di esserci” o consapevolezza.*
- Cosa si deve intendere per suksma visaya non è una particolare classe o categoria di oggetti “sottili”, ma che qualsiasi oggetto preso per la meditazione viene esperito, nei samapatti savicara e nirvicara, in uno stato sottile, rispetto all'esperienza dello stesso nei samapatti savitarka e nirvitarka, relativamente più grossolana. Infatti, negli stadi progressivi dei samapatti e dei samadhi consecutivi, l'oggetto preso per la meditazione e la realizzazione deve rimanere lo stesso per tutta la seduta di meditazione. Tale oggetto viene esperito in modo diverso ad ogni stadio successivo dell'assorbimento meditativo. Le esperienze conoscitive successive dello stesso oggetto, ad ogni stadio successivo si avvicinano sempre di più all'essenza, o Realtà Ultima dell'oggetto, ma non costituiscono la Realizzazione Finale dietro tale oggetto, come spiegato in I:43, la quale sopravviene solo a seguito del Dharmamega samadhi e il Kaivalya.*
- Un'immagine adatta per illustrare tali fenomeni meditativi può essere quella degli strati di una cipolla. Lo strato esterno non è commestibile: se vogliamo utilizzare la cipolla per condire dei cibi, lo dobbiamo togliere. Lo strato seguente è masticabile, succoso e nutriente, ma se la cipolla rimane qualche giorno così esposta all'aria, questo secondo strato diventa immangiabile come*

lo era il primo, e come quello deve essere rimosso. Sotto di esso compare un terzo strato, perfettamente commestibile, e così via.

- Il processo dei samapatti e del samadhi è simile per parecchi aspetti. Patanjali sembra suggerire che l'oggetto scelto per i processi meditativi debba rimanere lo stesso a lungo e comunque durante una stessa seduta di meditazione. In tale processo progressivo di meditazione, come sopra spiegato, all'inizio il meditante cerca di riprodurre nella mente un'immagine o un concetto di tale oggetto; tale immagine mentale sarà condizionata, ovviamente, dalle associazioni che il meditante risveglia circa quel particolare oggetto. Queste associazioni saranno strettamente correlate alle parole (nome, ecc.), al loro significato e alla comprensione dell'oggetto che il meditante ne ricava. Questa immagine o concetto saranno relativamente più sottili dell'esperienza dell'oggetto esterno, particolarmente se si tratta di un oggetto materiale. Via via che il citta continua nel suo viaggio interiore, attraverserà diverse regioni o livelli di esperienza di quell'oggetto (I:17-18), descritte come vitarka, vikara, ananda, asmita e anya, la quale ultima è trascendentale e indescrivibile. In ciascuna di queste regioni o livelli l'oggetto prescelto, pur rimanendo lo stesso, sarà sperimentato ogni volta in modo e ad un livello diverso. E ogni volta, ad ogni passaggio da una sfera alla successiva, e da uno stadio al seguente nella stessa sfera, il meditante avrà una novella esperienza e conoscenza di quel determinato oggetto.*
- Ed ogni volta, in tale fresca esperienza, egli avrà la sensazione di aver probabilmente raggiunto la conoscenza della realtà di quell'oggetto, sebbene col prosieguo del processo per un tempo sufficientemente esteso, egli si accorgerà che vi sono ulteriori approfondimenti possibili. Ovviamente, ogni nuova conoscenza dell'oggetto, in questa serie di tappe interiori, avvicinerà sempre di più il meditante alla Realtà finale che si cela dietro l'apparenza dell'oggetto.*
- Normalmente, noi cerchiamo di comprendere qualsiasi soggetto mediante il processo del pensiero. Naturalmente, pertanto, la prima parte del processo meditativo (cioè della consapevolezza che si volge al suo interno per comprendere l'Ultima Realtà o Principio giacente dietro l'oggetto scelto per la meditazione, quale che sia), sarà un processo del pensiero.*

- *In questa prima fase, consistente di un - quasi usuale, ma molto intenso e concentrato – pensiero, avranno luogo alcuni (due o quattro) samapatti. Anche in questa attività del pensiero, come nell’esperienza comune e specialmente come testimoniato da numerosi meditanti, i primi samapatti dominanti saranno dei vitarka, dato che i pensieri e i ricordi negativi sono quasi sempre i primi ad emergere e a dominare. Una volta esauriti queste negatività dal karmasaya di citta, può iniziare il processo dei pensieri buoni e desiderabili e dei relativi samapatti, i quali prendono il nome di vicara. Quando il citta supera anche la regione dei vicara, il processo ordinario del pensiero giunge alla fine. Nell’atto del “pensare” il processo si svolge sempre utilizzando parole, cioè dei nomi e dei relativi significati e la comprensione o conoscenza della cosa avviene attraverso di essi.*
- *Noi siamo condizionati a non concepire qualcosa che sia privo di un nome e di una forma, e del relativo significato; pertanto, anche nei samapatti di tipo vicara, sebbene l’oggetto sia sperimentato ad un livello più sottile che non nei samapatti di tipo vitarka, essendo il processo sia ancora quello del pensiero, tutta la conoscenza e la comprensione dell’oggetto della meditazione sperimentata dal citta rimane ancora associato e confuso con l’apparenza, nome e significati verbali. Per questa ragione Patanjali dice che i sutra circa i samapatti relativi ai vitarka sono applicabili anche a quelli relativi ai vicara.*
- *Il processo o l’attività della mente e citta, che normalmente indichiamo col termine “pensiero”, cessa quando il citta oltrepassa lo stadio dei samapatti di tipo vicara, cioè quando il citta è passato attraverso savicara ed è condizionato a rimanere nello stato privo di pensiero del nirvicara samapatti. Pertanto, dopo i samapatti di tipo vicara, non vi è più attività mentale normale, ed inizia uno stadio di pura esperienza. Il citta entra in una nuova sfera, descritta col termine ananda, caratterizzata dalla c.d. “gioia senza oggetto”.*
- *Il meditante, almeno all’inizio, ha la sensazione che questa ananda sorgesse in citta dall’oggetto scelto per la meditazione. Ciò assomiglia al nostro usuale guardare a qualcosa o a qualche esperienza piacevole: siamo portati a credere che la fonte della relativa gioia risieda in quella data cosa o circostanza esteriore. Ma una riflessione più profonda ci fa capire facilmente che la gioia non sta in nessuna cosa esterna, altrimenti lo farebbe continuamente e con*

chiunque, e sappiamo che non è così. La fonte della gioia o felicità sta sempre nella mostra mente e città. Pertanto, via via che la città procede nel suo viaggio interiore, la regione in cui entra, dopo quella del pensiero, è designabile solamente col termine di ananda o pura gioia. Per questa ragione, come detto in I:41, e come discusso qui, Patanjali non la definisce più un samapatti.

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

- ***Suksmavisayatvam calingaparyavasana***
- *suksma* = sottile;
- *visayatva (m)* = lo stato di avere un tema o argomento;
- *ca* = e;
- *alinga* = stato privo di ogni attributo e quindi al quale non è possibile attribuire un simbolo;
- *paryavasana (m)* = culmine, punto finale.
- ***Trad. lett.: E il (grado) di sottigliezza dell'oggetto (che può essere scelto per la meditazione) ha termine in alinga.***
- *Questo sutra chiaramente supporta il punto di vista circa gli accadimenti nel processo meditativo come spiegati nel sutra precedente. Patanjali dice qui che la sottigliezza dell'oggetto cresce e termina una volta raggiunto lo stadio di 'alinga'. Ciò significa che la sottigliezza dell'oggetto scelto per la meditazione, come sperimentato nei differenti stadi della stessa, diventa sempre più fine finché l'esperienza che se ne fa giunge allo stadio in cui non può esserci più alcuna attribuzione che lo riguardi. Ciò coincide allo stadio finale della meditazione, ovvero al samadhi. Dal punto di vista assoluto, questo stadio non è propriamente l'ultimo, ma il penultimo, poiché dopo di esso, dopo 'alinga' (in cui c'è la percezione di mula prakrti o pradhana) viene la realizzazione del purusa tattva, altrimenti detto 'kaivalya'.*

- *Per intendere il significato di “alinga” si può far riferimento al sutra II:19, che spiega che i differenti stadi di sviluppo dei guna sono: visesa (particolare o specializzato), avisesa (non particolarizzato), lingamatra (avente simbolo o attributo) e alinga (senza simbolo o attributo). Sebbene questi stadi di sviluppo o evoluzione siano lì menzionati come stadi dei guna, essi sono anche gli stadi o l'evoluzione di prakrti, dato che quest'ultima è l'insieme della triade dei guna, ossia di sattwa, rajas e tamas. In altre parole, i guna non sono le componenti o le qualità di prakrti, come spesso è detto nelle loro interrelazioni, ma sono essi stessi prakrti. Possiamo dire che sono tre aspetti della medesima cosa, cioè di prakrti. Ecco perché nessuno di essi può esistere indipendentemente dagli altri due (cfr. B.Gita XIV): sono sempre presenti in proporzioni diverse in tutto ciò che esiste. Quando qualcosa è definita sattvika o tamasica oppure rajasica, ciò che si intende non è che essa è totalmente composta di uno di questi guna, ma che quel particolare guna è il predominante. Pertanto gli stadi sopra menzionati e indicati dal sutra II:19 sono gli stadi di evoluzione di prakrti.*
- *Secondo il Samkhya e molto probabilmente lo Yoga, gli elementi dai quali tutta la manifestazione di prakrti (quindi fisica e mentale) è prodotta, sono 16: 5 organi di senso, 5 organi di azione, manas e i 5 elementi grossolani. Essi sono categorizzati come visesa, cioè individualizzati, in quanto la loro differenziazione è netta. Lo stadio precedente della manifestazione, cioè i 5 tanmatra e ahamkara nel Samkhya, e asmitamatra in Patanjali, sono i 6 elementi categorizzati come avisesa, in quanto la loro differenziazione non è altrettanto netta, in quanto nei 5 tanmatra ognuno di essi ne contiene – in un modo misterioso - il precedente più sottile. In tal modo il tanmatra gandha, che è il più grossolano dei cinque, comprende gli altri quattro, il tamnatra rasa ne comprende gli altri tre ed esclude gandha, e così via.*
- *Lo ahamkara, cioè ahamkara sattviko, che è pura Consapevolezza di esistere (e non l'ego), che in Patanjali è chiamato asmitamatra (letteralmente puro “io sono”) è pure presente come elemento essenziale in tutto ciò che esiste, sia vivente che inanimato. Infatti, è questo asmitamatra che dà luogo all'individualizzazione. L'ulteriore precedente evoluto della manifestazione è il mahat, spesso detto “la coscienza cosmica”. Ciò corrisponde, al livello umano individuale, all'elemento buddhi, ovvero la facoltà che rende possibile la discriminazione. E' qui che la differenziazione dei guna diventa visibile. Questo*

è il primo evoluto di mula-prakṛti o pradhana dopo la sua (falsa) unione con puruṣa, ed è qui che la qualificazione di sattvika, rajasika o tamasika acquista per la prima volta significato. Ciò significa che qui per la prima volta è applicabile a qualcosa un attributo che ne qualifichi l'apparenza (linga). Ma questa applicabilità di attributo è a sua volta allo stato nascente, è ciò viene indicato dal termine "lingamatra", ovvero "meramente simbolico". Procedendo ulteriormente a ritroso, giungiamo allo stadio di mula prakṛti dove nessuna qualificazione (sattvika, ecc.) è possibile, pertanto questo stato di non-applicabilità di attributo è detto "alinga".

- *Il processo meditativo è per così dire un percorso all'indietro nello schema del samkhya-yoga riguardante l'evoluzione, applicato all'oggetto della meditazione. Secondo il punto di vista del samkhya-yoga, tutto ciò che noi possiamo percepire o del quale possiamo pensare, esiste nel regno di prakṛti ed è giunto al suo stato presente attraverso questo processo evolutivo di prakṛti. Nello yoga dobbiamo capovolgere questo processo evolutivo e risalire nella nostra consapevolezza alle origini di tutto (cfr. IV:34).*
- *Anche se il meditante scegliesse un oggetto concreto e materiale come supporto alla meditazione, durante il relativo processo lo stesso oggetto verrebbe sperimentato nei suoi aspetti evolutivi sempre più sottili, finché esso finirebbe per sciogliersi in mula-prakṛti, ossia nel principio informale dal quale si è evoluto. Ciò deve accadere e accade qualunque sia l'oggetto scelto per la meditazione.*
- *Se la meditazione procede in tal modo bene e senza intoppi, il meditante giunge allo stadio di mula prakṛti. La sua consapevolezza (citta) a questo punto dovrà compiere un ultimo ed importante balzo, quello di oltrepassare la sfera di prakṛti e realizzare (ovvero "divenire uno con") il puruṣa tattva. Se ci riesce, il meditante attinge il puruṣa khyati, cioè la realizzazione del principio puruṣa nella sua natura originaria, il che equivale al Kaivalya. Se invece, sfortunatamente, lo yogi non riesce a compiere quest'ultimo salto, molto probabilmente resterà o diverrà un prakṛti-laya.*
- *L'ultimo stadio di sottigliezza raggiunto nel percorso regolare della meditazione o di pratiprasava (il processo di contro-evoluzione) è pertanto quello di mula-prakṛti o alinga.*

- *Il Purusa non può essere definito sottile o grossolano, e questo balzo finale della consapevolezza per dissolversi e sparire come tale e il suo affiorare nel purusa-tattva è un passo particolare. Isvarapranidhana, in un certo modo, può risultare molto utile nel rendere la consapevolezza capace di compiere quest'ultimo balzo. E' questa la ragione per cui Patanjali ha dovuto introdurre nel suo sistema il concetto di Isvara e incluso Isvarapranidhana come una tecnica indipendente o parziale, e tuttavia particolarmente importante, del suo sentiero yoga pratico.*

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

- ***Ta eva sabijah samadhih***

- *ta = questi;*
- *eva = anche;*
- *sabija (h) = con seme;*
- *samadhi (h) = samadhi, integrazione.*
- ***Trad lett.: Anche questi (sono) sabija samadhi.***
- *Il termine "ta" (questi) si riferisce qui ai quattro samapatti descritti dai sutra I:42-44. Questi samapatti sono anche designati come sabija samadhi. Si può anche interpretare nel senso che ognuno dei quattro samapatti sia un sabija samadhi. Questa è forse la ragione per cui precedenti commentatori hanno pensato che i quattro samapatti siano dei samadhi. Ma dalla forma singolare in cui sono espressi entrambi i termini, sabija e samadhi, è chiaro che i quattro samapatti non sono dei samadhi individualmente, bensì che essi diano luogo ad un unico samadhi, il quale è sabija. Quest'ultimo è una condizione in cui il citta deve rimanere molto a lungo – anche mesi e anni – ed è il culmine dei quattro processi di samapatti.*
- *L'aggettivo sabija, che significa «con seme», sta ad indicare, evidentemente, che qualcosa di simile ad un seme - che per quanto minuscolo ha la potenzialità di germinare e svilupparsi in un albero – è presente in questo stato di samadhi.*

- *Questo seme può essere tanto l'oggetto scelto per la meditazione o il citta o la consapevolezza stessa. Quando il meditante sceglie un oggetto per la sua pratica, può trattarsi di qualcosa di concreto, cioè di un oggetto preso dal mondo esterno. Infatti, non vi sono restrizioni su ciò che debba essere preso come supporto alla meditazione: in teoria può essere qualsiasi cosa. Tuttavia, qualcosa che susciti un atteggiamento di devozione e di profondo rispetto sarebbe preferibile e faciliterebbe il processo, dato che la mente ha una tendenza spontanea ad attaccarsi a un simile oggetto. Questa è la ragione per cui ci si aspetta che il meditante scelga un oggetto quale il suo ista devata, il suo guru, ecc. come supporto alla meditazione. In tali casi il meditante produce un'immagine mentale dell'ista devata o del guru. Se invece l'oggetto prescelto è di natura astratta, ad esempio karuna (compassione), ecc., il meditante all'inizio conferirà qualche forma concreta a tale tema astratto, riproducendone l'immagine (ad es., nel caso di karuna, di un dio compassionevole, ecc.) nella sua mente, e poi "pensare" ad esso a seconda delle associazioni e preconetti che egli possa nutrire al proposito. In ogni caso, tale immagine mentale sarà comunque più sottile rispetto all'originale oggetto concreto. Alla fine dei samapatti, quando il citta entra nello stato di sabija samadhi, anche questa sottile immagine mentale si dissolve, dato che il processo stesso del pensiero giunge al termine.*
- *Come è stato spiegato, dopo il nirvicara samadhi il citta penetra la regione dell'ananda, la quale è in realtà il suo stato naturale, sebbene all'inizio il citta lo avverta come sorgente dall'oggetto scelto per la meditazione. Perciò in sabija samadhi il citta sperimenta la gioia-letizia o ananda come se scaturisse dall'oggetto. Possiamo dire che ora il citta sperimenta l'oggetto della meditazione come fonte di ananda o come fosse ananda esso stesso.*
- *Questa più sottile esperienza dell'oggetto in forma di ananda cambia nello stadio successivo, in cui rimane la sola pura consapevolezza dell'esistere, o "asmita-matra". Si tratta della sensazione in cui l'auto-consapevolezza del meditante si identifica con quella dell'oggetto, e pertanto genera la sensazione che questa auto-consapevolezza sia anche la consapevolezza dell'oggetto della meditazione. Così sia l'ananda che l'asmita-matra vengono percepite come sorgenti entrambe dall'oggetto stesso.*

- *Questa esperienza, dell'oggetto - ma in realtà del citta stesso -, è la più sottile di tutte, infinitamente più sottile dell'oggetto concreto o della sua immagine mentale. Questa esperienza super sottile dell'oggetto è il "seme" del sabija samadhi. Allorchè anche questo seme si dissolve e scompare automaticamente nel processo del samadhi, il citta entra nello stato "privo di seme" del nirbija samadhi.*
- *Dato che l'asmitamatra ovvero la consapevolezza di esistere nella forma più sottile è a sua volta dissolta, non vi è nient'altro di cui si possa avere esperienza. Ciò significa che l'io che fa le esperienze si è completamente dissolto. Non vi può essere la possibilità di rimanere coinvolto nel mondo empirico e la pianta del coinvolgimento mondano non può più germinare dal seme. Pertanto la perfezione del nirbija samadhi conduce alla liberazione dal samsara o ciclo delle esistenze.*

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

- ***Nirvicaravaisaradya'dhyatmaprasadah***
- *nirvicara = (nirvicara samapatti o stato di nirvicara) privo di pensiero;*
- *vaisaradya(e) = maestria, perfezione (in);*
- *adhyatma = spirituale, che guida allo spirito;*
- *prasada (h) = piacevole o beata serenità.*
- *Trad. lett.: Nella perfezione dello stato di nirvicara (trascendente il pensiero, sorge) la serenità ineffabile della spiritualità.*
- *Il sutra spiega che il citta del meditante penetra realmente nella regione dell'esperienza spirituale una volta realizzata la padronanza perfetta del nirvicara samapatti e il citta si sia stabilizzato nello stato privo di pensiero. Quando il citta entra nello stato di sabija samadhi, il quale è lo stato della maestria di nirvicara samapatti, ottiene il primo sguardo sul principio della realtà dietro l'apparenza del sé. Questa esperienza dà molta pace ed è assai piacevole. Questo stato di letizia, indicato anche dalla parola ananda, è l'inizio delle esperienze spirituali che attendono il sadhaka.*

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

- ***Nirvicaravaisaradya'dhyatmaprasadah***

- *nirvicara* = (nirvicara samapatti o stato di nirvicara) privo di pensiero;
- *vaisaradya(e)* = maestria, perfezione (in);
- *adhyatma* = spirituale, che guida allo spirito;
- *prasada (h)* = piacevole o beata serenità.
- *Trad. lett.: Nella perfezione dello stato di nirvicara (trascendente il pensiero, sorge) la serenità ineffabile della spiritualità.*
- *Il sutra spiega che il citta del meditante penetra realmente nella regione dell'esperienza spirituale una volta realizzata la padronanza perfetta del nirvicara samapatti e il citta si sia stabilizzato nello stato privo di pensiero. Quando il citta entra nello stato di sabija samadhi, il quale è lo stato della maestria di nirvicara samapatti, ottiene il primo sguardo sul principio della realtà dietro l'apparenza del sé. Questa esperienza dà molta pace ed è assai piacevole. Questo stato di letizia, indicato anche dalla parola ananda, è l'inizio delle esperienze spirituali che attendono il sadhaka.*

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

- ***Rtambhara tatra prajna***

- *rta (m)* = l'assoluta Realtà, l'eterna incondizionata Verità;
- *bhara* = pieno di;
- *prajna* = la speciale capacità intuitiva di ottenere la conoscenza senza mediazione dei sensi.

- *Trad. lett.: Colà (nel nirvicara vaisaradya o nel sabija samadhi, sorge) prajna (la facoltà intuitiva), che è piena dell' assoluta realtà.*
- *Nello stato di sabija samadhi, dopo aver trascorso il livello del pensiero o vicara, sorge nello yogi la facoltà di ottenere direttamente la conoscenza. Normalmente noi otteniamo la conoscenza attraverso i sensi, i quali sono come delle finestre della mente. In pochi individui particolarmente evoluti, la conoscenza può essere ottenuta dalla mente senza dipendere molto dai sensi. Ma anche in tali casi, almeno una piccola dipendenza dai sensi rimane implicata.*
- *Ma rtambhara prajna, che compare nel sabija samadhi, è una facoltà eccezionale ove il citta dello yogi ottiene la conoscenza su qualsiasi cosa senza alcuna mediazione dei sensi (indriya) e neppure della mente (manas). Ciò è detto yogi-pratyaksha.*
- *Non essendoci intermediazione dei sensi e della mente, la conoscenza non viene distorta ed è quindi più corrispondente alla realtà assoluta dell'oggetto o del soggetto. Ciò è detto rtam-bhara ('pieno di verità').*
- *Questo (rtambhara) prajna non conferisce la conoscenza dell'Assoluta Realtà Ultima fin dal suo manifestarsi all'inizio del sabija samadhi. Prajna si sviluppa gradualmente con l'avanzamento del sabija samadhi e probabilmente anche attraverso il nirbija samadhi.*
- *Patanjali afferma con chiarezza nel sutra II:27 che questo prajna si sviluppa attraverso sette livelli o stadi. Il meditante potrà avere l'impressione di aver afferrato la Realtà Assoluta in ognuno dei sette stadi attraversato. Ma via via che il suo samadhi progredisce, scopre che tale Realtà gli sfugge in avanti. L'esperienza finale della Realtà Ultima Assoluta sarà raggiunta solo al completamento del settimo stadio, con lo stadio dharmamegha del nirbija samadhi. Questa esperienza, che comporta la fusione in tale Realtà Ultima e la realizzazione del principio purusa è il kaivalya, l'ultimo raggiungimento e obiettivo dello yoga di Patanjali.*

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

- *Srutaanumanaprajnabhyamanyavisaya visesarthatvat*
- *sruta* = udito, giunto dalla Tradizione, cronistoria;
- *anumana* = deduzione;
- *prajna* = la comune capacità di conoscere;
- *bhyam* = da;
- *anya* = altro, diverso;
- *visaya (a)* = (correlato al) soggetto;
- *visesa* = speciale, particolare;
- *arthatva (at)* = comprensione, significanza (sulla base di).
- *Trad. lett.:(Questo prajna, sorgente dalla perfezione dello stato di nirvicara, è rtambhara) in base agli (essendo in grado di fornire conoscenza degli) oggetti diversi da quelli la cui conoscenza può essere ottenuta mediante le parole o l'inferenza (ed essendo in grado di dare) una comprensione speciale (anche di quegli oggetti la cui conoscenza è ottenibile con gli altri mezzi usuali).*
- *I mezzi usuali per ottenere una conoscenza attendibile (pramana jnana) sono già stati menzionati in I:7. Essi sono gli strumenti alla portata di chiunque voglia ottenere una cosiddetta conoscenza corretta, la quale è indubbiamente empirica, corrispondente alla realtà mondana come sperimentata dal percettore.*
- *La conoscenza, o meglio, la 'realizzazione' di un oggetto, ottenuta mediante rtambhara-prajna, appartiene ad un ordine totalmente diverso. Essa è molto più vicina alla realtà dell'oggetto e non è condizionata dalle limitazioni del percettore e dall'atto del percepire. In altre parole, si tratta della **vera e reale comprensione** e conoscenza dell'oggetto. Per questo motivo questo speciale prajna (potenzialità di conoscere) è detto rtambhara, ossia pieno di rta, o di realtà. E' **solo esso**, pertanto, che può dare la conoscenza o la realizzazione degli oggetti, non accessibile agli ordinari mezzi di conoscenza. Quest'ultima è*

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

- *Ciò che chiamiamo pramana-jnana, o conoscenza attendibile circa le cose e i fenomeni, rimane relativa ed empirica, in quanto si basa sull'osservazione mediata dai sensi, anche quando vi fosse coinvolta la deduzione o agama. Ma quando rtambhara-prajna si manifesta ed è diretta sugli stessi fenomeni o cose, la conoscenza che ne deriva al meditante riguarda l'essenza, ovvero la realtà esistente dietro l'apparenza di queste cose e fenomeni, e quindi appartiene ad un ordine diverso e superiore rispetto a quella ordinariamente definita corretta. Ciò è quanto indicato dall'espressione visesa-arthatva.*
- *Oltre agli usuali mezzi di pramana-jnana, ovvero pratyaksa, anumana e agama (sabda), solo gli ultimi due sono indicati dalla parola sruta (udito, cioè sabda) e anumana. Il terzo mezzo, ovvero pratyaksa, la percezione sensoriale, qui è omissa, in quanto rtambhara prajna si manifesta soltanto dopo realizzata la perfezione dello stato di nirvicara, quando il sabija samadhi ha avuto inizio. Evidentemente, pratyahara o ritiro dai sensi, deve essere già stato perfezionato, essendo un requisito fin dall'iniziale dharana. Pertanto la percezione mediante i sensi, a questo punto, è questione che non si pone.*

SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – 1:50

- ***Taj-jah samskaro'nya samskara-pratibandhi***
- *tajjah (tat+ja+h) = da ciò prodotto;*
- *samskara (h-o) = traccia-residuo di un'esperienza o karma depositata nel karmasaya (è);*
- *anya = altro;*
- *pratibandhu = contrastando, prevenendo e rimuovendo.*
- *Trad. Lett.: Il samskara prodotto da questo (rtambhara prajna, ovvero sabija samadhi) è ciò che rimuove e previene tutti gli altri samskara.*
- *Quando rtambhara-prajna si attiva all'inizio del sabija samadhi, il meditante incomincia a vedere e a percepire le cose in un modo completamente differente. Egli ora incomincia a comprendere la realtà che si cela dietro le cose e i fenomeni. Ogni conoscenza precedente, basata sui samskara accumulati fino ad ora, diventa irreal e quindi non valida. Perciò, gli effetti dei samskara fin qua depositati, si annullano.*
- *Senza dubbio, nessun altro samskara si può d'ora in poi depositare, pertanto il sabija samadhi rimuove gli effetti di tutti i samskara del passato. Tuttavia, restano da rimuovere i samskara di citta stesso, che verrà rimosso nel nirbija samadhi, come spiegato dal sutra successivo.*

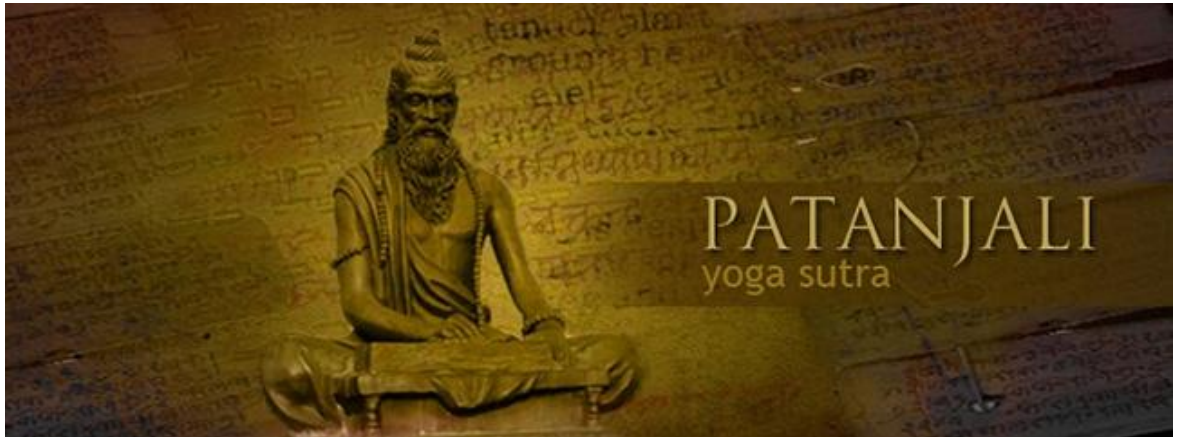
SAMADHI PADA (sezione riguardante l'Integrazione) – I:51

• Tasyapi nirodhe sarvanirodhannirbijah samadhih

- *tasya = di questo;*
- *api = anche;*
- *nirodha (e) = (nel) limitare, indebolire;*
- *sarva = tutto;*
- *nirodha (at) = per effetto del nirodha;*
- *nirbija (h) = senza seme;*
- *samadhi (h) = (è) samadhi.*
- *Trad. lett.: «Nella (condizione di) nirodha anche di questo (samskara di sabija samadhi), in virtù del nirodha di tutti (i samskara), (viene realizzato) il nirbija samadhi».*
- *Nel sabija samadhi il samskara prodotto dalla realizzazione della «Realtà» è l'unico rimasto, perché come si è visto nel sutra precedente, questo samskara particolare rimuove tutti quelli precedenti e previene l'accumulazione di altri.*
- *Come già spiegato in I:48, questa realizzazione della Realtà non è quella della Realtà Finale tutta d'un tratto. Questa Realtà Ultima sarà realizzata solo con la perfezione di nirbija samadhi, quando sarà compiuto il sarva-samskara-nirodha (l'eliminazione totale di ogni samskara).*
- *Abbiamo già visto che Patanjali non dà alcuna esplicita indicazione circa la scelta dell'oggetto per la meditazione, cioè per il continuum di dharana-dhyana-samadhi. Da ciò si può dedurre che qualsiasi oggetto possa essere scelto come supporto a tale processo. Ma dalle spiegazioni fin qui date, si potrebbe essere indotti a concludere che qualunque sia l'oggetto scelto per la meditazione, alla fine porti ad ananda e asmita, stati che, sebbene il meditante abbia l'impressione che sorgano dall'oggetto stesso prescelto, appartengono alle caratteristiche del suo citta. Come già osservato, ananda ed asmita si dissolvono col progredire della pratica e alla fine la realizzazione*

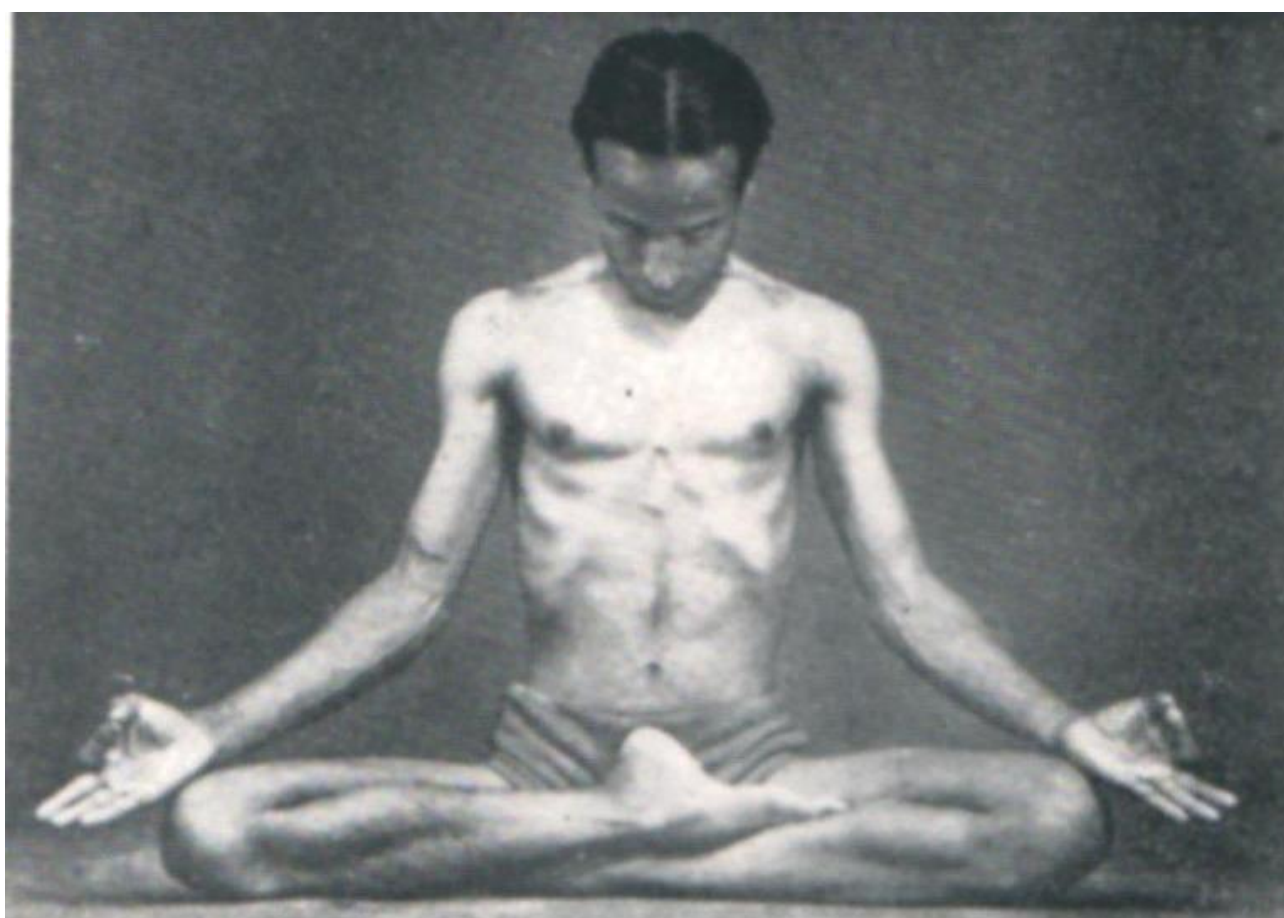
del Reale, che rimane indescrivibile, prende il loro posto nella perfezione del samadhi finale, cioè nel nirbija samadhi o meglio nell'ultima parte di esso, cioè nel dharmamegha samadhi.

- *Questa realizzazione assoluta, e quindi l'isolamento del purusa tattwa, il quale non ha alcun rapporto – neanche apparente - con prakrti, dissoltasi nella perfezione del dharmamegha samadhi, conduce allo stato di kaivalya, ovvero del puro **isolamento** del principio purusha, o Assolutezza.*
- *Patanjali non dà alcuna precisa indicazione su come procedere in tali processi meditativi, né su come passare da uno stadio al successivo.*
- *La ragione sta nel fatto che questi processi dell'antaranga yoga sono spontanei e avvengono automaticamente, quando le condizioni sono mature. Il meditante non può fare granché per accelerare tale processo, quale sia lo stadio raggiunto. Dhyana e samadhi non possono essere «fatti» ma «accadono» quando possono accadere.*
- *L'unica indicazione data da Patanjali circa ciò che è possibile fare affinché questi fenomeni avvengano si possono trovare nei sutra I:20-23. Altre indicazioni pratiche in proposito si possono trovare nel kriya-yoga (II:1) negli astanga (II:29) e nella preparazione della mente e di citta per accedere ai processi meditativi (I:13, 14, 27, 28 e 33-39).*
- *A questo punto, si può osservare come il sistema yoga di Patanjali possa avere delle consonanze con l'Advaita Vedanta, sebbene l'affinità maggiore la mostri con il darshana Samkhya (come si può dedurre dai sutra II:16-26).*
- *Indubbiamente, come sistema pratico, quello di Patanjali è uno yoga che accoglie spunti da tutti i punti di vista filosofici, per cui ogni praticante, qualunque sia la propria tendenza, ne può approfittare per il proprio sviluppo spirituale e la propria realizzazione.*



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;
- *Isvarapranidhana* = 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.
- 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.
- 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 *Asthanga-yoga*.
- 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*.
- 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.
- 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 *kriya-yoga*, 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'.
- *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.
- 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*; *steaya* (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-uttarasam prasupta-tanu-vicchinodaranam***
- *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.
- 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 affezioni, 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.
- 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.
- 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 finchè 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.
- La potenzialità del vedere, ovvero il principio veggente o *drasta*, viene distinto dalla potenzialità di essere visto o *drsyā*; 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.
- 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 taharudho'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).
- 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 sembrino 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 basilico 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;
- *heyah (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.
- 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 *heyah* ('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.
- Patanjali ha usato il termine *pratiprasava* (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.
- 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 *pratyaiika-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.
- 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).
- 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 jatyayurbhogah***

- *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.
- 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.
- 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 duhkham-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).
- 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. Finché 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 *prakrtika*, 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*.

- *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*.
- 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.
- 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 duhkham*»: tutto è dolore.

- ***Heyam duhkham 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*.
- 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.
- 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 *prakrtika*. 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*.
- 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*).
- 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*.
- 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 *drsya* 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).
- 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 *prakrtika*. 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”.
- 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.

- 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.

- ***Drasta drsimatra suddho'pi pratyayanupasyah***

Drasta = colui che vede, il percettore;

Drasi = la potenzialità di vedere e percepire;

Matra = mèra, sola;

Suddha (h-o) = pura, incontaminata, priva di difetti;

Api = tuttavia;

Pratyaya = esperienza o contenuto di città;

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 città.*
- 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 *cittā* con esso. Quando il *drsiya* (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 *drsiya*. In altre parole, il *drsiya* 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 *drsiya*. 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 *drsiya* in modo più o meno simile. Infatti, la percezione avviene nella mente-*cittā* 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.

- 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.

Tad-artha eva drsyasyatma

tat (-d) = esso;

artha = allo scopo di;

eva = soltanto;

drsyā (sya) = il veduto (del);

atma = spirito, qui essenza, scopo essenziale.

- Trad. lett.: Lo scopo essenziale del *drsyā* (il veduto, cioè la creazione manifesta) è di servire al suo (del *drasta*) scopo.
- Il *sūtra* è quasi una parafrasi dell'ultima parte del II:18, "*bhoga-pavargarthaṃ drsyāṃ*". L'affermazione a proposito del rapporto tra il *drsyā* e il *drasta* è qui fatta primariamente dal punto di vista del *drasta*.
- Dal punto di vista dello yoga e dell'individuo, in base a questo *sūtra* lo scopo (limitato) del *drsyā* – il visibile - è come se fosse stato 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 *klesha* e del relativo meccanismo dei *karma* e del *karmasāya* (v. *sūtra* I:24) e recuperare il suo stato pristino di *svārupavasthā*, il che equivale all'attingimento del *kaivalya*.
- Come più volte sottolineato, il *purusa* non è mai influenzato né coinvolto dal *drsyā*, cioè da tutto ciò che è *prakṛtika*. Esso ne rimane totalmente distinto, come indicato dal termine *suddha* nel *sūtra* II:20. Tuttavia, anche l'illusione di un suo coinvolgimento con *prakṛti*, 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 *drsyā*, come anche affermato nel *sūtra* II:18.
- Dal punto di vista del *sādhaka*, questo, di servire alla sua crescita, è lo scopo essenziale del *drsyā*, lo spettacolo che lo circonda.

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

- ***Krtartham prati nastam apyanastam tad-anyasadharanatvat***
- *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;
- *Anyas* = 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.
- 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*.

- 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 possesore; 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*).*
- 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).

- Secondo la interpretazione 2) del sutra, il *purusa* è detto come divenente 'conscio' e sviluppante 'facoltà', e ciò contrasta con *aparinamitva* o immutabilità 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.*
- 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.
- 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.
- 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

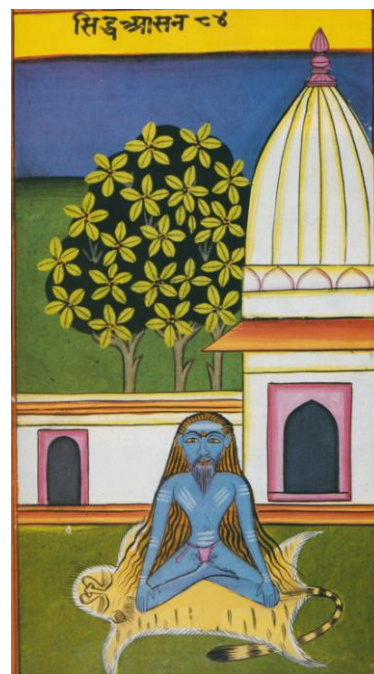
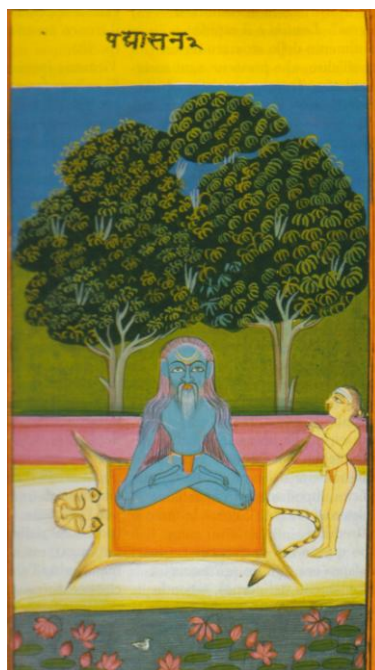
stadi del *sabija samadhi* (I:48), che comporta la facoltà di «vedere» e conoscere al di là dell'apparenza fenomenica.

- 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.
- 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.

- ***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*).
- 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 finchè 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).
- 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*.
- 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), finché 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.

- 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*).

- ***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).
- 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.
- 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.

- 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.
- 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 mèra 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.
- 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*.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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-svadyayesvara-pranidhanani niyamah***
- *sauca* = pulizia, purezza (esterna e interna);
- *samtosa* = contentezza, appagamento;
- *tapas* = austerità;
- *svadyaya* = 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), svadyaya (studio personale), (e) Isvara-pranidhana (rituale accompagnato da resa o abbandono all'Isvara).*
- *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.
- *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.

- 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 mèra 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.

- ***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*.
- 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: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*.
- 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;
- *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).
- 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.

- 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.

- ***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.
- 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.
- 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.

- 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*'.

- 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.

- ***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.
- 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-labha***
- *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 *brahmacharya* (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.
- 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.
- 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*).
- (2) Anche ammesso che la perfetta pratica di *aparigraha* abbia come risultato l'emersione delle impressioni lasciate dalle vite precedenti, il rivere 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*).

- 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).
- 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.
- 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*).
- 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 preconditione 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.
- 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 corpo-mente 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.

- ***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.
- 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.

- ***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.
- 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

- ***Svadhyaya-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, finché il significato profondo sia diventato vera sostanza interiore del devoto.

- ***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.
- 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 *cittavrtti-nirodha*, 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’.

- 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 *prakrttilaya* (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.
- 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*.

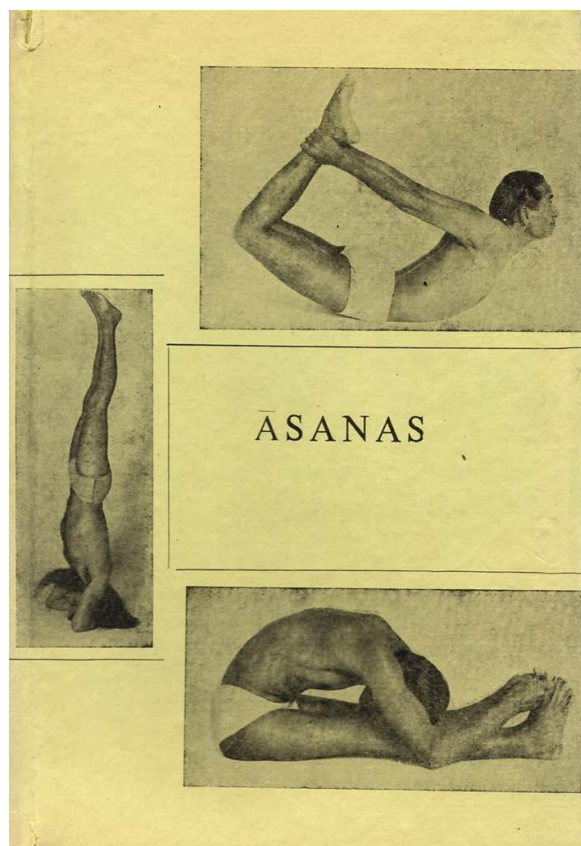
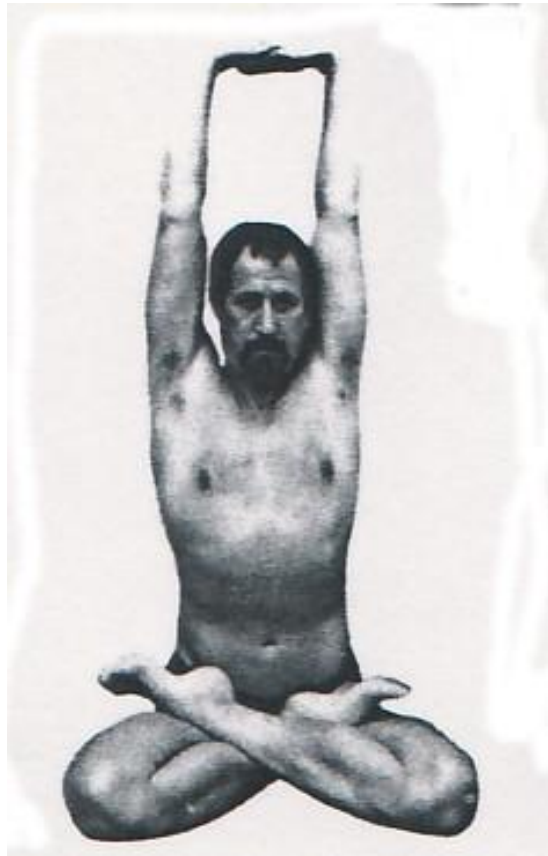
- E' opportuno ripetere ancora una volta che sebbene avendo usato la congiunzione 'va' (oppure) nel *sutra* I:23 Patanjali sembri proporre *isvarapranidhana* come sentiero alternativo a quello di *abhyasa-vairagya*, nel Secondo *Pada* egli pare sostenere che *isvarapranidhana* debba piuttosto combinarsi 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.

- ***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.
- 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.
- 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*.



- ***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.
- 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

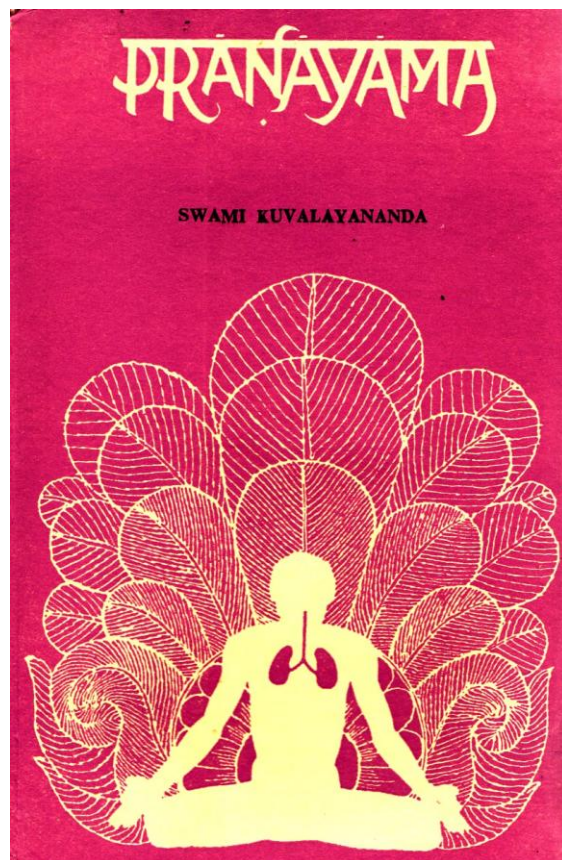
o una goccia di pioggia nella vastità del mare, ecc. Creare una simile immagine nella mente induce uno stato di totale distacco e lontananza mentale dal proprio corpo. Indubbiamente ciò non si consegue se non dopo un lungo apprendistato. Questo è il vero significato di *ananta-samapatti*.

- *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.

- ***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).
- 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 principi sopra descritti, avranno un simile effetto.



- ***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*.
- 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 obbligata, 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.
- 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.

- 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'espiazione, 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, espiazione (queste due fasi intese come controllate e assottigliate) 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-bhih 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);
- *bhih* = 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.
- 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 *vr̥tti* è assente nel *sūtra* II:51 e l'espressione stessa *bahyabhyantara-visayaksepī* contraddice il senso di *vr̥tti*, perché *visaya* (argomento, interesse) qui sta per *vr̥tti*, e *aksepī* significa ciò che esclude. Quindi *visayaksepī* qui vale quanto *vr̥ttivihina* (= senza *vr̥tti*, cioè privo di modalità di azione).

- Infatti un termine esatto per designare la quarta varietà non emerge chiaramente dal *sūtra*, 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 *vr̥tti* è stato reso con “modo di comportamento”, in questo caso della respirazione. Pertanto: 1) *bahya-vr̥tti*; 2) *abhyantara-vr̥tti* e 3) *stambha-vr̥tti* significano rispettivamente una respirazione avente: 1) una modalità esterna o esalazione; 2) una modalità interna o inalazione; 3) la sospensione o arresto del respiro.
- 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 *bahyavr̥tti pranayama* sarebbe quella respirazione in cui viene modificata solo l'espiazione rendendola sottile e prolungata; e in *abhyantaravr̥tti pranayama* invece, solo l'inspirazione sarebbe assottigliata e prolungata. In *stambhavr̥tti* la respirazione viene completamente arrestata per un certo tempo. Dalla composizione del *sūtra* 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 *bahyavr̥tti pranayama*, e se debba esserci anche una sospensione inclusa in tale variante; lo stesso per quanto riguarda *abhyantaravr̥tti*, circa la quale non è chiaro come debbano essere l'espiazione e l'eventuale sospensione. In *stambhavr̥tti* 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 *stambhavr̥tti* dal *caturtha*. Quest'ultimo è descritto come *bahyabhyantara-visayaksepī* = 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.

- 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.
- Queste tre varietà di *pranayama*, citate nel *sutra*, vengono regolate in base a *desa*, *kala* e *samkhyā*. *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'espiazione, 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'espiazione 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.

- ***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 *gatavichheda* non può essere che una sospensione del respiro, o *stambhavrthi*.
- La differenza rispetto allo *stambhavrthi* citato nel *sutra* II:50 consiste nel fatto che in questa quarta varietà l'arresto del respiro avviene spontaneamente.
- Nella terza varietà, per *stambhavrthi* 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 visayaksepi*". 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 *gataviccheda*, 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.
- 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 CO₂ 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").

- ***Dharanasu ca yogyata manata***
- *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).

- ***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*.
- *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 esoterico). 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 prasadena* (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*.
- 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.

- ***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.

