

Yoga Sutra

di Patanjali

Introduzione

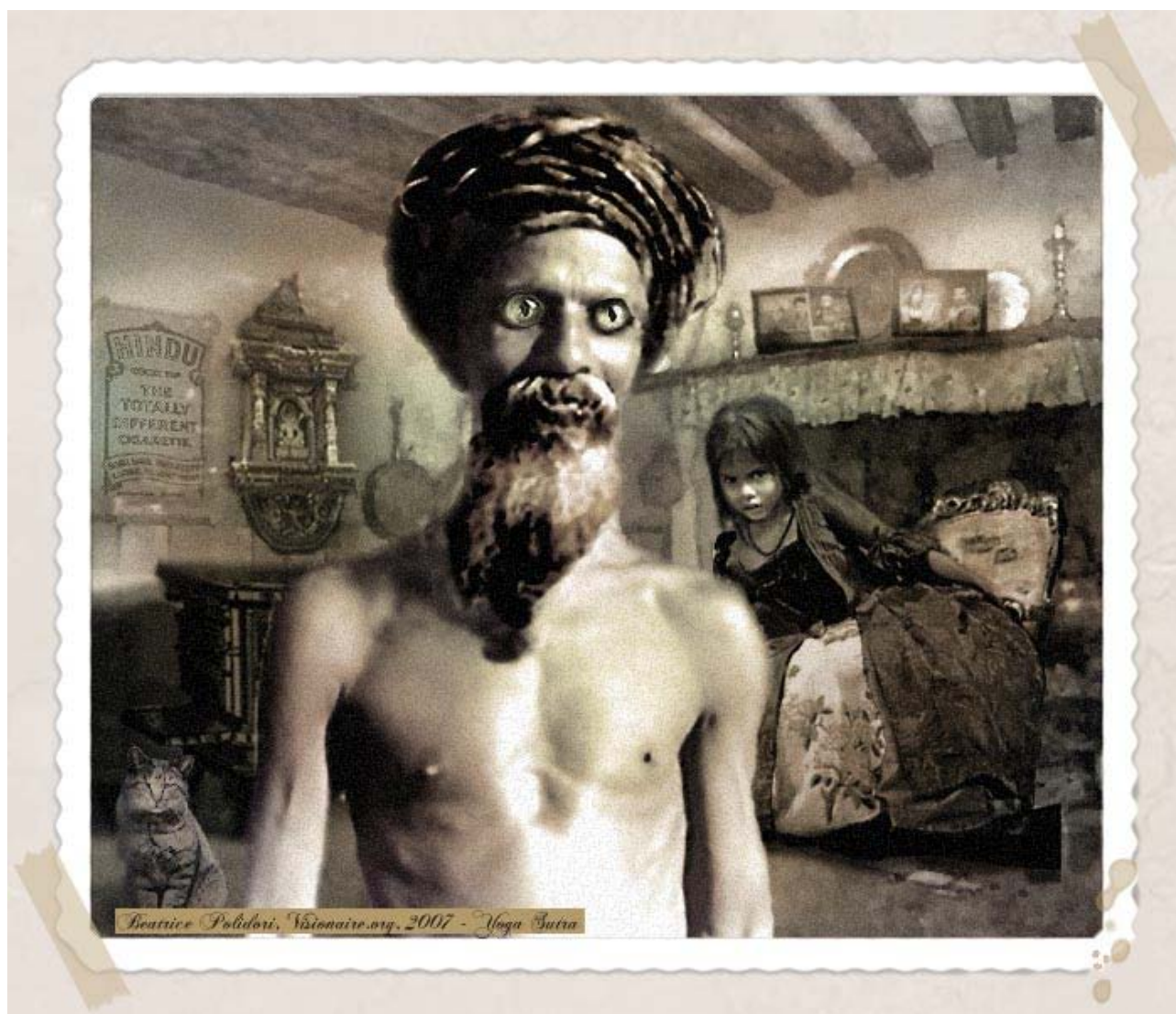
A Patanjali si deve la codifica, o la compilazione sistematica, dell'arte e della scienza dello Yoga nello Yoga Sutra. Il testo illustra in sintesi il cammino Yoga volto alla Realizzazione del Sé. La compilazione di Patanjali si può far risalire a un'epoca tra il 400 e il 200 AC, ma la tecnica illustrata sembra fosse praticata fin dall'antichità.

L'istruzione detta dello Yoga Regale (RajaYoga) si fonda sulla definizione di un sapere metafisico applicato, realizzato nell'esperienza dello yogi, come raggiungimento della stabilizzazione della consapevolezza nell'Essere. Tale condizione si situa nel Kaivalya, o isolamento, oltre le miserie e le sofferenze del vivere, oltre le fugaci acquisizioni del mondo o dello spirito, come il nucleo di pura coscienza, indipendente e assoluto.

L'esperienza di realizzazione della natura assoluta dell'Essere, conseguita attraverso lo Yoga, non è differente dal principio enunciato nelle Upanisad, nella Bhagavad Gita e nella tradizione Vedanta nel suo insieme. Lo Yoga, quale "mezzo" ha il compito di illustrare all'aspirante le condizioni coscienziali preliminari e intermedie che sopraggiungono durante la ricerca. Secondo questo sistema, tutti i fenomeni, ordinari e straordinari, che si affacciano alla percezione dell'aspirante hanno come finalità la sua istruzione, e la purificazione dai desideri e dalle sofferenze. Il trattato è perciò limpido e diretto nel descrivere esperienze di natura soprasensibile e intuizioni spirituali, come altrettante modificazioni della mente, che non intaccano il testimone cosciente, lo sperimentatore, istruito a distaccarsi dalla forza attrattiva del mondo materiale come di quello sottile, per conseguire la libertà piena dell'essere. Questa condizione abbraccia e comprende ogni altra, inferiore, nella coscienza profonda della natura reale di tutto l'esistente, visibile e invisibile.

Le istruzioni che si susseguono nei quattro capitoli, sono di carattere pratico, minuziose, attente a cogliere i desideri di potenza e di conoscenza che il ricercatore può trovarsi ad affrontare nel cammino. Tali desideri offrono in ogni luogo la possibilità di comprendere il come e il perché delle forme di questo universo e della mente, essendo i nostri impulsi la matrice di ogni esistente. Attraverso la pratica della meditazione insegnata da Patanjali, il ricercatore emerge dal mondo delle illusioni mentali all'Isolamento - Liberazione, l'identità con il soggetto testimone, coscienza e conoscenza di tutto.

Libro Primo: *Samadhi* Pada del Samadhi



1. [Si illustra] ora la disciplina dello Yoga
2. Yoga è l'arresto delle modificazioni mentali.
3. A questo punto il testimone è stabile in sé stesso.
4. Negli altri stati esiste identificazione con i mutamenti della mente.
5. Le modificazioni della mente sono cinque. Possono essere dolorose o non dolorose.
6. Esse sono: retta conoscenza, falso sapere, immaginazione, sonno e memoria.
7. La retta conoscenza ha tre fonti: percezione diretta, deduzione e testimonianza.
8. Il falso sapere è un costrutto che non corrisponde alla realtà.
9. Immaginazione è un'attività mentale evocata da parole, priva di fondamento.
10. La modificazione della mente fondata sull'assenza di ogni contenuto è il sonno.
11. La memoria è la rievocazione di precedenti esperienze.
12. L'arresto delle modificazioni della mente si raggiunge con una pratica continua e con il distacco dalle passioni.

13. La pratica consiste nell'esercitarsi con costanza al fine di raggiungere la quiete.
14. La pratica diventa una realtà acquisita solo dopo un esercizio lungo, ininterrotto e compiuto con profonda dedizione.
15. Il primo stato di assenza di desiderio, o vairagya, si ottiene allorché coscientemente non si indulge più nella ricerca dei piaceri sensoriali.
16. Lo stato supremo di assenza di desiderio si verifica quando tutti i desideri cessano, in seguito alla scoperta della natura più intima del Purusha, il Sé Supremo.
17. Il samadhi con seme è accompagnato dal ragionamento, dalla riflessione, dalla beatitudine e da un senso di puro essere.
18. Nel samadhi senza seme, invece, si ha un arresto di ogni lavoro della mente, e la mente conserva solo impressioni non manifeste.
19. Il samadhi senza seme è conseguito dagli spiriti illuminati che hanno lasciato il corpo, o Videha, e dagli esseri i cui corpi vengono riassorbiti dalla natura, o prakriti-laya. Essi torneranno a rinascere in quanto conservano i semi del desiderio.
20. Altri conseguono il samadhi senza seme mediante la fede, lo sforzo, il raccoglimento, la concentrazione e la capacità di discriminare.
21. Il successo è più vicino a quanti compiono un percorso intenso e sincero.
22. Le possibilità di successo variano a seconda della forza della volontà.
23. La realizzazione può essere ottenuta anche mediante la devozione a Dio, Ishvara.
24. Dio è il sommo Sé. Egli è intocco dalle pene della vita, dalle azioni e dalle loro Conseguenze.
25. In Dio è il supremo principio di Consapevolezza e la conoscenza suprema.
26. Essendo al di là di ogni limitazione temporale egli è altresì il Maestro dei Maestri.
27. Egli è conosciuto in quanto AUM.(Om)
28. Si deve ripetere e meditare sull'AUM.
29. La ripetizione e la meditazione sull'AUM comportano la scomparsa di tutti gli impedimenti e il risveglio della consapevolezza rivolta all'interno.
30. Gli impedimenti di una mente distratta sono: malattia, apatia, dubbio, negligenza, indolenza, sensualità, delusione, impotenza nel conseguire uno stato di realizzazione e instabilità nell'immergersi in essa, allorché, la si raggiunga.
31. I sintomi di questi fattori di distrazione sono: angoscia, disperazione, instabilità e irregolarità del respiro.
32. Per rimuovere questi fattori, si mediti su un unico principio, o ekagrata.
33. La mente diviene quieta coltivando un atteggiamento di amicizia, di compassione per i sofferenti, di equanimità verso felicità e dolore, virtù e vizio.
34. La mente si acquieta anche con il controllo dell'ispirazione e la successiva ritenzione dei respiro, o prana.
35. Oppure con percezioni sensoriali straordinarie, che stabilizzino la mente su sé stessa.
36. Oppure, si mediti sulla luce interiore, che è fonte serena e al di là di ogni tristezza.
37. Oppure, si mediti su un essere che abbia conseguito il distacco dai desideri.
38. Oppure, si mediti sulla consapevolezza che sorge durante il sonno.
39. Oppure, si mediti su qualsiasi cosa si adatti a voi naturalmente.
40. In questo modo, lo yogin acquisterà padronanza di ogni cosa, dall'atomo infinitesimale fino alla magnificenza dell'universo.
41. Allorché, l'attività della mente viene posta sotto controllo, la mente diviene pura come un cristallo, e riflette con precisione, senza distorsione alcuna, colui che percepisce, ciò che viene percepito, e lo stesso ente che percepisce.
42. Savitarka samadhi, è il samadhi in cui lo yogin è ancora incapace di discriminare tra vera conoscenza, conoscenza basata sulle parole e conoscenza fondata sul ragionamento o le percezioni dei sensi, che permangono nella mente in forma confusa, mescolandosi tra loro.
43. Il Nirvitarka samadhi si consegue allorché, la memoria viene purificata e la mente è in grado di

percepire la vera natura delle cose, senza contaminazione alcuna.

44. Le spiegazioni fatte per il Savitarka samadhi e per il Nirvitarka samadhi, chiariscono anche i livelli di samadhi più elevati, ma in quegli stati, detti Savichara samadhi e Nirvichara samadhi, gli oggetti di meditazione sono di gran lunga più sottili.

45. La regione dei samadhi connessa con questi oggetti più sottili si estende fino allo stadio privo di forma delle energie sottili.

46. Questi samadhi frutto della meditazione su un oggetto sono detti samadhi con seme, e non danno libertà dal ciclo della rinascita.

47. Allorchè, si consegue la purezza suprema nello stato di Nirvichara Samadhi, si ha il sorgere di una luce spirituale.

48. In questa calma interiore, data dal Nirvichara samadhi, la consapevolezza si colma di verità.v

49. Nello stato di Nirvichara samadhi, l'oggetto viene sperimentato nella sua dimensione reale, poiché in questo stato si consegue una conoscenza diretta, libera dall'utilizzo dei sensi.

50. Le percezioni che si conseguono nel Nirvichara samadhi trascendono tutte le percezioni normali sia per estensione che per intensità.

51. Allorché, questo controllo su tutte le altre forme di controllo viene trasceso, si consegue il samadhi senza seme, e con esso si è liberi dalla vita e dalla morte.

Libro secondo: *Sadhana* Pada del sentiero



1. Lo yoga di tipo pratico, o Kirya yoga, ha un compito introduttivo, ed è costituito da asceti, studio del Sé, abbandono a Dio.
2. La pratica del Kriya Yoga riduce la miseria e l'afflizione (klesa) e conduce al samadhi.
3. La miseria o infelicità è prodotta da: mancanza di consapevolezza, o avidya, egoismo, passioni, avversioni, attaccamento alla vita e paura della morte.
4. Sia che sussistano in forma latente, in forma attutita, alterata o in piena attività, è grazie alla mancanza di consapevolezza, o avidya, che le altre fonti di infelicità possono operare.
5. Mancanza di consapevolezza, o avidya, è prendere ciò che è caduco per eterno, ciò che è impuro per puro, ciò che arreca dolore per piacere e il non-sé per il Sé.
6. Egoismo è l'identificazione di colui che vede con la cosa vista.
7. Si ha attrazione, e per suo tramite attaccamento, verso qualsiasi cosa arrechi piacere.
8. Si ha repulsione verso qualsiasi cosa arrechi dolore.
9. Nel fluire della vita è la paura della morte, l'attaccamento alla vita. Esso domina tutti, perfino il

saggio.

10. Le fonti delle cinque sofferenze possono essere annullate, riconducendole alla loro fonte originaria.
11. Le manifestazioni esteriori di queste cinque fonti di sofferenza scompaiono attraverso la meditazione.
12. Sia che si adempiano nel presente, oppure nel futuro, le esperienze karmiche hanno le loro radici nelle cinque fonti di sofferenza.
13. Finché, la radice permane, il karma si adempie in rinascite, tramite le classi sociali, la lunghezza della vita e il tipo di esperienze che si vivranno.
14. La virtù porta piacere; il vizio arreca dolore.
15. La persona in grado di discriminare realizza che tutto arreca infelicità a causa dei mutamenti, dell'ansia, delle esperienze passate, e dei conflitti che sorgono tra i tre attributi, o guna, e le cinque modificazioni della mente.
16. Si deve evitare la sofferenza futura.
17. Si deve spezzare il legame tra colui che vede e la cosa vista, in quanto arreca infelicità.
18. La cosa vista, che è formata dagli elementi e dai sensi ha come natura la stabilità, l'azione e l'inerzia, e ha come fine dare esperienza e quindi la liberazione al veggente.
19. I tre guna - stabilità, azione e inerzia - hanno quattro stadi: il definito, l'indefinito, il differenziato e il non manifesto (indifferenziato).
20. Il veggente, sebbene sia pura consapevolezza, vede attraverso le distorsioni della mente.
21. La cosa vista esiste in funzione di colui che vede.
22. Sebbene la cosa vista sia morta per colui che consegue la liberazione, essa è viva per gli altri in quanto è elemento comune a tutti.
23. Il veggente e la cosa vista si presentano insieme, in modo tale che sia possibile realizzare la vera natura di ognuno di essi.
24. La causa di questa unione è ignoranza, o avidya.
25. La dissociazione di colui che vede e della cosa vista prodotta dell'ignoranza è il rimedio che arreca liberazione.
26. La pratica costante del discernimento tra ciò che è reale e ciò che è irreali, è il mezzo per la soluzione dell'ignoranza.
27. Lo stadio più elevato dell'illuminazione si consegue in sette passi.
28. Praticando il tirocinio dello yoga per distruggere l'impurità, si consegue l'illuminazione spirituale che conduce nella consapevolezza del reale.
29. Gli otto mezzi dello yoga sono: yama (autocontrollo), niyama (osservanze), asana (posizione), pranayama (controllo del respiro), pratyahara (astrazione), dharana (concentrazione), dhyana (meditazione), samadhi (contemplazione).
30. Autocontrollo, o yama, è il primo passo dello yoga, e si compone dei cinque voti seguenti: non violenza (ahimsa), veridicità (satya), onestà (asteya), continenza (brahmacharya), e non possessività (aparigraha).
31. Questi cinque voti, che formano il grande voto, si estendono a tutti e sette gli stadi dell'illuminazione senza riguardo alla classe, al luogo, al tempo o alle circostanze.
32. Purezza, appagamento, austerità, studio, e abbandono a Dio sono le cinque leggi, o niyama, da osservare.
33. Quando la mente è disturbata da pensieri nocivi, medita sui loro opposti.
34. I pensieri nocivi sono la violenza e le altre cause di dolore. Possono essere praticati direttamente, imposti a parole o approvati mentalmente; provengono da sentimenti di cupidigia, ira e altre condizioni di annebbiamento; possono essere moderati, medi o intensi e portano inevitabilmente a dolore e ignoranza. Perciò è necessario coltivare le opposte inclinazioni.
35. Allorché lo yogin è fermamente stabile nella non violenza, coloro che sono in sua presenza abbandonano ogni ostilità.

36. Allorché lo yogin è fermamente stabile nella verità, egli consegue i frutti dell'azione senza agire.
37. Allorché lo yogin è fermamente stabile nell'onestà, le ricchezze interiori si presentano a lui da sole.
38. Allorché lo yogin è fermamente stabile nella continenza sessuale, acquista energia.
39. Allorché lo yogin è fermamente stabile nella non possessività, sorge la conoscenza dei "come" e "perché" dell'esistenza.
40. Allorché si consegue la purezza sorge nello yogin un disgusto del proprio corpo e si evita il contatto fisico con gli altri.
41. Dalla purezza mentale sorge allegria, potere di concentrazione, controllo dei sensi, e capacità di realizzare il Sé.
42. Con l'appagamento si raggiunge la felicità suprema.
43. L'austerità distrugge le impurità, e con l'insorgere della perfezione nel corpo e nei sensi, si risvegliano i poteri fisici e mentali.
44. L'unione con il divino avviene attraverso lo studio del Sé.
45. E' possibile realizzare l'illuminazione totale, arrendendosi a Dio.
46. Le posture (asana) devono essere stabili e comode.
47. Si ha padronanza sulle asana rilassandosi dallo sforzo e meditando su ciò che è illimitato.
48. Allorché, si ha padronanza sulle asana, si ha un arresto dei disturbi prodotti dalle dualità.
49. Il passo successivo, dopo la perfezione delle asana, è il controllo del respiro, che consiste nel trattenere il respiro inalando e esalando, oppure arrestando il respiro d'acchito.
50. Esso è interno, esterno o stabile. La durata e la frequenza dei respiri controllati sono condizionate dal tempo e dal luogo, e diventano sempre più prolungate e sottili.
51. Esiste una quarta sfera nel controllo del respiro, che va oltre le altre tre.
52. A questo punto avviene il riassorbimento dello schermo di luce.
53. Quindi la mente non ostacola la concentrazione.
54. Il quinto componente dello yoga, o pratyahara - il ritorno alla fonte - è il ristabilire l'abilità della mente di controllare i sensi, rinunciando alle distrazioni degli oggetti esteriori.
55. Quindi si ha la completa padronanza su tutti i sensi.

Libro Terzo: *Vibhuti* Pada dei Poteri



1. Dharana, o concentrazione, è il fissarsi della mente sull'oggetto su cui si medita.
2. Dhyana è l'ininterrotta fissità della mente sull'oggetto.
3. Samadhi si ha allorché, la mente si unisce all'oggetto.
4. Questi tre, applicati insieme - dharana, dhyana e samadhi - formano samyama, o equilibrio, che si consegue allorché, scompaiono soggetto e oggetto.
5. Padroneggiando tutto questo, [emerge] la luce della somma consapevolezza.
6. Samyama deve essere applicata nei vari stadi.
7. Questi tre - dharana, dhyana e samadhi - sono interni se paragonati ai cinque che li precedono.
8. Tuttavia questi tre sono esterni, se paragonati al samadhi senza seme.
9. Nirodha padnam è la trasformazione della mente allorché, essa viene permeata dallo stato di nirodha (o attimo di non mente), stato che interviene per un attimo tra la scomparsa di una impressione e l'avvento di un'impressione successiva.
10. Questo diviene stabile prolungandone e ripetendone l'esperienza con l'esercizio.

11. Samadhi padnam, o trasformazione interiore, è l'asestarsi graduale delle distrazioni e il graduale e simultaneo sorgere della concentrazione in un punto.
12. Ekagrata padnam, o concentrazione in un punto, è la condizione della mente in cui l'oggetto mentale quiescente e quello successivo sono identici.
13. Da ciò che è stato detto negli ultimi quattro sutra, si spiegano anche le proprietà, il carattere e le condizioni di trasformazione negli elementi e nei sensi.
14. Siano essi latenti, attivi o non manifesti, tutte le proprietà sono correlate alla sostanza che ne risulta.
15. La variazione nella trasformazione è prodotta dalla varietà dei processi cui soggiace.
16. Praticando il samyama -nirodh, samadhi e ekagrata - sui tre tipi di trasformazione si perviene alla conoscenza del passato e del futuro.
17. Il suono si percepisce confuso e sovrapposto al suo significato e all'idea. Praticando samyama sul suono lo si separa e sorge comprensione dei significati dei suoni prodotti da qualsiasi essere vivente.
18. Osservando le impressioni del passato si ottiene la conoscenza sulle nascite precedenti.
19. Grazie a samyama si può conoscere l'immagine presente nella mente altrui.
20. La percezione che si ottiene tramite samyama non porta a conoscere i fattori mentali che sostengono l'immagine nella mente altrui, in quanto quello non è l'oggetto del samyama.
21. Applicando samyama alla forma del corpo in modo da interrompere il potere di ricezione, si spezza il contatto tra l'occhio di un osservatore e la luce prodotta dal corpo, e pertanto il corpo diventa invisibile.
22. Questo principio spiega altresì la scomparsa del suono.
23. Praticando samyama sui due tipi di karma, attivo o assopito, oppure sui certi segni, si può predire l'esatto momento della morte.
24. Praticando samyama sull'amicizia, o su qualsiasi altra qualità, si ottengono grandi poteri su quella data qualità.
25. Praticando samyama sulla forza di un elefante, si ottiene la forza di un elefante.
26. Dirigendo la luce sulla facoltà supersensoriale, si consegue la conoscenza del sottile, dell'occulto e di ciò che è distante.
27. Praticando samyama sul sole si consegue la conoscenza dei mondi.
28. Praticando samyama sulla luna, si consegue la conoscenza della posizione delle stelle.
29. Praticando samyama sulla stella polare, si consegue la conoscenza del movimento delle stelle.
30. Praticando samyama sull'ombelico, si consegue la conoscenza sulla costituzione del corpo.
31. Praticando samyama sulla gola, si ottiene l'arresto delle sensazioni di fame e di sete.
32. Praticando samyama sul nervo chiamato kurma-nadhi, lo yogin realizza l'assoluta immobilità.
33. Praticando samyama sulla luce sotto la corona del capo, si acquista la capacità di entrare in contatto con tutti gli esseri perfetti.
34. Oppure dal potere di pratibha, l'intuizione, [si perviene a] la conoscenza di ogni cosa.
35. Praticando samyama sul cuore, si ottiene la consapevolezza della natura della mente.
36. L'esperienza è il risultato della incapacità di differenziare il purusha, o pura consapevolezza, dal sattva, o pura intelligenza, sebbene essi siano perfettamente distinti tra loro.
37. Da qui sopravvengono udito, tatto, vista, gusto e olfatto verso fenomeni sottili e la capacità d'intuizione.
38. Questi sono utili allorché la mente è rivolta verso l'esterno, ma sono ostacoli sul cammino dei samadhi.
39. Abbandonando le cause che delimitano e conoscendo i passaggi, è possibile entrare nel corpo di un altro essere.
40. Soggiogando il soffio vitale, o udana, lo yogin è in grado di levitare e di passare senza contatto sull'acqua, il fango, le spine, eccetera. 41. Soggiogando il soffio equilibrante, o samana, lo yogin è in grado di provocare il fulgore luminoso.

42. Praticando samyama sulla relazione che esiste tra l'organo dell'udito e l'etere, diviene possibile un udito soprannaturale.
43. Praticando samyama sulla relazione che esiste tra il corpo e l'etere, e al tempo stesso identificandosi con oggetti leggeri, come fiocchi di cotone, lo yogin è in grado di attraversare lo spazio.
44. Il potere di entrare in contatto con lo stato di consapevolezza esistente all'esterno del corpo mentale, e che pertanto è inconcepibile, è chiamato mahavideha. Tramite questo potere si distrugge lo schermo luminoso.
45. Praticando samyama sopra la grossezza, la natura costante, la sottigliezza, l'immanenza e la finalità, si ottiene la padronanza sui panchabhuta, o cinque elementi.
46. Da qui conseguono le altre perfezioni, quali la perfezione del corpo e la rimozione di tutti gli ostacoli.
47. Bellezza, grazia, forza, compattezza adamantina, formano il corpo perfetto.
48. Praticando samyama sul loro potere di percezione degli organi di senso, sulla loro vera natura, sull'egoismo, sull'immanenza e sulle funzioni si ottiene la padronanza sui sensi.
49. Da qui consegue una percezione istantanea, senza l'utilizzo del corpo, e una completa padronanza sul pradhana, o mondo materiale.
50. Solo dopo aver acquisito la consapevolezza sulla distinzione che sussiste tra sattva e purusha sorge la supremazia universale e l'onniscienza.
51. Quando poi si è liberi da attaccamento rispetto a tutti questi poteri, si distrugge il seme che imprigiona. A quel punto segue kaivaiya, o liberazione.
52. Si dovrebbero evitare qualsiasi attaccamento o orgoglio nei confronti del potere delle entità divine che governano i vari livelli esistenziali, poiché questo porterebbe con sé la possibilità di risveglio del male.
53. Praticando samyama sul momento presente, sul momento passato e sul momento che verrà, si ottiene la conoscenza nata dalla consapevolezza.
54. Da qui nasce la capacità di distinguere tra oggetti simili che non possono essere indicati da specie, carattere o posizione.
55. La conoscenza superiore nata da tale consapevolezza include la cognizione di tutti gli oggetti, simultaneamente, e opera in qualsiasi direzione, nel passato, nel presente e nel futuro.
56. Si consegue la liberazione allorché esiste una eguale purezza tra il purusha e sattva.

Libro quarto: *Kaivalya* Pada dell'isolamento o Liberazione



1. I poteri vengono rivelati alla nascita, oppure sono conseguiti tramite l'uso di droghe, la ripetizione di parole sacre, l'ascesi o il samadhi.
2. La trasformazione da una classe, specie, o tipo di essere in un altro, avviene tramite lo straripare delle tendenze naturali o l'evoluzione delle proprie potenzialità.
3. La causa secondaria non risveglia all'azione le tendenze naturali; si limita a rimuovere gli ostacoli - assomiglia all'irrigazione di un campo: il contadino rimuove gli ostacoli e l'acqua scorre liberamente per suo conto.
4. Le menti individuali discendono unicamente dall'egoismo.
5. Un'unica intelligenza originale dirige le differenti intelligenze.
6. Solo con la meditazione si raggiunge l'intelligenza libera dai desideri.
7. L'azione, o karma, dello yogin non è pura né impura, mentre quella di tutti gli altri è di tre tipi: pura, impura e mista.

8. I tre tipi di karma si manifestano allorché le circostanze si rivelano favorevoli alla loro realizzazione.
9. Poiché i ricordi e le impressioni si conservano nel tempo, la relazione di causa - effetto permane, perfino allorché è separata da classe, spazio e tempo.
10. E questo processo non ha inizio, in quanto il desiderio di vivere è eterno.
11. Essendo i semi karmici legati insieme, in quanto causa e effetto, gli effetti svaniscono allorché scompaiono le cause.
12. Passato e futuro esistono nel presente, tuttavia non sono sperimentati nel presente in quanto sussistono su piani diversi.
13. Siano essi manifesti o non manifesti, il passato, il presente e il futuro partecipano della natura dei guna: sono stabili, attivi o inerti.
14. La qualità di ogni oggetto è data dalla unicità delle proporzioni dei tre guna.
15. Lo stesso oggetto è visto in modi diversi da menti diverse.
16. Un oggetto non dipende affatto da un'unica mente.
17. Un oggetto è noto oppure è ignoto a seconda che la mente sia "colorata" da esso, oppure no.
18. Le modificazioni della mente vengono sempre conosciute dal loro signore, il Purusa, o pura consapevolezza che non muta.
19. La mente non brilla di luce propria, dal momento che è essa stessa percepibile.
20. E' impossibile per la mente conoscere simultaneamente il percipiente e il percepito.
21. Se si desse per assunto che una seconda mente illumini la prima, si dovrebbe anche assumere una cognizione della cognizione, all'infinito, e una confusione dei ricordi.
22. La conoscenza della propria natura, tramite l'autocoscienza, si consegue allorché la consapevolezza assume quella stabilità per cui non passa più da uno stato all'altro.
23. Allorché la mente è colorata da colui che conosce e dalla cosa conosciuta, essa comprende tutto.
24. La mente, benché, variegata da innumerevoli desideri, agisce per lo scopo di un altro, in quanto agisce per associazione.
25. Allorché si è vista questa distinzione, si ha un arresto dei desideri riflessi nell'atma, o Sé.
26. A questo punto, la mente propende per la discriminazione e gravita verso la liberazione.
27. A intermittenza, sorgono altri pratyaya, o concetti, grazie alla forza delle impressioni precedenti. Anche queste vanno rimosse così come si è fatto con le altre cause di sofferenza.
28. Chi è in grado di conservare uno stato di assenza di desiderio costante, perfino nei confronti degli stati di illuminazione più esaltanti, ed è in grado di esercitare la forma di discriminazione più elevata, entra nello stato noto come 'la nube di virtù.
29. A questo punto segue la liberazione da ogni sofferenza e da ogni karma.
30. Ciò che può essere conosciuto attraverso la mente è infinitesimale se paragonato con l'infinita conoscenza che si ottiene nell'illuminazione, allorché, vengono rimossi tutti i veli, tutte le distorsioni e tutte le impurità.
31. Avendo adempiuto i loro scopi, il processo di mutamento nei tre guna giunge alla fine.
32. Kramaha, o il processo, è la successione dei cambiamenti che si verificano di momento in momento e che divengono percepibili allorché, finiscono le trasformazioni dei tre guna.
33. Kaivalya è lo stato che segue il rifondersi dei tre guna, dovuto al loro divenire privi di scopo per il Purusa.
34. Kaivalya è quando il Purusa è stabile nella sua vera natura, che è pura consapevolezza.

Fine

Approfondimento: *Introduzione allo Yoga classico*

[Estratto da: PATAÑJALI, Aforismi dello Yoga (pp. 9-16). Con il commentario Rjamrtanda di Bhoja. Introduzione, traduzione, commentario e note di Paolo Magnone, Torino (Promolibri) 1991. <http://www.jambudvipa.net/jambu.htm>]

Dall'epoca della sua prima comparsa su un sigillo vallindo nel III millennio a. C. fino ai giorni nostri, la figura ieratica dello yogin assiso nella postura del loto si è saldamente attestata nell'immaginario collettivo come uno dei piú popolari stereotipi culturali dell'India. Ciò che va sotto il nome di yoga è, in effetti, assai piú che una particolare dottrina, una disposizione permanente e ubiquitaria, una sorta di linea di forza spirituale che attraversa da cima a fondo la civiltà indiana suscitandovi un complesso di teorie e pratiche differenti in ambiti diversi: esiste, accanto allo yoga 'ortodosso' brahmanico, uno yoga buddhista o jaina; esistono, accanto allo yoga speculativo e filosofico, innumerevoli varietà di yoga popolare, magico, devozionale, mistico, esoterico. Chi voglia cogliere l'unità profonda sottesa al polimorfismo superficiale del complesso, converrà tuttavia - com'è di regola in questi casi - che distolga a tutta prima lo sguardo dalle manifestazioni periferiche per appuntarlo su una forma 'classica', se esiste, in cui rifulga pura e semplice l'intuizione fondamentale all'origine di tutti gli sviluppi. Lo Yoga di Patañjali, benché esso stesso erede di tradizioni dottrinarie e tecniche antecedenti, rappresenta questo punto di vista classico', per il suo intento speculativo e sistematico che integra per la prima volta gli sparsi conati preesistenti in un progetto filosofico unitario.

Per intendere correttamente la specificità di questo progetto, è necessario tener presente che la 'filosofia' indiana ha caratteri assai diversi dalla filosofia occidentale. In primo luogo, perché, non è philo-sophía, amore della sapienza. Per noi occidentali - per noi greci - Amore stesso, anzi, è filosofo, perché sta a mezzo tra il sapiente e l'ignorante, e desidera la bellezza, la sapienza che presagisce e non possiede. Questo demone nudo e ardito insaziabilmente predace dal Simposio platonico domina come un nume tutelare l'intera cultura occidentale. Anche l'India conosce qualcosa di simile al filosofo, ma ha nei suoi confronti un'attitudine assai diversa: "l'ignorante si contenta facilmente, il sapiente si contenta ancor piú facilmente, ma l'uomo malamente abbruciato da tizzoni di sapienza neppure Brahma lo può soddisfare" . L'India non esalta l'amore per la sapienza, ma la sapienza: jñana, la gnosis, non è la meta vagheggiata ma il sicuro possesso di tutte le grandi correnti del pensiero indiano - altrettante prospettive (darsana, 'visioni') spalancate sull'unica realtà. Questa positività nasce dal fatto che la filosofia indiana riconosce il suo fondamento nella sacralità della rivelazione (shruti, 'audizione') del Veda. Verrebbe perciò la tentazione di accostarla a un'altra 'filosofia', la filosofia del nostro medioevo: ma è un paragone claudicante, perché manca all'Induismo il concetto di ortodossia, così rilevante nelle religioni del Libro, e di conseguenza la filosofia indiana non conosce nessuna ancillarità alla maniera di Pier Damiani. La filosofia indiana non può essere ancilla theologiae, per il semplice fatto che in senso rigoroso non esiste alcuna teologia rivelata a carattere dogmatico. È la filosofia stessa che, innestandosi direttamente sul tronco della rivelazione, la interpreta e la illumina in un lucidissimo lavoro di approfondimento razionale.

2

Ma la differenza fondamentale è senz'altro nel fine. La philosophía è un atto di amore nato nel grembo del thaumázein - "per la meraviglia gli uomini, ora come in origine, hanno cominciato a filosofare" - e meravigliandosi si addentra nei penetrali della vita per carpirle il suo mistero, senz'altro scopo che la conoscenza che squarcia i veli successivi della meraviglia, spalancando meraviglie sempre piú vaste e sempre piú inutili. La somma filosofia è la piú nobile, e anche la piú inutile, dice Aristotele: "tutte le altre conoscenze saranno piú necessarie, ma superiori a lei

nessuna". Viceversa, la jijñasa è un anelito di liberazione suscitato dal pungolo incessante della sofferenza: "incalzati dal triplice dolore agogniamo ad apprendere come stornarne i colpi".

L'anelito è esaudito, l'ansia è placata: lo Yoga e le altre 'filosofie' mostrano infallibilmente al cercatore la via della pace. La jijñasa non è, come la philosophía, la dimensione perenne dell'uomo, ma solo il crepuscolo provvisorio del non-illuminato, che la chiarezza aurorale del jñana dissiperà definitivamente; ma soprattutto, la jijñasa non insegue la gioia dell'essere quanto piuttosto fugge il dolore dell'esistere.

Nei suoi confronti, lo yogasastra, l'edificio dottrinale dello Yoga, rivela piú di qualsiasi altra 'filosofia' la propria natura di techne, o ars: Vyása lo paragona, in effetti, all'arte medica, mettendo a nudo lo schema soggiacente all'ordine degli aforismi, che ricalca la suddivisione del cikitsasastra nelle quattro sezioni concernenti la malattia, la causa del suo insorgere, la guarigione e i mezzi per ottenerla: la malattia universale che cura lo Yoga è il dolore cosmico, la causa è l'ignoranza che confonde Spirito e Natura, la guarigione è l'isolamento dello Spirito e il mezzo per attuarlo è la conoscenza discriminativa.

Il dolore cosmico è il dato originario del pensiero indiano. Il dolore affiora ovunque nello scacco del desiderio, nella separazione da ciò che si ama e nell'unione con ciò che si odia, come una ostinata intermittenza che illude lo stolto ma non può eludere lo sguardo penetrante del saggio. Egli sa bene che il dolore è universale, ineluttabile e perenne perché affonda le sue radici nella matrice stessa del mondo e dell'uomo: l'ignoranza proteiforme, il cui volto piú autentico è il miraggio del Sé nel non-sé. Credendo di scorgere bellezza e stabilità in ciò che è sordido ed effimero, il pensiero estroverso si proietta in avanti in uno slancio inesausto diffrangendosi nelle mille propaggini delle cose. La struttura dell'esperienza mondana è intrinsecamente corrosa da questa ignoranza metafisica (avidya) e dai vizi originali (klesa) che ne traggono alimento: l'illusione della personalità (asmita) che scambia il Sé trascendentale con l'Io empirico; l'amore (raga) e l'odio (dvesa) che s'impaniano nella futilità dei fenomeni misconoscendo il fine assoluto; e l'ostinazione vitale (abhinivesa) che nello sforzo disperato di aggrapparsi alla vita sprofonda nella morte senza fine. Si muore e si rimuore, e neppure la morte pone fine al dolore, perché la morte non è una cesura definitiva del flusso dell'esistenza. L'esperienza corrotta dai vizi originali impregna l'organismo psicofisico di latenze inconscie (vasana): nostalgie e presentimenti, attrazioni e ripulse che riconducono irresistibilmente l'individuo nel teatro del mondo come i rimorsi riportano l'assassino sul luogo del delitto. La morte scioglie la solidarietà provvisoria dei cinque elementi in un corpo, ma non estingue il sostrato dello psichismo cieco e impellente che reclama un nuovo corpo predestinato in cui scontare la sua fame di esperienza. È la legge inesorabile del karman, il determinismo morale che non lascia alcun atto senza conseguenze: chi si è macchiato di un crimine sarà trascinato in un grembo bestiale non da un giudice ma dalle stesse impressioni (samskara) brutali seminate nel terreno psichico dall'esperienza malvagia, così come il pio sarà innalzato a una sfera divina dal crisma beatifico delle sue stesse azioni. La condizione di entrambi non differisce all'occhio del saggio: schiavi ambedue del meccanismo perverso del karman, l'uno paga il fio della colpa nel dolore presente, l'altro consuma con trepidazione il suo precario gruzzolo di gioia paventando il giorno inevitabile della ricaduta nell'oceano doloroso dell'esistenza. Solo il saggio è salvo, perché ha reciso la radice dell'ignoranza e dissolto il miraggio, attingendo la suprema discriminazione tra Spirito e Natura.

3

La Natura (prakrti) è il grembo occulto e ineffabile da cui si sono generate tutte le cose. Quando il primo sussulto di urgenza creatrice scuote il torpore informe della matrice, emergono dall'indistinto i tre guna, i tre 'fili' che formano la trama dell'esistenza: il sattva luminoso e gioioso, il rajas attivo e doloroso e il tamas oscuro e inerte. All'aurora della manifestazione i tre guna si conglomerano nel Grande principio cosmico (mahat), il ricettacolo universale, che a sua volta si individua nel principio dell'Ego (ahamkara) da cui procede tutto l'universo esteriore e interiore. Sul

versante esteriore, l'ego emana dapprima i rudimenti (tanmatra) noumenali: l'udibilità, la tangibilità, la visibilità, la gustabilità e l'odorabilità che fondano l'oggettività (ossia l'esperibilità) degli oggetti; questi rudimenti puramente noumenali condensandosi producono infine i cinque elementi fenomenali (mahabhuta): spazio, aria, fuoco, acqua, terra - che formano la stoffa del mondo. Sul versante interiore, l'ego emana le cinque facoltà di sensazione corrispondenti ai cinque rudimenti, le cinque facoltà di azione e la mente che le coordina. Res cogitans e res extensa sono dunque entrambe trasformazioni dell'unica Natura, differenti solo per la maggiore o minore sottigliezza della rispettiva materia. Il sommo fastigio della Natura, l'intelletto (buddhi) di puro sattva, come qualsiasi altra cosa naturale fa e non sa: la suprema attività intellettuale è un puro rappresentare intrinsecamente sprovvisto di coscienza come l'ottusa riflessione di uno specchio.

Totalmente altro è lo Spirito, il veggente immoto che non diviene e non crea alcunché, ma sussiste eternamente come pura luce di consapevolezza che illumina soltanto sé stessa. Quando la luce di consapevolezza cade sullo specchio dell'intelletto, per un misterioso portento indotto dalla contiguità sorge l'epifenomeno della coscienza: Spirito e Natura, il veggente immoto e la cieca fattrice, confondono insieme le proprie prerogative suscitando l'identità illusoria della persona a un tempo agente e cosciente. Ma questa persona che patisce gioie e dolori slanciandosi nel turbine della vita non esiste veramente: esiste lo specchio inerte della psiche, incapace di provare alcunché; esiste la luce circonfondente dello Spirito, eternamente imperturbato da gioie e dolori non suoi. Tuttavia l'illusione è tenace, e a vincere le sue malie non bastano le frigide risorse della ragione e del verbo, ma solo un'intuizione perforante, capace di giungere fino al cuore della vanità per vedere "in carne ed ossa" il farsi dell'illusione. Si tratta di volgere le spalle alle cose per scrutare in sé stessi, ripercorrendo a ritroso il cammino dell'evoluzione che mette capo agli oggetti grossolani del mondo esteriore. La meta, al termine di un arduo processo di involuzione che evoca livelli di materia sempre più sottili, è il puro sattva mentale, in cui la meditazione scopre infine la scaturigine della coscienza come barbaglio dello Spirito eternamente libero e isolato dalla compagine psichica naturale.

L'itinerario che vi conduce è una ottuplice disciplina: i precetti negativi (yama) e positivi (niyama) dettano le norme etiche su cui l'adepto deve regolare la propria condotta per conseguire una disposizione propizia allo yoga; la pratica delle posture (asana), del controllo del respiro (pranayama) instaura la stabilità fisica che è il necessario presupposto della stabilità psichica; il raccoglimento (pratyahara) ritrae i sensi dagli oggetti esteri, interrompendo i canali di comunicazione con il mondo. Questa quintuplice propedeutica introduce finalmente il momento culminante della triplice concentrazione (samyaama): lo yogin fissa lo sguardo interiore su un unico oggetto per mezzo dell'attenzione (dharana), lo contempla a lungo in immobile e protratta meditazione (dhyana) fino a scardinare la dualità fondendo il residuo senso dell'ego nella mera trasparenza dell'oggetto: è l'atto conclusivo del samadhi, o 'en-stasi', secondo l'efficace conio di Eliade: l'ek-stasi a rovescio allorché ogni contenuto e ogni spessore psichico è trasceso, non in una fuga verso le remote lontananze dell'Altro, ma in un'implosione lungo le linee della pura irradiazione intenzionale che proviene dal Sé. L'intero itinerario si può sussumere sotto una bipolarità fondamentale: l'esercizio (abhyasa) che corrobora il pensiero introverso, in cammino verso la realizzazione del Sé; e l'impassibilità (vairagya) che estenua il pensiero estroverso, ancora disperso tra le seduzioni delle cose. A mano a mano che l'esercizio dell'interiorizzazione si fa più saldo e perseverante, si accresce il disgusto nei confronti del mondo esteriore, e l'adepto ascende la scala della perfezione accedendo a livelli di coscienza sempre più rarefatti, che l'esperienza del profano non può attingere e la sua intelligenza può solo a stento e per tramite d'analogia concepire. Il primo grado dell'enstasi contempla l'immedesimazione in un oggetto concreto: per essa la mente è sottratta alla dispersione (vyutthana) nella congerie delle cose, facendosi acuminata (ekagra, lett.: 'a una sola punta') come un bulino, 'unintenzionale'. Tuttavia, questa unintentionalità incoativa è ancora rudimentale, poiché implica la molteplicità della stratificazione che appartiene alla psicogenesi dell'oggetto.

Stadi piú elevati di enstasi spogliano via via l'oggetto composito dei suoi strati piú esterni: lo strato percettivo-grossolano, considerato dapprima con le sue implicite sustruzioni concettuali (savitarka) e quindi nella sua nuda immediatezza (nirvitarka); lo strato intuitivo-sottile, accompagnato o meno da analoghe sustruzioni (sarvicara/nirvicara) lo strato soggiacente all'oggetto in cui traspare la beatitudine del sattva mentale (sananda) che lo riflette nell'atto del rappresentare; e infine il nucleo di ogni atto che esperisce un oggetto, il soggetto (pseudo)personale (sasmita) illusoriamente suscitato dalla sinergia della luminosità dello Spirito con la specularità del sattva. Il progresso dell'enstasi è segnato dalla comparsa di facoltà sovranaturali (vibhuti, siddhi) che sanciscono le mete raggiunte ma incarnano al tempo stesso le ultime sirene di un mondo dileguante dalle cui lusinghe lo yogin non deve lasciarsi irretire. Del pari che la potenza, anche la conoscenza acquista in intensità e in ampiezza, a misura che il 'supporto' dell'enstasi è piú profondo e universale, e comincia ad albeggiare la gnosi (prajña) che disvela il vero Sé. Il preludio è una calma serenità interiore (adhytmaprasda), una lucidità di cielo autunnale dopo il monzone (vaisaradya) in cui i contorni del reale si stagliano piú netti: sorge allora la gnosi infallibile, apportatrice del retto e del vero (rtambhara). In essa ogni cosa appare per ciò che realmente è, nella costituzionale inopia ontologica al di sotto delle sue seduzioni, e si rafforza la repulsione a misura che si instaura la percezione della radicale differenza (anyatkhyati) dello Spirito dalle entità naturali, la conoscenza che discrimina (vivekajñana) il puro dall'impuro, l'autonomo dall'eteronomo, il permanente dal transeunte, l'assoluto dal relativo. I gradi successivi in cui si dispiega questa conoscenza sublime hanno nomi immaginifici, il cui reale significato è racchiuso nel cuore dell'Erlebnis dello yogin. Essa spunta dapprima come un luore d'alba (pratibha) che annuncia il fulgore diurno, ed è chiamata 'zattera di salvezza' (taraka) perché promette la luce che trae in salvo dal flutto dell'esistenza. Come l'alba trascolorando in giorno disegna vividamente le cose che emergono ad una ad una dal limbo della notte, così a misura che si accresce l'intensità psichedelica della gnosi lo yogin si affaccia sulle intuizioni soavi e inebrianti di un ignoto mondo di miele o di idromele (madhubhumika). Quando l'alba culmina nel meriggio della perfetta discriminazione (prasamkhyana) ogni cosa è ormai patente nella sua nudità senza ombra di reticenza, in una inconcepibile esperienza simultanea e totale che suscita per contrasto l'intuizione ineffabile del Sé-Altro. È l'acme dell'enstasi cognitiva (samprajñatasamadhi), allorché lo yogin ha raggiunto l'apice della conoscenza che libera: ha vuotato metodicamente la coppa dell'esperienza saggiando l'intimo di ogni cosa fino all'onniscienza che porta seco il disgusto universale. Ma perfino l'onniscienza della perfetta discriminazione è pur sempre una sorta di esperienza che insiste su oggetti, e appartiene dunque allo psichismo naturale che deve essere dissolto. Lo yogin si appresta all'ultimo passo inoltrandosi nella 'nuvola dell'essenza' (dharmamegha) che lo esclude definitivamente dal mondo fenomenale irrorandolo con la luce della vera Realtà. Il supremo distacco è consumato, rinunciando alla dualità residua nella stessa discriminazione. Attraverso la 'nuvola' lo yogin si sprofonda ormai nel vuoto dell'enstasi non-cognitiva (asamprajñatasamadhi), lo stato di inibizione (nirodha) allorché l'ultimo barlume di pensiero non pensa che la soppressione del pensiero, ogni coscienza empirica della pseudo-persona è estinta e resta soltanto la pura consapevolezza trascendentale del Sé. In questa condizione suprema ogni germoglio di esperienza attuale che spunta nel campo psichico è troncato dal rasoio upanisadico "non è così, non è così", i destini di esperienze future sepolti nel karman accumulato in mille esistenze sono fatti simili a semi inariditi, incapaci di germinare, mentre il nudo pensiero apofatico ormai non semina piú: per lo yogin che ha raggiunto la liberazione (moksa) la ruota dell'esistenza continua a girare trascinata dall'inerzia degli eventi, fino a che egli non abbia gustato tutti i frutti, dolci o amari, già maturati per la sua vita attuale: l'ultima vita, cui porrà definitivo suggello l'ultima morte, spalancata sullo splendido isolamento dello Spirito.