



पतञ्जलि योगसूत्र

मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां सुखदुःख पुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातः चित्तप्रसादनम् ॥३३॥

PATANJALI E GLI YOGA SUTRA

Chi è Patañjali: dati storici e critici

Il Nome: è composto da “**pata**” + “**añjali**” (o “anjali”).

- “*Pata*” può significare, “disceso”, “che cade”.
- “*Añjali*” = gesto delle mani giunte, di saluto/devozione, preghiera.

Quindi “Patañjali” si traduce usualmente come “**colui che è caduto nelle mani giunte**” (o “discese nelle mani giunte”). In alcune versioni: “la grazia che cade dall’alto”.

Autore degli Yoga Sūtra

Patañjali è riconosciuto come autore degli *Yoga Sūtra*, testo che codifica il sistema del “Yoga classico”, soprattutto il Raja Yoga.

Patanjali, riprende quelle informazioni yoga sparse tra i diversi testi, poi accuratamente ordinate e strutturate nel suo testo in modo da creare un percorso lineare di teoria che sottende la pratica dello yoga.

Includendo non solo gli otto passi del Raja Yoga, noti come "Ashtanga Yoga", che comprendono l'etica, gli asana, pranayama, concentrazione e meditazione. Ma anche le basi del Kriya Yoga, quello tramandato poi dal maestro Paramahansa Yogananda.

Non solo Yoga Sutra: il Mahābhāṣya

Patanjali è anche associato al *Mahābhāṣya*, un grande commentario Pāṇini, che è il testo fondamentale della grammatica sanscrita.

Āyurveda → un'altra opera chiamata *Caraka-pratisaṃskṛta*.

È dibattuto fra gli studiosi se lo stesso Patañjali abbia scritto tutti e tre i testi o se ci siano più figure distinte con lo stesso nome.

Molti credono alla simbologia (cioè tre discipline per perfezionare corpo, parola e mente).

- **Corpo** = Ayurveda
- **Parola** = grammatica
- **Mente** = yoga

Datazione incerta

Non c'è un riferimento preciso su quando visse. Alcuni studiosi lo collocano tra il 2° e 4° secolo a.C.

Influenza filosofica

Il suo sistema trae fortemente concetti dal *Sāṃkhya* (la filosofia dualista purusha/prakṛti) e Upanisad, in modo particolare Kata e Swetaswatara.

Leggende, simbolismo e tradizioni mitiche

- Patanjali è considerato avatar o incarnazione del serpente divino Adīśeṣa, associato con il Dio Vishnu.
- **Iconografia:** Spesso raffigurato metà uomo e metà serpente, nell'atto di un gesto devozionale (anjali-mudrā), con mani giunte. (come da nome).



Soffermiamoci un istante sul serpente

- . Śeṣa (शेष) significa letteralmente “*ciò che rimane*”, “*il resto*”.
- . Ādiśeṣa (आदि-शेष) = “*Śeṣa primordiale*” il serpente cosmico eterno, senza inizio né fine.

In che modo associato alla Divinità Viṣṇu?

Nei Purāṇa e nel Mahābhārata, Śeṣa è il serpente che sostiene Viṣṇu mentre riposa (Nidra), accanto alla sua consorte Lakṣmī disteso sull’oceano cosmico (*Kṣīra-sāgara*).

secondo alcuni testi, Śeṣa è responsabile della **Stabilità dell’universo** e porta l’intero mondo sul proprio cappuccio.



Mantra dedicati a Patañjali

Yogena cittasya padena vācāṃ
malam śarīrasya ca vaidyakena
yopākarottamṃ pravaramṃ munīnām
patañjalim prāñjalir ānato'smi

*Saluto il più nobile dei saggi, Patanjali, che ci ha dato lo yoga
per la serenità e la purezza della mente, la grammatica per la
chiarezza e la medicina per rimuovere le impurità del corpo.*

Questa invocazione è molto usata all'inizio delle classi di yoga

Termine Sutra

Quando sentiamo il titolo del libro Yoga Sutra, **in realtà** non è un titolo, ma Sutra è la modalità in cui è scritto il testo.

Ovvero per mezzo di Sutra.

Nel contesto dei testi antichi indiani infatti abbiamo più modalità di scrittura.

- **Śruti (rivelazione):** Testi considerati “uditi” dai ṛṣi (veggenti). Come i **Veda**: Ṛgveda, Yajurveda, Sāmaveda, Atharvaveda. Trasmessi sotto forma linguistica di Mantra, prosa, versi.
- **Smṛti (tradizione trasmessa):** Composta da saggi, ad esempio i Purāṇa (Storie e mitologia).
- **Śloka:** con cui sono scritti quei testi definiti come Itihāsa (l’epica): *Mahābhārata* (Bhagavad Gītā), *Rāmāyaṇa*, insegnamenti filosofici ma con forma letteraria/narrativa.
- **Sūtra:** aforismi per specialisti, destinato a essere spiegato oralmente.

Etimologia del termine Sutra

Sūtra significa letteralmente “filo”.

Da qui: *“ciò che tiene insieme come un filo”*.

L'esempio spesso usato, è che un insieme di sūtra siano come grani di un rosario, uniti da un filo: ogni aforisma è conciso, ma nel loro insieme formano una trama di pensiero.

*Ma un modo semplice in italiano che calza benissimo senza esempi poetici, è: **tenere il filo del discorso.***

Caratteristiche del genere “Sūtra”

I **sūtra** sono formule “Minimaliste” non sono frasi descrittive o discorsive, ma formule concise che:

- Riducono il contenuto al minimo indispensabile di parole.
- Sono **mnemonici**, cioè concepiti per essere memorizzati e trasmessi oralmente.

Origini e uso dei Sūtra

Dal V secolo a.C. in avanti, molte scuole filosofiche indiane hanno codificato i loro insegnamenti in forma di sūtra.

Ogni *darśana* (sistema filosofico) ha il suo corpus di sūtra fondamentali:

- **Nyāya-sūtra**
- **Vaiśeṣika-sūtra**
- **Sāṃkhya-sūtra**
- **Yoga-sūtra**
- **Mīmāṃsā-sūtra**

La Funzione dei sutra

- **Scolastica:** fissare e trasmettere le dottrine in forma breve e memorizzabile.
- **Pedagogica:** il maestro recitava i sūtra e li spiegava oralmente.
- **Interpretativa:** ha dato origine a una ricchissima tradizione di commentari, che sono spesso molto più lunghi.

E a proposito di commentari, Chi è Vyāsa?

Chi è Vyāsa?

Patanjali è famoso ma Vyasa fa la sua parte in questo

- **Vyāsa** (व्यास) significa “colui che divide, che compila” o “autore compilatore”.
- Non deve essere confuso con il **Vyāsa** epico autore del *Mahābhārata* (anche se in alcune tradizioni si identifica lo stesso saggio).
- Nella tradizione dello Yoga: è colui che ha fatto il commentario che spiega ogni sūtra di Patañjali.

Il ruolo di Vyāsa

Vyāsa fornisce il **Bhāṣya (commentario)** che:

- Spiega il significato di termini e concetti chiave.
- Fornisce esempi pratici e interpretazioni filosofiche.
- Collega i sūtra al **Sāṃkhya**, e alla **pratica meditativa**.

Si dice che **senza il commentario di Vyāsa**, gli Yoga Sūtra sarebbero incomprensibili, perché ogni parola è densissima.

Tradizione storica

- La vita storica di Vyāsa non è certa; alcuni studiosi lo pongono **tra il 3° secolo a.C. e il 5° secolo d.C.**
- Nella tradizione indiana, spesso viene descritto come un **rishi**.
- Nel Bhāṣya di Vyāsa compaiono citazioni di testi precedenti di Yoga e Sāṃkhya, che aiutano a collocare gli *Yoga Sūtra* in un contesto filosofico più ampio.

Vyāsa e la trasmissione

Vyāsa è definito **Acārya** (Maestro), perché il suo Bhāṣya (Commentario) è diventata la base per l'insegnamento dello Yoga classico. Infatti, la maggior parte dei commentatori successivi (Vācaspati Miśra, Bhoja, ecc.) si basano sul Bhāṣya di Vyāsa.

Quindi: Vyasa è il Commentatore ufficiale degli Yoga Sūtra

Quando trovate un libro sugli *Yoga Sūtra*, occorre distinguere:

- **Solo *Yoga Sūtra*:** solo gli aforismi; di solito numerati e tradotti
- **Yoga Sūtra con Bhāṣya di Vyāsa:** Ogni sūtra è seguito dal commento.
- **Commentari moderni:** Interpretazioni di autori contemporanei (Vivekananda, Iyengar, Osho, etc.)

Quando si comprano gli Yoga sutra si dovrebbe controllare se è indicato: “*con Vyāsa Bhāṣya*” ma non c’è quasi mai nei libri commerciali occidentali. Quasi tutti i libri contengono **solo i sūtra + spiegazione moderna.**

Il testo:

Il testo è composto da quattro *Pada* termine sanscrito per dire capitoli. così suddivisi:

- | | |
|-------------------|----------|
| 1. Samadhi Pada: | 51 sutra |
| 2. Sadhana Pada: | 55 sutra |
| 3. Vibhuti Pada: | 56 sutra |
| 4. Kaivalya Pada: | 34 sutra |

Quanti Sutra in totale:

In alcuni testi nel III.22: c'è un verso in più

O in alcuni un verso in meno

Ogni "Pada" si occupa di vari aspetti della filosofia e delle pratiche dello yoga.

Il Samadhi Pada è il primo capitolo degli Yoga Sutra e introduce i concetti fondamentali dell'obiettivo dello yoga, che è il raggiungimento del samadhi, uno stato di profonda meditazione e fusione con l'oggetto di meditazione.

Questo capitolo discute la natura della mente, le diverse forme di pensiero e le tecniche per raggiungere la concentrazione e la stabilità mentale.

Il Sadhana Pada: è il secondo capitolo e espone i mezzi per raggiungere il samadhi.

Esamina gli otto anga (rami) dello yoga, che includono yama (vincoli etici), niyama (disciplina personale), asana (posizioni fisiche), pranayama (controllo del respiro), pratyahara (ritiro dei sensi), dharana (concentrazione), dhyana (meditazione) e samadhi (assorbimento estatico).

Il Vibhuti Pada: è il terzo capitolo e affronta il concetto di vibhuti, che significa "manifestazione".

Esplora il potenziale illimitato della mente e del corpo attraverso la pratica dello yoga.

Questo capitolo discute anche l'effetto dei poteri yogici sulla mente e l'importanza di non essere distratti da tali poteri nel percorso verso l'illuminazione.

Il Kaivalya Pada: è l'ultimo capitolo e si concentra sulla liberazione e sull'illuminazione finale.

Esamina la natura dell'anima individuale (purusha) e della materia (prakriti), e spiega come raggiungere la completa separazione tra i due per ottenere la libertà assoluta (kaivalya).

Questo capitolo sottolinea l'importanza della conoscenza intuitiva e della consapevolezza di sé come chiave per la liberazione finale.



पतञ्जलि योगसूत्र

मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां सुखदुःख पुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातः चित्तप्रसादनम् ॥३३॥

SAMADHI PADA

Si può dire, che **Samadhi rappresenta la meta dello yoga**, ed è significativo che questo tema sia trattato fin dal primo capitolo: è come se la conclusione fosse posta all'inizio.

I.1: "Atha yoga-anushasanam"

"Ora, inizia l'insegnamento dello yoga".

Queste tre parole racchiudono un gran significato.

Il termine “Atha”, che letteralmente significa “ora”, è tradizionalmente considerato auspicioso.

È di buon auspicio cominciare un’opera con questa parola.

Anche altri testi iniziano infatti con la parola “Athā”

Altre interpretazioni di “Atha” – Ora

Qui l'enfasi è posta proprio su questo *ora*.

E tale enfasi può essere compresa come:

“Ora inizia la disciplina dello Yoga.”

Hai già sprecato abbastanza vite — *almeno ora comincia*.

È un invito urgente, un richiamo al presente: inizia adesso.

Yoga-Anuśāsanam

Passando alla seconda parte, *Yoga-Anuśāsanam*:
il termine “**Śāsanam**” significa *disciplina*.

Lo Yoga, dunque, è una **disciplina**.

Ma aggiungendo il prefisso “**Anu**” a *Śāsanam*, Patanjali vuole chiarire che lui non è il **creatore** dello Yoga, bensì **colui che lo raccoglie e lo ordina**.

Abbiamo già detto che lui lo yoga lo ha sistemattizzato

Il significato di Yoga

Il terzo termine del sutra, **Yoga**, ha due possibili radici etimologiche in sanscrito:

1. *yuj yujyate*

2. *yuj samādhau*

Comunemente, lo Yoga è fatto derivare da **yuj yujyate**, che significa *unire, legare, congiungere, fondere*.

Da qui deriva la visione più diffusa dello Yoga come **unione della coscienza individuale con la Coscienza universale**.

Tuttavia, questo **non è il significato** che troviamo nel *Sāṃkhya* né negli *Yoga Sutra* di Patanjali.

Secondo la filosofia Sāṃkhya, di cui lo Yoga è una prosecuzione pratica, non si parla di fusione, ma di **distinzione**: il *Puruṣa* (l'Anima) non si fonde con la Prakṛti; al contrario, è proprio attraverso la **separazione** di questi che si realizza lo stato di Yoga.

Lo Yoga, quindi, non è un'unione, ma un **distacco consapevole**.

L'idea dello Yoga come *unione* (in senso di fusione dell'Ātman con Brahman) appartiene piuttosto alla tradizione dell'**Hatha Yoga**, nel quale si parla dell'assorbimento dell'anima individuale nella Realtà suprema.

Tuttavia, anche il significato di *yuj yujyate* (unione) può essere compreso come **integrazione della personalità umana**.

L'essere umano è composto da tre dimensioni principali: **fisica, mentale e spirituale** (il corpo, la mente e l'anima).

Nella vita ordinaria, questi tre livelli raramente operano in armonia.

In questo senso, lo Yoga, come *yuj yujyate*, può essere inteso come **l'armoniosa integrazione** di queste tre dimensioni dell'essere.

I.2: "Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ"

"Lo yoga è la cessazione delle fluttuazioni della mente".

Nel momento stesso in cui si diventa consapevoli che le modificazioni mentali devono diminuire, si è già sul sentiero dello yoga; e quando le modificazioni mentali cessano del tutto, si è raggiunto il fine dello yoga.

Perché dobbiamo arrestare le *vṛtti*? Che cosa sono queste *vṛtti*?
E perché Patañjali dice che lo yoga si realizza solo quando le *vṛtti* sono cessate? Cerchiamo di comprendere questi punti.

Non si tratta di eliminare la mente, né di ignorare i pensieri.

Si tratta di **arrestare l'identificazione con i pensieri.**

Yoga = stato in cui la mente è calma, chiara e stabile → **la liberazione dal dolore è raggiunta.**



Massimo gatto Docente di Yoga www.yogitalia.com

Finché l'essere umano non riesce a liberarsi da questa catena, egli è costretto a rinascere più e più volte, rimanendo vincolato al ciclo continuo di nascita, morte e rinascita.

Ecco perché l'arresto delle *vṛtti* è indispensabile.

Perciò lo yoga viene definito come *Yogas citta-vritti-nirodhah* lo yoga è il controllo, fino alla cessazione, delle modificazioni mentali (*citta-vṛtti*).

Quando ciò avviene, il Sé reale, il *Puruṣa*, o la pura coscienza, si stabilisce nella sua vera natura, libera da ogni sofferenza e da ogni miseria.

I.3: "Tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam"



Massimo gatto Docente di Yoga www.yogitalia.com

I.4: "Vṛtti-sārūpyam itaratra"

"Altrimenti, si identifica con le fluttuazioni mentali".

Lo yoga ci offre un percorso per distaccarci da queste fluttuazioni e riconoscere la nostra vera essenza al di là di esse.

Per questo Patañjali scrive :

I.5: “*vr̥ttayah pañcatayyah kliṣṭākliṣṭāḥ*”

le *vr̥tti* possono essere dolorose (*kliṣṭa*) o non dolorose (*akliṣṭa*). Esse diventano dolorose quando generano *saṃskāra*, ma non lo sono quando non ne producono.

Così, è possibile continuare a fare esperienza del mondo senza produrre nuovi condizionamenti mentali.

Lo stesso si trova nella *Bhagavad Gītā*, :

“*Yogah karmasu kauśalam*” lo yoga è l’abilità nell’azione.

Ciò significa compiere le proprie azioni (*karma*) con destrezza, cioè **senza generare nuovi saṃskāra**.

Ora il concetto di *vṛtti* o modificazioni mentali.

Patañjali dice nel sutra 5 che ci sono cinque tipi di *vṛtti* e le elenca nel sesto sutra

I.6: "Pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayah"

- 1. Pramāṇa:** vera conoscenza.
- 2. Viparyaya:** fraintendimento.
- 3. Vikalpa:** pensieri senza una base reale.
- 4. Nidrā:** sonno .
- 5. Smṛti:** memoria.

Tutte le nostre esperienze, rientrano in una di queste cinque.

Il primo è il **Pramāṇa**,

Patañjali afferma che esistono tre tipi di *pramāṇa*, ossia di conoscenza corretta (*retta conoscenza*)

I.7: "Pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni"

1. Pratyakṣa

percezione diretta,

2. Anumāṇa

deduzione,

3. Āgama

testimonianza delle scritture.

I.8: "Viparyayo mithyājñānam atad-rūpa-pratiṣṭham".

"Il fraintendimento è la conoscenza basata su una percezione distorta".

I.9: "Śabda-jñānānupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ".

"L'immaginazione, è l'attività mentale creata dal sentito dire quindi priva di sostanza".

I.10: "Abhāva-pratyayālambanā vṛttiḥ nidrā".

"Lo stato di sonno (nidrā) è una modificazione mentale “vṛtti” in cui c’è assenza (abhava) dell'oggetto di percezione".

Inteso anche come torpore mentale.

I.11: "Anubhūta-viṣayāsaṁpramoṣaḥ smṛtiḥ".

"La memoria (smṛti) è il recupero di esperienze passate che sono state oggetto di percezione diretta".

Patañjali prescrive un **approccio a due punte:**
Abhyāsa e Vairāgya.

1.12: "Abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhaḥ".

"L'arresto (nirodhaḥ) di queste fluttuazioni mentali (vṛttis) si ottiene con la pratica costante (abhyāsa) e il non attaccamento (vairāgya)".

Quindi le modificazioni della mente possono essere arrestate attraverso la pratica (*abhyāsa*) e il distacco (*vairāgya*).

- **Abhyāsa (pratica):** implica ripetizione costante e perseveranza.

Patañjali offre una definizione precisa:

1.13: "Tatra sthitaḥ yatno 'bhyāsaḥ".

"Per raggiungere stabilità (*sthita*) serve costanza nella pratica (*abhyāsa*), ed è necessario l'impegno (*yatna*)".

E cosa è lo *sthita*? È lo stato di mente ferma (*ekāgra*).

Dunque: **abhyāsa** è lo sforzo, la perseveranza, per rimanere nello stato di concentrazione della mente.

- **Vairāgya** (distacco): è la distanza emotiva dall'oggetto di godimento.

Il praticante sviluppa non-attaccamento, liberandosi dai condizionamenti e dai desideri che turbano la mente.

Patañjali precisa ulteriormente :

**1.14: “Sā tu dīrghakāla-nairantarya-satkāra-āsevito
dr̥ḍhabhūmiḥ”**

Quando qualcosa è praticato per un lungo periodo di tempo, senza interruzioni e con devozione sincera si può definire pratica costante (abhyāsa).

È prolungato nel tempo (*dīrgha-kāla*),
È continuo, senza interruzioni (*nairantarya*),
È praticato con devozione e rispetto (*satkāra-āsevita*).

Quando si parla di **Vairāgya**, distacco, Patañjali dice:

1.15: “dṛṣṭānusr̥vi-kaviṣaya-vitr̥ṣṇasya vāsi-karasamjñā vairāgyam”

Il *vairāgya* è il distacco dagli oggetti percepiti o dagli oggetti dei sensi (*dṛṣṭa* e *śruta*).

- *Dṛṣṭa* si riferisce agli oggetti materiali.
- *Śruta* si riferisce agli oggetti uditi, cioè quelli dei quali abbiamo sentito parlare, o le esperienze di coloro che hanno vissuto esperienze.

Quindi il *vairāgya* si pratica sia nei confronti degli oggetti materiali, sia nei confronti di quelli dei sensi.

1.16: "Tat param puruṣa-khyāter guṇa-vaitrṣṇyam".

"La differenza tra il Sé (puruṣa) e la natura (guṇa) si sviluppa attraverso la conoscenza del Sé supremo (param puruṣa)".

Questo sutra sottolinea l'importanza della pratica che mira a ottenere una comprensione chiara e distinta tra il Sé immutabile (puruṣa) e la natura mutevole (Prakriti) che si manifesta con i (guṇa).

Attraverso l'auto-osservazione e la consapevolezza, possiamo riconoscere l'illusorietà delle identificazioni con le qualità e le esperienze materiali. Quando si sviluppa una conoscenza diretta del Sé. Questo porta a una maggiore libertà interiore.

1.17: "Vitarka-vicārānandāsmitā-rūpānugamāt sāmprajñātaḥ".

"Inizialmente il processo è accompagnato da quattro tipi di comprensione (sāmprajñātaḥ): ragionamento (vitarka), riflessione (vicāra), beatitudine (ānanda), e consapevolezza del Sé (asmitā)".

Sāmprajñāta significa “con conoscenza”,

*(Definito anche Samadhi **Con** Seme).*

1.18: "Virāma-pratyayābhyāsa-pūrvah saṁskāra-śeṣo 'anyah'".

"L'altro (anyah) invece è ciò che rimane (śeṣah) delle impressioni (saṁskāra) precedenti (pūrvah) formate attraverso la pratica (abhyāsa) di fermare (virāma) i pensieri".

- *Anya* significa “altro”, cioè uno stato in cui **la conoscenza ordinaria non è possibile,**

che corrisponde all'**asamprajñāta**.

Detto anche senza seme

Patañjali menziona, come esempio dello **stadio asaṃprajñāta**, due tipi di entità: **prakṛti-lāyā** e **videha**, che hanno raggiunto questo stadio.

1.19: "Bhava-pratyayo videha-prakṛti-layānām".

"Per coloro che senza seguire il *Non Attaccamento*, hanno raggiunto lo stato senza corpo (videha) e le impressioni latenti si sono dissolte (prakṛti-layānām), loro tenderanno a rinascere (bhava-pratyaya), in quanto conservano i semi del desiderio".

Per tutte le altre persone, per raggiungere l'altro stadio (**anyah**) o **asamprajñāta** è necessario lavorare su sé stessi

1.20: “śraddhā-vīrya-smṛti-samādhi-prajñā-pūrvakaiḥ itareṣām”

"Gli altri (itareṣām), raggiungono il Samadhi senza seme quando c'è fede (Śraddhā), determinazione (vīrya), purificazione della memoria (smṛti), integrazione, esperienza meditativa (samādhi) e intuizione o conoscenza diretta (prajñā)".

Patañjali sottolinea che il progresso nello yoga è direttamente proporzionale all'intensità della propria aspirazione.

1.21: "Tīvra-samvegānām āsannaḥ".

"Per coloro che cercano la liberazione con tutta sincerità, la realizzazione è vicina".

1.22: "Mrdu-madhyādhimātratvāt tato 'pi viśēṣaḥ".

"Quindi (tataḥ) il quanto vicino, dipende (viśēṣaḥ) dal fatto che la pratica sia lieve (mrdu), moderata (madhya) o intensa (adhimātratvāt)".

Mrdu: Se è leggera, il percorso richiede molto tempo.

Madhya: Se è moderata, il progresso è più rapido

Adhimātratvāt: Se è intensa, il raggiungimento dell'obiettivo avviene rapidamente.

In altre parole, l'intensità del desiderio di raggiungere il fine determina il tempo necessario per il conseguimento.

Ed ora: Iṣvarapraṇidhāna (resa totale a Iṣvara)

passiamo al concetto di **Iṣvara** e della sua resa totale (*Iṣvarapraṇidhāna*).

Lo yoga, come abbiamo visto, è basato sul *Sāṃkhya*, che è **ateo**.

- Di conseguenza, anche lo yoga dovrebbe essere ateo.
- Tuttavia, Patañjali introduce il concetto di **Iṣvara**, che ha creato molte discussioni filosofiche sul tentativo di spiegare lo yoga dal punto di vista *Sāṃkhya*.

A causa della presenza di Iṣvara, lo yoga viene anche definito *Sāṃkhya con Iṣvara*.

- La differenza principale tra *Sāṃkhya* e Yoga è proprio **Iṣvara**.

Nel **Sūtra 1.23**: Patañjali dice

1.23: "Īśvara-praṇidhānād vā".

"Oppure (vā), La realizzazione può essere ottenuta anche mediante la devozione (praṇidhānād) a Dio (Īśvara)".

Questo sūtra si collega al **Sūtra 1.12**:

“abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhaḥ” – le modificazioni della mente possono essere arrestate tramite abhyāsa e vairāgya.

Ora Patañjali aggiunge: anche tramite **Iṣvarapraṇidhāna**, le citta-vṛtti possono essere arrestate.

Patañjali fornisce tre sūtra per definire Iṣvara. Il primo recita:

1.24: "Kleśa-karma-vipākāśayair aparāmṛṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa īśvaraḥ".

"Īśvara (l'Assoluto) è una forma di pura consapevolezza, distinta (viśeṣa) e non influenzabile (aparāmṛṣṭaḥ) dai disturbi (kleśa), dalle azioni (karma) e dalle loro Conseguenze (vipāka), da causa ed effetto".

In altre parole, Iṣvara è un **puro cosciente, libero da ogni afflizione e condizionamento karmico**, che funge da **modello ideale per il praticante dello yoga**.

È quindi un **puruṣa speciale**.

1.25: "Tatra niratiśayaṁ sarvajña-tva-bījam".

"In quel (tatra) caso (niratiśayaṁ), [Īśvara] è la sorgente (bījam) di conoscenza (sarvajña-tva)".

Non solo Iṣvara è onnisciente, ma in Iṣvara **il seme dell'onniscienza è il massimo possibile**.

Infine, Patañjali dice:

1.26: "Sa pūrveṣām api guruḥ kālena anavacchedāt".

"La sua condizione di (kālena) esistere oltre il tempo (anavacchedāt), Isvara è altresì (api) il Maestro (guruḥ) dei Maestri "

In altre parole, **Iṣvara è il contenitore di tutta la conoscenza;** qualsiasi insegnante in qualsiasi epoca che possieda conoscenza ha, simbolicamente, partecipato alla conoscenza di Iṣvara.

Quindi, Iṣvara è il **maestro di tutti i maestri.**

Queste sono le qualità principali attribuite a Iṣvara.

C'è qualcosa, un simbolo o porta voce di Isvara?

Si, e patanjali scrive nel verso successivo così:



1.27: "Tasya vācakaḥ praṇavaḥ".

"Il suo (tasya) simbolo (di Isvara) è rappresentato dalla parola (vācakaḥ), om (praṇava) il mantra sacro."

Ma come si usa l' ॐ

Patanjali dice:

1.28: "Taj-japaḥ tad-artha-bhāvanam".

"Attraverso la sua ripetizione (taj-japaḥ) e la contemplazione del suo significato (tad-artha-bhāvanam)".

Japa "significa ripetizione e anche rotazione" deve essere fatto con coinvolgimento, e non meccanico.

Con piena consapevolezza del significato di ॐ

Tat Japaha, si intende la **forma più alta di Japa**.

Recitandolo, la coscienza ruota attorno a quel mantra e ne assorbe le **vibrazioni**. Questo è **mantra-japa**, Ripetizione continua del mantra.

ॐ è considerato **Maha-mantra**, la forma più alta del mantra.

Nei testi tantrici si dice che qualsiasi altro mantra se non preceduto o terminato da ॐ non ha effetto.

Il **terzo sutra** su ॐ negli **Yoga Sutra di Patanjali** tratta gli effetti della recitazione. Patanjali parla di due effetti:

1.29: *Tatah Pratyak Cetanadhigamo Pyantarayabhavasca:*

"Allora (tataḥ), con la percezione interiore (pratyak) e l'acquisizione della consapevolezza (cetanā) vi è la rimozione degli ostacoli (antarāya)".

Uno di questi è **antaraya abhava**.

- Gli **antaraya** sono ostacoli sul sentiero dello Yoga.

Per ostacoli si intendono **distrazioni della mente**, che impediscono la concentrazione (*citta-vikshepa*).

ॐ porta alla **scomparsa degli ostacoli**: li elimina o li impedisce di sorgere.

Abhava include entrambi i significati: se gli ostacoli esistono, verranno rimossi; se non esistono, non saranno permessi.

L' ॐ porta l'eliminazione degli ostacoli. Questo è il **primo effetto**.

Il secondo effetto è che la **città o coscienza (chetana)** si rivolge verso sé stessa in senso superficiale è "introspezione".

In un senso più profondo, si tratta della coscienza che diventa **consapevole di sé stessa**. Normalmente, la coscienza è orientata all'esterno, verso gli oggetti, attraverso la mente e sensi.

Nel processo di recitazione di **ॐ**, la coscienza si **ritira dagli organi di senso, dagli oggetti e dalla mente**, diventando consapevole di sé stessa: **si è stabiliti nella propria coscienza**.

Questo è dunque il significato di ॐ, come da Patanjali.

Quindi, gli ostacoli sono chiamati **Antarayas** da Patanjali.

E Patanjali nomina **9 ostacoli** sul sentiero dello yoga e tutti sono considerati ostacoli perché **distraggono la mente**.

Lo yoga è uguale a **concentrazione**, quindi tutto ciò che ostacola la concentrazione è definito come ostacolo sul sentiero dello yoga.

I **nove antarayas** o ostacoli, secondo i sutra di Patanjali, sono:

I nove **antarayas** o ostacoli, secondo i sutra di Patanjali, sono:

1.30: "Vyādhi-styāna-saṁśaya-pramādālasyaāvirati-bhrānti-darśanālabdha-bhūmikatvānavasthitatvāni cittavikṣepās te 'ntarāyāḥ".

"Le distrazioni mentali (citta-vikṣepāḥ) sono ostacoli (antarāyāḥ) sotto forma di malattia (vyādhi), apatia (styāna), dubbio (saṁśaya), negligenza (pramāda), pigrizia (ālasya), ostinatezza (avirati), confusione, percezione distorta (bhrānti-darśana), mancanza di progresso (alabdha-bhūmikatva) o instabilità (anavasthitatvāni)".

1.31: "Dukha-daurmanasyaṅgamejayatva-śvāsa-praśvāsā vikṣepa-sahabhuvāḥ".

"Le distrazioni mentali (vikṣepa) sono accompagnate da sintomi: sofferenza (duḥkha), tristezza (daurmanasya), tremore (aṅgamejayatva), respiro irregolare (śvāsa-praśvāsā) e agitazione (sahabhuvāḥ)".

1.32: "Tat-pratiṣedhārtham eka-tattvābhyāsaḥ".

"Per sopprimere (pratiṣedha) queste (tat) distrazioni mentali, la pratica (abhyāsaḥ) di un singolo (eka) dei seguenti principi è fondamentale (tattva)".

E quali sono i seguenti principi?

1.33: "Maitrī-karuṇā-muditopekṣāṇāṃ sukha-duḥkha-puṇyāpuṇya-viṣayāṇāṃ bhāvanātaḥ citta-prasādanam".

"Attraverso la pratica della meditazione (bhāvanā) su emozioni e sentimenti di **amicizia** (maitrī), **compassione** per i sofferenti (karuṇā), **gioia** (mudita) e **equanimità** (upekṣā) verso esperienze di piacere (sukha), dolore (duḥkha), virtù (puṇya) e vizio (apuṇya), in questo modo la mente si calma (**citta-prasādanam**)".

1.34: "**Pracchardana-vidhāraṇābhyām vā prāṇasya**".

"Oppure (vā), espirando (pracchardana) e trattenendo (vidhāraṇābhyam) la respirazione (prāṇasya)".

Qui afferma che la mente (**citta**) diventa prasadana anche **quando si espira (controllando - volontariamente) e si trattiene il respiro per qualche istante**, cioè attraverso il **bahya kumbhaka**.

In questo sutra, per la prima volta nei **Yoga Sutra**, emerge il legame diretto tra **prana e mente**.

1.35: "Viṣayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthiti-nibandhanī".

"Oppure (vā), la mente può stabilizzarsi (utpannā) attraverso (nidāna) l'osservazione delle percezioni (viṣayavatī) che si manifestano (pravṛtti)".

La mente si stabilizza quando si dedica a un oggetto di concentrazione, come un fiore, un'idea o una percezione interna.

Concentrarsi su un oggetto, come un gelsomino, fino a percepirne il profumo anche in assenza del fiore stesso.

1.36: "Viśokā vā jyotiṣmatī".

"Oppure (vā), la mente può stabilizzarsi quando si sperimentano pensieri luminosi (jyotiṣmatī) e privi di dolore (viśokā)".

Meditare sulla luce o un emozione illuminante: la mente diventa stabile durante la concentrazione.

1.37: "Vītarāga-viṣayam vā cittam".

"Oppure (vā) , la mente può stabilizzarsi (cittam) concentrandosi su oggetti privi di attaccamento (vītarāga-viṣayam)".

Suggerisce di meditare su qualcosa che non suscita attaccamento come: la natura o paesaggio, il respiro, un mantra, percezione del silenzio.

1.38: "Svapna-nidrā-jñāmbanam vā".

"Oppure (vā), la mente può stabilizzarsi (vā) riflettendo sulle intuizioni (jñāmbanam) avute dal sonno (nidrā) e dai sogni (svapna)".

Invita a meditare su ciò che accade durante il sonno o sogni per comprendere la natura della mente, gli stati di coscienza più sottili.

Meditare sul contenuto dei sogni, coglierne il messaggio o la connessione con la vita quotidiana.

Meditare sul processo del sonno, su come il corpo si rilassa e la mente si spegne, questo può portare a una maggiore consapevolezza degli stati di coscienza.

1.39: "Yathābhimata-dhyānād vā".

"Oppure (vā), attraverso la meditazione (dhyāna) secondo il proprio desiderio (yathābhimata)".

Enfatizza la personalizzazione della meditazione, suggerendo che la chiave è scegliere qualcosa che sia significativo e utile per te.

Questo, facilita il processo e approfondisce la consapevolezza.

- Meditare su un valore che ti è particolarmente caro, come l'amore, la gratitudine.
- Per i fedeli, meditare su un'immagine sacra.
- Un obiettivo, puoi focalizzare la meditazione su questo scopo.

1.40: "Paramāṇu-parama-mahattvānto 'sya vaśīkāraḥ".

"La loro dominazione (vaśīkāraḥ) si estende e si può essere completamente assorbiti (paramāṇu) in qualsiasi oggetto, sia vasto che piccolissimo (parama-mahattvānta)".

Praticando in questo modo, la mente raggiunge una tale pace e stabilità che, qualunque direzione venga presa, diventa facile concentrarsi sull'oggetto di attenzione, senza che la mente venga scossa o distratta.

1.41: "Kṛtīna-vṛtter abhijātasyeva mañer grahīṭṛ-grahaṇa-grāhyeṣu tat-stha-tad-añjanatā samāpattiḥ".

"Allora, lo stato di (samāpattiḥ) è raggiunto, l'attività della mente è sotto controllo e diventa pura (abhijātasya) come un cristallo (mañer) riflette senza nessuna distorsione, colui che percepisce (grahīṭṛ), ciò che viene percepito (grāhyeṣu), come unico stato (tat-stha-tad-añjanatā) di percezione (grahaṇa)".

La **vrutti** della **citta** dello yogi in questo momento sono esclusivamente per l'oggetto su cui è concentrato.

E, come un cristallo puro che non ha impurità e che riflette completamente qualsiasi oggetto posto davanti a esso, così la mente dello yogi, resa **stabile** grazie alla pratica di **citta prasadana** e **manas sthithi nibandhini**, assimila in toto tutte le qualità dell'oggetto posto di fronte a sé.

Quando ciò accade, si dice che la **citta** si trova in uno stato di **Samapatti**.

1.42: "Tatra śabda-artha-jñāna-vikalpaiḥ saṁkīrṇā savitarkā samāpattiḥ".

"Nello stato di concentrazione (samāpattiḥ), c'è ancora confusione (saṁkīrṇā), tra la conoscenza (jñāna) delle parole (śabda), e il significato (artha), e le ipotesi (vikalpaiḥ).

Questo stato è noto come concentrazione con ragionamento (savitarkā)".

1.43: "Smṛti-pariśuddhau svarūpa-śūnyeva artha-mātra-nirbhāsā nirvitarkā".

"Quando la memoria (smṛti) è purificata e illuminata, c'è solo l'illuminazione dell'oggetto stesso (artha-mātra), senza alcuna interferenza di pensieri discorsivi (svarūpa-śūnya), questo stato è detto (nirvitarkā)".

Ciò accade quando *svarupasunye*, cioè la **natura del sé** non è presente. Cos'è questa natura del sé? È l'“Io”, il mio passato, la mia storia, il mio pre-condizionamento che mi impedisce di avere una conoscenza corretta degli oggetti della mia esperienza. Quando questa influenza dell'“Io” o **svarupa** non è presente, posso vedere l'oggetto così com'è; l'oggetto brilla di luce propria.

1.44: "Etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣma-viṣayā vyākhyātā".

"Allo stesso modo (etayaiva), la meditazione è fatta in relazione a oggetti sottili (sūkṣma-viṣayā) con pensiero riflessivo (savicārā) e senza pensiero riflessivo (nirvicārā)".

Savichāra: Implica riflessione sull'oggetto. La mente è ancora coinvolta in un processo cognitivo, ma l'oggetto di concentrazione è sottile. Un concetto filosofico, un ideale spirituale.

Nirvichāra: Qui, la mente è completamente priva di pensieri e riflessioni. È uno stato profondo in cui l'oggetto è percepito senza l'interferenza del pensiero.

1.45: "Sūkṣma-viṣayatvām ca aliṅga-paryavasānam".

"Sūkṣmaviṣayatvam: la qualità sottile di un oggetto o l'accesso a oggetti di natura sottile. si riferisce alla capacità della mente di concentrarsi su oggetti che vanno oltre le percezioni dei sensi.

Cāliṅga: Qualcosa che è mutevole. Dinamica del cambiamento che avviene nella mente o nell'esperienza di consapevolezza.

Paryavasānam: "portare a termine". In questo caso, si riferisce al completamento di un processo meditativo.

Con la meditazione, si può arrivare a percepire realtà sottili e trasformare la propria mente in uno strumento di percezione raffinato, che si concluso in uno stato di perfetta consapevolezza.

1.46: "**Tā eva sabījā samādhiḥ**".

"Quelli (tā) [i quattro tipi di meditazione descritti] sono definiti meditazione con seme (sabījā) (samādhiḥ)".

Per la prima volta, Patanjali utilizza la parola **Samadhi** e afferma che il primo tipo di samadhi è il **Sabijah Samadhi**. “Sabijah” significa **con seme**, indicando che anche nello stato di samadhi continuano a verificarsi **vritti** e generarsi **samskara**, i quali saranno il seme per futuri karma. Quindi si è ancora vincolati alla catena. Pertanto, il **Sabijah Samadhi** è un samadhi in cui le vritti continuano a verificarsi.

1.47: "nirvicāra-vaiśāradye 'dhyātma-prasādaḥ"

"Nella contemplazione priva di riflessione, la natura del sé diventa chiara (nirvicāra-vaiśāradya) e porta alla serenità interiore (dhyātma-prasāda)".

Per la prima volta, inizia a verificarsi l'esperienza spirituale e si sperimenta la beatitudine di quell'esperienza.

Poi dice:

1.48: "rtam bharā tatra prajñā"

"In quel tipo (tatra) di [sabiya samadhi] sorge la saggezza, facoltà intuitiva (prajna), che è piena dell'assoluta realtà.

Quando vi è **padronanza perfetta del Nirvichara Samapatti**, si manifesta la **Prajna**. Prajna significa **intuizione**, e questa Prajna è **rtam-bhara**, cioè **portatrice di verità**.

Poi Patanjali usa il sutra successivo per dire che:

**1.49: "Ārūta-anumāna-prajñābhyām anya-viṣayā
viśeṣārthatvāt"**

"La conoscenza diretta (ārūta), deduzione (anumāna) e illuminazione (prajñā) riguarda solo gli oggetti percepiti dai sensi (anya-viṣayā) e non oggetti sottili (viśeṣārthatvāt)".

Nel caso della Prajna, esiste un **oggetto specifico** e la conoscenza riguarda l'**essenza di quell'oggetto specifico**.

1.50: "Taj-jāti saṃskāro 'nya-saṃskāra-prati-bandhī"

"Le impressioni (saṃskāra) di queste esperienze, superano (sovrastano) tutte le altre impressioni (anya-saṃskāra)".

Nel momento in cui lo yogi comincia a conseguire la **Prajna** o intuizione, questa intuizione **impedisce o blocca il sorgere di altri samskara.**

Il samskara derivante da questa intuizione **previene il manifestarsi di altri samskara.**

1.51: "Tasyāpi nirodhe sarva-nirodhān nirbījah samādhiḥ"

"Quando i samskara della **Prajna rtambhara** vengono fermati, tutto si ferma. E quando tutto si ferma, lo yogi entra nello stato di **Nirvija Samadhi**, uno stato di samadhi **senza semi**, cioè senza possibilità di fruttificare in karma. È uno stato di **silenzio completo**".



पतञ्जलि योगसूत्र

मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां सुखदुःख पुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातः चित्तप्रसादनम् ॥३३॥

SADHANA PADA

II.1: "Tapah-svādhyāya-īśvarapraṇidhānāni kriyā-yogaḥ"

"Disciplina, studio di sé e di testi spirituali, e abbandono al Signore costituiscono un aspetto pratico dello yoga".

Il *Kriyā Yoga* di Patañjali si fonda su tre pratiche principali: *tapah*, *svādhyāya* e *īśvarapraṇidhāna*.

Tapah: indica la disciplina o le rinunce che l'individuo sceglie consapevolmente di intraprendere per rafforzare la propria volontà e purificare il corpo e la mente.

Svādhyāya è tradotto come "studio di sé", ma non nel senso di uno studio meramente intellettuale. Ma un'indagine sulla propria vera natura: *Chi sono io? Qual è la mia realtà?*

īśvarapraṇidhāna si riferisce alla resa totale a *īśvara*, al principio divino.

II.2 "Samādhi-bhāvanārthai kleśa-tanû-karañârthah ca"

le pratiche del Kriyā Yoga hanno lo scopo (karañârthah) di raggiungere (bhāvanâ) la realizzazione del samādhi, sia (ca) ad attenuare la sofferenza i kleśa.

Patañjali espone per primo ciò che è più essenziale. E dichiara quindi che le pratiche del *Kriyā Yoga* hanno due scopi:

Samādhi-bhāvanārthaḥ – preparano la mente a raggiungere lo stato di *samādhi*, la piena unione e stabilità nella consapevolezza.

Kleśa-tanû-karañârthaś ca – portano all'indebolimento dei *kleśa*, le cause di sofferenza.

II.3: “Avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśāḥ kleśāḥ”

Vi sono cinque *kleśa*: **avidyā**, **asmitā**, **rāga**, **dveṣa** e **abhiniveśa**.

Avidyā – *Ignoranza*.

Asmitā – *Senso dell’“io sono”*.

Rāga – *Attaccamento*.

Dveṣa – *Avversione*.

Abhiniveśa – *Attaccamento alla vita / paura della morte*.

Vediamoli uno per uno:

Avidyā: la radice di tutti i Kleśa

II.4 "Avidyā kṣetram uttareṣāṃ prasupta-tanu-vicchinno-dāraṇaṃ"

Avidyā è la madre di tutti gli altri quattro *kleśa*.

È il terreno da cui sorgono *asmitā*, *rāga*, *dveṣa* e *abhiniveśa*.
Patañjali definisce *avidyā* nel sūtra

II.5: "Anityāśuci-duḥkhānātmasu nitya-śuci-sukhātma-khyātir avidyā"

«L'ignoranza (avidyā), porta a vedere (khyāti) ciò che è provvisorio (anitya) per eterno (nitya), ciò che è impuro (aśuci) per puro (śuci), ciò che arreca dolore (duḥkha) per piacere (sukha) e il non-Sé (anātmā) per il Sé (ātma)".

Il termine *avidyā* è solitamente tradotto come “ignoranza”, ma non si tratta di semplice mancanza di conoscenza: è piuttosto una visione falsata della realtà. È come quando, nel buio, si scambia una corda per un serpente: non è che non si “veda” qualcosa, ma ciò che si percepisce viene interpretato in modo sbagliato.

II.6: "dṛg-darśana-śaktyor ekātmatā-iva-asmṛtī"

"L'ego è l'identificazione (asmṛti) di colui che vede (dṛk) con il senso della vista (darśana-śakti)".

Asmitā – *Senso dell'“io sono”*. Nello yoga, *asmitā* corrisponde all'*ahamkāra* del *Sāṃkhya*, il principio dell'ego. Patañjali insegna che, in realtà, la nostra natura più profonda è *pura coscienza*: “io sono”. Tuttavia, quando questa pura consapevolezza si identifica con le caratteristiche personali “io sono questo”, essa si trasforma in ego, limitando la nostra vera identità. Questo è il processo di *asmitā*.

II.7: "sukhānuśayī rāgaḥ"

"L'attaccamento (rāga) è la conseguenza di un'esperienza piacevole (sukha) "

Rāga – Attaccamento. È la tendenza ad aggrapparsi agli oggetti o alle esperienze che generano piacere. Patañjali spiega che il piacere produce inevitabilmente attaccamento: quando qualcosa ci procura piacere, nasce il desiderio di ripeterlo o di possederlo. Questo desiderio è *rāga*.

II.8: "duḥkhānuśayī dveṣaḥ"

"L'avversione (dveṣa) è la conseguenza di un'esperienza di dolore (duḥkha)".

Dveṣa – *Avversione*. È l'esatto opposto di *rāga*: la repulsione verso ciò che genera dolore o disagio.

L'alternanza di rāga e dveṣa mantiene la mente in uno stato di continua agitazione, oscillante tra attrazione e rifiuto.

II.9: "sva-rasa-vāhī viduṣo 'pi tathārūḍho 'bhiniveśaḥ "

"L'attaccamento alla vita terrena (abhiniveśa), è radicato in tutti (sva-rasa-vāhī), anche nei saggi (viduṣa)".

Abhiniveśa – *Attaccamento alla vita / paura della morte*. È la tendenza profonda a voler continuare a esistere, la paura della cessazione dell'identità personale.

Patañjali sostiene che *abhiniveśa* è presente anche nei saggi. Anche sapendo che la coscienza è eterna e non può morire, la paura della dissoluzione rimane radicata nella struttura più profonda della mente.

II.10: "te pratiprasava-heyâḥ sūkṣmāḥ"

"Qusti (te) impulsi sottili, causa di sofferenza sono superati (heyâḥ) con un processo di contrasto (pratiprasava)".

Pensiero positivo contro il pensiero negativo

II.11: "dhyāna-heyāḥ tad-vṛttayaḥ"

"La forma grossolana “manifestazione esteriore” (tad-vṛttayaḥ) di questi cinque, sono superati (heyāḥ) attraverso la contemplazione (dhyāna) ”.

Questo sutra sottolinea l'importanza della pratica della meditazione (dhyāna) nel dissolvere le fluttuazioni della mente (vṛttayaḥ).

Patañjali prosegue spiegando come i kleśa costituiscano la radice del karma e dei saṃskāra, ossia delle tendenze e impressioni che determinano la nostra esperienza presente e futura.

II.12: "kleśa-mūlaḥ karmāśayo dṛṣṭā-adṛṣṭa-janma-vedanīyaḥ"

"Le radici (mūlaḥ) della sofferenza (kleśa) sono le azioni (karmāśayo) passate, che possono vedersi (dṛṣṭā) o non vedersi (adṛṣṭa) e che si percepiscono (vedanīyaḥ) nella vita presente e nelle nascite (janma) future".

Questo significa che i *saṃskāra*, le tracce lasciate dalle nostre azioni, pensieri, non sono di per sé la causa diretta della sofferenza.

Solo quando un *saṃskāra* è “alimentato” da un *kleśa*, esso può maturare e generare azione (*karma*) o esperienza. In assenza dei *kleśa*, i *saṃskāra* rimangono sterili, incapaci di produrre nuovi cicli di causa ed effetto.

Nel sūtra successivo Patañjali chiarisce:

II.13: "śati mūle tad-vipāko jāty-āyur-bhogāḥ"

"Finchè ci sono (śati) le radici (mūle) “dell'ignoranza”, daranno i loro frutti (tad-vipāko) in forma di: nascita (jāty), durata della vita (āyur) e le esperienze del piacere (bhogāḥ)".

In altre parole, quando i *kleśa* sono presenti, i *saṃskāra* maturano dando origine a tre effetti fondamentali:

Jāti: la specie o forma di vita nella quale si rinasce.

Āyur: la durata della vita o vitalità che si sperimenta.

Bhogāḥ: la somma delle esperienze, piacevoli, che si vivono in una determinata esistenza.

II.14: "te hlāda-paritāpa-phalāḥ puṇyāpuṇya-hetutvāt"

"Questa (te) “vita” sarà segnata dalla gioia (hlāda) o dal dolore (paritāpa), in proporzione a quelle azioni buone o cattive (puṇyāpuṇya) che hanno creato/causato (hetutvāt) quel raccoglitore di impressioni latenti".

In sintesi:

Le **azioni lodevoli** (*puṇya*) conducono a esperienze piacevoli e a condizioni favorevoli.

Le **azioni non lodevoli** (*apūnya*) producono esperienze dolorose o avverse.

II.15: "pariṇāma-tāpa- -duḥkhair guṇa-vṛtti-virodhāc ca duḥkham eva sarvam vivekinaḥ"

"A causa del dolore dovuto ai cambiamenti (duḥkhair), dall'ansia-sofferenza (tāpa), dalle impressioni rimaste da esperienze passate (saṃskāra), e dal disequilibrio tra gli elementi della natura (guṇa) e delle fluttuazioni dei pensieri (vṛtti), tutto ciò è sofferenza per coloro che sanno osservare e discernere (vivekinaḥ)".

Per chi ha viveka (discernimento), tutte queste sofferenze sono percepite come una realtà inevitabile.

La svolta ottimistica: II.16: "heyaṃ duḥkham anāgatam"

"La sofferenza (duḥkham) che deve ancora venire (anāgatam) può essere evitata (heyaṃ)".

In modo simile alle **Quattro Nobili Verità del Buddhismo**:

- 1. Esiste la sofferenza**
- 2. Esiste la causa della sofferenza**
- 3. Esiste la cessazione della sofferenza**
- 4. Esiste un percorso che conduce alla cessazione della sofferenza**

Allo stesso modo, Patañjali formula le sue quattro verità:

- 1. Heya** – la sofferenza da affrontare.
- 2. Heya Hetu** – la causa della sofferenza.
- 3. Hāna** – l'eliminazione della sofferenza.
- 4. Hāna Upāya** – il metodo per eliminare la sofferenza.

Heya Hetu – la causa del dolore

Patañjali spiega la causa del dolore con il sūtra

II.17: “**Drashta-dṛśyayoh saṃyogo heyā-hetuḥ.**”

Drashta: il testimone, il *Puruṣa* dentro di noi.

Dṛśya: ciò che è visto, la scena, ossia la *Prakṛti*.

Saṃyoga: la congiunzione o identificazione tra i due.

Il dolore nasce dall'**identificazione tra il Puruṣa e la Prakṛti**, tra la coscienza reale (*Puruṣa*) e il complesso corpo-mente-intelletto (*Prakṛtic self*).

II.18: "prakāśa-kriyā-sthiti-śīlam bhūtendriyātmakam bhogāpavargārtham dṛśyam"

"Ciò che è visto (dṛśyam), ha le qualità per far luce (prakāśa), sugli elementi che sono percepiti dagli organi di senso (bhūt-endriy-ātmakam), con lo scopo di sperimentare e raggiungere la liberazione (bhog-āpavarg-ārtham)".

II.19: "viśeṣāviśeṣa-liṅgamātrāliṅgāni guṇa-parvāṇi"

"Gli oggetti di percezione sono composti da distinti attributi: il definito, l'indefinito (viśeṣāviśeṣa), il differenziato e il non manifesto (liṅgamātrāliṅgāni), con le qualità intrinseche di stabilità, azione e inerzia (guṇa: sattva, rajas e tamas)".

II.20: "draṣṭa dṛśi- matra suddho pi pratyayanupasyah"

"Colui che vede (draṣṭa), anche se puro (suddho pi), vede solo (dṛśi-matra) attraverso la distorsione della mente (pratyayanupasyah)".

II.21: "tad-artha eva dṛśyasyātmā"

"Questo (tad) l'oggetto di percezione, esiste in funzione (artha) di colui che vede (dṛśyasyātmā)".

II.22: "kṛtārtham prati naṣṭam apy anaṣṭam tad anya-sādhāraṇatvāt«

"Per colui che ha raggiunto lo scopo (kṛtārtham), il mondo non appare più come tale, l'oggetto di percezione svanisce (naṣṭam). tuttavia rimane per tutti gli altri (anya-sādhāraṇatvāt)".

II.23: "sva-svāmi-śaktyoḥ svarūpopalabdhi-hetuḥ saṁyogaḥ"

L'unione (saṁyogaḥ) del proprio sé (sva-svāmi-śaktyoḥ), si realizza, quando c'è la presa di consapevolezza (svarūpa) che la causa (hetuḥ) è che il primo sembra possedere i poteri del secondo (tra soggetto e oggetto).

II.24: "tasya hetur avidyā"

"Accade/la causa (hetuḥ) di ciò (tasya) è l'ignoranza (avidyā)".

II.25: "tad-abhāvāt saṁyogābhāvo hānaṁ tad-dṛśeḥ kaivalyam"

Quando **l'avidyā** (l'ignoranza) **scompare**, l'identificazione scompare.

Questa assenza di identificazione è liberazione **il kaivalya del Puruṣa**, la liberazione.

In altre parole: per eliminare l'identificazione tra Puruṣa e Prakṛti, **l'avidyā deve scomparire**, e nel momento in cui sparisce, **l'identificazione tra coscienza e corpo-mente-intelletto viene meno**.

Il Mezzo per la Liberazione: Viveka-khyāti

II.26: "viveka-khyātiḥ aviṣṭavā hānopāyaḥ"

"Il mezzo per raggiungere la liberazione è l'abilità discriminante (viveka-khyātiḥ)".

Khyāti significa conoscenza o realizzazione.

Viveka indica Discernimento/discriminazione.

Quindi, **viveka-khyāti** è discernimento illuminante, una realizzazione. Ah ecco Eureka

II.27: "tasya saptadhā prānta-bhūmiḥ prajñā"

"Per Lui, colui che è al massimo livello di discernimento c'è l'avanzamento della conoscenza (prajñā) che si sviluppa attraverso sette stadi progressivi (saptadhā)".

Questa intuizione si approfondisce progressivamente attraverso sette stadi, fino a raggiungere la viveka-khyāti.

Patañjali non spiega nello specifico quali siano questi sette stadi, ma indica il percorso di sviluppo dell'intuizione fino al discernimento illuminante (**Viveka-khyāti**).

Come si raggiunge?

II.28: "yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhi-kṣaye jñāna-dīptir ā viveka-khyāteḥ"

"Attraverso la pratica dei diversi aspetti dello Yoga (yogāṅga), la conoscenza può risplendere (jñāna-dīptiḥ), portando consapevolezza del discernimento (viveka-khyātiḥ), e tutte le impurità (aśuddhi) sono distrutte (kṣaye)".

La pratica costante degli aṅga dello yoga, con determinazione e disciplina, purifica l'individuo e porta all'illuminazione al discernimento, rimuovendo l'avidyā e liberando il Puruṣa dall'identificazione con la Prakṛti.

L'Aṣṭāṅga – le Otto Membra dello Yoga

II.29: "yama-niyamâsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo 'ṣṭāv aṅgāni"

"Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna e Samādhi sono le otto membra (aṅgāni) dello Yoga".

Patañjali descrive ora ciascun *aṅga* o membro.

Yama Il sūtra dice:

II.30: “Ahimsa-satya-asteya-brahmacarya-aparigraha yamah.”

I **cinque yama** nello yoga di Patañjali sono:

Ahimsa – Non violenza, a tutti i livelli: fisico, mentale e verbale.

Satya – Verità, sincerità nelle parole, pensieri e azioni.

Asteya – Non rubare, non appropriarsi di ciò che appartiene ad altri; non solo materiale, ma anche astratto.

Brahmacarya – Letteralmente “cammino verso Brahman” la spiritualità. Non significa necessariamente astinenza sessuale, ma uno stile di vita disciplinato e moderato.

Aparigraha – Non possessività. Non riguarda solo il possesso materiale, ma anche il trattenere ricordi negativi o rancori verso persone o eventi passati.

Sūtra Importante sui Yama

II.31: “Jāti-deśa-kāla-samayanavacchinnāḥ sarvabhūma mahāvratam”

Mahāvratam significa “grandi voti”.

Gli yama sono **grandi voti** da osservare per lo yogi ma sono **sarvabhūma**, ovvero **universalmente applicabili**.

L'osservanza degli yama deve essere indipendente da:

Jāti – casta o specie di nascita

Deśa – luogo in cui ci si trova

Kāla – tempo

Samaya – circostanze della vita

In questo sūtra Patañjali appare **decisamente autoritario**: come praticante di yoga, non ci sono scuse per non seguire i yama.

Niyama – Osservanze Personali

II.32: “Sauca-santosa-tāpa-svādhyāya-īśvarapraṇidhānāni niyamah”

1.Sauca – Purezza, pulizia, igiene. Si realizza con **śuddhi-kriyā**.

2.Santosa – Accontentarsi ma anche Contentezza.

- Non va confusa con pigrizia: mi accontento quindi non mi impegno.

3.Tāpa – Austerità, disciplina interiore.

4.Svādhyāya – Studio del Sé o delle scritture sacre preferite.

5.Īśvara-praṇidhāna – Completa resa a Īśvara.

Dopo aver elencato i cinque **niyamas**, Patañjali introduce una tecnica molto efficace per coltivare la mente:

II.33: "vitarka-bādhane pratipakṣa-bhāvanam"

"I pensieri negativi si contrastano con i pensieri positivi".

Sostituire i Pensieri Negativi

Vitarka: pensieri negativi, tendenze disturbanti.

Bādhana: ostacolo, impedimento.

Quando sorgono questi pensieri negativi, creano **impedimenti** nell'osservanza dei **yama e niyama**, specialmente nei yama.

Patañjali prescrive: **pratipakṣa-bhāvanam**, cioè **sostituire immediatamente il pensiero negativo con il suo opposto.**

II.34: "vitarkā himsādayaḥ kṛtakāritānumoditā lobha-krodha-moha-pūrvakā mṛdu-madhyādhimātrā duḥkhājñānānanta-phalā iti pratipakṣa-bhāvanam"

Lobha, krodha, moha purvaka (accompagnate): (**Vitarka**) Le tendenze negative derivano da **avidità, rabbia e infatuazione**.

mṛdu-madhya-adhimātra: Si manifestano su tre livelli: da lievi (mṛdu), medi (madhya) a intensi (adhimātra).

Duhkhajñānānanta-phala: Le conseguenze di questi vitarka sono **infinite**: generano **sofferenza (duḥkha)** e **ignoranza (ajñāna)**.

Ecco perché sostituire i pensieri negativi con il loro opposto per prevenire la sofferenza e l'ignoranza.

Effetti di una buona pratica e Osservanza di Yama e Niyama

Patañjali descrive ora gli effetti della pratica di **yama e niyama**, ovvero **siddhi** (poteri) ma anche (perfezione), che ha riscontro nella vita quotidiana.

Ahimsa (Non violenza)

II.35: “Ahimsa-pratiṣṭhāyam tat-sannidhau vairā-tyāgaḥ”

Chi è **perfettamente stabilito in ahimsa** genera intorno a sé **assenza di inimicizia**.

Non solo la persona non ha nemici, ma **ogni essere e animale** nella sua vicinanza **perde l'ostilità**.

Esempio pratico: un cane, percependo la non violenza e l'assenza di aggressività, **non attacca**.

L'energia emessa da chi pratica ahimsa **influenza positivamente tutti gli esseri vicini**.

Satya (verità)

II.36: “Satya-pratiṣṭhāyam kriyā-phala-sāryatvam”

La pratica della verità garantisce **coerenza tra azione e risultato**.

Secondo la legge del karma: la nostra situazione presente è il frutto delle azioni passate.

Ciò che facciamo ora influisce direttamente sul nostro futuro.

In un altro senso, si dice che uno yogi che pratica la verità, **qualunque cosa dica si realizzerà**, e non potrà mai diventare falsa.

Asteya (Non rubare)

II.37: “Asteya-pratiṣṭhāyam sarva-ratnopasthānam”

Quando uno yogi pratica asteya:

- . **sarva-ratnopasthānam**: tutti i tesori del mondo si presentano spontaneamente al praticante.
 - . **Ratna** = ricchezza, tesoro
 - . **Sarva** = tutti
 - . **Upasthānam** = presentarsi, rendersi disponibili

Interpretazioni del Sutra: Ogni volta che il yogi ha bisogno di qualcosa, quelle risorse arriveranno spontaneamente.

II.38: “**Brahma-carya-pratiṣṭhāyam vīrya-lābhah**”

- Con la **pratica del brahmacharya**, lo yogi va a **minimizzare la dispersione di energia**. Quando l’energia non si disperde, si diventa automaticamente forti.
- Così, uno yogi che pratica perfettamente brahmacharya sviluppa una potenza fisica e mentale **inimmaginabile**, raggiungendo **vīrya**, una forza straordinaria.

L'ultimo yama, **II.39: aparigraha-sthairye janma-kathanta-sambodhah**

- **Aparigraha** = non possessività, non attaccamento ai beni.
- **Sthairye** = stabilità.

Lo yogi, raggiunge **janma-kathanta-sambodhah**, cioè **conoscenza completa del senso della vita.**

Il ragionamento è che **aparigraha**, col tempo, porta alla perfetta pratica del **vairagya** (distacco), che conduce al **citta-vritti-nirodha**, e infine al **kaivalya**: l'intero scopo della vita diventa visibile.

Effetti della perfetta pratica dei niyama

Il primo niyama: sauca (pulizia/purezza)

Patanjali dedica due sutra al sauca: uno riferito al **corpo** e l'altro alla **mente**.

II.40: “Saucāt-svanga-jugupsā parair-asamsargah”

- Con la pratica di sauca, nasce **disgusto verso il proprio corpo e disinteresse per il contatto con il corpo altrui**.

Può sembrare paradossale: normalmente pensiamo che la purificazione del corpo porti ad amarlo. Patanjali dice invece l'opposto.

Sul piano mentale, Patanjali dice:

II.41: "sattva-śuddhi-sauddhyaikāgrendriya-jayātma-darśana-yogyatvāni ca"

"Dalla purezza mentale (sattva śuddhi), si raggiunge la chiarezza mentale (saumanasya), la concentrazione intensa (eka-gra), il dominio sugli organi dei sensi (indriya-jaya) e la preparazione per la realizzazione del Sé (ātma-darśana-yogyatvāni)".

Quindi: praticando **sauca** perfettamente, si purifica e si trascende il corpo e la mente, avvicinandosi alla **realizzazione del Sé**.

Santosa (contenimento/contenimento):

II.42 “Santosad-anuttamah sukha-labhah”

Con la pratica dell'accontentarsi/contentezza, si ottiene **anuttamah sukha-labhah**, cioè **felicità incomparabile**.

La ragione è semplice: se sei contento, non sorge insoddisfazione.

Tapas (austerità):

II.43: “Kayendriya-siddhir-asuddhi-ksyat-tapasah”

La pratica dell' austerità riduce tutte le impurità fino a farle scomparire (**asuddhi-ksyat**) e conduce alla **perfezione del corpo e dei sensi (kayendriya-siddhi)**.

Svadhyaya (studio di sé o delle scritture):

II.44: “Svadyayad-ista-devata-samprayogah”

Con la pratica perfetta di svadhyaya si raggiunge **l'unione con l'ista-devata**, cioè la divinità personale che si desidera.

- Si tratta di studiare le parti delle scritture verso cui si è inclini e con le quali ci si sente connessi.
- Questo sutra introduce un aspetto **teistico** nello yoga, anche oltre il concetto generale di Ishvara.

Ishvarpranidhan (dedizione a Ishvara):

II.45: “Samadhi-siddhir-ishvara-pranidhanat”

- La pratica perfetta di Ishvarpranidhan conduce alla **perfezione nel più alto tipo di samadhi.**
- La completa dedizione a Ishvara porta al **più alto livello di cessazione dei citta-vritti**, ossia la suprema concentrazione e realizzazione.

Definizione di Asana secondo Patanjali:

II.46: “Sthira-sukham-asanam”

Un asana è una **posizione stabile (sthira) e confortevole (sukha)**.

- La stabilità nell’asana nasce **solo quando c’è comfort**; quindi l’accento è prima sul comfort e poi sulla stabilità.
- Il termine **asana** deriva dal sanscrito “**Asa**”, che significa **sedersi**, e può riferirsi a qualsiasi seduta. Asan Tappetino, tappetino su cui si sta seduti.
- Questa definizione si collega bene con lo schema di Patanjali: la pratica dell’asana **prepara il corpo e la mente per poi stare seduti per il pranayama**, che a sua volta prepara alla meditazione.

II.47: "prayatna-śaithilyānanta-samāpattibhyām"

" Abbandonando lo sforzo e le tensioni, e immedesimandosi all'infinito si ha padronanza sugli asana".

La pratica degli asana richiede di ridurre gli sforzi, rallentare i movimenti e concentrarsi sulla mente e sulla consapevolezza, per arrivare alla fusione con l'infinito e raggiungere la consapevolezza pura.

Arrivando al **terzo sutra sugli asana**, descrive l'effetto dell'asana:
Il sutra dice: **II:48: tato dvandvanabhighatah**
Praticando gli asana secondo il metodo prescritto, si raggiunge **anabhighatah dai dvandas**.

- **Anabhighatah** significa **non afflizione**,
- **Dvanda** significa **conflitti**, soprattutto psicologici e mentali.

Anche se gli asana sono la parte più fisica dello yoga, il loro effetto qui è **psicologico**: praticandole nel modo prescritto, i conflitti scompaiono.

In contrasto, nei testi di Hathayoga dove gli asana riguardano forza, stabilità, assenza di malattie e leggerezza del corpo.

II:49: “tasmin-sati svasa-prasvasa-yor-gati vicchedah pranayamah

- **Tasmin sati** – significa “essendo stabiliti in quello”, cioè al corpo reso stabile attraverso la pratica degli **asana**.
- **Svasa-prasvasa** – inspirazione ed espirazione.
- **Gati vicchedah** – interruzione del ritmo o del movimento.

Quindi, pranayama secondo Patanjali è **l'interruzione del ritmo tra inspirazione ed espirazione**, cioè modificare il normale schema respiratorio. In altre parole, pranayama inizia **dopo aver padroneggiato gli asana**.

II:50 ” “bahyabhyantara-stambha-vrittir-desa-kala-sankhyabhih paridrsto dirgha-suksmah

Tre modalità:

- 1. Bahya vritti** – Espirazione prolungata.
- 2. Abhyantara vritti** – Inspirazione prolungata.
- 3. Stambha vritti** – Ritenzione, dopo inspirazione o espirazione.

Questi tre elementi (inspirazione, espirazione, ritenzione) si misurano secondo tre parametri:

- . **Desa** –estensione del respiro.
- . **Kala** – durata o tempo del respiro.
- . **Sankhya** – numero di volte in cui la pratica viene ripetuta.

Dirgha significa “profondo/prolungato” e **suksma** significa “sottile”.

Patanjali introduce anche una **quarta varietà**:

II:51 “bahyabhyantara-visayaksepi chaturthah”

- Questa **non riguarda né l’inspirazione né l’espirazione**.
- Per confronto, nell’Hatha Yoga le quattro forme principali di pranayama sono:

1.kumbhaka – ritenzione

2.Antar kumbhaka – ritenzione del respiro dopo inspirazione.

3.Bahya kumbhaka – ritenzione del respiro dopo espirazione.

4.Keval kumbhaka – ritenzione pura, risultato di lunga pratica, che conduce allo **stato di no-mente e kaivalya**, la meta dello yoga.

Effetti del Pranayama secondo Patanjali

Patanjali descrive due effetti principali del pranayama:

II:52 “Tatah ksiyate prakasavaranam”

- **Ksiyate** = eliminazione, **Avarna** = velo o copertura, **Prakasa** = luce.

Significa che **la pratica del pranayama elimina il velo che oscura la luce interiore.**

Questo effetto mostra l'importanza del pranayama come **tapas**, ardore/purificazione.

La respirazione controllata agisce come un fuoco interiore che **brucia le impurità**, permettendo alla coscienza pura (Purusha) di emergere.

II:53 “Dharanasu ca yogata manasah”

Manas o mente diventa **adatta alla concentrazione (dharana)**.

Il legame tra respiro e mente come dice l’Hatha Pradipika,
“Chale vate chalam chittam nischale nischalam bhavet”.

- Finché il respiro (vata) è attivo, la mente (citta) è attiva.
- Quando il respiro si calma, la mente si calma.

Praticando il pranayama con respirazione lenta, lunga, ritmica e con eventuali pause, **la mente diventa calma e predisposta alla meditazione e alla concentrazione**.

II.54: "sva-viṣayāsamprayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyāṇām pratyāhārah"

"Quando i sensi (indriyāṇām) si ritirano (asamprayoge) dagli oggetti sensoriali (svaviṣaya), è come se (iva) si rivolgessero verso l'interno e si collegassero con la natura essenziale della mente (citta)".

I sensi (indriya) sono naturalmente orientati verso l'esterno. Gli occhi vedono fuori, le orecchie sentono fuori, ecc.

Quando i sensi vengono ritirati dai loro oggetti esterni e la mente si concentra verso la realtà interiore o il Purusha, questo è pratyahara.

II.55: "tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām"

"Allora (tataḥ) segue la completa (paramā) padronanza (vaśyatā) dei sensi (indriyāṇām)".

Una volta ritirati, saranno **sotto controllo**, senza sforzo attivo.



पतञ्जलि योगसूत्र

मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां सुखदुःख पुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातः चित्तप्रसादनम् ॥३३॥

SVIBHUTI PADA

Ora prendiamo in esame il terzo capitolo, *Vibhūti Pāda*. In questo capitolo vengono trattati i tre *aṅga* “**Dhāraṇā**, **Dhyāna** e **Samādhi**” e, insieme a essi, l’argomento principale del capitolo può essere considerato quello dei **poteri straordinari (vibhūti o siddhi)** che lo yogin ottiene nello stato di *samādhi*.

Il sesto *aṅga* nello yoga di Patañjali è **Dhāraṇā** che significa letteralmente “concentrazione”. Patañjali la definisce così:

III.1: "deśa-bandhaḥ cittasya dhāraṇā"

"La concentrazione (dhāraṇā) è bloccare (bandhaḥ) la coscienza (cittasya) su una singola area (deśa)".

La **meditazione comincia con la concentrazione**. In questa pratica, il principale ostacolo che il meditante incontra è che, nonostante cerchi di visualizzare l'oggetto e di concentrare la mente su di esso, **molte distrazioni sorgono nella mente**. Tutto lo sforzo nella pratica di *dhāraṇā* consiste nel **riconduurre ripetutamente la mente** all'oggetto della concentrazione, ogni volta che essa si distrae. Passiamo ora al *prossimo aṅga*, **Dhyāna**, che significa contemplazione.

Patañjali definisce *Dhyāna* così: **III.2 tatra pratyayaika-tanātā dhyānam**

Tatra significa “lì”, “in quello (stato)”. Durante il processo di concentrazione (*dhāraṇā*), lo yogin compie uno sforzo per mantenere la mente fissa sull’oggetto scelto; quando egli raggiunge uno stadio in cui le distrazioni cessano e vi è un’esperienza continua, ininterrotta, di quell’unico oggetto, quello stato è chiamato **Dhyāna**.

III.3: "tad evārtha-mātra-nirbhāsam svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ"

"In samādhi, l'oggetto di meditazione si dissolve, rivelando solo la sua vera natura".

(SE CI PENSATE È COME IL TERZO VERSO DEL
PRIMO CAPITOLO)

Patañjali definisce *Samādhi*:

“*tad eva*”: quel medesimo *Dhyāna* “diventa *Samādhi* quando lo stato naturale del meditante (*sva-rūpa*) appare come assente (*śūnyam iva*), e soltanto l’oggetto (*artha-mātra*) risplende (*nirbhāsam*).”

Patañjali riassume questi tre passaggi in un solo termine:

III.4 trayam ekatra saṁyamah

“Quando i tre (Dhāraṇā, Dhyāna e Samādhi) avvengono insieme, questo è chiamato *Saṁyama*.”

Che cosa significa che “avvengono insieme”?

Per una persona comune, *Dhāraṇā* può richiedere giorni, mesi; solo dopo un lungo tempo può trasformarsi in *Dhyāna*, e, può culminare in *Samādhi*.

Ma per uno yogin esperto,, l'intervallo tra queste tre fasi è **inesistente**: la concentrazione, la meditazione e l'assorbimento avvengono **quasi simultaneamente**.

Ora, qual è l'effetto dello stato di **samādhi**? Patañjali dice:

III.5: "taj-jayât prajñālokaḥ"

"Una volta padroneggiata (Saṁyama), sorge la luce della conoscenza".

Quando Patañjali parla di *padronanza* (*jayat*), intende dire che lo yogi ha raggiunto un tale livello di maestria nella meditazione che, **non appena si siede per la concentrazione (*dhāraṇā*)**, questa si **trasforma spontaneamente in *dhyāna***, e il *dhyāna* **fluisce naturalmente in *samādhi***.

III.6: "tasya bhūmiṣu viniyogaḥ"

"Ciascuna di queste (tasya), ha le sue fasi (bhūmiṣu) da applicare in progressione viniyogaḥ)".

Ciò significa che l'intuizione (*prajñā*) che nasce dal *samyama* **non è immediata**, ma si manifesta **progressivamente**, a **livelli di profondità sempre maggiori**.

All'inizio, riguarda **gli aspetti più grossolani** dell'oggetto; poi, si affina, **negli aspetti più sottili**, fino a rivelare la **natura essenziale**.

Raggiunge il **viveka-khyāti**, la *conoscenza che deriva dal discernimento*, la chiara **distinzione tra Puruṣa e Prakṛti**, cioè tra la coscienza pura e la natura manifestata.

Patañjali aggiunge: **III.7 trayam antar-aṅgam pūrvebhyaḥ**

(*dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi*) sono interiori rispetto ai 5 precedenti.”

Questo termine *antar-aṅga* (“interno”) può essere compreso in più modi:

- 1. Sul piano della pratica**, indica che *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi* appartengono al livello **più avanzato dello yoga**.
- 2. Sul piano simbolico**, questi tre rappresentano **un grado più profondo di introspezione** rispetto ai precedenti.
- 3. Inoltre**, con l’espressione “più interni rispetto ai precedenti”, Patañjali ci fa capire che **i primi cinque *aṅga* sono preparatori**: servono a purificare, disciplinare e predisporre la mente per i tre successivi.

III.8: "tad api bahir-aṅgam nirbījasya"

"Anche se, questi tre sono esterni, se paragonati al samadhi senza-seme".

Ciò significa che, sebbene *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi* appartengano allo yoga “interno”, **sono comunque esterni in confronto al *nirbīja-samādhi***, lo stato di assorbimento **senza seme**, senza oggetto, in cui la mente è completamente trascesa.

III.9: "vyutthāna-nirodha-saṁskārayor abhibhava-prādurbhāvau nirodha-kṣaṇa-cittānvayo nirodha-pariṇāmaḥ"

" La trasformazione della mente (pariṇāmaḥ) si verifica quando le impressioni della mente (saṁskāra) passano dall'essere agitate (vyutthāna) a stabili e calme (nirodha). Questi momenti (kṣaṇa) di calma mentale (nirodha) cominciano a connettersi (anvayaḥ) e porta un cambiamento verso la pace interiore (nirodha-pariṇāmaḥ)".

III.10: "tasya prāsanta-vāhitā saṁskārāt"

"Dal suo (tasya)-(del nirodha) controllo progressivo (vāhitā), si calmano (prāsanta) le impressioni samskariche".

III.11: "sarvārthataikāgratayoḥ kṣayo'dayau cittasya samādhi-pariṇāmaḥ"

"La trasformazione (pariṇāmaḥ), in essere completamente assorbito (samādhi) avviene quando la mente (citta) riduce (kṣaya) le sue distrazioni (sarva-arthatā) e sorge (udayau) la concentrazione in un'unica direzione/punto (ekāgratā)".

III.12: "tataḥ punaḥ śānta-uditau tulya-pratyayau cittasya-ekāgratā-pariṇāmaḥ"

"Quindi (tataḥ), la mente focalizzata su un singolo oggetto (cittasya-ekāgratā) si trasforma (pariṇāmaḥ) di nuovo (punaḥ), quando le sue rappresentazioni (pratyayau) ora calme (śānta) si fondono (tulya)".

III.13: "etena bhūtendriyeṣu dharma-lakṣaṇāvasthā-pariṇāmā vyākhyātāḥ"

"Con questo (etena), sono spiegate (vyākhyātāḥ) le diverse fasi del cambiamento (pariṇāmā) nella nostra natura intrinseca (dharma), quelli dovuti all'interferenza esterna (lakṣaṇa) quelli dovuti al tempo (avasthā), manifestati negli elementi (bhūta) e nei sensi (indriyeṣu)".

III.14: "śāntoditāvapadeśād-dharmānupātī dharmī"

"La sostanza non cambia, né prima, né durante, né dopo che dalla mente gli sia stata data una forma".

III.15: "kramānyatvam pariṇāmānyatve hetuḥ"

"Il susseguirsi (kramā) delle modificazioni (ānyatvam) della mente, mostrano al praticante le trasformazioni (pariṇāmānyatve) che un elemento subisce quando lo si contempla".

III.16: "pariñâma-traya-samyamâd atîtânâgata-jnânam"

"Osservando queste tre fasi di cambiamento - forma, durata e condizione - con perfetta disciplina si ottiene la conoscenza del passato e futuro."

**III.17: "śabdārtha-pratyayānām itaretarādhyāsāt
saṁkaraḥ tat-pravibhāga-saṁyamāt sarva-bhūta-ruta-
jñānam"**

"Parola, significato e percezione tendono a essere confusi tra loro, facendo Samyama su di essi si ottiene la comprensione del linguaggio di tutti gli esseri viventi."

III.18: "saṁskāra-sākṣātkaraṇāt pūrva-jāti-jñānam"

"Facendo Samyama su le impressioni latenti (saṁskāra), si ottiene la conoscenza delle vite precedenti (pūrva-jāti-jñānam)."

III.19, "pratyayasya para-citta-jñānam anya-saṁsāra-tādṛśyāt"

"Facendo Samyama sulla mente altrui (para-citta-jñānam) si ottiene la conoscenza delle esperienze della vita degli altri (anya-saṁsāra-tādṛśyāt)".

III.20: "na ca tat sālambanam tasyāviṣayī-bhūtatvāt"

"tuttavia, non è necessario che tale conoscenza sia ottenuta concentrandosi su un oggetto esterno.»

III.21 "kāya-rūpa-saṁyamāt tad-grāhya-śakti-stambhe cakṣuḥ-prakāśāṁprayoge 'ntardhānam"

"Facendo Samyama sulla natura fisica (kāya) e delle forme (rūpa), si ottiene la capacità di bloccare l'energia sensoriale (grāhya-śakti) e di fermare il processo di ricevere informazioni agli occhi (cakṣuḥ-prakāśa)."

III.22: "sopakramam nirupakramam ca karma tat-samyamād aparānta-jñānam āriṣṭebhyo vā"

"Gli effetti dell'azione (karma) possono essere immediati (sopakrama) o lenti ad arrivare (nirupakrama), osservare le proprie azioni attraverso il samyama con lo studio dei presagi, fornisce informazioni su cose non ancora manifestate (āriṣṭebhya)."

III.22: "etena śabdādyantardhānam uktaṁ"

"Allo stesso modo (con saṁyama) è stato detto che le parole (śabda) e gli altri sensi si possono dissolvere."

VERSO IN PIU'

III.23: "maitryādiṣu balāni"

"Praticando samyama sull'amicizia (maitrī), o altre qualità, si ottengono grandi sviluppi (balāni) su quelle stesse qualità."

III.24: "baleṣu hastibalādīni"

"Facendo Samyama sulla forza (bala) di un elefante (hasti), o di altri esseri (ādīni), si acquisiscono le loro stesse forze/qualità (baleṣu)."

III.25:"pravṛttyālokanyāsāt sūkṣmavyavahitaviprakṛṣṭajñānam"

"Facendo pratica del saṁyama (pravṛttyālokanyāsāt) verso cose sottili (sūkṣm), nascoste (vyavahita) o lontane (viprakṛṣṭa), lo yogi ne acquisisce una completa conoscenza (jñānam)."

III.26: "bhuvana-jñānāt sūrye saṁyamāt"

"Attraverso la pratica del saṁyama sul sole (sūrya), si acquisisce la conoscenza dei mondi (bhuvana-jñāna)."

III.27: "candre tārāvyūha-jñānam"

"Attraverso la pratica del saṁyama sulla luna (candra) e sulle stelle (tārā), si acquisisce la conoscenza dei corpi celesti (vyūha-jñāna)."

III.28: "dhruve tad-gati-jñānam"

"Attraverso la pratica del saṁyama sulla stella polare (Dhruva), si acquisisce la conoscenza del movimento delle stelle fisse."

III.29: "nābhi-cakre kāya-vyūha-jñānam"

"Attraverso la pratica del saṁyama sul ombelico (nābhi-cakra), si acquisisce la conoscenza della struttura del corpo."

III.30: "kaṇṭha-kūpe kṛt-pipāsā-nivṛttiḥ"

"Attraverso la pratica del saṁyama nell'incisione giugulare (kaṇṭha-kūpa), si raggiunge la cessazione della fame e della sete."

III.31: "kūrma-nāḍī-sthairyam"

"Attraverso la pratica del samyama sulla Nāḍī kūrma (tartaruga), si ottiene la stabilità."

III.32: "mūrdha-jyotīṣi siddha-darśanam"

"Attraverso la pratica del samyama sulla luce nella regione della testa (mūrdha-jyotīḥ), si ottiene la visione dei maestri spirituali (siddha-darśanam)."

III.33: "pratibhād vā sarvam"

"Oppure (vā), tutto (sarvam) accade spontaneamente (pratibhād).

III.34: "hṛdaye citta-saṁvit"

"Nel cuore risiede la conoscenza della mente."

**III.35:"sattvapurushayoratyantasankeernnayoh
pratyayavishesho bhogah pararthatvat svarthasanyamat
purushajnanam"**

"L'esperienza, consiste in percezioni in cui l'aspetto del mondo è errato.

Con la pratica del samyama sulle diverse proprietà di ciascuno, si ottengono intuizioni sulla vera natura della consapevolezza."

III.36: " tatah pratibha-sravana-vedana-darshasvada-varta jayante "

" A seguito di questa facoltà, i sensi - udito, tatto, vista, gusto, olfatto, sono improvvisamente potenziati."

III.37: "te samādhāv upasargā vyutthāne siddhayaḥ"

"Questi conseguimenti sensoriali (siddhi), possono sembrare il fine della pratica, ma distraggono dal percorso dell'integrazione.»

Quando tali poteri non vengono sfruttati per vantaggi personali, essi rimangono **vibhūti**, cioè manifestazioni della conoscenza interiore.

Ma nel momento in cui vengono impiegati per ottenere benefici nel mondo, si trasformano in **siddhi**, e diventano **impedimenti al progresso spirituale**.

III.38: "bandha-kāraṇa-śaithilyāt pracāra-saṁvedanāc ca cittasya para-śarīrāveśaḥ"

Allentando la causa che vincola (il citta) e comprendendo le modalità dei suoi movimenti, diventa possibile l'ingresso del citta (dello yogī) nel corpo di un altro essere vivente.

III.39: " udana jayat jala panka kantakadishvasanga utkrantis ca"

"Padroneggiando (jaya) il flusso di energia che va verso l'alto (udana), si può camminare sull'acqua (jala), il fango (panka), toccare spine senza pungersi kantakadishvasanga e altri ostacoli senza toccarli ma fluttuando su di essi."

III.40: "samāna-jayāj jvalanam"

"Con il controllo del respiro centrale (samāna), si ottiene la luce interiore (jvālana).»

III.41: "śrotrākāśayoḥ sambandha-saṁyamāt divyam śrotram"

"Attraverso il controllo (saṁyama) sulla relazione (sambandha) tra l'organo dell'udito (śrotra) e l'elemento sottile dell'etere/spazio (ākāśa), si ottiene l'udito divino."

III.42: "kāyākāśayoḥ sambandha-saṁyamāt laghu-tūla-samāpatteś ca ākāśa-gamanam"

"Attraverso la pratica del controllo (saṁyama) sulla relazione (sambandha) tra il corpo (kāya) e l'elemento sottile dell'etere (ākāśa), si ottiene la capacità di spostarsi nello spazio come un oggetto leggero (laghu) e sottile (tūla)."

III.43: "bahir-akalpitaḥ vṛttir mahā-videhā tataḥ prakāśāvaraṇa-kāyaḥ"

"Attraverso la pratica del samyama sulla percezione oltre i pensieri, e che pertanto è inconcepibile razionalmente, si raggiunge la grande conoscenza (mahavidya). così cade il velo che copre il vero sè."

III.44: "sthūla-svarūpa-sūkṣmānvayārthavattva-saṁyamād bhūta-jayaḥ"

"Attraverso il saṁyama sulla forma grossolana, la forma sottile, la sequenza, la specificità e l'utilità, si ottiene il controllo sugli elementi."

III.45: "tato 'ñimādi-prādur-bhāvaḥ kāya-sampat tad-dharmānabhighātaḥ ca"

"Ne consegue (dal controllo sugli elementi), si manifestano le qualità dell'onnipresenza e altre (come l'immobilità, la levitazione, ecc.), e non vi è più ostacolo per le proprietà del corpo."

III.46: "rūpa-lāvaṇya-bala-vajra-sāhananatvāni kāya-sampat"

"Il controllo sul corpo (kāya-sampat) porta all'acquisizione di fascino (rūpa-lāvaṇya), di forza (bala), e stabilità/durabilità (sāhananatvāni)."

III.47: "grahaṇa-svarūpāsmitānvayārthavattva-saṁyamād indriya-jayaḥ"

"Attraverso il controllo (saṁyama) sul processo di percezione (grahaṇa), la natura dell'oggetto percepito (svarūpa), l'identificazione con esso (asmitā), l'associazione (anvaya) e l'utilità pratica (arthavattva), si ottiene il controllo sugli organi di senso (indriya-jayaḥ)."

III.48: "tato mano-javitvam vikaraṇa-bhāvaiḥ pradhāna-jayaḥ ca"

"Attraverso ciò (il controllo degli organi di senso), si ottiene la rapidità del pensiero (mano-javitvam) e la capacità di trasformare (vikaraṇa-bhāvaiḥ), nonché il controllo predominante (pradhāna-jayaḥ)."

III.49: "sattva-puruṣānyatā-khyāti-mātrasya sarva-bhāvādhiveṣātā"

"Facendo Samyama sul Sattva e il Purusa, si ottiene la consapevolezza sulla distinzione che sussiste e sorge l'onniscienza.

III.50: "tad-vairāgyād api doṣa-bīja-kṣaye kaivalyam"

"Attraverso il distacco (vairāgya) dai poteri/maestrie ottenute, i semi/cause svaniscono (doṣa-bīja-kṣaye) e si raggiunge la liberazione (kaivalya)."

III.51: "sthānyupanimantraṇe sanga-smayākaraṇam punar-aniṣṭa prasaṅgāt"

"Si dovrebbe evitare l'attaccamento (sanga) e l'orgoglio (smayā) dei poteri conseguiti, poiché questo porterebbe con sé la possibilità di risveglio di attitudini negative."

III.52: "kṣāṇa-tat-kramayoḥ saṁyamāt viveka-jāṁ jñānam"

"Attraverso la pratica del (saṁyamāt) sul presente e la successione dei momenti (kṣāṇa-tat-kramayoḥ), si acquisisce la conoscenza discriminativa (viveka-jāṁ jñānam)."

III.53: "jāti-lakṣaṇa-deśair anyatānavacchedāt tulyayoḥ tataḥ pratipattih"

"Da qui nasce la capacità di distinguere le cose che sembravano simili nelle loro origini, caratteristiche o posizione, si raggiunge l'identità delle percezioni e delle conoscenze."

**III.54: "tāarakam sarva-viṣayam sarvathā-viṣayam
akramam ceti vivekajam jñānam"**

"La conoscenza dal discernimento e (vivekajam jñānam) è quella che conosce ciò che è transitorio (tāarakam) e ciò che è universale (sarva-viṣayam), e che comprende completamente (sarvathā-viṣayam) tutte le esperienze."

III.55: “*sattva purusayoh suddhisamyē kaivalyam*”

“Si consegue la liberazione allorché esiste una eguale purezza tra se stessi, ovvero il purusha, e il mondo circostante, ovvero il sattva”.



पतञ्जलि योगसूत्र

मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां सुखदुःख पुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातः चित्तप्रसादनम् ॥३३॥

KAIVALYA PADA

Concetto di assoluta liberazione e separazione dall'illusione della dualità.

Il *Kaivalya Pada* è il più filosofico di tutti i capitoli.

Gli argomenti trattati in questa sezione comprendono la **confutazione dell'idealismo**, la messa in luce della **natura illusoria del tempo** e la spiegazione di **come lo yogi acceleri l'esaurimento dei suoi *saṃskāra* accumulati**.

Come accennato in precedenza, il primo *sūtra* parla dei **cinque diversi modi di ottenere i *siddhi*** (poteri o perfezioni).

IV.1: "janmauṣadhi mantra tapaḥ samādhijāḥ siddhayaḥ"

"I poteri (siddhayaḥ) si hanno (jāḥ) dalla nascita (janma), o con le erbe (auṣadhi), dai mantra (mantra), dalle pratiche di austerità (tapaḥ) e dalla meditazione profonda (samādhi).»

Successivamente Patañjali afferma che, quando lo yogi si è evoluto e le *vibhūti* hanno cominciato a manifestarsi, può rendersi conto che la **quantità** di *saṃskāra* presenti nella propria *citta* (mente, coscienza individuale) è tale da non poter forse essere esaurita in questa vita **quindi:**

IV.2: "jātyantara pariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt"

"La trasformazione (pariṇāmaḥ) verso un'altra nascita (jātyantara) avviene attraverso la natura (prakṛtyā) a causa della sue tendenze (apūrāt)."

In tal caso, egli fa uso di ciò che viene chiamato **nirmāṇa kāya** e **nirmāṇa citta**, cioè “corpi” e “menti” **artificialmente** creati.

IV.4: "nirmāṇa-cittānyasmitā-mātrāt"

"La creazione della mente (nirmāṇa-cittāni) si basa sull'illusione dell'ego (asmitā-mātrāt).»

Patañjali fa riferimento specificamente solo a menti artificiali/prodotte; tuttavia, poiché le menti non possono esistere senza corpi, si presume l'esistenza anche di *nirmāṇa kāya* (corpi creati artificialmente).

IV.5: "pravṛtti-bhede prayojakā cittam ekam anekāśamāt"

"Nel diverso orientamento dell'azione (pravṛtti-bhede), la stessa mente (cittam) può essere una (ekam) o molteplici (anekāśamāt)."

IV.6: "tatra dhyāna-jam anāśayam"

"In quel (tatra) caso, con la meditazione (dhyāna-jam) si raggiunge il distacco dal desiderio (anāśayam)."

IV.7: "karmâśuklâkṛiṣṇam yoginaḥ trividham itareṣām"

"L'azione (karma), dello yogin (yoginaḥ) non è bianca (âśuka) non è nera (âkṛiṣṇam), mentre quella di tutti gli altri (itareṣām) è di tre tipi (trividham): Bianca, nera e mista."

IV.8: "tatas tad-vipâkânugunānām evābhiv্যaktir vāsanānām"

"Quelle azioni (karma), creano impressioni latenti (vāsanā), pronte ad emergere in base alla sua qualità - buona, cattiva o ambedue."

IV.9: "jāti-deśa-kāla-vyavahitānām apyānantaryam smṛti-saṃskārayoḥ eka-rūpatvāt"

"Le attività di causa - effetto rimangono nel tempo (apyānantaryam) per questo anche le memorie e le impressioni (smṛti-saṃskārayoḥ) si conservano (eka-rūpatvāt), anche se distinte per classe, spazio e tempo."

La natura delle impressioni samskariche è la stessa, indipendentemente dalle differenze di classe sociale (jāti), luogo (deśa) e tempo (kāla). La memoria e le impressioni sono forme di tracce mentali che influenzano la nostra coscienza e il nostro comportamento.

IV.10: " tāsām anaditvam chashisho nityatvat"

"Queste (saṁskāra) sono senza inizio (anaditvam). scorrono nell'infinito (nityatvat) a causa del desiderio di esistere (jñānam)".

IV.11: "hetu-phalāśrayā lambanaiḥ saṅgrhītatvād eṣām abhāve tad-abhāvaḥ"

"dato che causa (hetu) e effetto (phala), sono legati tra loro (saṅgrhītatvād) i loro effetti (āśraya) e oggetti (ā lambana), cessano (eṣām abhāve), quando cessa la loro causa (tad-abhāvaḥ)".

IV.12: "atītānāgatam svarūpato 'styadhvabhedād dharmāṇām"

"Anche se sono su piani diversi (ādhvabhedāt) passato (atīta) e futuro (anāgata), esistono (asti) intrinseci (svarūpato) nelle cose che si vivono (dharmāṇām)".

IV.13: "te vyakta-sūkṣmā guṇātmanāḥ"

"Essi (te) sono manifesti (vyakta) e non manifesti/sottili (sūkṣmā) in base alla qualità della loro natura (guṇātmanāḥ)".

Gli oggetti manifesti sono quelli che possiamo percepire attraverso i nostri sensi, mentre gli oggetti sottili sono quelli che sperimentiamo a livello più profondo, come le emozioni.

IV.14: "pariṇāmaikatvād vastu-tattvam"

" lo stesso oggetto è trasformato (pariṇāmaikatvād) è visto in modi diverso da menti diverse (vastu-tattvam)".

Questo sutra sottolinea che ogni oggetto ha la sua propria natura essenziale (vastu-tattva), che è determinata dalla sua evoluzione (pariṇāma).

L'idea è che gli oggetti sono soggetti a cambiamenti continui. La loro natura si rivela nel tempo. Questo ci invita a comprendere che tutto ciò che esiste ha una sua natura intrinseca, che può essere rivelata attraverso l'osservazione del suo processo di trasformazione.

IV.15: "vastu-sāmye citta-bhedāt tayor vibhaktaḥ panthāḥ"

"Le persone percepiscono lo stesso oggetto in modo diverso (vastu-sāmye), poiché la percezione di ogni persona (citta-bhedāt) segue percorsi differenti (panthāḥ)".

IV.16: "na caika-citta-tantram vastu tad apramāṇakaṃ tadā kim syāt"

"Ma l'oggetto (vastu) non (na) dipende da nessuna di queste percezioni (caika-citta-tantram), Se lo fosse, cosa gli accadrebbe quando nessuno lo sta guardando? (apramāṇakaṃ)."

IV.17: "tad-uparāgāpekṣitvāc-cittasya vastu jñātājñātam"

"A seconda dell'interesse o dell'attenzione rivolta ad esso, l'oggetto è conosciuto o ignorato dalla mente."

IV.18: "sadā jñātāḥ cittavṛttayaḥ tatprabhoḥ puruṣasyāpariṇāmitvāt"

"Le modificazioni della mente (cittavṛttayaḥ) sono sempre (sadā) conosciute (jñātāḥ) dall'Essere (Puruṣa), poiché esso non subisce modificazioni (āpariṇāmitvāt)."

Le vṛttis, o modificazioni della mente, sono soggette a cambiamenti costanti, ma il Puruṣa, che rappresenta la coscienza suprema, rimane immutato e consapevole di tali modificazioni.

IV.19: "na tat svābhāsām drśyatvāt"

"Questa, (La mente) non (na) si illumina di luce propria (svābhāsām), poiché essa è lo strumento per illuminare (drśyatvāt)."

IV.20: "eka-samaye cobhayānavadhāraṇam"

"La percezione (cittā) non può essere rivolta sia all'interno che all'esterno nello stesso momento."

IV.21: "cittântara-drsye buddhi-buddher atiprasangah smrti-sankaras ca"

"Se una mente fosse percepita (buddhi-buddher), da una seconda mente (cittântara-drsye), un regredire (atiprasangah) a tali percezioni sarebbe all'infinito, facendo confusione nelle memorie (smrti-sankaras ca).»

Questo sutra ci porta ad avere una maggiore consapevolezza delle diverse funzioni della mente e dell'intelletto e a riconoscere quando si sovrappongono o si confondono.

IV.22: "citer apratisankramâyâs tad-âkârâpattau svabuddhi-samvedanam"

"Nel momento in cui la mente (citta) non si disperde (apratisaòkramâyâù) e si stabilizza (tad-âkârâpattau), si manifesta la consapevolezza (svabuddhi-samvedanam)."

IV.23: "drastr-drsyoparaktam cittam sarvârtham"

"La mente (citta) che è completamente assorbita (uparaktaä) nella contemplazione del Sé (drastr-drsya) rivela la propria natura (sarvârtham)."

IV.24: "tad asamkhyeya-vâsanâbhis citram api parârthan samhatya-kâritvât"

"La mente, nonostante sia capace di sostenere una vasta gamma di impressioni, agisce per uno scopo a causa della sua tendenza all'identificazione (samhatya-kâritvât) con l'oggetto esterno (parârtham)."

IV.25: "visesa-darsina âtma-bhâva-bhâvanâ-vinivrttih"

“Per colui che ha la visione discriminativa (visesa-darsina), cessa (vinivrttih) la costruzione mentale dell’identificazione (bhâvanâ) con l’io (âtma-bhâva).”

IV.26: "tadâ viveka-nimnam kaivalya-prâg-bhâram cittam"

"Allora (tadâ), la mente (cittam) va portata verso (nimnam) il discernimento (viveka) prima (prâg) di poter raggiungere la liberazione (kaivalya)."

IV.27: "tac-chidresu pratyayântarâñi saäskârebhyah"

"Qualsiasi spazio/possibilità (chidresu) nella consapevolezza consente ai pensieri distraenti (pratyayântarâñi), di emergere dal deposito di impressioni (samskâra)."

Si sottolinea il legame tra i pensieri e le impressioni nella mente. Nella pratica yogica, la mente sia costituita da una serie di pensieri e impressioni che si susseguono ininterrottamente. Tra un pensiero e l'altro, nel momento di vuoto che si crea, emergono le impressioni o le tracce (saäskâra) lasciate dai pensieri precedenti.

IV.28: "hānam eṣām kleśavad uktam"

"Questi (eṣām) pensieri distraenti possono essere fermati (hānam), così come è stato fatto per le cause della sofferenza (kleśavad), così come è già stato spiegato (uktam)." *(riportandole alla loro origine attraverso l'assorbimento meditativo)*

IV.29 prasamkhyāne' py-akusīdasya sarvathā viveka-khyāter dharma-meghaḥ samādhiḥ

"colui che mira agli stati più elevati (prasaṅkhyāne) in modo disinteressato (pyakusīdasya), con continuo discernimento tra pura consapevolezza e il mondo fenomenico (sarvathā viveka-khyāter), entra nella fase dell'integrazione.

1. Primo effetto: libertà dai kleśa e dai karma

IV.30 tataḥ kleśa-karma-nivṛttiḥ

Da quello stato (*tataḥ*), cioè dal *Dharma-Megha-Samādhi*, lo yogi ottiene **liberazione totale dai kleśa e dai karma**.

1. *Avidyā*: conoscenza errata riguardo al Sé,
2. *Asmitā*: identificazione con l'ego o senso dell'“io”,
3. *Rāga*: attaccamento *Dveṣa* – avversione,
4. *Dveṣa* – avversione,
5. *Abhiniveśa* – attaccamento alla vita o paura della morte.

2° effetto: conoscenza infinita

IV.31 tadā sarvāvr̥ṇa-mala-aptasya jñānasyānantyāj jñeyam-alpam

In questo stato, la conoscenza dello yogi diviene infinita, e non rimane più nulla da conoscere.

Perché accade questo? *Avaraṇa* significa “velo”; si riferisce ai **kleśa**, che oscurano la percezione.

Mala significa “impurità”, e in questo contesto indica i **saṃskāra**, le impressioni mentali residue delle azioni passate.

Dunque, quando lo yogi, nello stato di *Dharma-Megha-Samādhi*, è **completamente libero sia dai kleśa sia dai saṃskāra**, egli raggiunge **una conoscenza illimitata.**

3° effetto: cessazione della trasformazione delle guṇa

IV.32 tataḥ kṛtārthānām pariṇāma-krama-samāptir guṇānām

"Quindi (tataḥ), di conseguenza (kṛtārthānām)" per coloro che hanno raggiunto la trasformazione (pariṇāma) ci sarà una progressione (krama) verso il completamento (samāptiḥ) delle qualità fondamentali della natura (guṇānām)."

A questo punto, il processo di trasformazione giunge alla fine, poiché i *guṇa* hanno compiuto il loro scopo.

IV.33: "kśana-pratiyogī pariṇāma-parānta-nirgrāhyaḥ kramah"

"Il processo e la successione (Kramaha) dei cambiamenti (pariṇāma) che coincidono di momento in momento (kśana-pratiyogī), d'altra parte (aparānta), portano alla conclusione dei tre guna (nirgrāhyaḥ)".

Il sutra chiave

IV.34 puruṣārtha-śūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ kaivalyaṁ svarūpa-pratiṣṭhā vā cittiśaktiḥ iti

L'essere (puruṣārtha), privo di (śūnyānām) attributi/qualità (guṇānām), va verso (pratiprasavaḥ) l'assoluto stato di isolamento (kāivalyaṁ) nella sua vera forma (svarūpa) essenziale (pratiṣṭhā) oppure (vā), il potere della pura consapevolezza (citi-śaktiḥ)".

Patañjali definisce il Kaivalya **da due prospettive:**

1. Dal lato del Puruṣa:

- **Lo scopo del Puruṣa è compiuto.**
- La coscienza nello yogi ha raggiunto il suo fine.

2. Dal lato dei Guṇa e della Prakṛti:

- I *guṇa* hanno terminato il loro ciclo e sono ritornati nella *Prakṛti*.
- Così sia il *Puruṣa* che la *Prakṛti* sono **stabilizzati nella loro natura pura.**