

Traduzione in italiano

Ciro D'Arpa 1.14

Riferimento: I.K.Taimni, 1970

## Patanjali, YOGASUTRA

### I [SAMADHI PADA] PARTE CHE TRATTA DEGLI STATI DI COSCIENZA

- 1 Questa è la esposizione dello yoga.
- 2 Lo yoga è la cessazione delle modificazioni mentali.
- 3 In questa posizione, l'osservatore cosciente [*purusha*, il soggetto, l'unità di coscienza] è fondato sulla sua Natura.
- 4 Altrimenti, vi sono le modificazioni mentali.
- 5 Le modificazioni mentali sono di cinque tipi e sono dolorose o non dolorose; (esse sono):
  - 6 conoscenza retta, conoscenza erronea, immaginazione, sonno e memoria.
  - 7 La conoscenza retta [*pramana*] procede dall'esperienza sensibile [*pratyaksa*], dall'inferenza o dalla testimonianza.
  - 8 La conoscenza erronea [*viparyaya*] è una illusione cognitiva [*mithya-jnana*] fondata non sulla forma propria dell'oggetto.
  - 9 Immaginazione [*vikalpa*] è una cognizione suscitata da parole senza sostanza.
  - 10 Il sonno è quella modificazione che ha come oggetto l'assenza del contenuto-funzionamento della mente [*pratiyaya*].

11 La memoria è non permettere di sfuggire ad un oggetto sperimentato.

12 La pratica costante [*abyasa*] ed il distacco [*vairaya*] determinano la cessazione delle modificazioni.

13 Entrambi sono fondati sull'impegno della pratica costante,

14 che condotta per lungo tempo continuativo, ininterrottamente e devotamente, diviene come un suolo fermo.

15 Distacco [o non attaccamento] è la consapevolezza della padronanza dei desideri di colui che ha cessato d'aver sete degli oggetti visibili del mondo o rivelati.

16 Il distacco [o non attaccamento] massimo è la consapevolezza di un osservatore cosciente libero dai desideri dei guna [qualità delle cose].

17 Lo stato di coscienza [*samadhi*] cognitivo è associato a ragionamento, riflessione, beatitudine e senso dell'essere.

18. Un diverso stato di coscienza è l'impressione residua prodotta dal lasciar cadere il contenuto-funzionamento della mente [*pratiyaya*].

19 (Quanto esso sia) disincarnato o immerso nella *prakrti* [materia sensibile] avviene per nascita,

20 ma è anche dovuto a fede, energia [*virya*], memoria, stati di coscienza [*samadhi*], intelletto [*prajna*]

21 (Uno stato di coscienza) è molto prossimo a coloro il cui desiderio è fortemente intenso,

22 da ciò anche la distinzione fra (desiderio) leggero, medio, intenso,

23 ovvero se c'è abbandono all'Isvara.

24 L'Isvara è un *purusha* speciale, non toccato da pene [*klesa*], karma, risultati e impressioni.

25 In lui è il supremo seme [*bija*] della conoscenza suprema [*sarvajna*].

26 Non essendo condizionato dal tempo, egli è maestro [*guru*] persino degli antichi.

27 Ciò che lo designa è il Nome [*pranavaḥ*]. [*anche: Egli rivela il Nome*].

28 La ripetizione costante del Nome porta il suo significato ad abitare nella mente,

29 ciò determina il volgersi della coscienza al suo centro e la scomparsa degli ostacoli.

30 Sono ostacoli le distrazioni [*viksepaḥ*] della mente (provocati da): malattia [*vyadhi*], apatia, dubbio, negligenza, indolenza, brama degli oggetti [propensione al mondo], cognizioni errate, non conseguimento [ o stabilizzazione] di uno stadio, instabilità.

31 Accompagnano la distrazione della mente: dolore, disperazione [depressione mentale], nervosismo, respiro difficile,

32 da rimuovere con la pratica costante [*abhyasa*] di una verità [*tattva*].

33 La purificazione [*prasadana*] della mente avviene quando in essa albergano amicizia verso la felicità, compassione verso la pena, gioia verso la virtù e indifferenza verso il vizio;

34 oppure attraverso l'espiazione e la ritenzione del respiro;

35 oppure il funzionamento dei sensi mentali è utile per dare stabilità;

36 oppure la serena luce interiore;

37 oppure avendo come oggetto un essere liberato;  
38 oppure con la conoscenza che deriva dal sonno e dai sogni;  
39 oppure attraverso la meditazione [*dhyana*] desiderata.

40 Dal più piccolo atomo alla massima infinità si estende il suo dominio.

41 Per colui le cui modificazioni mentali siano quasi cessate, avviene trasparenza come un cristallo in cui soggetto e cognizione assumono forma e colore dell'oggetto su cui poggiano.

42 Nello stato di coscienza ragionato [*savitarka*] sono mescolate in modo indistinto le parole, la conoscenza reale e quella sensoriale.

43 Nello stato di coscienza meta-ragionato, alla chiarificazione della memoria, la natura essenziale appare come significato vero.

44 In tal modo si spiegano in sé gli stati di coscienza riflessivi [*sarvicara*] e meta-riflessivi [*nirvicara*] e riguardanti oggetti sottili.

45 Gli oggetti sottili si estendono sino all'ultimo stadio dei *guna*.

46 Tutti questi sono soltanto stati di coscienza con un oggetto [con *bija*].

47 Quando lo stato di coscienza meta-riflessivo arriva ad essere massimamente puro si ha la chiarezza spirituale.

48 Qui la coscienza conoscitiva [*prajna*] è portatrice di verità;

49 la testimonianza, l'inferenza e la coscienza conoscitiva hanno oggetti differenti.

50 L'impressione residua da essa [*praina*] prodotta si interpone ad altre impressioni,

51 alla cessazione anche di questa impressione si ha uno stato di coscienza senza oggetto [senza *bijia*].

## II [SADHANA PADA] PARTE CHE TRATTA DELLA PRATICA

1 La pratica [*krya*] dello yoga consiste in disciplina interiore [*tapa*], studio interiore [*svadhyaya*], abbandono all'Isvara.

2 Essa comporta il raggiungimento di stati di coscienza e la attenuazione delle pene dell'esistenza [*klesha*].

3 Le pene dell'esistenza sono l'ignoranza, l'ego, le attrazioni e le repulsioni, e la paura della morte [o attaccamento alla vita].

4 L'ignoranza è la fonte di tutte le altre pene, siano esse attive o potenziali, attenuate o diffuse.

5 Ignoranza [*avidya*] è prendere il non eterno per eterno, l'impuro per puro, il male per il bene ed il non Sè per il Sè.

6 Ego è l'apparente fusione tra la coscienza dell'osservatore e la sua cognizione.

7 Attrazione è ciò che deriva dal piacere.

8 Repulsione è ciò che deriva dal dolore.

9 Paura della morte è quell'automatismo vitale che domina anche i sapienti.

10 Le forme sottili di queste pene si aboliscono riassorbendole nella loro origine.

11 Le loro modificazioni attive si evitano con la meditazione.

12 Le esperienze della vita presente e futura sono la radice delle pene [*klesha*] poiché veicoli del *karma* (*anche*: il deposito dei *karma*, radicati nei *klesha*, comportano ogni specie di esperienza nella vita presente e futura),

13 essendone la radice produrranno circostanze di vita,

14 frutti di gioia o dolore, causati da meriti o demeriti.

15 Per chi abbia sviluppato la discriminazione sono soltanto dolore: dolore dei mutamenti, delle ansie e delle tendenze, e conflitto fra le modificazioni mentali ed i *guna*.

16 Il dolore non ancora venuto è da evitare.

17 La cosa da evitare è l'associazione (identificazione) dell'osservatore cosciente con la realtà visibile.

18 La realtà visibile ha come fine l'esperienza e la liberazione dell'osservatore cosciente, è una interazione tra elementi ed organi sensoriali, ed ha le qualità di coscienza-attività-solidità [*guna*].

19 Stati dei *guna* sono quello particolare e quello generale, quello specifico e quello aspecifico.

20 L'osservatore cosciente è pura consapevolezza ma, sebbene puro, sembra vedere attraverso le cognizioni.

21 La natura stessa della realtà visibile è soltanto in funzione di lui;

22 per quanto essa, essendo condivisa con gli altri, non cessa d'esistere quando lo scopo viene raggiunto.

23 Lo scopo dell'identificazione tra l'osservatore cosciente e realtà materiale è che l'osservatore conosca la sua natura ed i poteri inerenti a lui ed alla realtà materiale.

24 La causa dell'identificazione (dell'osservatore cosciente) è l'ignoranza [*avidya*, la mancanza di consapevolezza della sua natura].

25 La liberazione [*kaivalaya*] è il rimedio dell'osservatore, la scomparsa dell'identificazione tra osservatore e realtà materiale, e l'eliminazione dell'ignoranza.

26 Il mezzo per l'eliminazione dell'ignoranza è la Conoscenza della Realtà [*viveka*] perseguita costantemente.

27 La coscienza conoscitiva [*jnana*] dell'osservatore cosciente ha sette stadi.

28 Praticare [percorrere] queste parti, porta alla distruzione progressiva dell'impurità, ed allo splendore della conoscenza conoscitiva [*jnana*] sino alla Conoscenza della realtà [*viveka*].

29 Otto sono le parti costitutive: astinenze, osservanze, posizione, controllo del respiro, astrazione, concentrazione, meditazione, stati di coscienza.

30 le astinenze sono: non violenza, sincerità, non rubare, continenza sessuale, non avidità.

31 Un grande voto è applicare queste astinenze a prescindere da nascita (e classe sociale), luogo, tempo e circostanze.

32 Le osservanze sono: purezza, appagamento, disciplina interiore, studio interiore e abbandono all'Isvara.

33 Per i disturbi dovuti a pensieri cattivi occorre la ponderazione sugli opposti.

34 I pensieri cattivi di violenza, eccetera, fatta da sé, attraverso altri o istigata, causati da avidità, avarizia, rabbia, illusione, moderati o intensi che siano, producono sempre frutti di dolore e confusione mentale senza fine.

35 Quando si è fermamente stabiliti nella non violenza, nelle vicinanze c'è abbandono dell'ostilità.

36 Quando si è fermamente stabiliti nella sincerità, è l'azione che condiziona il risultato.

37 Quando si è fermamente stabiliti nel non rubare, tutte le cose preziose si manifestano.

38 Quando si è fermamente stabiliti nella continenza sessuale si ottiene vigore.

39 Quando si è fermamente stabiliti nella non avidità, si conosce il come ed il perché dell'incarnazione (*o, anche*: delle vite precedenti).

40 La purezza determina disgusto del proprio corpo ed il non contatto con gli altri;

41 la purezza del *sattva* determina l'atteggiamento lieto, la fissità dell'attenzione, il controllo dei sensi e la capacità di visione.

42 L'accontentarsi determina suprema felicità.

43 La disciplina interiore determina la distruzione delle impurità e la perfezione dei sensi del corpo.

44 Lo studio interiore determina l'entrare in contatto con la divinità desiderata.

45 L'abbandono all'Isvara determina la perfezione degli stati di coscienza.

46 Ogni posizione dev'essere stabile e comoda;

47 bilanciata tra sforzo e rilassamento, che possa essere tenuta indefinitamente e aprire la coscienza.

48 Essa non è scossa dalle coppie di opposti.

49 Assumere la posizione vuol dire regolare il respiro in inspirazione, espirazione e interruzione.

50 Modificato esteriormente e interiormente, in luogo, tempo e numero, è regolato nell'essere prolungato e sottile.

51 Il quarto tipo di regolazione va oltre il campo dell'interno e dell'esterno,

52 allora si dissolve lo schermo della luce (e)

53 la capacità della mente sensoriale [*manas*] di concentrarsi.

54 L'astrazione [*pratyhara*] consiste nel fatto che i sensi si adattano  
alla mente individuale che si ritira dai suoi oggetti,  
55 da ciò deriva una completa padronanza dei sensi.

[VIBHUTI PADA]

- 1 Concentrazione [*dharana*] è fissare la mente in un punto.
- 2 Meditazione [*dhyana*] è il fluire ininterrotto della coscienza in quel  
luogo.
- 3 Stato di coscienza [*samadhi*] è quando lo stesso oggetto splende  
soltanto come fosse vuoto della sua forma essenziale.
- 4 Queste tre cose insieme sono il *samyama*.
  
- 5 Padroneggiando il *samyama* si ha la luce dell'intelletto [*prajnalokah*].
- 6 Esso si svolge a fasi
- 7 ed è interno rispetto le altre parti dello yoga,
- 8 così come sono esterni gli stati di coscienza che hanno un oggetto  
rispetto quelli senza oggetto.

9 La trasformazione (I) della mente indotta dalla cessazione (delle  
modificazioni mentali) è che la mente diviene permeata dalla cessazione  
che appare tra una impressione uscente ed una entrante,  
10 (e) il flusso delle impressioni diviene tranquillo.

11 La trasformazione (II) della mente indotta dal raggiungimento degli stati di coscienza è il declino della distrazione mentale [tendenza verso molteplici oggetti] ed lo sviluppo della *ekagrata* [focalizzazione?].

12 La trasformazione (III) della mente indotta dalla *ekagrata* è che l'oggetto che entra è esattamente simile a quello che esce.

13 Ciò spiega anche le proprietà, il carattere, le condizioni ed il cambiamento di stato degli elementi e degli organi di senso.

14 Le proprietà -latenti, attive e non manifeste- sono correlate al sostrato.

15 La varietà del processo sotteso è la causa delle differenze nel tipo di mutamento.

16 Applicando il *samyama* sulle trasformazioni si ha la conoscenza [*jnana*] del passato e del futuro

17 Il suono, il suo significato e l'idea nella mente sono presenti in commistione; applicando il *samyama* essi si risolvono e si ha la conoscenza dei suoni pronunciati da qualsiasi essere vivente.

18 Attraverso la percezione diretta delle impressioni, si ha la conoscenza della nascita [*anche: delle nascite precedenti*].

19 (Ugualmente [cioè attraverso la percezione diretta, ovvero applicando il *samyaya*]) del funzionamento mentale [*pratyaya*], (si ha la conoscenza) della mente altrui;

20 ma non di ciò da cui essa dipende, perché non è questo l'oggetto.

21 (Ugualmente) attraverso la forma visibile del corpo e pertanto su ciò che è percepibile dall'occhio, si consegue la scomparsa della visibilità, per un non contatto con la luce;

22 ciò descrive anche la scomparsa del suono, e così via.

23 (Ugualmente) sul *karma* attivo e su quello dormiente, si consegue la conoscenza del momento della morte, oppure sui segni.

24 (Ugualmente) sull'amicizia e così via, si consegue il potere corrispondente.

25 (Ugualmente) sulle forze, si consegue il vigore dell'elefante, e così via.

26 (Ugualmente) proiettando l'attività transfisica della luce, si consegue la conoscenza del piccolo, del nascosto e del remoto.

27 Esercitando il *samyama* sul sole, si consegue la conoscenza del sistema solare.

28 Sulla luna, si ottiene la conoscenza della disposizione reciproca delle stelle.

29 Sulla stella polare, (si ottiene) la conoscenza del movimento delle stelle.

30 Sull'ombelico, (si ottiene la conoscenza) dell'organizzazione del corpo.

31 Sul pozzo della gola, si ottiene la cessazione della fame e della sete.

32 Sulla *nadi kurma*, si ottiene l'immobilità.

33 Sulla luce sotto la sommità del capo, la visione degli esseri perfetti.

34 Oppure, sulla facoltà intuitiva, si può (conoscere) tutto.

35 Sul cuore, la consapevolezza della mente.

[traduzione omessa: 36-52]

53 Dall'applicazione del *samyama* al momento ed alla sua successione, (si ottiene) la comprensione della Conoscenza della Realtà [*vivekajam jnana*];

54 e la distinzione tra due cose simili che non possono essere distinte per classe, caratteristica o posizione.

55 La Conoscenza della Realtà è trascendente tutti gli oggetti ed i processi simultanei del passato, presente e futuro, sino alla fine del processo del mondo.

56 Quando vi è uguaglianza di purezza tra il *sattva* e l'osservatore cosciente [*purusha*], si ottiene la liberazione [*kaivalya*].

#### [KAIVALYA PADA]

1 I conseguimenti (*siddhi*, poteri) derivano da nascita, droghe, mantra, pratiche costanti, stati di coscienza.

2 La trasformazione di un conseguimento di un tipo in un altro avviene per straripamento di una potenzialità naturale in un'altra.

3 La causa accidentale non mette in azione o stimola le potenzialità naturali, semplicemente rimuove gli ostacoli come fa il contadino.

4 Sono artificiali le menti che procedono soltanto dall'ego.

5 Le differenti attività delle varie menti sono dirette da una sola di esse;

6 fra esse, quella nata dalla meditazione è (una mente) libera dalle impressioni.

7 I *karma* non sono bianchi né neri per lo yogi; per gli altri sono di tre tipi.

8 Si manifestano solo quelle tendenze per cui le condizioni sono favorevoli.

9 A causa dell'identità formale tra le impressioni e le memorie, esse restano in sequenza, anche se separate per classe, luogo e tempo.

10 E di esse non vi è inizio, poiché il desiderio di vivere è eterno.

11 Il sostrato causa-effetto che li lega scompare alla loro scomparsa.

12 Il passato ed il futuro esistono a causa delle differenze dei *dharma* (proprietà).

13 essi, manifesti o non manifesti, sono della natura dei *guna*.

14 La realtà dell'oggetto è causata dalla unicità della trasformazione.

15 L'oggetto è lo stesso, la differenza tra esso e la sua cognizione è dovuta al diverso sentiero (della mente).

16 Un oggetto non dipende da una singola mente; che sarebbe di esso se non fosse conosciuto?

17 Un oggetto è conosciuto o ignoto in conseguenza del fatto d'esser venuto a contatto con la mente.

18 Le modificazioni della mente sono sempre conosciute dal suo signore a causa dell'immutabilità dell'osservatore cosciente.

19 (La mente) non è auto-illuminante poiché è percepibile,

20 e non può essere contemporaneamente due cose opposte:

21 la conoscenza della mente da parte di una mente diversa da lei postulerebbe una discriminazione della discriminazione assurda e la confusione delle memorie.

22 La conoscenza della natura discriminativa [*buddhi*] è quella forma della coscienza che non passa da luogo a luogo.

23 La mente colorata dall'osservatore cosciente e dal conosciuto comprende ogni cosa.

24 Sebbene variegata da innumerevoli impressioni, la mente agisce per l'osservatore cosciente poiché è a lui associata.

*[traduzione omessa: 25-34]*

Fine