

***Corso formazione insegnanti yoga***

***Anni 2018-2021***

***Associazione ' il loto blu' - Verbania***



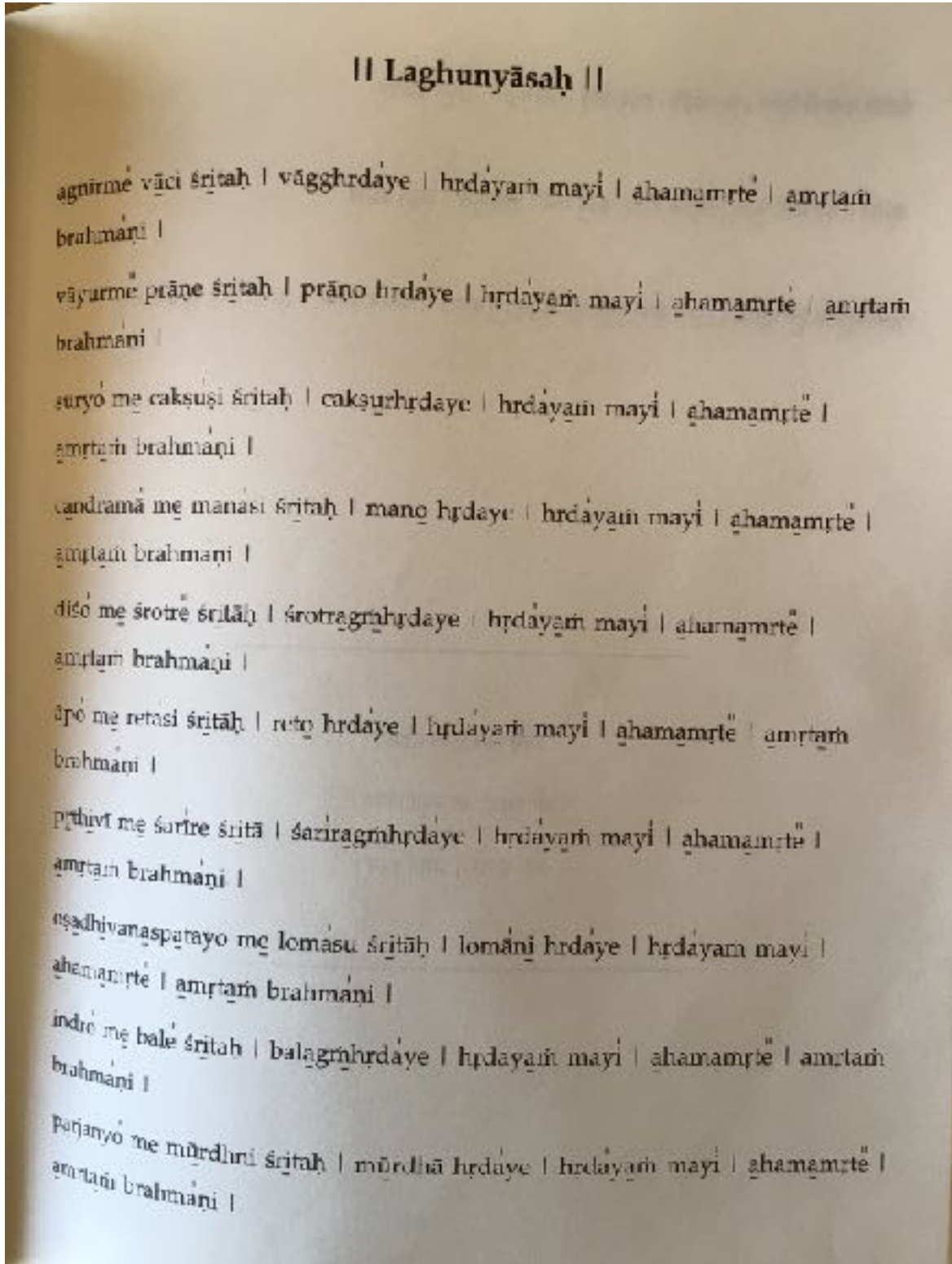
**tesi - Yogasūtra : le radici, il contesto, Abhyāsa e Vairāgya**

**di Clio Guzzo *Devadani***

**Relatore: Grazia Ugazzi- *Sw Adishakti Saraswati***

Alla Madre Terra, che la tua saggezza possa risollevarci da questi bui momenti per difenderti e proteggerti, a te mi affido

Alla dolce *Gurupuja* e a *Grazia* per tutto l'affetto, gli insegnamenti preziosi e il cammino fatto in questi anni dedico il *Laghunyāsaḥ* tratto dalla *Taittirīya-brāhmaṇa, kāṭhaka* (10.3.8), che possiate essere sempre protette e guidate verso la meta.



īśāno me manyau śrītaḥ | manyurhrdaye | hrdayaṁ mayi | ahamamṛte |  
amṛtaṁ brahmaṇi |

ātma mā ātmani śrītaḥ | ātmā hrdaye | hrdayaṁ mayi | ahamamṛte |  
amṛtaṁ brahmaṇi |

punarma ātmā punarāyurāgāt | punaḥ prānaḥ punarakūtamagāt | vaiśvanaro  
raśmibhūrvāvṛdhānaḥ | antastiṣṭhatvamṛtāsyā gopaḥ |

---

om asato mā sadgamāya |

om tamaṣo mā jyōtirgamāya |

om mṛtyormā amṛtaṁ gamāya |

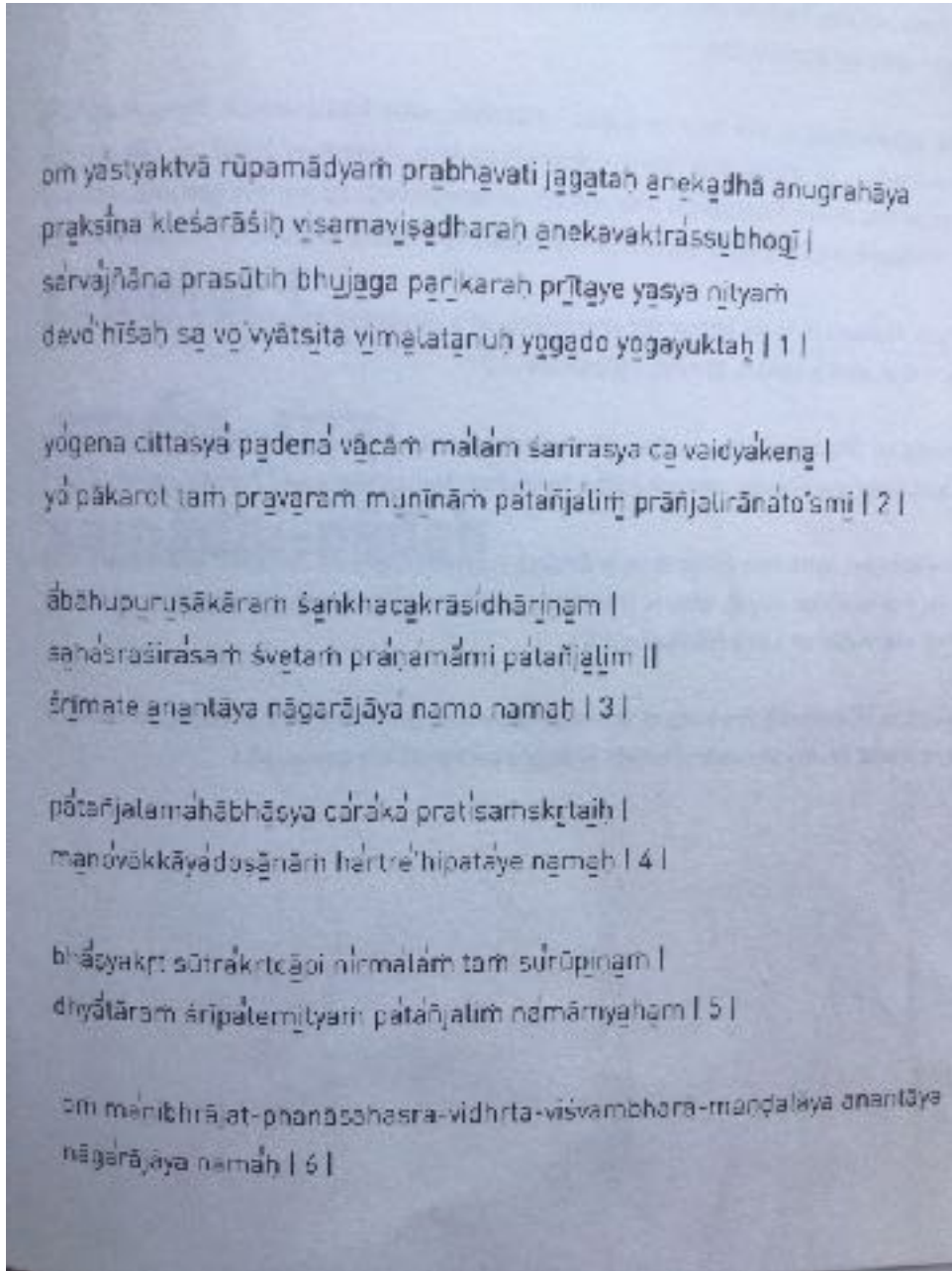
---

## indice

• Invocazione a Patañjali	6
• Traduzione letterale in inglese	7
• Introduzione	8
• Cenni generali	10
• Datazione, Patañjali e Vyāsa	11
• I Veda e le sei scuole filosofiche classiche indiane	13
• Cosa fa di un sūtra un sūtra	13
• Relazione tra Yoga e Sāṃkhya	14
• I quattro Pāda	17
• Samadhi Pāda	18
• Sādhana-Pāda	19
• Kaivalya-Pāda	20
• Samādhi Pāda: abhyāsa e vairāgya	20
1.12	21
1.13	22
1.14	24
1.15	25
1.16	27
• Conclusione	28

## • **Invocazione a Patañjali**

Mi allineo alla tradizione dei praticanti di *yoga* che da ogni angolo del mondo e durante molti tempi si sono avvicinati agli *Yogasūtra* con una delle tante e possibili invocazioni. Ringrazio *Patañjali*, chiunque lui sia, per offrirci un testo tanto geniale e intenso. Possa la sua saggezza essere estesa ad ogni essere per un nuovo Mondo con delle nuove menti illuminate.



- **Traduzione letterale in inglese**

That the leader of serpents, who is the repository of many poisons to destroy the innumerable *Kleśa-s* in us, who left his original form to be with us in this world to protect the many, who himself has the most auspicious attributes and form, free from the mass of *Kleśa-s*, who he is the originator of all wisdom, who has many disciplines ever ready to please their Master, who is a *deva*, whose form is cool, pleasant and clear, who is the giver of *Yoga* and the aim of all *Yoga* - may he protect me |1|

I offer my salutations to the best of sages - *Patañjali*, who has given us three means to cleanse ourselves of three impurities- *Yogaśāstra* (the system of *yoga*), to remove the impurities of the mind; *Padaśāstra* ( the system of grammar), to remove the impurities of speech; *Vaidyaśāstra* (*Āyurveda* system of medicine), to remove impurities of the body |2|

To *Patañjali*, Human in form below the shoulders, of 1000 heads, all white, carrying a sword, a disc and a conch to him, I prostrate. |3|

Prostrations to [*Patañjali*], the Leader of snakes who to alleviate the illnesses Of mind speech and body excellently composed the *Yogasūtra*, *Mahābhāṣya* and *Caraka-saṁhitā*. |4|

I bow to *Patañjali*, who has offered us a *Bhāṣya* [commentary on Sanskrit grammar] and a *Sūtra* [aphorisms on *Yoga*], Who is free from toxins who has a charming form and who meditates eternally on Lord *Nārāyaṇa*. |5|

Salutations to [*Patañjali*], the king of snakes (*Nāgarāja*), who is infinite (*Ananta*), who bears the entire world on his thousand hood studded with brilliant gems. |6|

## • Introduzione

Come praticante di *yoga* ho scelto di trattare un testo al quale sono intimamente attratta ed emotivamente vicina seppur ancora all'inizio della sua conoscenza.

Questi anni di formazione hanno acceso un interesse e una connessione che mi ha fatto avvicinare a molti testi sui *sūtra* e a tenere le antenne alzate tutte le volte che si parlava di *Patañjali*, partecipando a diverse conferenze o corsi che trattavano l'argomento.

Leggendo gli aforismi e i suoi commenti e ascoltando le parole dei maestri, come praticante e prima ancora come essere umano scopro grande saggezza, ispirazione, intensità e forza e credo che *Patañjali* abbia sistematizzato un'importante trattazione sulla mente, in primis sul bisogno fondamentale dell'uomo di comprendere la propria esistenza e di liberarla dalla sofferenza. In questo contesto anche io non faccio eccezione e credo fermamente che applicare i metodi proposti da *Patañjali* sia una buona via per vivere in modo più sereno e autentico. Anche senza voler prendere in considerazione l'obbiettivo ultimo del *Kaivalyam* le prescrizioni di *Patañjali* del secondo *Pāda* basterebbero per condurre l'individuo moderno in una dinamica di esistenza più equilibrata e gioiosa.

Avvicinarmi ai *sūtra* con una certa coerenza é stato un tentativo più arduo del previsto, solamente dal punto di vista accademico, nonostante gli almeno due secoli di studi, si continua a fare ricerca e si continuano a scoprire elementi nuovi, si veda qui Maas come pure White.

Anche dal punto di vista delle traduzioni e dei commenti al testo mi sono trovata davanti a una scelta davvero vasta e diversificata, essendo il testo scritto in maniera ermetica e composto in una lingua non più parlata correntemente.

*“La lingua sanscrita è estremamente ricca e complessa, perciò i brevi aforismi possono essere difficili da comprendere ed è questo uno dei motivi dei molti commenti e interpretazioni che si sono succeduti, in India nel corso dei secoli, sia in occidente in tempi più recenti.”* <sup>6</sup> (Prefazione di Rosanna Rishi Priya del libro *Lo yoga oltre la meditazione*, Vimala Thakar, Astrolabio - Ubaldini, 2000.)

Si aggiunge poi che i vari maestri arrivano ciascuno da un suo lignaggio particolare (es. vedantino, tantrico etc) e che quindi donano alle interpretazioni sfumature tra loro diverse.



Amante e devota nell'anima della diversità come più grande ricchezza dell'umanità ho apprezzato questo aspetto se pur a volte la mia mente, per così dire più razionale, si è trovata spiazzata.

Con questa consapevolezza sono partita dal terreno e dal contesto intorno agli *Yoga Sūtra*, passando doverosamente per il *Sāṃkhya*, e cercando di avvicinarmi ai 4 *Pāda* con reverenza, piano piano, ricercando conoscenze che ancora non sapevo riguardanti ad esempio la grammatica sanscrita e scoprendo che un *sūtra* in qualche modo è qualcosa di immortale.

In queste pagine si troveranno sia gli aspetti più indiani ortodossi, che quelli più occidentali accademici: nominando ad esempio le nuove scoperte degli indologi sul commento di *Vyāsa* ma non mancando dell'invocazione al grande *Patañjali*, in quanto praticante.

Dei quattro capitoli oltre a fare una panoramica appena accennata degli argomenti secondo la struttura di Claude Maréchal e Jean Dethier ho deciso di dedicare la mia attenzione in questa tesina al primo capitolo.

Se il secondo libro con il suo *kriya yoga* e con i suoi 8 *aṅga* è piuttosto celebre, il *Samādhi Pāda* a parte i primi aforismi sulla definizione di cosa è o non è lo *yoga* é, a parer mio, un pò meno conosciuto. Il terzo e quarto libro invece ancora un pò troppo misteriosi per me.

Del *Samādhi Pāda* presento i concetti di *abhyāsa* e *vairāgya*: I.12 - I.13 - I.14 - I.15 - I.16.

Per ognuno dei quattro aforismi ho portato tre traduzioni date da diversi autori, il commento di *Vyāsa* in sanscrito con una traduzione ed una piccola spiegazione del *sūtra* ricavata dalla lettura dei vari maestri.

## • Cenni generali

Gli *yoga sūtra* sono un componimento in lingua sanscrita di 195 o 196 frasi (sulla questione della numerazione darò una spiegazione nel capitolo *i quattro pāda*) o versetti tradotti generalmente in italiano come “Aforismi sullo yoga”.

*Patañjali* è il compositore di questo testo. Questo testo é suddiviso in 4 *Pāda* che significa letteralmente “libro” ed é scritto in *Sūtra* in lingua sanscrita.

Come sottolineano Mallinson e Singleton dare una datazione ai testi indiani é un compito notoriamente difficile, questo testo nonostante sia uno dei più studiati non fa eccezione, ad oggi si suppone indicativamente che sia stato redatto nel IV sec. d.C.

La maggior parte degli autori consultati, concordano sul fatto che questo testo é il primo redatto che chiarifica in maniera esaustiva e completa cosa si intende quando si parla di *yoga*.

Come sottolineato ad esempio da Frans Moors<sup>1</sup> o dal professor Bergonzi<sup>2</sup> *Patañjali* non inventa lo *yoga*, ma sintetizza e cerca di mettere ordine in ciò che a quei tempi circolava sul pensiero e le svariate forme pratiche definite come *yoga*.

É importante però sottolineare che la sistematizzazione degli *Yogasūtra* é una delle tante che potremmo trovare nella storia dello *yoga*, inteso in senso più ampio. Quella sistematizzazione per così dire che nei secoli ha riscosso maggior successo sia tra gli studiosi dei testi, sia tra i praticanti.

*"Lo yoga con il Patañjalayogasāstra, come testo radice venne incluso per la prima volta in una lista di sistemi filosofici (darśana) sia ortodossi sia eterodossi all'incirca nel XII secolo e in seguito venne incluso in una lista di sei darśana ortodossi che fin per acquisire uno status canonico."* (Le radici dello yoga, Mallinson & Singleton p. 19, Roma, Ubaldini, 2017)

Il testo di *Patanjali* é riconosciuto come una delle sei filosofie ortodosse dell'India, che affondano le loro radici nei *Veda*, di cui accennerò più avanti.

É bene sottolineare però che quando si parla di *yoga* senza specificare altri riferimenti si parla di una parola che ha acquisito nel corso del tempo una connotazione molto diversificata. Come ha ben esposto in un ciclo di conferenza sull'argomento il professor Bergonzi è giusto ricordare che lo *yoga* in senso più ampio é un elemento pari-Indiano che si ritrova anche fuori le scuole filosofiche indiane, tipicamente associate all'ortodossia bramánica: lo *yoga* di *Patañjali* quindi non é che uno degli *yoga*.

Si tratta dunque, detto in maniera elementare, dell'applicazione di una tecnica meditativa a determinate strutture filosofiche, anche molto scostanti tra di loro. Ora l' applicazione di *Patañjali*, pur essendo la più completa e organizzata, non é tuttavia l'unica.

In generale nell'accezione più ampia troviamo lo *yoga* come una serie di prospettive e pratiche meditative che coinvolgono mente e corpo e che appartengono alle più svariate tradizioni orientali con accezioni e significati a volte diametralmente opposti.

"[...] accanto alla scuola di *yoga classico*, noi troviamo forme di *yoga devozionale*, volto all'unione mistica dell'anima individuale con la divinità, uno *yoga "misto"* - proprio delle correnti tantriche - nel quale convergono pratiche specialmente fisiologiche, spunti magici o credenze popolari, forme di *yoga iniziatico* e altre ancora. [...] . Oltre a ciò constatiamo accezioni particolari dello *yoga* anche in seno ai maggiori sistemi filosofici." ( *Pensa C.*, *Gli aforismi sullo Yoga*, Torino, Boringhieri, 1962) e qui Corrado Pensa ma come anche Bergonzi nominano il jainismo, il buddhismo e le scuole dello shivaismo kashmiro con Abhinavagupta e tanti altri ancora.

#### • **Datazione, Patañjali e Vyāsa**

Ho voluto dedicare questo capitoletto ad alcune differenze riscontrate intorno ai *Sūtra* ossia la datazione cronologica e le indicazioni che si danno su *Patañjali* e *Vyāsa*.

Rispetto al periodo in cui sono stati redatti i *Sūtra* é importante sottolineare che una datazione precisa non c'è, anche leggendo i dati degli accademici salta all'occhio che datare i testi indiani é un compito notoriamente difficoltoso. Ad oggi, nel contesto occidentale degli indologi e dei filologi, lo si data approssimativamente come un testo che potrebbe essere stato redatto tra il primo e il quarto secolo d.C.

Molte scuole classiche indiane ma anche molti autori occidentali danno una datazione differente, facendo risalire il testo a prima di Cristo. Come praticante questo aspetto é di poca rilevanza ma nell'ambito della ricerca trovo giusto confrontare queste visioni e sapere che potremmo trovarci in contesti diversi e avere insegnamenti diversi a riguardo.

Anche sulla figura di *Patañjali* ci sono tante ipotesi e per lo più rimane un personaggio misterioso. La più celebre informazione su di lui é di Dasgupta che indica *Patañjali* come grammatico, autore di altri testi e vissuto nel II sec a.C., lo stesso Dasgupta afferma anche che il quarto capitolo sia un'aggiunta posteriore. Questa tesi é ad oggi criticata e si pensa che ci siano diversi *Patañjali* in diverse epoche.

In ogni caso, il *Patañjali* degli *Yoga Sūtra* é un maestro indiscusso nell'arte della composizione in *sūtra*. Si dice che egli sia stato un esperto non soltanto nel campo della grammatica e

della filosofia, ma anche della medicina tradizionale o Ayurveda. In India *Patañjali* é da considerarsi come una vera e propria emanazione divina, colui che é divenuto *Ādināga*, il serpente primordiale sul quale riposa Vishnu. Come la foto che ho scelto per la copertina troviamo l'iconografia di *Patañjali* come un'uomo con dietro di lui tante teste di serpente, seduto su questo animale o a sua volta mezzo uomo mezzo biscia.

La grandezza dell'autore dei *sūtra* é tradizionalmente omaggiata con un canto di invocazione che può variare a seconda delle scuole e dei lignaggi (vedi la mia invocazione a *Patañjali*).

Ritornando al testo degli *yoga sūtra* é bene specificare che questi aforismi criptici e condensati vengono sempre accompagnati da un commentatore, più o meno autorevole che ne dispiega il significato ai più. *Vyāsa* é il nome che tradizionalmente si dà al primo commentatore dei *sūtra*.

Per le scuole tradizionali indiane *Vyāsa* é persona distinta da *Patañjali* ma sia il professor Bergonzi nella sua conferenza del 2021 del ciclo di conferenze del corso "Alle radici dello yoga" del Museo delle Civiltà di Roma al quale ho partecipato sia altri studiosi parlano di queste due figure, autore e commentatore, come un'unica figura.

*"Philip Maas (2008, 2013) ha dimostrato che non esiste alcuna linea di trasmissione manoscritta che presenti gli aforismi separati dal loro commento (bhāṣya), comunemente attribuito a Vyāsa. I due sono infatti interconnessi sotto il profilo sintattico. Maas sostiene in modo convincente che dovremmo perciò considerare gli aforismi e il loro commento come un'opera unica di un singolo autore, che avrebbe compilato la sezione dei sūtra basandosi su fonti più antiche in un'epoca tra il 325 e il 425 d.C."* (Le radici dello yoga, Astrolabio, Mallinson & Singleton, 2017 p.18)

Maas sottolinea anche un'altro aspetto molto interessante ossia che il termine più corretto per definire questo testo sarebbe *Patañjala-yoga-śāstra-sāṃkhya-pravacana* tradotto come: l'esposizione autorevole dello *yoga* che ha origine da *Patañjali*, l'insegnamento definitivo sul *Sāṃkhya*.

Anche se in questa esposizione continueremo a chiamare il testo *Yoga Sūtra* questa specificazione andava fatta anche per introdurci ad un aspetto molto importante, che accennerò solo brevemente dopo e cioè la strettissima e indissolubile connessione tra il *Sāṃkhya* e lo *Yoga* esposto da *Patañjali*.

## • I Veda e le sei scuole filosofiche classiche indiane

Come già accennato nel capitolo precedente i *Sūtra* di *Patañjali* fanno parte di alcune precise scuole filosofiche classiche indiane, esse sono per così dire figlie dei *Veda*.

I *Veda* (letteralmente conoscenza o sapere) inglobano una raccolta di scritti di origine antica che compongono le fondamenta del pensiero religioso indù, cronologicamente siamo intorno al 1500-1000 a.C. (le radici dello yoga, p.35, 2017). Per gli indiani ortodossi ma anche per molti praticanti spirituali non indù i *Veda* sono definiti *śruti*, che significa letteralmente 'udite' o 'ascoltate', questo termine viene utilizzato per indicare quando un grande saggio, *riśhi*, in profondi stati meditativo ha delle intuizioni divine che vengono poi rivelate.

I *Veda*, si compongono di quattro collezioni: il *Ṛg Veda* (raccolta di inni liturgici), il *Sāma Veda* (canti e melodie), *Yajur Veda* (preghiere e formule sacrificali), *Atharva Veda* (si riferisce alla saggezza magico-conoscitiva degli *ātharvan*, i sacerdoti del fuoco).

Solo nel XII sec d.C. si configurano sulla base dei *Veda* sei scuole o filosofie indiane ortodosse, le *Vaidika-darśana* comunemente divise in tre coppie: *Nyāya-Vaiśeṣika*, *Sāṃkhya-Yoga*, *Mīmāṃsā-Vedānta*.

Queste sei filosofie si propongono con vie diverse lo stesso scopo di liberazione e soppressione della sofferenza umana, ciascuna di queste sei visioni ha un suo portavoce principale che è anche l'autore del testo di riferimento scritto in *sūtra*:

- *Sāṃkhya*, il suo portavoce è Kapila
- *Nyāya*, il suo portavoce è Akṣapāda Gautama
- *Vedānta*, il suo portavoce è Vedavyāsa
- *Mīmāṃsā*, il suo portavoce è Jaimini
- *Yoga* il suo portavoce è Patanjali
- *Vaiśeṣika*, il suo portavoce è Kaṇāda

## • Cosa fa di un sūtra un sūtra

*Sūtra* s. m. [voce sanscr., propr. «regola, norma di comportamento»], invar. – Nella letteratura e nella cultura dell'India antica, denominazione di aforismi brevissimi (generalmente di due o tre parole) di carattere religioso e rituale, grammaticale e letterario, filosofico e scientifico; tali aforismi, accompagnati da minuti commenti, indispensabili per l'estrema concisione degli aforismi stessi e per il significato convenzionale attribuito ad alcune lettere che li compongono, sono raccolti in speciali trattati, detti anch'essi *Sūtra*. (Vocabolario Treccani su [www.Treccani.it](http://www.Treccani.it))

Il termine *sūtra* deriva dal sanscrito सूत्र, *sūtra* (in *pāli* *sutta*) che significa letteralmente "filo" (dalla radice indoeuropea \**syū-*, la stessa del latino *suere*, "cucire"), e nel suo senso originale indica una "breve frase", un "aforisma".  
(<https://it.wikipedia.org/wiki/Sutra>)

Quando si pensa a *sūtra* inteso come aforisma bisognerebbe quindi pensarlo come al filo di una ghirlanda o di una collana di perle, la loro somma forma unendosi qualcosa di meraviglioso. Tradizionalmente viene definito un *sūtrakāra* colui che sa scrivere i *sūtra*. Per considerare un testo un *Sūtra* in grammatica sanscrita ci sono sei qualità che devono essere riconosciute:

- *alpākāṣaram*: breve e conciso nel contenuto. *Patañjali* in 195 aforismi riesce a sintetizzare un sistema di insegnamenti vasto e profondo.
- *asandigdham*: non ambiguo, il contenuto deve essere ben chiaro e preciso. *Patañjali* riesce ad ogni aforisma ad andare al punto essenziale di ciò che vuole presentare. Basti pensare al famosissimo *yogaḥ citta-vṛtti nirodhaḥ*.
- *sāravat*: essenziale nell'insegnamento non ci devono essere digressioni e distrazioni. Più si leggono, studiano, cantano e meditano gli *Yogasūtra* più la loro essenza verrà rivelata nello *yogin*.
- *viśvatomukham*: fattuale, il contenuto può essere rilevante e utilizzabile nel tempo e nello spazio (*viśva* significa multiplo o universale). *Patañjali* è ancora vivo nel suo insegnamento oggi e parla agli esseri umani di ogni cultura senza distinzione religiosa o divieti.
- *anavadyam*: dignitoso e rispettoso nella sua presentazione.
- *Astobhyam*: (*asti* significa - così è) contenuto comprovato e convalidato. *Patañjali* è "solo" il sistematizzatore di un insegnamento che affonda le sue radici nella notte dei tempi.

## • Relazione tra Yoga e Sāṃkhya

*Gli stolti proclamano che lo yoga e il Sāṃkhya sono separati, non i saggi. (5.4)*  
*Lo stato ottenuto dai seguaci del Sāṃkhya è anche quello ottenuto dagli yogi. (5.5)*

*Bhagavadgītā*

*Patañjali* condivide come molti altri saggi e filosofi d'Oriente sia essi buddhisti o induisti il tema base della liberazione dal dolore.

"il dolore dunque, argomenta il saggio, é onnipresente...esso si presenta intrinseco alla stessa condizione umana. (...). Stante questa indubbia e greve realtà del dolore, s'impone in primo luogo di accertarne le cause: ed ecco la teoria della nescienza, o ignoranza, del karma e degli impulsi karmici. (...). Quindi, giunti in presenza delle cause si rende necessario un mezzo atto a stradicarle." *Pensa C., Gli aforismi sullo Yoga, p. 19, Torino, Boringhieri, 1962*)

Gli *Yoga Sūtra* sono in questo scenario una via del tutto pratica ed empirica per liberarsi da questo stato. Quindi, partendo da articolate speculazioni filosofiche che in parte *Patañjali* da per conosciute e assodate, ci troviamo di fronte ad un testo estremamente ricco di pratiche emancipative.

Ma quali sono le basi filosofiche da cui parte lo *Yoga-darśana* e che vengono quasi date per scontate?

Sono quelle del *Sāṃkhya*.

Come già discusso precedentemente per alcuni accademici moderni lo *Yoga* non é altro che il pensiero definitivo ed evoluto del *Sāṃkhya*, come se il *Sāṃkhya* di Kapila sfociasse naturalmente nello *Yoga* di *Patañjali*.

Nonostante trovi questa moderna tesi interessante, qui di seguito esporrò brevemente la filosofia *Sāṃkhya* come separata e distinta dallo *Yoga* nel modo in cui io stessa l'ho appresa dalle mie maestre e dai miei maestri e come viene generalmente presentata. É bene ricordare che il *Sāṃkhya* é uno dei sistemi filosofici più antichi e ha comunque largamente influenzato anche il *Vedānta* e altre tradizioni come ad esempio le *Upaveda*.

Ognuna di questa filosofie è costruita basandosi sulle precedenti, adottandone ed esponendone a sua volta alcuni principi ed integrandoli con qualche innovazione o risposta a nuove domande emerse dalle riflessioni di pensatori e praticanti.

Per questo motivo non è comunque possibile comprendere a fondo il sistema di pensiero dello *Yoga-darśana* senza essere passati dal *Sāṃkhya*.

Ma vediamo ora quali sono le caratteristiche principali del *Sāṃkhya* che sono poi fondamentali per approcciarsi allo *Yoga*.

*Sāṃkhya*, che significa letteralmente “numero”, è un sistema di pensiero non materialistico ma spirituale, come tutti i *vaidika-darśana*, non teistico, che espone il processo di evoluzione della materia ed il suo rapporto con la consapevolezza.

Il suo nome *Sāṃkhya*, “numero”, deriva dalla sua esposizione dei 25 principi o *tattva* presenti nell’universo, di cui 24 sono materiali ed uno spirituale. La comprensione di questa struttura è fondamentale per comprendere lo *Yoga-darśana*.

La relazione tra materia e spirito è presentata con la metafora del cieco e dello zoppo. La materia è cieca e lo spirito è zoppo, entrambe hanno bisogno di collaborare per danzare in questo mondo.

La materia, *Prakṛti* o Natura è responsabile di tutta la manifestazione, in tutte le sue differenti forme, mentre lo spirito, *Puruṣa* o consapevolezza rimane immobile ed eterno con un ruolo passivo, relazione questa destinata a subire una leggera mutazione nello *Yoga-darśana*.

Quando *Puruṣa* entra in contatto con *Prakṛti*, soggetto alla sua influenza inizia il processo di incarnazione e comincia ad identificarsi con essa.

Anche *Prakṛti* nella sua forma primigenia è un principio eterno non manifesto, prima causa senza causa. Questo concetto viene ripreso fedelmente nel sistema di pensiero dello *Yoga* mentre verrà rielaborato e modificato nel *Vedānta*.

Il contatto tra *Puruṣa* e *Prakṛti* e la successiva evoluzione della materia avvengono casualmente secondo il *Sāṃkhya*, mentre lo *Yoga* proporrà una soluzione parziale attraverso la teoria del *karma* e solo il *Vedānta* proporrà una risposta finale.

Una delle fondamentali innovazioni dello *Yoga-darśana* é l'introduzione di *Īśvara*, un *puruṣa* speciale, un'anima che a differenza delle altre che sono in uno stato di cattività o risultano liberate a partire da un certo momento, é libera e incontaminata sempre.

Tuttavia ne *Patañjali* né *Vyāsa* attribuiscono a *Īśvara* un qualche chiaro riferimento religioso, cosa che invece faranno le correnti vedantine. *Īśvara* é principalmente uno strumento meditativo.

*Īśvara praṇidhānād vā* | 1.23

*Kleśa karma vipākaśayair aparāmrṣṭaḥ puruṣa viśeṣa Īśvaraḥ* | 1.24

affidarsi, abbandonarsi, arrendersi a quella sorgente divina che permea ogni cosa e che é anche contenuta nell’uomo (1.23).

Questo principio spirituale é incontaminato dalla sofferenza, dal *karma* (azione generata dalla sofferenza), dai risultati generati dal movimento dei *Kléśa* (1.24).



## • I quattro Pāda

I libri o capitoli di questo trattato sono 4.

*Samadhi Pāda, Sadhana Pāda, Vibhuti Pāda e Kaivalya Pāda.*

Nelle varie fonti da me consultate rispetto a quanti *sūtra* contengono i vari *Pada* ho trovato due diversi conteggi: alcuni affermano che ne esistono 196 alcuni 195.

Quindi ho deciso di affidarmi alla presentazione di fonti che per me sono le più vicine come quella di Claude Maréchal e Jean Dethier o di F. Moors, decennale allievo di Desikachar che ne contano 195 *sūtra*, divisione che ho ritrovato anche nel celebre testo di Swami Hariharānanda Āraṇya con il commento originale di Vyāsa in sanscrito.

Qui di seguito un'interessante articolo tradotto in italiano dall'inglese che menzionava la questione della numerazione dei *sūtra* esposta da un maestro autorevole:

*“Dipende dalle due diverse versioni oggi disponibili che si differenziano rispetto all’aggiunta di un sūtra dopo 3.22, che è in realtà un’espansione dell’idea presentata nel precedente sūtra.” <https://loyogadellatradizione.com/gli-yoga-sutra-di-patanjali-una-panoramica/> Autore: Yogacharia Dr. Ananda Balayogi Bhavani traduzione: da Fabio Milioni).*

In accordo con quello che dice Vyāsa nel commento ogni *Pāda* descrive tecniche e metodi più addatti al tipo di mente e complesso psicofisico del praticante.

Il grande Ācārya T Krishnamacharya quando insegnava i *Sūtra* raccontava che tradizionalmente *Patañjali* avesse quattro studenti e che per ognuno di loro corrispondesse un capitolo diverso.

Nessuna mente è trascurata dall'autore anche se il cammino della liberazione è arduo, lungo e misterioso, ciò che lui tratta può essere avvicinato anche da menti distratte e disturbate come quelle della maggior parte degli uomini moderni.

Vediamo nello specifico a quale mente è destinato quale libro:

- *Samadhi-pāda* è generalmente più rivolto a studenti con una mente già molto stabile, capace già di un buon livello di concentrazione.
- *Sādhana-pāda*, questo capitolo è rivolto alla maggioranza degli studenti che non godono di una mente chiara e stabile bensì distratta. Qui è esposto il processo di purificazione che deve essere fatto costantemente per uscire dall’oscurità ed entrare in una maggiore lucidità (*Kriyā-yoga*). Questo è anche il capitolo dei famosi otto passi dello yoga (*Aṣṭāṅga-yoga*).

- *Vibhūti-pāda*, qui sono esposte le varie e grandiose possibilità del potenziale della meditazione; il capitolo è rivolto a chi ha già sufficiente esperienza con gli stati di concentrazione e meditazione e contemplazione e ha la capacità di risvegliare potenziale inespresso della mente. L'autore mette anche in guardia il ricercatore spirituale che arriva a tali livelli.

- *Kaivalya-pāda*, *Patañjali* presenta qui alcuni aspetti specifici dello *yoga* in comparazione con altre filosofie classiche descrivendo i profondi cambiamenti che possono sorgere nella mente attraverso la via dello *yoga*. Ricorda come le menti molto evolute possono influenzare positivamente le menti meno evolute e qui si rivolge anche ad un aspetto pedagogico dello *yoga* rivolgendosi al maestro nella sua influenza sugli studenti. In generale si rivolge a chi già è in grado di raggiungere lo stato di *Samādhi*, che non è interessato o ha superato gli attaccamenti derivanti i poteri yogici.

Più di un maestro contemporaneo ha presentato i 4 libri di *Patañjali* raggruppando i *sūtra* per i vari temi trattati. Questo tipo di schematizzazioni mi hanno aiutato a capire meglio i vari argomenti trattati dall'autore ed è per questo che qui di seguito ho deciso di presentare uno di questi modelli di suddivisione dei *sūtra*. Le schematizzazioni che ho trovato sono molto simili ma non identiche. Qui riporto quella di Claude Maréchal e Jean Dethier.

## • **Samadhi Pāda**

Il primo capitolo si compone di 51 aforismi

### Prima parte

*Sūtra 1-4* definizione di *yoga* e di non-*yoga*

*Sūtra 5-11* le attività della mente - sofferenza e non sofferenza della mente

*Sūtra 12-18* *abhyāsa* e *vairāgyā* - la pratica e l'abilità di lasciare andare come prerogative per entrare nello stato di *yoga*. L'evoluzione nel progredire sul cammino che porta a stati sempre più evoluti di coscienza.

*Sūtra 19-22* i due tipi di praticanti, colui già molto evoluto per nascita, colui che deve coltivare la fede per progredire.

### Seconda parte

*Sūtra 23-29 Īśvara-praṇidhāna* (arresa al divino)

*Sūtra 30-31* gli ostacoli sul cammino dello *yoga* che riguardano sia il corpo che la mente

*Sūtra 32-39* i mezzi ausiliari, gli aiuti sul cammino per raggiungere il *Samādhi*

*Sūtra 40-51* la mente pacificata e i differenti stati e livelli di *Samādhi* che culminano con il *Nirbīja-Samādhi*

## • **Sādhana-Pāda**

questo secondo libro é composto da 55 aforismi

### Prima parte

*Sūtra 1-2 Kriyā-yoga*, lo *yoga* dell'azione

*Sūtra 3-11* i *Kleśa-s* (l'origine delle sofferenze)

*Sūtra 12-15* sofferenza e teoria del *Karma*

*Sūtra 16-27 Vyūha*, un modello di trasformazione a 4 step: capire la natura della sofferenza, identificarne le cause, formulare obbiettivi ragionevoli e implementare i significati per raggiungerli e liberarsi

### Seconda parte

*Sūtra 28-29* le 8 membra dello *yoga*

*Sūtra 30-45 yama-s & niyama* disciplina nei confronti dell'altro e personale

*Sūtra 46-53 āsana & prāṇāyāma*, disciplina fisica e respiratoria

*Sūtra 54-55 pratyāhāra*, la disciplina sensoriale

## • **Vibhūti-Pāda**

nel terzo libro troviamo 55 aforismi

### prima parte

*Sūtra 1-8* il *saṃyama*, lo *yoga* interiore

*Sūtra 9-15* la teoria del *sat-vāda* (il principio di realtà) e *pariṇāma-vāda* (principio di trasformazione)

*Sūtra 16-20* primi livelli di *saṃyama*

*Sūtra 21-37* secondo e terzo livello di *saṃyama* la prima messa in guardia allo *yogi* che acquista poteri

### seconda parte

*Sūtra 38-43* la padronanza del respiro

*Sūtra 44-48* la padronanza del corpo e dei sensi

*Sūtra* 49-51 la padronanza totale e la seconda messa in guardia dei poteri

*Sūtra* 52-55 la liberazione come perfetta discriminazione e trascende i poteri (*siddhi*) e il prestigio

- **Kaivalya-Pāda**

qui troviamo 34 aforismi

prima parte

*Sūtra* 1-7 i differenti poteri yogici e la loro influenza sul mondo, perché l' *aṣṭāṅga-yoga* é la via più desiderabile.

*Sūtra* 8-11 *vāsanā*

*Sūtra* 12-18 la natura, lo spirito e la pura coscienza

*Sūtra* 19-21 il *Puruṣa*, distinto e separato dalla mente

seconda parte

*Sūtra* 22-26 il processo di liberazione

*Sūtra* 27-29 regressione e liberazione

*Sūtra* 30-33 le conseguenze della liberazione

*Sūtra* 34 la tappa senza ritorno

- **Samādhi Pāda: abhyāsa e vairāgya**

Di questo primo libro ho preso in esame quattro *sūtra*, cercando di sviscerare meglio il significato. Ho riportato tre traduzioni del *sūtra* in questione e una traduzione del commento di *Vyāsa*.

Dopodiché di ogni *sūtra* ho cercato di offrire una piccola spiegazione secondo le mie possibilità di comprensione, ovviamente riferita sempre a diversi maestri autorevoli, qui citerò Satyanada, Sankara, Vimala Thakar, Desikachar e Moors che a sua volta si riferiscono a *Kṛiṣṇamacharya* così come anche gli italiani Scarabelli e Vinti e il francese Marechal.

Come già accennato i maestri consultati riferiscono che il primo *Pāda* non é per ogni genere di mente, ma é per una mente che per sua natura é particolarmente concentrata oppure per quei praticanti, che hanno già fatto un buon processo di purificazione della mente (definita *samāhita-citta*).

Questo si evince anche quando si trattano i *sūtra* dal 12 al 16: non ci sono opzioni, giorni liberi, dubbi e continui cambi o meccanicità nell'approcciarsi allo *yoga* ad una certa fase del cammino.

*Abhyāsa* e *vayrāgyam* sono fondamenti interni che non vengono più messi in discussione dallo *yogin*, questo é un'atteggiamento che per la maggior parte degli uomini del nostro tempo é assai difficile.

Questo primo capitolo é cruciale e ci da molte definizioni importanti, prima fra tutti cosa si intende per *yoga* e cosa no, cosa è e le varie forme di *Samādhi* ( letteralmente "mettere insieme", "unire con") che esistono sul cammino dello *yoga*. Il *Samādhi* é la perfetta concentrazione, l'Unione con l'oggetto di meditazione, l'integrazione, la purificazione massima, la visione completa e perfetta, l'estasi, l'essere allineati al proprio Sé, uno con il *puruṣa*, il soggetto che penetra nella realtà del soggetto. Etimologicamente parlando *Samadhi* é composto da *saṁ* che significa completo o messo insieme, *pra* elevato e *jñā* conoscenza. Per raggiungerlo la mente si trasforma dal suo funzionamento abituale ed entra spontaneamente nello stato di *cittā-vṛitti-nirodhaḥ*, una condizione mentale di perfetta calma, stabilità e assenza di modificazioni mentali disturbanti, slegata dal passato e al futuro, il prerequisito della vera percezione. *Abhyāsa* e *Vayrāgya* sono i pilastri fondamentali per perseguire e stabilizzarsi in questa stato.

## 1.12

### **abhyāsa-vairāgyābhyām tat-nirodhaḥ**

Cittanadī nāma ubhayatovāhinī vahati kalyāṇāya vahati pāpāya ca| Yā tu  
kaivalyaprāgbhārā vivekaviṣayanimnā sā kalyāṇavahā| Saṁsāraprāgbhārā  
avivekaviṣayanimnā pāpavahā| Tatra vairāgyeṇa viṣayasrotaḥ khilīkriyate  
vivekadarśanābhyāsenā vivekasrota udghāṭyate| Ityubhayādhīnaścittavṛttinirodhaḥ||12||

a. Dall'esercizio e dal distacco l'arresto di queste (Pensa C., Gli aforismi sullo yoga, Boringhieri, 1962)

b. Pratique et détachement : leur transcendance (La quinessence du yoga, Maréchal & Dethier, Pardes, 2018)

traduzione - pratica e distacco: la loro trascendenza

c. That state of Yoga arises out of (regular) practice and detachment (Truth unclouded, TKV & Kausthub Desikachar, Media Garuda, 2020)

Traduzione: lo stato di yoga si raggiunge con (regolare) pratica e distacco

Il commento del *sūtra* I.12 di *Vyāsa* tradotto in italiano da Corrado Pensa:

“ Quello che chiamiamo il fiume della mente è diretto in entrambi i sensi: scorre cioè tanto verso il bene quanto verso il male. La corrente del bene mira all'isolamento attraverso la conoscenza discriminativa; ond'è che l'arresto delle funzioni mentali dipende da entrambi i fattori.

I due requisiti fondamentali per la pratica dello *yoga* e quindi per raggiungere lo stato di *citta-vṛtti-nirodhaḥ* : sono *abhyāsa* e *vairāgya*. Entrambi sono essenziali nel processo dello *yogi* e *Patañjali* vi pone uguale importanza ed enfasi.

Satyanada dice che per progredire nella meditazione bisogna padroneggiare e far nostri questi due principi.

Vimala Thakar commenta che con *abhyāsa* aumenta l'energia dell'interesse con *vairāgya* diminuisce la smania di ottenere oggetti e il senso di incompletezza scompare e così lo stato di *nirodha* diventa stabile e normale.

*Vyāsa* scrive:

- *viveka darśana abhyāsa*, sottolineando che la pratica dovrebbe far nascere la saggezza della discriminazione di ciò che è reale da ciò che non lo è.

## 1.13

### **tatra sthitau yatnaḥ-abhyāsaḥ**

Bhāṣyam - Cittasyāvṛttikasya praśāntavāhitā sthitistadarthaḥ prayatno  
vīryamutsāhastatsampipādayiṣayā tatsādhanānuṣṭhānamabhyāsaḥ||13||

a. Di questi due l'esercizio non è che lo sforzo tendente alla stasi (Pensa C. Gli aforismi sullo yoga, Boringhieri 1962)

b. Vers cet état stable tout effort : la pratique (La quinessence du yoga, Maréchal & Dethier, Pardes, 2018)

traduzione: verso questo stato stabile, tutti gli sforzi: la pratica

c. Practice is the appropriate and sustained effort to (reach and) remain there (in the state of yoga)

(Truth unclouded, TKV & Kausthub Desikachar, Media Garuda, 2020)

Traduzione: la pratica è l'appropriato e sostenuto sforzo per (raggiungere e) rimanere (nello stato di yoga).

Corrado Pensa traduce Vyāsa "per stasi (*sthitau*) si intende uno stato di calmo fluire della mente, resa ormai inerte. Lo sforzo, vale a dire l'energia, la perseverante fermezza, si propone per scopo questa stasi e quello che chiamiamo esercizio costante nel praticare, animati dal desiderio di conseguire tale stasi, i mezzi atti a realizzarla."

*Abhyāsa* è quel tipo particolare di sforzo cosciente e consapevole che può portarci allo stato di *yoga*.

Possiamo fare molti tipi di azioni regolarmente e ripetutamente e considerarli una pratica ma *abhyāsa* è qualcosa che va al di là di una semplice ripetizione, è un tipo di pratica che conduce verso lo stato di *yoga* e quindi ci porterà verso una mente calma ed equilibrata, verso *nirodha*. Il contrario di *nirodha* è *virodha*, ossia uno stato mentale disturbato.

Tutto ciò che lo yogi sceglie consapevolmente e coscientemente per entrare nello stato di *citta-vṛtti-nirodha* è da considerarsi *abhyāsa*, includendo così il modo in cui si alimenta, vive etc.

Śāṅkaracharya nel suo commento dice *Yama niyama ādi yoga sadhana anusthānam abhyāsaḥ* ricordando che praticare *yama* e *niyama* è *abhyāsa*.

Entrare in uno stato mentale concentrato e focalizzato per alcuni momenti è un'esperienza tangibile per molte persone ma rimanere in quello stato a lungo è possibile solo grazie ad un'intenso *abhyāsa*.

Vimala Thakar commenta che *abhyāsa* è la sostanza dell'interesse che ci porta e stabilizza in *citta-vṛtti-nirodhaḥ*, una partecipazione veramente genuina, viva e gioiosa.

"nella pratica può esserci ripetizione, ma in *abhyāsa* non c'è ripetizione poiché è sostenuto da un interesse" (Thakar, lo yoga oltre la meditazione, Roma, Astrolabio Ubaldini, 2020)

La derivazione etimologica della parola *Abhyāsa* è *Abhi mukhena āsaḥ* (K.Desikachar cita Kṛṣṇamācārya in una conferenza del maggio 2021)

*Abhi mukhena* : from an intimate place : da un posto intimo

*Asaḥ* : an effort : uno sforzo

Questa derivazione etimologica ci fa capire che *Patañjali* intende qualcosa di molto diverso da una semplice ripetizione di un'azione, sia questo un *prāṇayama* o una pratica di ritiro dei sensi.

*Abhyāsa* pare più inteso come qualcosa che riguarda lo *yogi* in senso molto intimo e profondo, qualcosa che lo interessa in modo vivido e allo stesso tempo lo avvicini o stabilizzi in *nirodhaḥ*.

## 1.14

### ***sa tu dīrḡa-kāla-nairantarya-satkāra-ādara-āsevitaḥ dṛḍha-bhūmiḥ***

Bhāṣyam - Dīrghakālāsevito nirantarāsevitastapasā brahmacaryeṇa vidyayā śraddhayā ca sampāditaḥ satkāravāndṛḍhabhūmirbhavati vyutthānasamskāreṇa drāḡityevānabhibhūtaviṣaya ityarthah||14||

a. Questo esercizio diviene stabile allorché sia coltivato per lungo tempo, ininterrottamente e con profonda attenzione (Pensa C. Gli aforismi sullo yoga, Boringhieri, 1962)

b. Endurante (*sa tu dīrḡa kāla*), persévérante (*nairantarya*), tendue vers la perfection (*satkāra*), avec reverencia (*ādara-āsevitaḥ*): ferme fundation (*dṛḍha-bhūmiḥ*) (La quinessence du yoga, Maréchal & Dethier, Pardes, 2018)  
traduzione: profonda\resistente, per lungo tempo, teso verso la perfezione, con reverenza: ferma fondazione.

c. It is only when this (practice) is followed for a long time, without interruptions, with a positive attitude and eagerness, that it gains firm ground. (Truth unclouded, TKV & Kausthub Desikachar, Media Garuda, 2020)

Traduzione: è solo quando la pratica è seguita per un lungo periodo di tempo, senza interruzione, con un'attitudine positiva ed entusiasmo, che ottiene base solida.

Il commento del *sūtra* I.14 di *Vyāsa* tradotto in italiano da Corrado Pensa:

L'esercizio cioè, coltivato per lungo tempo e ininterrottamente e conseguito grazie asceti, continenza, studio e reverenza si fa stabile in forza di un'attenzione profonda; in altri



termini l'oggetto non deve prestarsi ad essere sopraffatto in breve tempo da un impulso karmico derivato dalle esperienze ordinaria.

Qui gli attributi per creare un'*abhyāsa* con fondamento stabile cioè fermamente radicato in noi. Si praticherà per lungo tempo, senza interruzione con fede ed entusiasmo/ devozione/amore. Satyanada ribadisce che *abhyāsa* diventerà qualcosa di naturale, spontaneo, la *sadhana* sarà molto attraente e amata per lo *yogi*.

Inoltre questi attributi ci portano a ricordare che sarà un processo graduale di trasformazione.

## 1.15

### **ḍṛṣṭa-ānusravika-viṣaya-vitṛṣṇasya vaśīkāra samjñā-vairāgyam**

Bhāṣyam - Striyo'nnapānamaiśvāryamiti ḍṛṣṭaviṣayavitṛṣṇasya svargavaidehyaprakṛtilayatvaprāptāvānuśravikaviṣaye vitṛṣṇasya divyādivyaviṣayasamprayoge'pi cittasya viṣayadoṣadarśinaḥ prasaṅkhyānabalādanābhogātmikā heyopādeyaśūnyā vaśīkārasañjñā vairāgyam||15||

a. Quando uno è libero da sete di cose viste o rivelate, allora consegue il distacco (inferiore) chiamato "dominio" (Pensa C., Gli aforismi sullo yoga, Boringhieri 1962)

b. Des choses visible, promises, absence de soif, signé de la maitrise: le detachment (La quinessence du yoga, Maréchal & Dethier, Pardes, 2018)

traduzione: delle cose visibili, rivelate, assenza di sete, segno della maestria: il distacco.

c. Detachment is an absence of any cravings, either for objects perceived or heard of. (Truth unclouded, TKV & Kausthub Desikachar, Media Garuda, 2020)

Traduzione : il distacco è l'assenza di ogni desiderio, sia di cose percepite che di quelle rivelate.

Il commento del *sūtra* I.15 di *Vyāsa* tradotto in italiano da Corrado Pensa:

Allorché la mente, in forza di una meditazione, riesce a scorgere le deficienze degli oggetti, per essendoci contatto con le cose divine o no, essa aggiunge il distacco sia nei riguardi della sete di cose viste - cibo, bevande, donne, poteri - sia nei riguardi di cose rivelate, quali il conseguimento dei cieli o della disincarnazione o del dissolvimento della

natura; tale distacco, nel quale non ha luogo desiderio di prendere o desiderio di lasciare, e che, essenzialmente, non é che assenza di fruizione, prende il nome di "dominio".

*"vairāgya non é arida austerità, vairāgya non é un obbligo che avete creato mediante una scelta o mediante l'accettazione di qualche autorità. Anche un solo barlume della gioia e il rilassamento che avete provato nello stato di citta-vṛitti-nirodhaḥ, vi porterà in sthiti (stato di sospensione) mediante abhyāsa, più e più volte, senza ripetizione meccanica e senza l'insaziabile voglia per gli oggetti esterni. [...] la brama di acquisire oggetti, piacere, conoscenza comincia a diminuire. (Thakar V., lo yoga oltre la meditazione, Roma, Astrolabio Ubaldini, 2020)*

Questo *sūtra* é molto interessante perché ci fa riflettere su cosa sia il reale distacco per lo *yogi*. Gli oggetti di cui parla questo *sūtra* riguardano tutti i livelli della materia, da quella più grossolana del mondo esteriore a quella più sottile del mondo interiore.

*dṛsta* - percepito, visto

*ānuśravika* - ascoltato, rivelato conosciuto attraverso la testimonianza verbale dei testi sacri

*viśaya* - oggetti (di esperienze sensoriali)

*vitṛṣṇasya*- senza desiderio, avidità

*vāśikāra-saṁjñā* - con alto livello di controllo, maestria

*vairāgyam* - distacco, assenza di desiderio, lasciar andare

Marechal & Dethier nel loro commentario parlano di distacco non solamente per le esperienze sensuali ma anche per le soddisfazioni di natura intellettuale così come per le promesse di felicità di certi insegnamenti spirituali. É la maestria di assenza di avidità su tutti i piani, un processo graduale che va protratto nel tempo e che richiede quindi anche *abhyāsa*, questo cammino ci spoglierà non solo di oggetti materiali ma anche di forme pensiero abituali e credenze, così come le aspettative per i frutti dei poteri che lo *yoga* porta con sé.

La pratica, commenta Desikachar, porterà benefici (forma fisica forte o *siddhi* di vario genere) e la tentazione umana sarà quella di usarle per esercitare potere sulla realtà ma, questi fenomeni sono una distrazione sul cammino e vanno appunto lasciati andare.

La stessa pratica creerà la disciplina adeguata per evitare spontaneamente il sorgere di influenze indesiderate.

Questo primo livello di distacco del praticante é *Vaśikāra vairāgyam*.

## 1.16

### tatparam puruṣakhyāteḥ guṇa-vairṣṇyam

Bhāṣyam -

Dr̥ṣṭānuśravikaviṣayadoṣadarśī viraktaḥ

puruṣadarśanābhyāsāttacchuddhipravivekāpyāyitabuddhirguṇebhyo

vyaktāvyaktadharmakebhyo virakta iti tadvvayaṁ vairāgyaṁ tatra yaduttaraṁ

tañjñānaprasādamātram| Yasyodaye pratyuditakhyātirevaṁ manyate prāptaṁ prāpaṇīyaṁ

kṣīṇāḥ kṣetavyāḥ kleśāschinnaḥ śliṣṭaparvā bhavaśaṅkramo yasyāvicchedājjanitvā

mriyate mṛtvā ca jāyata iti| Jñānasyaiva parā kāṣṭhā vairāgyametasyaiva hi nāntarīyakaṁ

kaivalyamiti||16||

a. Tale distacco diviene superiore allorché c'è distacco, da parte del discernimento dell'anima, dagli elementi costitutivi (Corrado Pensa, Gli aforismi sullo yoga, Boringhieri 1962)

b. Son supreme état, réalisation de soi : des qualités-premières, absence de toute soif (La quinessence du yoga, Maréchal & Dethier, Pardes, 2018)

traduzione: in questo supremo stato, realizzazione del sé: delle qualità primari, assenza di tutte le seti

c. When an individual has achieved complete realisation of his true Self, he will no longer be disturbed by influence of the (three) humours. (Truth unclouded, TKV & Kausthub Desikachar, Media Garuda, 2020)

Traduzione: quando un individuo realizza la sua vera natura, non sarà più disturbato dai tre umori/elementi costitutivi.

Il commento del *sūtra* I.16 di *Vyāsa* tradotto in italiano da Corrado Pensa

perciò da una parte si raggiunge il distacco con lo scorgere le definizioni inerenti alle cose, viste o rivelate che siano, dall'altra la mente grazie all'esercizio della contemplazione dell'anima, diviene come saziata da un perfetto discernimento dovuto, appunto, alla purezza di tale contemplazione e perviene così al distacco dagli elementi costitutivi con le loro caratteristiche, sia manifeste sia immanifeste. Duplice è dunque il

distacco. Ora il secondo tipo consiste in una pura calma della conoscenza e, al suo sorgere, lo yogi nel quale è comparso questo stato così riflette: ciò che doveva essere ottenuto è stato ottenuto, le maculazioni da distruggere sono state distrutte; recisa, poi, la stretta successione delle esistenze: finché questa non è interrotta, alla nascita succede la morte, alla morte la nascita.” Ond'è che tale distacco rappresenta il limite ultimo della conoscenza e l'isolamento è da esso indistinguibile. Adesso, arrestate così le funzioni mentali con questi due mezzi, come si definisce l'estasi conscia?

*“Pertanto vaśīkāra-vairāgya conduce a para-vairāgya. La radice della sofferenza, dell'infelicità, la radice della fuga da se stessi alla ricerca di acquisizione, l'assillo dell'ego e il suo moto acquisitivo, Vengono messi a tacere, si arrestano ecco perché l'ho chiamata una nuova dinamica della percezione, una nuova dinamica del contattare la realtà.[...] quello stato di nirodhaḥ diventa stabile, cristallizzato, e diventa il vostro normale stato di coscienza.” (Thakar V., Lo yoga oltre la meditazione, Roma, Astrolabio Ubaldini, 2020)*

*tat* - queste, quelle

*param* - aldilà

*puruṣa* - L'Essere, pura coscienza, principio spirituale, essere supremo

*khyāteḥ* - realizzazione

*guṇa* - qualità della natura

*vairāgyam* - assenza di desiderio - indifferenza

Il secondo livello di distacco avviene con la completa realizzazione della nostra reale e suprema Natura, un distacco così perfetto e incontaminato che lo *yogi* non sarà più influenzato dai *guṇa*, ossia dalle fluttuazioni impermanenti della *prakṛti*, perfino verso *sattva*. Ci sarà la visione sul *puruṣa*, uno con questo principio spirituale.

Desikachar afferma che in questo stato lo *yogin* è perfettamente allineato con il suo proposito e nulla potrà distrarlo.

## • **Conclusione**

Scrivere questa tesina è stato un piccolo viaggio avventuroso, come tutti i viaggi ho attraversato tante fasi, alcuni momenti il senso di scoperta era gioia, alcune volte era dubbio e incertezza. Che angolazione prendere? A quale visione e lignaggio affidarmi?

Mentre scrivevo ed esploravo ho trovato interessanti e veri tanti punti di vista rispetto al tema dei *sūtra*: unire le nozioni di carattere accademico non toglie nulla alla grandezza di *Patañjali*. Così come leggere a ascoltare i commenti di maestri di lignaggi diversi.

Mettere insieme, unire, non negare nulla per avere una visione ampia, percorsa con lentezza e snocciolata piano piano, partendo dalle origini dei *Sūtra* e arrivando a osservare da vicino solo una porzione molto piccola del suo testo.

Di *abhyāsa* e *vairāgya* avevo una conoscenza molto superficiale, studiare questi *sūtra* é stato motivo di studio e riflessione intima nel quale sono ancora immersa.

Fare propri questi pilastri come presenti e completamente parte di noi, sono un processo lungo per le menti del nostro tempo, compresa quella della sottoscritta, ma non dobbiamo dimenticare che é la stessa pratica a trasformarci, se ci arrendiamo a lei, alla fine non saremo separati da lei, spontaneamente uniti a questi due pilastri dello *yoga*, che ci tendono o fanno rimanere in quello stato permettendoci lì di esplorare i suoi livelli e andare poi oltre.

Ricordandoci che non sono le belle posizioni eseguite sul tappetino o le parole di un libro o un buon discorso che ci farà realizzare la nostra vera natura. *Abhyāsa* e *Vairāgya*, sono principi che ci tengono vivi, in relazione a ciò che stiamo vivendo o percependo, per avvicinarci a ciò che aumenta e preserva la nostra energia, una sorta di cappa magica e mantello che ci protegge.

## Bibliografia

- Mallinson J. & Singleton M., Le radici dello Yoga, Roma, Ubaldini Editore, 2017
- Maréchal C. & Dethier J., La quintessenze du Yoga, Grez-sur-Loing, Padres, 2018
- Moors F., Liberating Isolation, the Yogasūtra of Patañjali, Chennai, Media Garuda, 2012
- Pensa C., Gli aforismi sullo Yoga, Torino, Boringhieri, 1962
- S. Satyananda Saraswati, Quattro capitoli sulla Libertà, Munger (Bihar), Yoga Publications Trust, 2009
- TVK & K. Desokachar, The Yogasūtra-s of Patañjali, Chennai, Media Garuda, 2020
- S. Hariharānanda Āranya, Yoga Philosophy of Patañjali, Suny, NY, 1983
- Thakar V., Lo yoga oltre la meditazione, sugli Yoga sūtra, Astrolabio- Ubaldini Editore, Roma, 2000
- Scarabelli P. & Vinti M., Patañjali, Yoga Sūtra, Milano, Casa editrice Mimesis, pensieri d'oriente, 2012

## Video e sitografia

- [https://www.treccani.it/enciclopedia/sutra\\_%28Enciclopedia-Italiana%29/](https://www.treccani.it/enciclopedia/sutra_%28Enciclopedia-Italiana%29/)
- <https://it.wikipedia.org/wiki/Sutra>
- Dal corso online 'Alle radici dello yoga: genesi, sviluppo e scienza di un fenomeno globale II edizione 2020-2021' le conferenze :  
Introduzione agli Yogasūtra di Patañjali (prima parte) Mauro Bergonzi, 17 dicembre 2020  
<https://youtu.be/tCdOWbmfv18>  
Introduzione agli Yogasūtra di Patañjali (seconda e terza parte)  
Mauro Bergonzi, 14 gennaio 2021  
Parte II: <https://youtu.be/TwVli1S93fg> e Parte III: <https://youtu.be/Lhy568ggMgQ>

per il commento di *Vyasa in sanscrito*:

<https://www.sanskrit-trikashaivism.com/en/vyasa-comments-on-patanjali-yoga-sutras-I-1-13/632>