

Yoga Sutra di Patanjali - Testo Completo

edited by [Metta Yoga Massage](http://www.mettayogamassage.com) www.mettayogamassage.com



Libro Primo: Samadhi

Pada del Samadhi

1. [Si illustra] ora la disciplina dello Yoga
2. Yoga è l'arresto dei movimenti della mente.
3. A questo punto il testimone è stabile in sé stesso.
4. Negli altri stati esiste identificazione con i mutamenti della mente.
5. Le modificazioni della mente sono cinque. Possono essere dolorose o non dolorose.
6. Esse sono: retta conoscenza, falso sapere, immaginazione, sonno e memoria.
7. La retta conoscenza ha tre fonti: percezione diretta, deduzione e testimonianza.
8. Il falso sapere è un costrutto che non corrisponde alla realtà.
9. Immaginazione è un'attività mentale evocata da parole, priva di fondamento.
10. La modificazione della mente fondata sull'assenza di ogni contenuto è il sonno.
11. La memoria è la rievocazione di precedenti esperienze.
12. L'arresto delle modificazioni della mente si raggiunge con una pratica continua e con il distacco dalle passioni.
13. La pratica consiste nell'esercitarsi con costanza al fine di raggiungere la quiete.
14. La pratica diventa una realtà acquisita solo dopo un esercizio lungo, ininterrotto e compiuto con profonda dedizione.
15. Il primo stato di assenza di desiderio, o vairagya, si ottiene allorché coscientemente non si indulge più nella ricerca dei piaceri sensoriali.
16. Lo stato supremo di assenza di desiderio si verifica quando tutti i desideri cessano, in seguito alla scoperta della natura più intima del Purusha, il Sé Supremo.
17. Il samadhi con seme è accompagnato dal ragionamento, dalla riflessione, dalla beatitudine e da un senso di puro essere.
18. Nel samadhi senza seme, invece, si ha un arresto di ogni lavoro della mente, e la mente conserva solo impressioni non manifeste.
19. Il samadhi senza seme è conseguito dagli spiriti illuminati che hanno lasciato il corpo, o Videha, e dagli esseri i cui corpi vengono riassorbiti dalla natura, o prakriti-laya. Essi torneranno a rinascere in quanto conservano i semi del desiderio.

20. Altri conseguono il samadhi senza seme mediante la fede, lo sforzo, il raccoglimento, la concentrazione e la capacità di discriminare.
21. Il successo è più vicino a quanti compiono un percorso intenso e sincero.
22. Le possibilità di successo variano a seconda della forza della volontà.
23. La realizzazione può essere ottenuta anche mediante la devozione a Dio, Ishvara.
24. Dio è il sommo Sé. Egli è intocco dalle pene della vita, dalle azioni e dalle loro Conseguenze.
25. In Dio è il supremo principio di Consapevolezza e la conoscenza suprema.
26. Essendo al di là di ogni limitazione temporale egli è altresì il Maestro dei Maestri.
27. Egli è conosciuto in quanto AUM.(Om)
28. Si deve ripetere e meditare sull'AUM.
29. La ripetizione e la meditazione sull'AUM comportano la scomparsa di tutti gli impedimenti e il risveglio della consapevolezza rivolta all'interno.
30. Gli impedimenti di una mente distratta sono: malattia, apatia, dubbio, negligenza, indolenza, sensualità, delusione, impotenza nel conseguire uno stato di realizzazione e instabilità nell'immergersi in essa, allorché, la si raggiunga.
31. I sintomi di questi fattori di distrazione sono: angoscia, disperazione, instabilità e irregolarità del respiro.
32. Per rimuovere questi fattori, si mediti su un unico principio, o ekagrata.
33. La mente diviene quieta coltivando un atteggiamento di amicizia, di compassione per i sofferenti, di equanimità verso felicità e dolore, virtù e vizio.
34. La mente si acquieta anche con il controllo dell'ispirazione e la successiva ritenzione dei respiro,
o prana.
35. Oppure con percezioni sensoriali straordinarie, che stabilizzino la mente su sé stessa.
36. Oppure, si mediti sulla luce interiore, che è fonte serena e al di là di ogni tristezza.
37. Oppure, si mediti su un essere che abbia conseguito il distacco dai desideri.
38. Oppure, si mediti sulla consapevolezza che sorge durante il sonno.
39. Oppure, si mediti su qualsiasi cosa si adatti a voi naturalmente.
40. In questo modo, lo yogin acquisterà padronanza di ogni cosa, dall'atomo infinitesimale fino alla magnificenza dell'universo.
41. Allorché, l'attività della mente viene posta sotto controllo, la mente diviene pura come un cristallo, e riflette con precisione, senza distorsione alcuna, colui che percepisce, ciò che viene percepito, e lo stesso ente che percepisce.

42. Savitarka samadhi, è il samadhi in cui lo yogin è ancora incapace di discriminare tra vera conoscenza, conoscenza basata sulle parole e conoscenza fondata sul ragionamento o le percezioni dei sensi, che permangono nella mente in forma confusa, mescolandosi tra loro.
43. Il Nirvitarka samadhi si consegue allorché, la memoria viene purificata e la mente è in grado di percepire la vera natura delle cose, senza contaminazione alcuna.
44. Le spiegazioni fatte per il Savitarka samadhi e per il Nirvitarka samadhi, chiariscono anche i livelli di samadhi più elevati, ma in quegli stati, detti Savichara samadhi e Nirvichara samadhi, gli oggetti di meditazione sono di gran lunga più sottili.
45. La regione dei samadhi connessa con questi oggetti più sottili si estende fino allo stadio privo di forma delle energie sottili.
46. Questi samadhi frutto della meditazione su un oggetto sono detti samadhi con seme, e non danno libertà dal ciclo della rinascita.
47. Allorché, si consegue la purezza suprema nello stato di Nirvichara Samadhi, si ha il sorgere di una luce spirituale.
48. In questa calma interiore, data dal Nirvichara samadhi, la consapevolezza si colma di verità.
49. Nello stato di Nirvichara samadhi, l'oggetto viene sperimentato nella sua dimensione reale, poiché in questo stato si consegue una conoscenza diretta, libera dall'utilizzo dei sensi.
50. Le percezioni che si conseguono nel Nirvichara samadhi trascendono tutte le percezioni normali sia per estensione che per intensità.
51. Allorché, questo controllo su tutte le altre forme di controllo viene trasceso, si consegue il samadhi senza seme, e con esso si è liberi dalla vita e dalla morte.

Libro secondo: Sadhana

Pada del sentiero

1. Lo yoga di tipo pratico, o Kirya yoga, ha un compito introduttivo, ed è costituito da asceti, studio del Sé, abbandono a Dio.
2. La pratica del Kriya Yoga riduce la miseria e l'afflizione (klesa) e conduce al samadhi.
3. La miseria o infelicità è prodotta da: mancanza di consapevolezza, o avidya, egoismo, passioni, avversioni, attaccamento alla vita e paura della morte.

4. Sia che sussistano in forma latente, in forma attutita, alterata o in piena attività, è grazie alla mancanza di consapevolezza, o avidya, che le altre fonti di infelicità possono operare.
5. Mancanza di consapevolezza, o avidya, è prendere ciò che è caduco per eterno, ciò che è impuro per puro, ciò che arreca dolore per piacere e il non-sé per il Sé.
6. Egoismo è l'identificazione di colui che vede con la cosa vista.
7. Si ha attrazione, e per suo tramite attaccamento, verso qualsiasi cosa arrechi piacere.
8. Si ha repulsione verso qualsiasi cosa arrechi dolore.
9. Nel fluire della vita è la paura della morte, l'attaccamento alla vita. Esso domina tutti, perfino il saggio.
10. Le fonti delle cinque sofferenze possono essere annullate, riconducendole alla loro fonte originaria.
11. Le manifestazioni esteriori di queste cinque fonti di sofferenza scompaiono attraverso la meditazione.
12. Sia che si adempiano nel presente, oppure nel futuro, le esperienze karmiche hanno le loro radici nelle cinque fonti di sofferenza.
13. Finché, la radice permane, il karma si adempie in rinascite, tramite le classi sociali, la lunghezza della vita e il tipo di esperienze che si vivranno.
14. La virtù porta piacere; il vizio arreca dolore.
15. La persona in grado di discriminare realizza che tutto arreca infelicità a causa dei mutamenti, dell'ansia, delle esperienze passate, e dei conflitti che sorgono tra i tre attributi, o guna, e le cinque modificazioni della mente.
16. Si deve evitare la sofferenza futura.
17. Si deve spezzare il legame tra colui che vede e la cosa vista, in quanto arreca infelicità.
18. La cosa vista, che è formata dagli elementi e dai sensi ha come natura la stabilità, l'azione e l'inerzia, e ha come fine dare esperienza e quindi la liberazione al veggente.
19. I tre guna - stabilità, azione e inerzia - hanno quattro stadi: il definito, l'indefinito, il differenziato e il non manifesto (indifferenziato).
20. Il veggente, sebbene sia pura consapevolezza, vede attraverso le distorsioni della mente.
21. La cosa vista esiste in funzione di colui che vede.
22. Sebbene la cosa vista sia morta per colui che consegue la liberazione, essa è viva per gli altri in quanto è elemento comune a tutti.

23. Il veggente e la cosa vista si presentano insieme, in modo tale che sia possibile realizzare la vera

natura di ognuno di essi.

24. La causa di questa unione è ignoranza, o avidya.

25. La dissociazione di colui che vede e della cosa vista prodotta dell'ignoranza è il rimedio che arreca liberazione.

26. La pratica costante del discernimento tra ciò che è reale e ciò che è irreali, è il mezzo per la soluzione dell'ignoranza.

27. Lo stadio più elevato dell'illuminazione si consegue in sette passi.

28. Praticando il tirocinio dello yoga per distruggere l'impurità, si consegue l'illuminazione spirituale che conduce nella consapevolezza del reale.

29. Gli otto mezzi dello yoga sono: yama (autocontrollo), niyama (osservanze), asana (posizione), pranayama (controllo del respiro), pratyahara (astrazione), dharana (concentrazione), dhyana (meditazione), samadhi (contemplazione).

30. Autocontrollo, o yama, è il primo passo dello yoga, e si compone dei cinque voti seguenti: non violenza (ahimsa), veridicità (satya), onestà (asteya), continenza (brahmacharya), e non possessività (aparigraha).

31. Questi cinque voti, che formano il grande voto, si estendono a tutti e sette gli stadi dell'illuminazione senza riguardo alla classe, al luogo, al tempo o alle circostanze.

32. Purezza, appagamento, austerità, studio, e abbandono a Dio sono le cinque leggi, o niyama, da osservare.

33. Quando la mente è disturbata da pensieri nocivi, medita sui loro opposti.

34. I pensieri nocivi sono la violenza e le altre cause di dolore. Possono essere praticati direttamente, imposti a parole o approvati mentalmente; provengono da sentimenti di cupidigia, ira e altre condizioni di annebbiamento; possono essere moderati, medi o intensi e portano inevitabilmente a dolore e ignoranza. Perciò è necessario coltivare le opposte inclinazioni.

35. Allorché lo yogin è fermamente stabile nella non violenza, coloro che sono in sua presenza abbandonano ogni ostilità.

36. Allorché lo yogin è fermamente stabile nella verità, egli consegue i frutti dell'azione senza agire.

37. Allorché lo yogin è fermamente stabile nell'onestà, le ricchezze interiori si presentano a lui da

sole.

38. Allorché lo yogin è fermamente stabile nella continenza sessuale, acquista energia.

39. Allorché lo yogin è fermamente stabile nella non possessività, sorge la conoscenza dei "come" e

"perché" dell'esistenza.

40. Allorché si consegue la purezza sorge nello yogin un disgusto del proprio corpo e si evita il contatto fisico con gli altri.

41. Dalla purezza mentale sorge allegria, potere di concentrazione, controllo dei sensi, e capacità di

realizzare il Sé.

42. Con l'appagamento si raggiunge la felicità suprema.

43. L'austerità distrugge le impurità, e con l'insorgere della perfezione nel corpo e nei sensi, si risvegliano i poteri fisici e mentali.

44. L'unione con il divino avviene attraverso lo studio del Sé.

45. E' possibile realizzare l'illuminazione totale, arrendendosi a Dio.

46. Le posture (asana) devono essere stabili e comode.

47. Si ha padronanza sulle asana rilassandosi dallo sforzo e meditando su ciò che è illimitato.

48. Allorché, si ha padronanza sulle asana, si ha un arresto dei disturbi prodotti dalle dualità.

49. Il passo successivo, dopo la perfezione delle asana, è il controllo del respiro, che consiste nel trattenere il respiro inalando e esalando, oppure arrestando il respiro d'acchito.

50. Esso è interno, esterno o stabile. La durata e la frequenza dei respiri controllati sono condizionate dal tempo e dal luogo, e diventano sempre più prolungate e sottili.

51. Esiste una quarta sfera nel controllo del respiro, che va oltre le altre tre.

52. A questo punto avviene il riassorbimento dello schermo di luce.

53. Quindi la mente non ostacola la concentrazione.

54. Il quinto componente dello yoga, o pratyahara - il ritorno alla fonte - è il ristabilire l'abilità della mente di controllare i sensi, rinunciando alle distrazioni degli oggetti esteriori.

55. Quindi si ha la completa padronanza su tutti i sensi.

Libro Terzo: Vibhuti

Pada dei Poteri

1. Dharana, o concentrazione, è il fissarsi della mente sull'oggetto su cui si medita.

2. Dhyana è l'ininterrotta fissità della mente sull'oggetto.

3. Samadhi si ha allorché, la mente si unisce all'oggetto.
4. Questi tre, applicati insieme - dharana, dhyana e samadhi - formano samyama, o equilibrio, che si consegue allorché, scompaiono soggetto e oggetto.
5. Padroneggiando tutto questo, [emerge] la luce della somma consapevolezza.
6. Samyama deve essere applicata nei vari stadi.
7. Questi tre - dharana, dhyana e samadhi - sono interni se paragonati ai cinque che li precedono.
8. Tuttavia questi tre sono esterni, se paragonati al samadhi senza seme.
9. Nirodha padnam è la trasformazione della mente allorché, essa viene permeata dallo stato di nirodha (o attimo di non mente), stato che interviene per un attimo tra la scomparsa di una impressione e l'avvento di un'impressione successiva.
10. Questo diviene stabile prolungandone e ripetendone l'esperienza con l'esercizio.
11. Samadhi padnam, o trasformazione interiore, è l'assestarsi graduale delle distrazioni e il graduale e simultaneo sorgere della concentrazione in un punto.
12. Ekagrata padnam, o concentrazione in un punto, è la condizione della mente in cui l'oggetto mentale quiescente e quello successivo sono identici.
13. Da ciò che è stato detto negli ultimi quattro sutra, si spiegano anche le proprietà, il carattere e le condizioni di trasformazione negli elementi e nei sensi.
14. Siano essi latenti, attivi o non manifesti, tutte le proprietà sono correlate alla sostanza che ne risulta.
15. La variazione nella trasformazione è prodotta dalla varietà dei processi cui soggiace.
16. Praticando il samyama -nirodh, samadhi e ekagrata - sui tre tipi di trasformazione si perviene alla conoscenza del passato e del futuro.
17. Il suono si percepisce confuso e sovrapposto al suo significato e all'idea. Praticando samyama sul suono lo si separa e sorge comprensione dei significati dei suoni prodotti da qualsiasi essere vivente.
18. Osservando le impressioni del passato si ottiene la conoscenza sulle nascite precedenti.
19. Grazie a samyama si può conoscere l'immagine presente nella mente altrui.
20. La percezione che si ottiene tramite samyama non porta a conoscere i fattori mentali che sostengono l'immagine nella mente altrui, in quanto quello non è l'oggetto del samyama.
21. Applicando samyama alla forma del corpo in modo da interrompere il potere di ricezione, si spezza il contatto tra l'occhio di un osservatore e la luce prodotta dal corpo, e pertanto il corpo diventa invisibile.

22. Questo principio spiega altresì la scomparsa del suono.
23. Praticando samyama sui due tipi di karma, attivo o assopito, oppure sui certi segni, si può predire l'esatto momento della morte.
24. Praticando samyama sull'amicizia, o su qualsiasi altra qualità, si ottengono grandi poteri su quella data qualità.
25. Praticando samyama sulla forza di un elefante, si ottiene la forza di un elefante.
26. Dirigendo la luce sulla facoltà supersensoriale, si consegue la conoscenza dei sottile, dell'occulto e di ciò che è distante.
27. Praticando samyama sul sole si consegue la conoscenza dei mondi.
28. Praticando samyama sulla luna, si consegue la conoscenza della posizione delle stelle.
29. Praticando samyama sulla stella polare, si consegue la conoscenza dei movimento delle stelle.
30. Praticando samyama sull'ombelico, si consegue la conoscenza sulla costituzione dei corpo.
31. Praticando samyama sulla gola, si ottiene l'arresto delle sensazioni di fame e di sete.
32. Praticando samyama sul nervo chiamato kurma-nadhi, lo yogin realizza l'assoluta immobilità.
33. Praticando samyama sulla luce sotto la corona dei capo, si acquista la capacità di entrare in contatto con tutti gli esseri perfetti.
34. Oppure dal potere di pratibha, l'intuizione, [si perviene a] la conoscenza di ogni cosa.
35. Praticando samyama sul cuore, si ottiene la consapevolezza della natura della mente.
36. L'esperienza è il risultato della incapacità di differenziare il purusha, o pura consapevolezza, dal
sattva, o pura intelligenza, sebbene essi siano perfettamente distinti tra loro.
37. Da qui sopravvengono udito, tatto, vista, gusto e olfatto verso fenomeni sottili e la capacità d'intuizione.
38. Questi sono utili allorché la mente è rivolta verso l'esterno, ma sono ostacoli sul cammino dei samadhi.
39. Abbandonando le cause che delimitano e conoscendo i passaggi, è possibile entrare nel corpo di
un altro essere.
40. Soggiogando il soffio vitale, o udana, lo yogin è in grado di levitare e di passare senza contatto sull'acqua, il fango, le spine, eccetera.
41. Soggiogando il soffio equilibrante, o samana, lo yogin è in grado di provocare il fulgore luminoso.
42. Praticando samyama sulla relazione che esiste tra l'organo dell'udito e l'etere, diviene possibile un udito soprannaturale.

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

Libro quarto: Kaivalya

Pada dell'isolamento o Liberazione

1. I poteri vengono rivelati alla nascita, oppure sono conseguiti tramite l'uso di droghe, la ripetizione di parole sacre, l'ascesi o il samadhi.
2. La trasformazione da una classe, specie, o tipo di essere in un altro, avviene tramite lo straripare delle tendenze naturali o l'evoluzione delle proprie potenzialità.
3. La causa secondaria non risveglia all'azione le tendenze naturali; si limita a rimuovere gli ostacoli
– assomiglia all'irrigazione di un campo: il contadino rimuove gli ostacoli e l'acqua scorre liberamente per suo conto.
4. Le menti individuali discendono unicamente dall'egoismo.
5. Un'unica intelligenza originale dirige le differenti intelligenze.
6. Solo con la meditazione si raggiunge l'intelligenza libera dai desideri.
7. L'azione, o karma, dello yogin non è pura né impura, mentre quella di tutti gli altri è di tre tipi: pura, impura e mista.
8. I tre tipi di karma si manifestano allorché le circostanze si rivelano favorevoli alla loro realizzazione.
9. Poiché i ricordi e le impressioni si conservano nel tempo, la relazione di causa - effetto permane, perfino allorché è separata da classe, spazio e tempo.
10. E questo processo non ha inizio, in quanto il desiderio di vivere è eterno.
11. Essendo i semi karmici legati insieme, in quanto causa e effetto, gli effetti svaniscono allorché scompaiono le cause.
12. Passato e futuro esistono nel presente, tuttavia non sono sperimentati nel presente in quanto sussistono su piani diversi.
13. Siano essi manifesti o non manifesti, il passato, il presente e il futuro partecipano della natura dei guna: sono stabili, attivi o inerti.
14. La qualità di ogni oggetto è data dalla unicità delle proporzioni dei tre guna.
15. Lo stesso oggetto è visto in modi diversi da menti diverse.
16. Un oggetto non dipende affatto da un'unica mente.
17. Un oggetto è noto oppure è ignoto a seconda che la mente sia "colorata" da esso, oppure no.
18. Le modificazioni della mente vengono sempre conosciute dal loro signore, il Purusa, o pura

consapevolezza che non muta.

19. La mente non brilla di luce propria, dal momento che è essa stessa percepibile.

20. E' impossibile per la mente conoscere simultaneamente il percipiente e il percepito.

21. Se si desse per assunto che una seconda mente illumini la prima, si dovrebbe anche assumere

una cognizione della cognizione, all'infinito, e una confusione dei ricordi.

22. La conoscenza della propria natura, tramite l'autocoscienza, si consegue allorché la consapevolezza assume quella stabilità per cui non passa più da uno stato all'altro.

23. Allorché la mente è colorata da colui che conosce e dalla cosa conosciuta, essa comprende tutto.

24. La mente, benché, variegata da innumerevoli desideri, agisce per lo scopo di un altro, in quanto

agisce per associazione.

25. Allorché si è vista questa distinzione, si ha un arresto dei desideri riflessi nell'atma, o Sé.

26. A questo punto, la mente propende per la discriminazione e gravita verso la liberazione.

27. A intermittenza, sorgono altri pratyaya, o concetti, grazie alla forza delle impressioni precedenti.

Anche queste vanno rimosse così come si è fatto con le altre cause di sofferenza.

28. Chi è in grado di conservare uno stato di assenza di desiderio costante, perfino nei confronti degli stati di illuminazione più esaltanti, ed è in grado di esercitare la forma di discriminazione più elevata, entra nello stato noto come 'la nube di virtù.

29 A questo punto segue la liberazione da ogni sofferenza e da ogni karma.

30. Ciò che può essere conosciuto attraverso la mente è infinitesimale se paragonato con l'infinita conoscenza che si ottiene nell'illuminazione, allorché vengono rimossi tutti i veli, tutte le distorsioni e tutte le impurità.

31. Avendo adempiuto i loro scopi, il processo di mutamento nei tre guna giunge alla fine.

32. Kramaha, o il processo, è la successione dei cambiamenti che si verificano di momento in momento e che divengono percepibili allorché, finiscono le trasformazioni dei tre guna.

33. Kaivalya è lo stato che segue il rifondersi dei tre guna, dovuto al loro divenire privi di scopo per il Purusa.

34. Kaivalya è quando il Purusa è stabile nella sua vera natura, che è pura consapevolezza.

FINE

[Metta Yoga Massage](#)