Riassunto degli **Yoga Sutra of Patanjali** https://www.yogapedia.com/definition/5244/asmita

Testo: luce sullo Yoga Sutra di Patanjali. B.K.S. Iyengar. Patanjali nacque tra il 200 a.c e il 500 a.c

L'opera è composta da 4 Pada e 196 sutra (frasi). **I quattro Pada sono: Samadhi Pada, Sadhana Pada, Vibhuti Pada, Kaivalya Pada.**

Patanjali mette in risalto i tre sentieri essenziali della filosofia indiana. Il cammino della devozione, bhakti marga nel capitolo samadhi pada, il cammino dell’azione, karma marga nel capitolo sadhana pada, il cammino della conoscenza, jnana marga nel capitolo vibhuti pada. Nel Kaivalya pada descrive il cammino della rinuncia, vairagya marga, il cammino del distacco dagli oggetti del mondo e il cammino per essere libero dai desideri. Facendo questo mette in luce l’intera essenza della visione indiana sulla vita.

**Samadhi Pada.** Il cammino ( il sentiero) della devozione

Samadhi significa profonda meditazione e devozione suprema.

1.1 "Con la benedizione divina, ora inizia un'esposizione dell’arte sacra dello yoga".

1.2 "Yogah Chitta vrtti nirodhah".

Lo yoga è la cessazione dei movimenti nella coscienza. La coscienza è composta dalla mente (manas), dall'intelligenza (buddhi) e dall'ego (ahamkara). Il sé rappresenta una persona, la sua identità ed è separato dalla mente, dall'intelligenza e dall'ego. L'io è la forma del sé. L'Ego ha qualità diverse a seconda che sia rajasico, tamasico o sattvico.

L’asana offre un campo di battaglia controllato per lo sviluppo della personalità. Ci sfidiamo a migliorare la posizione, la paura di fallire ci inibisce. Se siamo troppo audaci falliamo, se siamo timorosi non facciamo progressi. Ma se si osserva l'interazione tra le due forze, possiamo raggiungere la perfezione.

La coscienza (citta) è come una lente ottica, posta sopra una fonte di pura luce, l'anima, la superficie superiore della lente è in contatto con il mondo, lavorando con desideri e paure diventa opaca, persino sporca.

Trascendendo i guna, l'anima è pienamente percepita.

1.8 "La conoscenza illusoria o errata si basa sul non-fatto o sul non-reale. “

La comprensione errata e falsi concetti generano sentimenti sbagliati e contaminano la coscienza.

1.10 "Il sonno è l'assenza deliberata di movimenti della coscienza o di conoscenza".

1.12 "La pratica e il distacco sono i mezzi per calmare i movimenti della coscienza".

La pratica (abhyasa) e il distacco (rinuncia: vairagya) sono le due ali dello yoga.

1.13 "La pratica è lo sforzo costante per mantenere queste fluttuazioni". Nella coscienza muoversi verso il silenzio: raggiungere uno stato mentale costante, costante, tranquillo.

La mente è considerata dai saggi come l'undicesimo senso, un organo di senso interno.

Fasi del distacco: liberare i sensi dall'azione, allontanarsi dal desiderio, calmare la mente, dominare il desiderio, raggiungere il supremo distacco.

1.17 "La pratica e il distacco sviluppano quattro tipi di Samadhi: l'autoanalisi, la sintesi, la beatitudine e l'esperienza del puro essere."

L'esperienza dell'essere puro è samprajnata Samadhi, c'è un graduale progresso dal corpo grossolano verso la mente sottile, e dalla mente stabile verso la fonte, il nucleo dell'essere.

1,18 "Le impressioni nascoste giacciono dormienti, ma sorgono durante i momenti di consapevolezza, creano fluttuazioni e disturbano la purezza della coscienza."

1.20 "La pratica deve essere perseguita con fiducia, sicurezza, vigore, memoria acuta e potere di assorbimento per rompere questo compiacimento spirituale."

1.21 "L'obiettivo è vicino per coloro che sono estremamente vigorosi e intensi nella pratica."

1.22 "Il citta può essere trattenuto da profonda meditazione su Dio e abbandonandosi totalmente a Lui."

1.23 "Dio È rappresentato dalla sacra sillaba AUM, chiamata pranava."

Il mantra deve essere ripetuto costantemente con sentimento e rimuoverà gli ostacoli che sono: malattia, inerzia, pigrizia, indisciplina ecc. Il respiro irregolare distrae il citta, la coscienza.

1.34 "Mantenendo lo stato pensoso percepito al momento dell'espirazione dolce e costante e durante la ritenzione passiva dopo l'espirazione."

Si dovrebbe inspirare ed espirare lentamente e fare una pausa, mantenendo la ritenzione per tutto il tempo che è comodo. La pratica assicura uno stato di coscienza che è come un lago calmo.

Città ha quattro piani: l'inconscio, il subconscio, il conscio, il super-cosciente conosciuto come Turya. Turya è il Samadhi, lo stato finale in cui l'anima individuale (jivatman) è fusa con l'Anima Universale (Paramatman).

1.41 "Lo yogi comprende che il conoscitore, lo strumento del conoscere e del conosciuto sono uno, se stesso, il praticante. Come un puro gioiello trasparente, riflette una purezza incolmabile. "

Patanjali nei prossimi sutra spiega i diversi stati del Samadhi.

1,46 "Gli stati del Samadhi descritti nei precedenti sutra dipendono da un supporto o seme e sono chiamati sajija".

1.49 "Questa verità, che porta la conoscenza e la saggezza è distinte dalla conoscenza che si acquisisce dai libri, dalla testimonianza o dell'inferenza." Questa è una conoscenza speciale e diretta che nasce dall'anima.

1,51 l'ultimo sutra di questo Pada. "Quando anche questa nuova luce della saggezza viene abbandonata, albeggia senza semi Samadhi". Questo è il nirbija Samadhi: lo stato di identità assoluta con il veggente.

**Sadhana Padi.** Il cammino del karma yoga

2.1 "Lo zelo ardente nella pratica, lo studio individuale e lo studio delle Scritture e l'abbandono a Dio sono gli atti dello Yoga".

Tapas è l'autodisciplina, (il 4 passo) Svadhyaya è lo studio personale (5 e 6 passo), Isvara pranidhana è l’arrendersi a Dio (7 e 8 passo).

**Nello hatha yoga pradipika** capitolo 1.16 vengono illustrate le **dieci regole di condotta (yama)**: Non violenza, verità, non rubare, continenza, perdono, resistenza, compassione, umiltà, dieta moderata e pulizia e le **dieci osservanze (niyama)**: austerità, contentezza, fede in Dio , adorazione di Dio, ascolto delle recitazioni delle sacre scritture, modestia, intelligenza perspicace, praticare i japa (ripezione di un mantra) e il sacrificio. L'Hatha Yoga non pone molta enfasi su questo aspetto.

**Nello yoga sutra di Patanjali** sono descritti solo **cinque yama**: non violenza, verità, onestà, astinenza e non possessività; e **cinque niyama**: pulizia, soddisfazione, austerità, autoanalisi e abbandono all'Essere Supremo.

2.2 "La pratica dello yoga riduce le afflizioni e conduce al Samadhi".

 2.3 "Le cinque afflizioni che disturbano l'equilibrio della coscienza sono cinque". I klesha sono considerati la causa principale di tutto il nostro dolore e sofferenza in questa esperienza umana. 1. Avidya - Ignoranza o mancanza di saggezza, 2. Asmita - Egoismo, orgoglio dell'ego o senso dell'io 3. Raga – Attaccamento al piacere, 4. Dvesa - Avversione al dolore, 5. Abhinidvesa - Paura della morte e tenersi aggrappato alla vita.

2.4 "La mancanza della vera conoscenza è la fonte di tutte le pene e dolori".

2.11 "La fluttuazione della coscienza creata da afflizioni grossolane e sottili deve essere messa a tacere attraverso la meditazione."

2.14 "Secondo le nostre azioni buone, cattive o miste (il nostro karma), la qualità della nostra vita, la sua durata e la natura della nascita sono vissute come piacevoli o dolorose".

2.17 "La causa del dolore è l'associazione o identificazione del praticante (atma) con quello che vediamo (prakti) e il rimedio si trova nella dissociazione".

2.18 "La natura con le sue tre qualità, satva, rajas e tamas esiste eternamente per servire il praticante, per il godimento o l'emancipazione".

Gli umani sono composti da **cinque strati o Kosha** che corrispondono ai cinque strati dell’anima o ai cinque elementi elementi: Anatomico (annamaya); Fisiologico (pranamaya); Mentale (Manomaya); Intellettuale (Vijnanamaya); Beatitudine (anandamaya).

2.19 "I guna influenzano le caratteristiche ed le energie nel praticante".

La natura (prakti) ha le tre qualità e manifesta la sua energia nel carattere dei cinque elementi.

2.20 "Il praticante è pura coscienza."

2.21 "La natura e l'intelligenza esistono unicamente per servire il vero scopo del praticante, l'emancipazione (kaivalya) 2.22 e scoprire la sua vera natura.

2.24 La mancanza di comprensione spirituale (avidya) è la causa della falsa identificazione del praticante con la realtà. Con la pratica dello yoga le impurità vengono distrutte (2.28)

Patanjali descrive gli otto componenti dello yoga (2.30), 2.31 "La non violenza, la verità, l'astensione dal furto, la continenza e l'assenza di avidità di possesso oltre il proprio bisogno sono i cinque pilastri dello yama." Yama è una pratica sociale universale.

2,32 "La pulizia, la contentezza, lo zelo religioso, lo studio personale e l'abbandono di sé al Sé supremo o Dio sono i niyama." Niyama è una pratica individuale necessaria per costruire il carattere del sadhaka, praticante.

2.35 "Quando la non violenza nella parola, nel pensiero e nell'azione viene stabilita, la propria natura aggressiva viene abbandonata e gli altri abbandonano l'ostilità in nostra presenza".

2.40 "La pulizia del corpo e della mente sviluppano disinteresse per il contatto con gli altri per l’autogratificazione". Il sadhaka rispetta il corpo come un tempio.

2.46 "L'asana è perfetta fermezza del corpo, fermezza dell'intelligenza e benevolenza dello spirito."

2.47 "La perfezione in un'asana si raggiunge quando lo sforzo per eseguirlo diventa senza sforzo e l'infinito che è dentro di noi viene raggiunto".

2,49 "Pranayama è la regolazione del flusso di respiro in entrata e in uscita con ritenzione. Deve essere praticato solo dopo che la perfezione in asana è raggiunta. "

Tutto ciò che vibra nell'Univese è prana: calore, luce, gravità, magnetismo, vigore, potenza, vitalità, elettricità, vita e spirito sono tutte forme di prana. Prana e coscienza sono in costante contatto l'uno con l'altro. Il saggio yogi pratica il pranayama per stabilizzare l’energia e la coscienza.

Esistono dieci tipi di energia vitale: prana, apana, samana, udana, vyana, naga, kurma, krkara, devadatta e dhanamiaya.

Secondo l'Ayurveda il corpo è composto da sette costituenti (dhatus) e tre umori permeabili (doshas). L'Ida corrisponde al sistema nervoso parasimpatico, la nadi pingala corrisponde al sistema nervoso simpatico e alla susumna nadi corrisponde il sistema nervoso centrale. Lo yogi che controlla il prana e l'energia potrebbe mantenere l'intero sistema umano con ovvietà ed armonia.

2.5 "Il pranayama ha tre movimenti: inalazione prolungata e fine, espirazione e ritenzione; il tutto regolato con precisione in base alla durata e al luogo. "

2.54 "Ritirare i sensi, la mente e la coscienza dal contatto con oggetti esterni, e quindi portarli verso l'interno del praticante, è Pratyahara."

2,55 l'ultimo sutra "Pratyahara ha come risultato il controllo assoluto degli organi di senso".

**Vibhuti Pada** Il cammino della conoscenza

3.1 "Fissare la coscienza su un punto o regione è la concentrazione". Dharana.

3.2 "Un flusso costante e continuo di attenzione diretto verso lo stesso punto o regione è la meditazione". (Dhyana)

3.3 "Quando l'oggetto della meditazione assorbe il meditante, apparendo come soggetto, la consapevolezza di sé viene persa. Questo è samadhi ".

3.4 "Questi tre insieme costituiscono l’integrazione o samyama".

Samyama spiega le discipline necessarie sia per vivere nella grazia naturale dello yoga, sia per acquisire poteri soprannaturali, o siddhi. I siddhi possono creare attaccamento e afflizione, ed è per questo che Patanjali li considera come ostacoli al dhyana e al samadhi. Questi siddhi sorgono naturalmente in uno yogi che ha integrato il suo corpo, la sua mente e la sua anima.

Il filo conduttore della filosofia di Patanjali è la relazione tra Sé, purusa e natura, prakrti. Mantenere un flusso costante e ininterrotto e l'intensità dell'attenzione in città è un'altra fase di trasformazione.

3,38 "Il conseguimento di questi siddhi (poteri) sono impedimenti al samadhi, sebbene siano poteri nella vita attiva".

3.53 "Con sanyama sul momento, lo yogi ottiene una esaltazione della conoscenza, libera dalla limitazione di tempo e spazio."

**Kaiwalya pada. (Liberazione).** Il cammino della rinuncia e del distacco

4.1 "Le realizzazioni (emancipazione) possono essere raggiunte attraverso la nascita, l'uso di erbe, incantesimi, autodisciplina o Samadhi".

Anche se la sadhana non riesce a portare a una completa trasformazione nella vita di un sadhaka, certamente serve a rimuovere gli ostacoli nel percorso della sua evoluzione. L'abbondante flusso di energia della natura provoca una trasformazione nella propria nascita, aiutando il processo di evoluzione.

4.7 "Le azioni di uno yogi non sono né bianche né nere, le azioni degli altri sono di tre tipi, bianche, grigie, nere".

Avremo effetti tamasici, rajasici e sattvici. C'è una tendenza ad associare la rinuncia all'ottuplice sentiero di Patanjali con il recluso che conquista le tentazioni della carne semplicemente rigettando il mondo civilizzato e dimorando in luoghi in cui non esistono tentazioni. Di tutte le discussioni su come appartenere al mondo, agire in esso e tuttavia rimanere immacolato, si fa riferimento al dibattito tra Lord Krsna e Arjuna (II, 50) alla vigilia della battaglia. Krsna dice che l'azione non può essere evitata, perché l'inazione è anche azione, e che l'attaccamento ai frutti dell’azione porta al coinvolgimento.

4.10 ".... I frutti delle azioni rimangono intatti da una vita all'altra, come se non ci fosse separazione tra le nascite ". 4.12 "L'esistenza del passato e del futuro è reale come quella del presente. ... "

L'ordinata processione ritmica dei momenti è la ruota del tempo (kala chakra). La sua esistenza è reale ed eterna.

4.14 "L'unità nella mutazione del tempo causata dalle qualità permanenti della natura, sattva, rajas e tamas, causa modifiche negli oggetti, ma la loro unica essenza o realtà, non cambia".

4.15 "A causa della variazione della qualità del contenuto mentale, ogni persona può vedere lo stesso oggetto in modo diverso, secondo il proprio modo di pensare".

L'oggetto della natura o prakrti è reale quanto il soggetto (purusa), ma sebbene la sostanza della natura o dell'oggetto rimanga la stessa, la sua percezione varia a seconda della differenza nello sviluppo della coscienza di ogni persona ". Una mente condizionata non può mai percepire correttamente un oggetto. Il Purusa è sempre luminoso e immutabile.

4.19 La coscienza non può illuminarsi come è un oggetto conoscibile.

4.31 Quindi, quando i veli delle impurità vengono rimossi, la conoscenza più alta, soggettiva, pura, infinita viene raggiunta e il conoscibile, il finito, appare banale.

4.32 Quando il dharmameghah Samadhi viene raggiunto, le qualità della natura (guna) si riposano. Avendo adempiuto al loro scopo, la loro sequenza di mutazioni successive giunge al termine.

4.33 Man mano che le mutazioni dei guna cessano di funzionare, il tempo, il movimento ininterrotto dei momenti, si ferma. Questa decostruzione del flusso del tempo è comprensibile solo in questa fase finale di emancipazione.

4.44 L'ultimo sutra. Kaivalya, la liberazione, arriva quando lo yogi ha realizzato i purusartha, i quattro scopi della vita, e ha trasceso i guna. Obiettivi e guna ritornano alla loro fonte e la coscienza si stabilisce nella sua naturale purezza.

Purusarthas sono i quattro scopi dell'uomo nella vita: dharma (scienza del dovere), artha (scopo e mezzi di vita), kama (godimento della vita) e moksa (libertà dai piaceri mondani). I pensieri di Patanjali sui Purusartha sono implicitamente contenuti nei capitoli precedenti. Moksa significa liberazione, libertà dalla schiavitù dei piaceri mondani.

L'esperienza di emancipazione e beatitudine. Quando siamo in questo stato ci si rende conto che il potere, la conoscenza, la ricchezza e il piacere sono solo fasi di passaggio. Ogni individuo deve lavorare sodo per liberarsi dalle qualità della natura e ottenere uno stato di felicità indivisibile, infinito, pieno, puro.

Epilogo

Patanjali ha studiato la condizione umana in profondità e ha mostrato perché l'uomo soffre, e come superare le sue sofferenze, come ognuno di noi può condurre una vita più piena e più felice.