

# LO YOGA DARSHANA DI PATANJALI

A cura di: *Massimiliano Sassoli de Bianchi*

Prefazione	14
Libro primo:	
<i>Sulla natura dello Yoga</i>	22
Libro secondo:	
<i>Sulla sofferenza</i>	25
Libro terzo:	
<i>Sulla concentrazione</i>	27
Libro quarto:	
<i>Sulla libertà assoluta</i>	32

## **PREFAZIONE**

Lo *Yoga Darshana di Patanjali* è il testo fondamentale dello Yoga classico, redatto sotto forma di aforismi (sutra) da un illustre maestro del passato (Patanjali), di origine incerta, probabilmente vissuto tra l'800 e il 300 a.C. (sebbene alcuni autori situino la sua origine fino a 10'000 anni prima di Cristo).

Il termine "darshana" ha origine dalla radice sanscrita "darsh," che significa "vedere," da intendere qui nel senso di una visione che va oltre la percezione ordinaria (nell'ambito delle filosofie induiste, il termine indica anche un sistema filosofico, o paradigma teorico di riferimento).

Nel redigere la presente versione di questo famoso e autorevole testo (solitamente denominato *Yogasutra*), mi sono avvalso essenzialmente delle seguenti 5 fonti (qui di seguito in ordine alfabetico, non di importanza):

*Aforismi dello Yoga*, di Paolo Magnone (ed. Manganelli).

*La Psicologia dello Yoga*, di Giulio Cesare Giacobbe (ed. ECIG).

*Quattro Capitoli sulla Libertà*, commentario di Swami Satyananda Saraswati (Yoga Publications Trust).

*The Wisdom of Patanjali's Yoga Sutras*, di Ravi Ravindra (Morning Light Press).

*Yoga Sutra, appunti di pratica*, quaderni dell'Istituto per l'Evoluzione Armonica dell'Uomo.<sup>1</sup>

Ci tengo a precisare, onde evitare possibili fraintendimenti, che l'aver redatto una versione degli *Yogasutra* non significa in alcun modo averne compreso e/o realizzato (anche solo parzialmente) i profondi contenuti.

Lo scritto di Patanjali costituisce indubbiamente uno dei testi più antichi e autorevoli della ricerca e sviluppo interiori, che ha ispirato, e continua tutt'oggi a ispirare, il cammino di

---

<sup>1</sup> L'Istituto per l'Evoluzione Armonica dell'Uomo (oggi non più attivo) fu fondato da *Walter Ferrero* e *Andrea Di Terlizzi*.

progressione di numerose coscienze su questo pianeta.

Pertanto, è certamente un esercizio utile, e altamente produttivo sul piano personale, cercare di comprendere – con la mente e col cuore – questo scritto, facendo della sua lettura, e rilettura, una vera e propria pratica evocativa e meditativa, volta a facilitare la realizzazione dei suoi contenuti.

È con questo spirito che mi sono cimentato nella lettura e successiva riscrittura di questo antico testo. Naturalmente, non conoscendo il sanscrito, la lingua in cui è stata redatta la versione originale (o ritenuta tale), ho dovuto ripiegare sulle diverse traduzioni esistenti, a cura di diversi autori, in particolar modo le cinque summenzionate.

Come il lettore potrà verificare di persona, le diverse traduzioni (e relativi commentari) disponibili sul mercato possono differire anche sensibilmente tra loro. Pertanto, ognuna di esse offre *de facto* una diversa interpretazione del significato degli aforismi.

Per fare un parallelo, la situazione ricorda un po' quella della meccanica quantistica. Sul linguaggio matematico di questa profonda teoria i fisici si trovano quasi tutti essenzialmente d'accordo. Quando si tratta però di tradurne la matematica in concetti più vicini alla nostra esperienza del mondo macroscopico, ecco che subentrano numerose difficoltà, e fioriscono le diverse interpretazioni.

In un certo senso, il testo di Patanjali, nella sua notevole sinteticità (che sfiora a volte l'ermetismo), è simile al linguaggio matematico della meccanica quantistica: con forza e autorevolezza Patanjali ci indica una realtà non-ordinaria, non sperimentabile dai nostri strumenti percettivi ordinari; e nel farlo, formula precise previsioni sperimentali, circa le possibilità (per non dire le probabilità) di realizzare soggettivamente tale "realtà altra," se solo si opera nel modo indicato, con sufficiente costanza e intensità.

Su questo i numerosi praticanti (e studiosi) di Yoga, indipendentemente dal livello realizzativo raggiunto, si trovano essenzialmente tutti d'accordo. Quando però si tratta di conferire alle parole sintetiche (per non dire "matematiche") di Patanjali un

significato più esplicito, usando concetti vicini alla propria “forma mentis,” cultura ed esperienza personale, inevitabilmente prendono vita diverse interpretazioni, come accade per l’appunto per la teoria quantistica.

La diversità di queste interpretazioni si evidenzia non solo nella scelta delle parole per tradurre, dal sanscrito, gli aforismi in quanto tali, ma anche, e soprattutto, nel contenuto dei commenti che solitamente le accompagnano, per facilitarne la lettura e la comprensione.

In un certo senso, possiamo dire che ciò che viene indicato dai “puntatori” di Patanjali, può essere inizialmente colto proprio osservando la dissomiglianza (per non dire la discordanza) tra le diverse interpretazioni disponibili, che indirettamente ne sottolineano la profondità.

Come diceva il fisico Niels Bohr, in un suo celebre aforisma,<sup>2</sup> vi sono verità banali, i cui opposti sono ovviamente assurdi, e verità profonde, che si riconoscono dal fatto che anche i loro opposti possono esprimere, contemporaneamente, delle verità profonde.

Il contenuto degli Yogasutra di Patanjali è indubbiamente espressione di una verità profonda, nel senso in cui l’intendeva Bohr, e questo forse spiega la coesistenza di forme esplicative anche logicamente incompatibili tra loro.

Con questo non voglio certo sostenere che alcune di queste forme non siano più adeguate di altre nell’esprimere la visione sintetica originale di Patanjali, quindi più idonee nel suggerire (senza troppo snaturare) il senso e la natura di un percorso il quale, per sua stessa natura, è primariamente pratico, cioè esperienziale, e solo secondariamente teorico, cioè intellettuale.

Consapevole dunque dei limiti che ogni reinterprete del testo di Patanjali comporta, dovuti primariamente al proprio livello evolutivo, nel comporre la presente versione degli

---

<sup>2</sup> “Two sorts of truth: profound truths, recognized by the fact that the opposite is also a profound truth, in contrast to trivialities where opposites are obviously absurd.” Citato da Hans Bohr in “My Father,” *pubblicato in Niels Bohr: His Life and Work as Seen by His Friends and Colleagues*, Elsevier Science Ltd (January 1986).

Yogasutra ho cercato di offrire al lettore-autoricercatore un testo il più immediato e chiaro possibile.

In altre parole, sulla base della mia (necessariamente limitata) comprensione, ho cercato di riscrivere le “formule matematiche” di Patanjali in “formule verbali” massimamente esplicite e auto-evidenti, tanto da non necessitare, idealmente, di ulteriori commenti di accompagnamento.

Concludo questa mia premessa ricordando che le pagine di un libro sono in grado di accettare ogni sorta di lettere, parole e frasi, senza mai esprimere una disapprovazione. Pertanto, è fondamentale che la lanterna del nostro discernimento accompagni sempre la nostra lettura.

Per esplorare nuove possibilità è necessario rimanere aperti, ma è ugualmente importante non cedere alla tentazione di assorbire acriticamente tutto quanto ci viene presentato.

Il suggerimento è di sottoporre sempre il contenuto delle nostre letture al vaglio del nostro senso critico ed esperienza personale. In particolar modo quando si tratta di testi autorevoli, scritti da autori autorevoli, che probabilmente sono stati rimaneggiati più volte nel corso dei secoli, e non sempre necessariamente con lo scopo di esprimere maggiore verità.

## **LIBRO PRIMO: SULLA NATURA DELLO YOGA**

1. Ora, qui, ha luogo l'insegnamento dello Yoga.
2. La pratica dello Yoga conduce alla possibilità di sospendere l'attività mentale ordinaria.
3. Quando questo avviene, la coscienza riposa su se stessa, nella sua natura essenziale, in uno stato di concentrazione.
4. Altrimenti, quando non c'è concentrazione, la percezione si presenta nella sua modalità ordinaria, e promuove identificazioni.
5. Le modificazioni prodotte dall'attività mentale ordinaria sono cinque, e possono sia produrre tensione, sia non produrla.
6. Queste sono: (1) retta conoscenza; (2) conoscenza erronea; (3) astrazione; (4) sonno; (5) ricordo.
7. La retta conoscenza può essere ottenuta tramite: percezione diretta, ragionamento, o testimonianza attendibile.
8. La conoscenza erronea consiste nell'errata concezione della natura di ciò che si osserva.
9. L'astrazione consiste nella percezione concettuale, attraverso i simboli del linguaggio, che sono privi di contenuto reale.
10. Il sonno consiste nell'assenza di contenuti mentali consapevoli, da intendersi anche, ma non solo, come sogno, cioè come percezione allucinatoria di entità non realmente presenti, quando i sensi e le facoltà di veglia cadono nell'inattività.
11. Il ricordo consiste nel non abbandono di un'esperienza vissuta, tramite rievocazione della sua percezione, in assenza dell'oggetto dell'esperienza.
12. La sospensione delle cinque modificazioni dell'attività mentale ordinaria può avvenire tramite la pratica costante e la disidentificazione, sia dagli oggetti percepiti che dal soggetto percepente.
13. La pratica costante consiste nello sforzo consapevole e persistente, volto a mantenere la mente in uno stato stabile di quiete.

14. La pratica costante produce il suo effetto quando la si persegue per lungo tempo, senza interruzioni e con dedizione.
15. La disidentificazione consiste nel dominio consapevole dei propri desideri, cioè nel distacco dagli oggetti percepiti e percepibili.
16. La disidentificazione ultima consiste nel distacco da tutto, eccetto che dall'Essere, tramite una corretta autopercezione e discriminazione della propria natura essenziale.
17. Esiste uno stato di meditazione, detto “con conoscenza chiara,” che è promosso dal ragionamento, dalla riflessione e da un senso dell'io-sono che non producono tensione, bensì beatitudine.
18. Esiste un altro stato di meditazione, più elevato, che si attua in seguito a esercizi costanti in grado di sospendere ogni attività mentale ordinaria, rendendo possibile l'auto-generazione di un pensiero pienamente consapevole.
19. La condizione meditativa sorge in modo naturale quando la coscienza si trova in stati non corporei, assorbita nelle energie cosmiche immanenti.
20. Altrimenti, tale condizione è raggiungibile mediante: fede incrollabile nel proprio Essere, forza di volontà e determinazione, ausilio dell'esperienza accumulata nella pratica, concentrazione profonda e prolungata, e azione di un'intelligenza discriminante che percepisce le cose per ciò che sono.
21. Lo stato di meditazione è raggiunto rapidamente da chi è animato da forte volontà e intenso desiderio.
22. Ma ci sono delle differenze, a seconda dell'autenticità e intensità della pratica, che può essere moderata, intermedia, o possente.
23. Oppure, lo stato di meditazione può essere raggiunto ponendo la propria consapevolezza nel Principio Supremo.
24. Tale Principio è una possibilità che si situa oltre il dualismo dell'Essere e dell'energia, al di là di spazio e tempo, di cause ed effetti, di desideri e turbamenti.
25. È il Principio Supremo della conoscenza senza limiti.

26. Poiché non condizionato dal tempo, è il primo tra tutti i principi.
27. La parola che lo esprime è OM.
28. La ripetizione di questa parola va fatta con sentimento, riflettendo sul suo significato.
29. In questo modo si ottiene la rimozione degli ostacoli che si oppongono alla realizzazione del fine cercato.
30. Gli ostacoli sul cammino dello Yoga sono: malattia, inerzia, dubbio, negligenza, pigrizia, bramosia, illusione, distrazione e instabilità.
31. Questi ostacoli sono accompagnati da sofferenza, ansia, tremore del corpo e respiro irregolare.
32. Per rimuovere gli ostacoli e i sintomi che li accompagnano è necessario ridurre la dispersione, concentrandosi su un ente stabile.
33. La concentrazione e relativa quiete della mente è favorita dalla pratica dell'amicizia, della compassione, della gentilezza e dell'impassibilità nei confronti di dolori e piaceri, di vizi e virtù.
34. O attraverso il controllo mentale promosso da un'espiazione calma e continua, seguita da una fase di sospensione.
35. Oppure stabilizzando la mente su un'attività sensoria diretta, come la contemplazione di un oggetto.
36. O tramite la conoscenza diretta di uno stato sereno e luminoso, quando questo si manifesta.
37. O ancora, assumendo come oggetto di concentrazione una coscienza più avanzata, già realizzata.
38. La stabilità della mente può anche essere ottenuta riflettendo sulla conoscenza che si ottiene in uno stato di sogno lucido, o di sonno senza sogni, quando la coscienza è proiettata oltre la dimensione fisica ordinaria.
39. Infine, anche tramite la meditazione su un oggetto gradito.
40. Il praticante la cui mente è stata resa stabile in questo modo ottiene una conoscenza profonda, che va dal microcosmo al macrocosmo.



- 41.** Al pari di un cristallo trasparente, che assume il colore di ciò su cui poggia, sorge allora la fusione, senza confusione, tra conoscente, conoscenza e oggetto conosciuto.
- 42.** Tale stato eterogeneo, nel quale sono presenti, ora distinti, ora confusi, la sensazione, la parola, il concetto e la conoscenza astratta dell'oggetto in cui ci si immedesima coscientemente, è detto stato di "concentrazione cognitiva."
- 43.** Quando invece la memoria è stata purificata dalle impressioni e associazioni provenienti dal passato, e vi è soltanto la chiara conoscenza reale dell'oggetto di concentrazione, si ha lo stato di "concentrazione non-cognitiva."
- 44.** Gli stati di meditazione cognitiva e non-cognitiva sussistono anche quando l'oggetto prescelto per la meditazione è "sottile," o di natura più elevata.
- 45.** La meditazione che ha per scopo un oggetto sottile sfocia alla fine nell'elemento indissolubile denominato "materia-energia primordiale."
- 46.** Le modalità di concentrazione descritte negli aforismi precedenti sono dette "con seme," poiché necessitano di un supporto."
- 47.** Quando si raggiunge la massima lucidità nella concentrazione non cognitiva, si consegue la quiete interiore.
- 48.** Qui, in questa quiete interiore, si raggiunge lo stato di cosmocoscienza.
- 49.** In questo stato si ha accesso a una conoscenza che differisce da quella ottenuta mediante ragionamento o testimonianza, poiché si è intimamente connessi con il campo della conoscenza stessa.
- 50.** L'attività di pensiero che origina da questo stato inibisce ogni altra impressione mentale.
- 51.** Quando anche questa attività di pensiero viene trascesa, essendo inibite tutte le impressioni mentali, si raggiunge lo stato meditativo "senza seme," ossia l'identità piena con l'Essere.

## **LIBRO SECONDO: SULLA SOFFERENZA**

1. La pratica dello Yoga comprende l'igiene di vita, l'autoricerca, e l'arrendersi al Principio Supremo.
2. La pratica ha come scopo l'attenuazione delle cause della sofferenza e il raggiungimento dello stato realizzativo.
3. Le cause della sofferenza sono: (1) ignoranza; (2) identificazione; (3) attrazione; (4) repulsione; (5) attaccamento alla vita fisica.
4. L'ignoranza è la causa principale della sofferenza, all'origine delle altre cause, che possono presentare quattro gradi: latente, attenuato, intermittente, pienamente attivo.
5. L'ignoranza consiste nel confondere il transitorio col permanente, l'impuro col puro, il doloroso col piacevole, tutto ciò che non è l'Essere con l'Essere.
6. L'identificazione consiste nella confusione tra la percezione e il soggetto percepente.
7. L'attrazione consiste nell'indugiare nel piacere.
8. La repulsione consiste nell'indugiare nel dolore.
9. Il tenace attaccamento alla vita fisica è comune a tutti gli esseri senzienti, poiché in grado di auto-riprodursi attraverso il meccanismo delle rinascite, ed è sperimentato sia dal saggio che da chi saggio non è.
10. Si può sfuggire a queste cinque cause della sofferenza, se il loro grado è latente, promuovendo un processo di decostruzione mentale.
11. Tali cause, che modificano la mente imponendosi all'attenzione, possono essere ridotte con la pratica della meditazione.
12. Le cause latenti sono insite nella memoria integrale, e diverranno manifeste in questa vita fisica, o in una successiva.
13. Fino a quando le cause della sofferenza rimangono radicate nella memoria, producono i loro effetti in ogni esistenza successiva, determinando condizioni di vita, longevità, piaceri e dolori.

**14.** Questi effetti possono essere piacevoli o spiacevoli, a seconda che la loro causa sia di merito o demerito.

**15.** Ma per una coscienza con sufficiente discernimento, tutte le cose del mondo appaiono come fonte di sofferenza, siano esse piacevoli o dolorose, poiché le tensioni insite nelle fluttuazioni della mente si oppongono al raggiungimento della condizione realizzativa più alta.

**16.** Ciò che può essere evitato è di creare nuova sofferenza nel futuro.

**17.** L'identificazione del soggetto con l'oggetto, dell'Essere con i suoi veicoli di manifestazione, è all'origine della percezione ordinaria, dunque della sofferenza.

**18.** La percezione ordinaria, sia sensoriale che concettuale, presenta le stesse tre forme fondamentali dei fenomeni – materia, azione, cognizione – che pur portando all'esperienza della dualità, offre la possibilità di trascenderla.

**19.** Le tre forme ordinarie della percezione – sensazione, emozione, pensiero – presentano quattro gradi: particolare, generale, differenziato e indifferenziato.

**20.** L'Essere è pura coscienza, è la visione stessa, non modificata, che percepisce direttamente, senza dipendere da ciò che percepisce.

**21.** È solo per lo scopo dell'Essere che esiste l'Universo.

**22.** Per la coscienza il cui scopo è stato realizzato, gli oggetti dell'Universo non esistono più. Nondimeno, questi continuano ad esistere per le altre coscienze in evoluzione, essendo parte del loro processo cognitivo.

**23.** Scopo dell'unione tra l'Essere e i propri veicoli di manifestazione, da cui ha origine la percezione, è la realizzazione della natura dell'Essere e dell'Universo.

**24.** La causa di questa unione, del dualismo soggetto-oggetto, è l'ignoranza e l'inconsapevolezza, di cui è possibile liberarsi.

**25.** Tale liberazione dell'Essere consiste nell'annullamento di questa unione, che determina la scomparsa dell'ignoranza.

**26.** La costante consapevolezza discriminativa del reale è il mezzo per annullare l'ignoranza.

**27.** La conoscenza suprema si realizza in diverse fasi, che vanno dalla presa di coscienza dell'illusione-ignoranza, alla realizzazione del Principio Supremo

**28.** Praticando gli otto stadi del sentiero yogico, le impurità vengono gradualmente rimosse e si raggiunge un'illuminazione sempre più chiara, che culmina nella piena conoscenza discriminativa del reale.

**29.** Gli otto stadi della pratica dello Yoga sono i seguenti: (1) regole di astinenza, ossia autocontrollo; (2) regole di osservanza; (3) controllo posturale; (4) controllo respiratorio ed energetico; (5) raccoglimento tramite ritrazione delle percezioni sensoriali ordinarie; (6) controllo mentale, tramite concentrazione, cioè ritrazione delle percezioni mentali ordinarie; (7) controllo mentale stabile, tramite concentrazione continuativa, senza fluttuazioni, ossia meditazione; (8) cosmocoscienza, cioè fusione senza confusione del sé individuale con il Principio Supremo.

**30.** Le regole di astinenza sono: non-violenza; non-falsità, ossia autenticità; non-appropriazione indebita; moderazione sensoriale; non-possessività.

**31.** Queste, senza distinzioni di classe sociale, luogo, tempo o circostanze, sono autoregolazioni universali.

**32.** Le regole di osservanza sono: igiene interna ed esterna; accettazione, ossia non-negazione e appagamento; desiderio ardente di evolversi; autoricerca; abbandono al Principio Supremo.

**33.** Alfine di rimuovere dalla mente le tendenze negative, è efficace l'evocazione mentale dei loro opposti.

**34.** I pensieri e le tendenze negative, che portano danno a sé e agli altri, come quelle derivanti da bramosia, avarizia, collera e confusione, che siano lievi, medie o intense, danno luogo a ignoranza e sofferenza; occorre quindi indurre la percezione costante dei loro opposti, ossia di pensieri positivi, non-conflittuali.

- 35.** Quando la non-violenza e la gentilezza, nei pensieri, nelle parole e nelle azioni, diventa stabile nel praticante, ogni forma di ostilità cessa in sua presenza.
- 36.** Quando la non-falsità è salda nel praticante, questi diventa un epicentro coscienziale, in grado di percepire le dimensioni sovrasensibili che sottendono alla manifestazione fisica.
- 37.** Quando il praticante è fermamente stabilito nel non-possesto, sia nel pensiero che nell'azione, ogni bene prezioso si presenta spontaneamente a lui.
- 38.** Colui che usa moderazione sensoriale, vede aumentare la propria energia, sia mentale che fisica.
- 39.** Quando il praticante è libero dalla bramosia e dalla possessività verso i suoi veicoli, sviluppa una conoscenza di tutte le cose, in relazione anche alle sue precedenti esistenze fisiche.
- 40.** Attraverso la purificazione della mente e dei veicoli, si risveglia nel praticante un completo discernimento della loro origine e natura; egli allora abbandona ogni forma di attaccamento alle forme corporee, proprie o altrui.
- 41.** Da questa purificazione, nasce nel praticante la padronanza dei sensi, la concentrazione, e la gioiosa consapevolezza necessaria a realizzare la visione del Sé interiore, come qualcosa di completamente diverso dalla natura esteriore.
- 42.** Dalla pratica dell'accettazione deriva la felicità suprema.
- 43.** Dall'autodisciplina si ottiene l'eliminazione delle impurità e lo sviluppo della massima funzionalità corporea e sensoriale.
- 44.** Dall'autoricerca si ottiene la realizzazione del Principio Supremo.
- 45.** La perfezione nella meditazione si ottiene attraverso una perseverante dedizione al Principio Supremo.
- 46.** La postura assunta dal praticante, sia fisica che mentale, deve essere stabile e comoda.
- 47.** Quando si è ottenuta la padronanza della postura, lo sforzo per assumerla viene meno, e quando la mente si è completamente identificata con gli spazi infiniti, la posizione

diventa stabile e piacevole.

**48.** Quando tale condizione è raggiunta, il praticante non risente più della tensione degli opposti.

**49.** Realizzato questo, si ha il controllo dei soffi fisici ed energetici, con i loro tre movimenti di interiorizzazione, esteriorizzazione, e circolazione interna.

**50.** Questa regolazione dei soffi, che può essere lunga o breve, è inoltre soggetta al tempo di esecuzione, alle regioni corporee interessate, e al numero di cicli effettuati.

**51.** Vi è un quarto tipo di regolazione, che comprende i tre movimenti precedenti, che interessa unicamente l'involucro energosomatico.

**52.** Per mezzo di questa regolazione energosomatica, viene promossa una piena lucidità mentale.

**53.** In questo modo, la mente è pronta per la concentrazione e gli atti pienamente consapevoli.

**54.** La ritrazione della mente dalle percezioni sensoriali ordinarie consiste nell'inibizione delle impressioni dirette, in provenienza dagli oggetti esteriori.

**55.** Da questa pratica, deriva una completa padronanza degli organi di senso.

### **LIBRO TERZO: SULLA CONCENTRAZIONE**

1. La concentrazione consiste nel localizzare e fissare stabilmente la mente su uno o più elementi, siano essi parte di un oggetto, o parte del soggetto stesso.
2. La meditazione consiste nella continuità in questa attenzione, senza interruzioni.
3. La cosmocoscienza emerge quando, nel corso della meditazione, la dualità oggetto-soggetto viene trascesa, e si è in unità.
4. La pratica di concentrazione, meditazione e cosmocoscienza formano i tre stadi di un unico processo integrativo.
5. La padronanza di tale pratica conduce alla conoscenza e al potere di discernimento.
6. Questo processo integrativo dovrà essere praticato per gradi, al fine di superare tutte le fluttuazioni della mente, dalle più grossolane alle più sottili.
7. I tre stadi di concentrazione, meditazione e cosmocoscienza, sono pratiche di natura interiore, più sottili ed efficaci se paragonate ai primi cinque stadi precedentemente descritti.
8. Questi tre stadi sono da considerarsi anch'essi di natura esteriore, se confrontati alla meditazione “senza seme,” che essi preludono, dove anche le qualità dell'energia cosmica vengono trascese, in uno stato di pura consapevolezza e di unità assoluta.
9. Il controllo e le trasformazioni della mente si ottengono con l'osservazione dell'arresto totale del flusso di pensiero, negli spazi tra il sorgere di un'impressione e la sua susseguente inibizione.
10. In tali spazi meditativi, la mente fluisce in modo quieto e uniforme, senza produrre tensioni.
11. Quando la mente ha superato e controllato completamente la sua inclinazione naturale a considerare oggetti molteplici, e comincia ad applicarsi su di un solo oggetto, si dice che la concentrazione è stata raggiunta.
12. Quando questo avviene, e la mente è completamente raccolta

attorno all'oggetto stesso, incurante di ogni pensiero relativo alla sua condizione, si dice che essa è focalizzata su di un unico punto, in uno stato di "attenzione perfettamente concentrata."

**13.** Attraverso le trasformazioni della mente è altresì possibile comprendere le trasformazioni di qualità, forma e stato della materia-energia.

**14.** Il substrato alla base di queste proprietà essenziali della materia-energia continua a esistere, e a conservare le proprie caratteristiche, indipendentemente che tali proprietà siano latenti, manifeste, o non manifeste.

**15.** I cambiamenti nelle trasformazioni degli stati mentali indicano al praticante la natura dei cambiamenti ai fini delle trasformazioni della materia-energia.

**16.** Attraverso le trasformazioni della propria mente il praticante perviene alla conoscenza degli eventi passati e futuri.

**17.** La comprensione di un oggetto è solitamente confusa a causa della sovrapposizione tra percezione, parola e significato. Praticando i tre stadi interiori dello Yoga, è possibile discernere questi tre aspetti, e accedere alla conoscenza del linguaggio di tutti gli esseri.

**18.** Attraverso la concentrazione sulle impressioni mentali, il praticante accede alla conoscenza delle esperienze antecedenti alla nascita fisica.

**19.** La natura della mente di altri individui viene conosciuta dal praticante quando questi concentra la propria mente su quella altrui.

**20.** Tale concentrazione, tuttavia, non rivelerà al praticante la natura fondamentale della mente di un altro individuo, a meno che tale individuo non si apra a sua volta alla stessa pratica, con questo preciso scopo.

**21.** Attraverso la concentrazione su forma e proprietà del proprio corpo, il praticante è in grado di renderlo invisibile, alterandone la percezione nella coscienza dell'os-servatore.

**22.** Nello stesso modo, egli può alterare a volontà la propria o l'altrui percezione di udito, olfatto, gusto, vista e tatto.

**23.** Contemplando gli effetti immediati e a lungo termine delle



proprie azioni, il praticante acquisisce la preveggenza dei loro frutti, e della morte del suo veicolo fisico.

**24.** Concentrandosi su amore, compassione, gentilezza e disinteresse, il praticante è in grado di ottenere dagli altri le qualità corrispondenti.

**25.** Praticando la concentrazione sui poteri degli elementi, o del regno animale, il praticante diviene capace di manifestarli in sé stesso.

**26.** Concentrando la mente su aspetti sottili, nascosti, o distanti, presenti in ogni piano della Realtà, il praticante ne acquisisce una completa conoscenza.

**27.** Concentrando la propria mente sul sole, si sviluppa nel praticante una conoscenza di tutte le sfere di esistenza.

**28.** Concentrando la propria mente sulla luna, sorge nel praticante la conoscenza delle stelle fisse.

**29.** Concentrandosi sulla stella polare, il praticante è in grado di conoscere i moti stellari di ogni astro di questo Universo.

**30.** Concentrando la propria mente sul plesso solare, il praticante è in grado di conoscere la struttura del corpo materiale.

**31.** Concentrando la propria mente sul centro nervoso nella cavità della gola, il praticante è in grado di vincere fame e sete.

**32.** Concentrando la propria mente sul centro situato al di sotto della cavità della gola, il praticante è capace di rendere il corpo stabile e immobile, senza tensioni.

**33.** Concentrando la propria mente sulla luce nel cranio, il praticante acquisisce la capacità di percepire le coscienze guida più elevate.

**34.** Dopo una lunga pratica, è possibile fare a meno delle tecniche di concentrazione indicate, poiché il praticante diventa capace di accedere a qualsiasi conoscenza, semplicemente desiderandola.

**35.** Concentrando la propria mente sul cuore, il praticante può penetrare lo spazio intimo dell'Essere-coscienza, e conoscere le proprie e altrui condizioni mentali, pensieri e intenzioni.

**36.** Concentrando la propria mente sull'Essere, inteso come qualcosa di completamente diverso dalla dimensione

dell'esperienza, e separato da ogni aspetto della materia-energia, nel praticante sorge la conoscenza della vera natura incausata dell'Essere.

**37.** Dal particolare tipo di concentrazione descritta, si sviluppa stabilmente nel praticante una conoscenza che concerne tutte le cose, percepite sia attraverso gli organi sensoriali e parasensoriali, sia attraverso una contemplazione diretta delle stesse.

**38.** Quando promuovono identificazioni nel praticante, queste capacità non-ordinarie possono presentarsi come ostacoli sul sentiero della conoscenza e realizzazione dell'Essere.

**39.** Avendo acquisito la conoscenza della maniera e dei mezzi con cui la mente e il corpo si collegano, il praticante acquisisce la capacità di agire anche su altri veicoli, al di là dei propri.

**40.** Concentrando la propria mente sui flussi di energia ascendenti, il praticante acquisisce la capacità di esteriorizzare la propria coscienza oltre i confini del corpo grossolano, liberandosi dai vincoli materiali ordinari.

**41.** Concentrando la propria mente sui flussi di energia interni, il praticante acquisisce la capacità di irradiare energia.

**42.** Concentrando la propria mente sulla relazione fra spazio e suono, il praticante acquisisce la capacità della chiarudienza.

**43.** Concentrando la propria mente sul corpo fisico, e sulla sua relazione allo spazio, il praticante acquisisce il potere della levitazione.

**44.** Quando il praticante ha raggiunto la piena padronanza di tutti gli aspetti dei suoi veicoli di manifestazione, questi smettono di offuscare la luce dell'Essere interiore.

**45.** Concentrando la propria mente sui diversi aspetti della materia-energia, grossolani, intrinseci, sottili, relazionali, di forma, azione, inerzia e cognizione, il praticante acquisisce padronanza su di essi.

**46.** Dall'acquisizione di tale padronanza derivano varie capacità, come quella di mantenere il corpo fisico costantemente in perfette condizioni, o di variare forma e dimensione dei veicoli

più sottili, riducendoli o espandendoli a piacimento.

**47.** La perfezione del corpo fisico è espressa dalla sua bellezza, finezza, forza e stabilità.

**48.** Mediante la pratica della concentrazione sui processi della percezione, cognizione e identificazione, il praticante acquisisce la padronanza sugli organi sensoriali.

**49.** In questo modo, acquisisce la libertà conferitagli dalla velocità e dalla portata delle percezioni parasensoriali, e il dominio sulla materia-energia.

**50.** Nel praticante che ha raggiunto la conoscenza discriminativa dell'Essere, si sviluppa la conoscenza della natura essenziale di tutte le forme di esistenza, e la piena sovranità su di esse.

**51.** Tramite la disidentificazione anche da questa sovranità, il praticante raggiunge una condizione non-duale di libertà assoluta da ogni legame.

**52.** Il praticante dovrà allora rimanere saldo nella condizione di unicità raggiunta, e non cedere all'attrazione esercitata dalla materia-energia, in tutte le sue forme ed espressioni vitali.

**53.** Attraverso la concentrazione sugli istanti e sulle relazioni d'ordine espresse dai flussi temporali, il praticante ha accesso alla conoscenza suprema, oltre le dimensioni spaziali e temporali.

**54.** Da tale conoscenza, si sviluppa nel praticante la possibilità di discernere tra aspetti della Realtà altrimenti indistinguibili secondo le categorie identificative ordinarie.

**55.** La conoscenza diretta, immediata, assoluta, che emerge da questo potere discriminativo, trascende le limitazioni espresse dai movimenti evolutivi del mondo fenomenico e della molteplicità.

**56.** Quando la mente è totalmente libera, diventa una cosa sola con l'Essere, e il praticante ha raggiunto la perfezione dello Yoga.

## **LIBRO QUARTO: SULLA LIBERTÀ ASSOLUTA**

1. I talenti parapsichici e gli stati non ordinari di coscienza si attuano attraverso le pratiche in grado di liberare la mente, come la recitazione dei mantra e la meditazione profonda; queste possibilità possono presentarsi fin dalla nascita, quale conseguenza di pratiche condotte in vite precedenti, o risultare dall'assunzione di particolari sostanze psicoattive.
2. L'evoluzione della coscienza è un processo di attuazione di un potenziale che è connaturato nella coscienza stessa.
3. Le cause delle trasformazioni della coscienza, quali la pratica dello Yoga, sono solo apparenti, non facendo altro che rimuovere gli ostacoli che si frappongono alla sua attuazione.
4. Le menti e le entità mentali che il praticante è in grado di manifestare attraverso i suoi veicoli di manifestazione originano dalla pura individualità dell'io-sono.
5. È la coscienza unitaria del praticante che costituisce il motore delle attività delle diverse entità mentali.
6. Solo le attività mentali che provengono dalla meditazione sono prive di depositi karmici latenti.
7. Le azioni di un praticante si situano oltre la dualità del bene e del male, e non possono essere catalogate come produttrici di karma positivo, negativo o misto.
8. Questi tre tipi di karma producono effetti in relazione alla loro natura, i quali diventano manifesti quando le condizioni sono favorevoli e mature.
9. Per quanto la manifestazione del karma possa essere temporaneamente impedita, a causa di condizioni inadatte, i depositi mentali karmici vengono preservati intatti nella memoria integrale della coscienza, maturando in tempi e luoghi appropriati.
10. Questi depositi mentali non hanno un inizio, poiché il desiderio che li genera è eterno.
11. Quando tale desiderio viene estinto, scompaiono anche le impressioni mentali ad esso collegate, attraverso la legge

di causa-effetto.

**12.** Passato, presente e futuro, sono espressione dell'energia cosmica, il cui movimento non origina dall'Essere.

**13.** Le proprietà attuali o potenziali dei fenomeni derivano dalle modificazioni delle forme fondamentali degli stessi.

**14.** L'essenza unitaria di un oggetto resta invariata al variare della sua forma.

**15.** Un oggetto, pur rimanendo uguale a se stesso, viene percepito in modo differente da osservatori differenti, a causa dei loro diversi contenuti mentali.

**16.** L'esistenza di un oggetto non dipende dalla mente che lo osserva, altrimenti, cosa diverrebbe l'oggetto in sua assenza?

**17.** Un oggetto può essere conosciuto o meno dalla mente, a seconda che questa sia o non sia colorata o influenzata dallo stesso.

**18.** La mente è strumento dell'Essere, che è testimone e conoscitore immutabile dei suoi mutamenti.

**19.** La mente non può auto-illuminarsi, essendo a sua volta oggetto di percezione.

**20.** La mente non può essere cosciente di sé e del suo contenuto, simultaneamente; ossia, non può esserci percezione ordinaria e auto-percezione non-ordinaria, simultaneamente.

**21.** Se la mente avesse un'altra mente che la percepisce, questo porterebbe a una regressione all'infinito, e alla confusione delle memorie.

**22.** Quando avviene l'unione tra l'Essere e la conoscenza, la coscienza riposa in se stessa e si auto-conosce, ossia si auto-svela nella sua natura essenziale, onnicomprensiva.

**23.** La mente, benché in grado di assumere forme diverse in relazione ai suoi diversi contenuti, esiste solo allo scopo dell'emancipazione dell'Essere, dal quale dipende.

**24.** Per colui che realizza la distinzione fra la natura dell'Essere e della mente, ha fine il processo della falsa identificazione.

**25.** Allora la mente viene rivolta verso la discriminazione, e

aderisce gradualmente alla non-dualità assoluta.

**26.** In questo processo possono sorgere, negli intervalli tra gli stati meditativi, pensieri e impressioni di vario genere, quale conseguenza della riproduzione automatica di vecchie memorie.

**27.** I mezzi da adottare per superare queste impressioni sono gli stessi indicati in precedenza, per il superamento delle cause della sofferenza.

**28.** Se il praticante, una volta acquisita una conoscenza discriminativa assolutamente perfetta, non si identifica nei frutti della conoscenza, raggiunge lo stato meditativo detto “nuvola di pienezza.”

**29.** Ne risulta così la soppressione di tutte le modificazioni mentali e di tutte le cause della sofferenza.

**30.** Dall’infinitudine della conoscenza assolutamente libera da ostacoli e impurità, l’intero conoscibile appare allora secondario.

**31.** Le successioni temporali e gli eventi singoli che le compongono vengono quindi compresi in modo diretto e unitario.

**32.** Le forme ordinarie della percezione vengono meno e la coscienza prende dimora stabile nell’Essere, liberata definitivamente da ogni elemento di ignoranza.