

Messaggio 55

40 Dalberg Road, Londra, 19 mag 2003

YOGA SUTRA di Patanjali

SAMADHI PADA

La libertà è il primo passo

La libertà è nel cominciare. Non è un risultato finale di ogni impresa o di sforzo o un ego-trip di una qualsiasi forma.

È l'energia di vedere e comprendere, non ricerca e impresa.

L'illuminazione non è essere intrappolati in qualche pre-concetto o postulato predeterminato, "è" - non "sarà" o "dovrebbe essere" (riferito all'illuminazione n.d.t.).

Fare qualcosa per la libertà dalla mente usando la stessa mente è proprio la negazione di questa libertà.

Essere in grado di comprendere questo, è la suprema conferma di questa libertà.

Per percepire questa libertà direttamente da e per se stessi, tutti i perseguimenti e i paradossi sulla libertà devono giungere alla loro fine. La libertà esiste in intelligenza ed energia incorporea e non mentale, non in l'intelletto ed ego.

1 *Ataha yoganushasanam*

Lo Yoga (la disciplina sottile-*anushasanam* del sé apparente, e, quindi, essere connessi al sé reale) è ora! (*ataha*) cioè l'energia della presenza di vita e non nel passato o nel futuro, che è la residenza della mente. La mente è l'espressione della vita, ma non euforia di vita o di estasi. La mente è schiavitù e peso della vita, non la sua beatitudine e benedizione.

2 *Yogaschitta vrtti nirodhah*

Pause occasionali nella circolazione dei tratti e tendenze della mente (guna) portano allo yoga – il collegamento dell'intelletto personale con intelligenza universale.

3. *Tada drastuh swarupeavasthanam*

La Vista di queste discontinuità è la visione del Sé divino o reale cioè la visione stabilita nel suo sé naturale.

4. *Vrtti sarupyamitaratra*

Tutto il resto è la mente, la coscienza separativa, e le sue forme e formulazioni.

5. *Vrittayah panchatayyah klistaklistah*

Le cinque componenti della mente (le vrtti) sono responsabili per la sofferenza e non-sofferenza.

6. *Pramana viparyaya vikalpa nidra smritayah*

Questi sono:

- 1) prove
- 2) credenze

- 3) scelte (o preferenze n.d.t.)
- 4) inerzia
- 5) di memoria

(Il campo di memoria è il terreno su cui si verificano le altre quattro componenti. La prova è in alto in quanto non provoca alcuna sofferenza per la sua disponibilità a dirigere dimostrazioni e deduzioni senza dare applicazione a deliri o inganni).

7. pramanani Pratyakshanumanagamah

(si considera) La prova la percezione diretta e la deduzione da essa.

8 Viparyayo mithyajnanamatadrupaprathistham

I sistemi di credenze sono illusioni disastrose e dogmi in quanto stabilitisi sulla falsa conoscenza e quali dovrebbero essere (fantasie e fantasie).

9 Shabda jnananupati Vastu Shunyo vikalpah

Scelte (non quelle psicologiche quelle tecniche) sono attività senza sostanza che si verificano in proporzione alle informazioni immesse di tipo tradizionale, culturale e verbale.

10 abhava pratyayalambana vrttirnidra

L'affidamento insufficiente alla percezione diretta ci intrappola in postulati e paradossi. Questa è la dimensione della mente che è inerte e addormentata.

11 Anubhutavisayasampramosah smrtih

La memoria non consente a ciò che è vissuto di fuggire. La memoria naturale non diventa ossessionata, non è inibita, né ha i residui psicologici come influenze o coinvolgimenti.

12 Abhyasavairagyabhyam tannirodhah

Vairagya è la perseveranza nel distacco. Vairagya è il rifiuto di essere coinvolto con l'attrazione e avversione. Questo conduce infine alla discontinuità nel rimescolare continuo del pensiero, alle pause occasionali nella circolazione dei tratti e delle tendenze della mente.

13 Tatra sthitau yatno'bhyasah

In tal modo sii costantemente stabilito in un processo autentico e attento (di distacco).

14 Sa tu dirghakala nairantaryasatkarasevito dridhabhumih

Questo processo di distacco è saldamente radicato in un lungo, dedicato e ininterrotto atteggiamento reverenziale.

15 Dristanushravika visayavitrishnasya vashikara sanjna vairagyam

Il distacco (vairagya) viene mettendo attenzione completa (vashikara sanjna). Questo è il risultato di indifferenza dagli oggetti dei sensi (visaya vitrishna) cioè quando le percezioni sensoriali non sono convertiti in sensualità dalla classificazione come piacevole o spiacevole.

16 Tat param purusakhyatergunavaitrisnyam

La più alta intelligenza (purusha) viene quindi compresa come una conseguenza di mantenere il distacco (vitrishna) dai guna (tratti della mente, chittavritti).

17 Vitarka vicharanandasmitanugamat samprajnatah

L'equanimità nella coscienza emerge quando la razionalizzazione e la contemplazione si verificano in un clima di beata unicità cioè senza conformarsi e diventare.

18 Virampratyayabhyasapurvah samskarashesonyah

Il processo di percepire discontinuità (nel rimescolare della mente) precede la fine di tutti i tipi di condizionamento (samskara-Shesa-Anyah).

19 Bhavapratyayo videhaprakritilayanam

Percezione diretta di intelligenza disincarnata (Chaitanya o purusha) si verifica con la dissoluzione dei tratti e delle tendenze della mente (guna o prakriti).

20 Shraddhaviryasmritisamadhiprajnapurvaka itaresam

Prima che si verifichi la dissoluzione dei guna (che porta allo stato naturale), sono necessari i seguenti conseguimenti:

- 1) Fiducia o dedica *Shradda*
- 2) l'energia o il vigore *Virya*
- 3) memoria o intelletto *Smriti*
- 4) la percezione di assenza di scelta o equanimità (samadhi prajna). *Samadhi*

21 Tivrasamveganamasannah

Ora sorgerà una voglia intensa (per lo stato naturale).

22 Mridu madhyadhimatratvattatopi visesah

La voglia evolve da lieve a medio-forte e ancora di più all'unicità e all'eccellenza.

23 Ishvarapranidhanadva

Che porta alla percezione diretta e immediata della totalità.

24 Kleshakarmavipakashayairhaparamristah purusavishesa isvarah

Nella totalità, la divinità è la più alta intelligenza (purusha vishesa), incontaminata dalla sofferenza derivante da intrappolamento con l'aspettativa dei frutti delle azioni. Le attività frammentate della mente sono la sofferenza. La totalità, l'intelligenza, è inviolata dalla mente.

25 Tatra niratishayam Sarvajna bijam

Nella totalità (cioè in non-mente) è il seme dell'illimitato, la percezione olistica (purusha).

26 Purvesamapi guruh kalenana vacchedat

La percezione olistica, libera dal tempo (la mente), è il più grande maestro di tutti.

27 Tasya vachakah pranavah

Se a tutta questa percezione olistica della coscienza cosmica (purusha o Chaitanya Purna) può essere dato un suono, può essere solo il suono OM (Pranava).

28 Tajjapastadarthabhavanam

Il suono OM può essere cantato e contemplato.

29 Tatah pratyakchetanadhigamopyantarayabhascha

OM è la centratura della coscienza che supera tutti gli ostacoli (derivante da tendenze centrifughe).

30.

Vyadhityanasamsayapramadalasyaaviratibhrantidarsanalabdhahumikatvanavasthitat vanichittaviksepasteantarayah

Questi di seguito sono ostacoli alla percezione olistica:

- 1) La cattiva salute
- 2) Ottusità o inerzia
- 3) Il dubbio o apprensione
- 4) attività disordinanti
- 5) Pigrizia
- 6) Bramosia
- 7) l'osservazione illusoria o erronea
- 8) il non rimanere basati nel silenzio della mente, la dimensione di "non pensiero" o "non-mente" (non spensieratezza né inconsapevolezza)
- 9) Instabilità
- 10) Tensione e distrazione

31 *Duhkhadaurmanasyangamejayatvashvasaprashvasaviksepasahabhuva*

La sofferenza che accompagna la coscienza separativa (mente) è:

- 1) Dolore
- 2) Depressione
- 3) Corpo fuori controllo, isteria o andare in bestia
- 4) Respiro disarmonico.

32 (I) *Tatpratisedharthamekatattvabhyasah*

L'antidoto per ostacoli alla percezione olistica (per la libertà dalla mente) è quello di perseverare verso la libertà senza alcuna deviazione di sorta.

33 (II) *Maitrikarunamuditopeksanam sukhaduhkhapunyapunyavisayanam bhavanataschittaprasadanam*

Coscienza olistica è in realtà una benevolenza che coinvolge:

- 1) L'equanimità in materia di felicità-infelicità, piacevole-spiacevole, virtù-vizio
- 2) Cordialità
- 3) Compassione
- 4) Gioiosità
- 5) Rinuncia

34 (III) *Prachchhardana vidharanabhyam va pranasya*

La regolazione del respiro porta anche alla quiete e quindi di consapevolezza olistica.

35 (IV) *Visayavati va pravrittirutpanna manasah sthitiibandhani*

Libertà dallo stato di schiavitù mentale (che si traduce nel funzionamento naturale degli organi sensoriali) porta alla fine della infatuazione della mente con oggetti e ossessioni.

36 (V) *Vishoka va jyotismati*

La fine del dolore, o illuminazione interiore (insight), porterà anche alla libertà dal tempo (cioè la mente).

37 (VI) Vitaragavisayam va chittam

Il distacco dai beni materiali è anche la coscienza olistica (Chaitanya chitta).

38 (VII) Svapnanidrajanalambanam va

Comprendere la vera natura di dormire e sognare emerge nella libertà dalla coscienza frammentata.

39 (VIII) Yathabhimatadhyanaadva

Ogni meditazione in accordo con la propria comprensione e intuizione porterà alla libertà essenziale. (Non esiste un metodo di meditazione).

40 Paramanuparamamahattvaantosya vasikarah

Meditazione (che converte la conoscenza in prestito nel proprio sapere) provoca una padronanza su tutto dal fenomeno più alto al più basso.

41 Ksinavritterabhijatasyaeva manergrahitirgrahanagrahyesu tatsthatadanjanata samapattih

In un giusto, in cui i tratti e le tendenze (guna e vrittis) stanno scomparendo (ksina), il conoscitore e l'oggetto della conoscenza diventano un movimento unitario a causa della purezza della percezione sensoriale che rimane intatta dalla sensualità (mente), proprio come un limpido cristallo prende il colore di ciò su cui poggia.

(Un breve commento sul significato della parola Samapatti che è spesso sostituito da samadhi:

Samapatti = sama + apatti = pari / senza scelta + distacco. Questo significa ugualmente in disparte da tutte le spinte centrifughe. In altre parole l'assorbimento completo in equanimità. La differenza tra la consapevolezza senza preferenze e isolamento senza preferenze è che nella consapevolezza senza preferenze una persona è ancora disponibile per l'esterno, mentre "ugualmente distaccato" indica l'assorbimento totale al suo interno. Così Samapatti può essere sostituito da samadhi.)

42 Tatra shabdarthajnanavikalpaih samkirna savitarka sama pattih

Successivamente, la coscienza superficiale e polemica, derivante dalle scelte e che scaturisce dalle parole con le loro interpretazioni i concetti e le conclusioni che le sono associati, è completamente assorbita.

43 Smritiparishuddhau svarupashunyevarthamatranirbhasa Nirvitarka

La fine di tutte le immagini su se stessi (svarupashunyeva) porta a decondizionamento (smritiparishuddhau) e alla fine della coscienza argomentativo risultante nella sottile simulazione della realtà (arthamatra-nirbhasa).

44 Etayaiva savichara Nirvichara cha sukshmaisaya vyakhyata

In questo modo, argomenti sottili della mente e "non-mente" sono spiegati e compresi.

45 Sukshmaisayatvam chaaliingaparyavasanam

La comprensione di questi aspetti sottili conduce alla fine di tutte le forme e formulazioni della mente (Alinga).

46 Ta eva sabijah samadhih

Anche in tutta questa libertà, i semi della mente possono essere ancora presenti.

47.-Nirvichara vaisharadyeadhyatma-prasadah

L'eccellenza e la perfezione di "non-mente" (intelligenza pura) scaturisce nella benedizione di conoscere la 'alterità' (adhyatma).

48. Ritambhara prajna Tatra

Nella "non-mente" è la saggezza dell'intelligenza cosmica - l'alterità - ritam.

49.-Shruta anumana-prajnabhyam Amanyavisaya vishesa-arthatvat

Questa ritam ha un significato molto speciale, è al di là di questioni intellettuali o di conoscenza che la mente acquisisce attraverso la testimonianza e inferenza.

50. Taj-jah samskaro-anya-samskara-pratibandhi

Intelligenza cosmica (ritam) genera la coscienza pura e questo ci mantiene liberi da condizionamenti e frammentazione.

51 Tasyapi nirhodhe sarva-nirodhan nirbijah samadhih

La libertà assoluta e incondizionata, senza alcun seme della mente è la fine di tutte le fini.