

Messaggio 56

40 Dalberg Road, Londra, 26 maggio 2003

YOGA SUTRA di Patanjali

SADHANA PADA

Le pratiche di vita senza desiderio (sadhana) sono il secondo passo.

1.-Tapah Swadhyaya-Ishwara-pranidhanani kriya-yoga

Kriya Yoga è la percezione (pranidhanani) della totalità (Ishwara) attraverso la meditazione sull'io-mente (swadhyay) e l'arsione di ogni condizionamento (Tapah), utilizzando alcune pratiche.

2.-Samadhi bhavana-arthā klesha-Tanu-karana-arthash cha

Esso (il kriya yoga) riduce i conflitti e sviluppa l'equanimità di atteggiamento e di sentimenti (samadhi Bhavana).

3.-Avidya asmita-raga-dwesa-abhiniveshah kleshah

Indulgere (abhiniveshah) nelle situazioni di seguito elencate (che sono) cause profonde della sofferenza (kleshah):

Traduzione libera: le cause di sofferenza (klesha, le situazioni che causano esistenza condizionata) sono le seguenti, n.d.t.

- 1) Incapacità di imparare (avidya)
- 2) Senso di identità indivisuale (Asmita)
- 3) Attaccamenti, attrazioni (raga)
- 4) avversioni (dwesa)

4.-Avidya ksetram-uttāresam prasupta-Tanu-vichchīno-daranam

L'incapacità di imparare (avidya) è l'incapacità di vedere ciò che è. Avidya può essere manifestata sottilmente (Tanu) o apparire latente (prasupta) e può essere distribuita in modo non uniforme (vichchina) o sempre presente (daranam).

5 (I) Anitya-ashuchi-duhkha-anatmasu nitya-Shuchi-sukha-atma-khyatir avidya

Avidya è la non-comprensione di "ciò che è". Avidya è l'illusione che provoca l'effimero apparire come eterno, del profano che appare come sacro, della sofferenza come piacere, dell'ignoranza di sé come conoscenza di sé.

6 (II) Drig-darshana-shaktyor-eka-atmata-eva-Asmita

La dicotomia tra il sé eterno (atma) e l'ego (asmita) si verifica a causa della separazione dell'osservatore dalla osservato (DRiG-darshana).

7 (III) Sukha-anushayi ragah

La ricerca di gratificazione porta all'attaccamento (ragah).

8 (IV) Duhkha-anushayi dwesah

La sofferenza è una conseguenza di avversione e ostilità (Dweshah).

9 (V) Swarasa-Vahi vidusoapi tatha rudho Abhinivesa

Indulgenza nella continuità dell'egocentrismo (swarasa-Vahi) è sostenuta da condizionamento e input culturali che dominano anche chi è istruito (vidusoapi).

10 Te pratiprasavah-Heyah suksmah

La sofferenza Sottile (psicologica) è ridotta dalle attività di osservazione / riflessione (pratiprasavah) rivolte all'interno.

11 Dhyana-heyas tad-vrittayah

La consapevolezza meditativa può ridurre le perturbazioni della sofferenza mentale.

12.-Klesa Mulah karma-ashayo drista-janma-vedaniyah

La causa principale della sofferenza è il serbatoio di condizionamento (karma) raccolto comprensibilmente o inconsapevolmente fin dalla nascita. (klesha mulah: radice della situazione condizionante, n.d.t.)

13 Sati mulo tadvipako jaty-Ayur-bhogah

L'esistenza di questa radice (questo serbatoio di condizionamento) scatena il vortice di prove e tragedie della vita.

14 Te hlada-paritapa-phala punya-apunya-hetutvat

E il risultato è il piacere e il dolore, la virtù e il vizio.

15. Parinam-tapa-samskara-dukhair guna-vritti-virodhch cha dukkham eva sarvam vivekinah

Per uno che capisce (vivekinah, che ha discernimento), piacere e dolore sono entrambi dolorosi. Essi sono la conseguenza di impressioni e influenze (samskara), del dolore derivante da tratti, tendenze (guna), mente (vritti) e dall'eterno soffermarsi della mente nella dualità (virodhah) (e opposti) – tutti portando solo a dolore.

16 Heyam dukkham anagamam

Il dolore che deve ancora venire può essere ridotto o evitato.

17.-DRASTA drishyayoh samyogo heya-hetuh

Questo è possibile attraverso una fusione tra l'osservatore e l'osservato.

18 Prakasha-kriya-sthiti-Shilam bhutendriya-atmakam bhoga-aparvargartham Drishyam

La Pura osservazione (Drishyam) porta alla nascita di un movimento unitario tra materia e organi di senso (bhutendriyatmakaram). Lo scopo di questo è di essere liberato dalle esperienze (bhoga-aparvarga-artham) e da stabilire in perfetto ordine di azione illuminata.

19.-Vishesa avishesa-linga-matra-alingani guna-parvani

Ci sono quattro fasi di tratti e tendenze (guna), dal profondo (vishesha cioè gunatit), al non così profondo (avishesha cioè satvica), a solo una traccia di profondità (lingamatra cioè rajasico), a del tutto assenti (Alinga cioè tamasiche).

20 DRASTA drshi-Matrah suddhoapi pratyaya-anupashyah

Il vero osservatore (non-mente) è solo pura osservazione, senza contaminazione da osservatore separativo (la mente). La pura osservazione vede sottilmente attraverso la percezione diretta (pratyaya).

21 Tad-artha eva drishyaya-atma

Lo scopo della pura osservazione è la dissoluzione dell'osservatore (separativo) e l'emergere dell'osservatore eterno.

22 Krita-artham Prati nastam apyanastam tad anya-sadharanatvat

Uno scorcio della alterità (kritartham) distrugge tutto, anche se nulla viene distrutto (Anyasadharanatvat) in relazione a tutte le attività cognitive comuni.

23 Swa-swami-shaktayoh swa-rupopalabधि-hetuh samyogah

Lo scopo della fusione dell'osservatore separativo (SWA) con il vero osservatore (Swami) è quello di essere in uno stato di naturale (SWA-rupopalabधि).

24 Tasya hetur avidya

Questa fusione è bloccata da una mancanza di consapevolezza interiore (avidya).

25. Tad-abhavat samyoga-abhavo Hanam tad-drishteh Kaivalyam

La schiavitù (Hanam) è dovuta alla mancanza di questa fusione, che a sua volta è una mancanza di consapevolezza della "alterità", mentre un assaggio di "alterità" è la liberazione (la visione di questo è Kaivalyam. Alterità rispetto a ciò che la mente cataloga e conosce n.d.t.

26 Viveka-khyatir aviplava hanopayah

Discriminazione, veglia e non fluttuazione sono possibilità di evitare la schiavitù.

27 Tasya saptadha pranta-bhumih prajna

Ci sono sette tappe verso la saggezza - intelligenza (cioè purusha).

28 Yoga-Anga-anusthanad ashuddhi-ksaye jnana-diptir un viveka-kyateh

Questi sono:

- 1) Vivere in yoga
- 2) Cerimonia (celebrazione)
- 3) Riduzione impurità (inquinamento mentale e fisica)
- 4) conoscenza Sottile
- 5) Radianza
- 6) Discriminazione
- 7) veglia

29.-Yama Niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samdhyo asta-angani

Gli Otto aspetti della vita yoga sono i seguenti:

- 1) Yama: norme comportamentali
- 2) Niyama: le raccomandazioni etiche
- 3) Asana: postura (seduti in quiete)
- 4) Pranayama: la regolamentazione dell'energia vitale (attraverso il respiro)
- 5) Pratyahar: il distacco
- 6) Dharana: scorci di intelligenza universale (Chaitanya)
- 7) Dhyana: meditazione senza attività mentale
- 8) Samadhi: essere stabiliti in equanimità, né sotto l'influenza di droghe né in coma, ma in uno stato che è immune da problemi mentali (Samadhan)

30 Ahimsa-satya-asteya-brahmacharya-aparigraha yamah

Cinque Yama:

- 1) Verità (satya)
- 2) Non lassismo o dipendenze (asteya)
- 3) Nessuna avidità o rubare (aparigraha)
- 4) Nessun dolo o animosità, cioè non-violenza (ahimsa)
- 5) Nessuna cattiva condotta sensuale o sessuale (brahmacharya).

31. Jati-Tesa-kala-samaya-anavachchinnah sarva-Bhauma mahavratam

Indipendentemente dalla nascita, luogo o circostanze, gli yama sono impegni importanti (mahavratam).

32.-Shaucha santosa-Tapah-Swadhyaya-Iswara-pranidhanani niyamah

I cinque niyama sono:

- 1) Pulizia (Soucha)
- 2) La continenza, sobrietà (santosha)
- 3) Rigore o austerità (Tapah o dama)
- 4) Rinunciare alle conoscenze prese in prestito per essere aperto a conoscere l'ego-sé (swadhyay o Daan)
- 5) La percezione della totalità o di compassione per tutti (Ishwara pranidhan o daya)

33 Vitarka-badhane pratipaksa-bhavanam

Essere intrappolati in predisposizioni alla disputa genera avversari e conflitti.

34 Vitarka himsa-adayah Krita-Karita-anumodita lobha-krodha-Moha-purvaka Mridu-Madhya-adhimatra dukkha-ajnana-Ananta-phala iti pratipaksa-bhavanam

Siano lievi, medi o intensi; litigi, avidità, rabbia, l'illusione e violenza (sia che siano approvati, o tra sé e sé da soli, o attraverso altri) porteranno a illimitati dolore, ignoranza e ostilità.

35 Ahimsa-pratisthayam tat-sanidhau Vaira-tyagah

Vi è una cessazione di ostilità nelle vicinanze di qualcuno che si è installato nella non-violenza.

36 Satya-pratisthayam kriya-phala-ashrayatvam

La conseguenza delle azioni per qualcuno che è stabilito in verità, costituisce una buona base per una vita giusta.

37.-Asteya pratisthayam sarva-Ratno-pasthanam

Tutte le gemme della vita sono a disposizione di coloro che sono installati nella non-dipendenza.

38.-Bramacharya pratisthayam virya-labhah

Chi si stabilisce nella coscienza celeste (Bramacharya), ottiene invincibile energia.

39.-Aparigraha sthairye janma-kathanta sambodhah

Uno che è stabile nella continenza (non-avidità) è disponibile alla saggezza suprema che conduce alla percezione delle meraviglie di nascita e morte.

40 Shauchat swa-Anga-jugupsa parair samsargah

Pulizia in tutti i modi conduce alla libertà dalla coscienza corporea e dall'attaccamento ad altri corpi.

41.Sattva-shuddhi-saumanasya-ekaagrya-indriya-Jaya-atma-darshana-yogyatvani cha

Attraverso il puro essere (piuttosto che diventare, voler diventare) emergono equanimità, la libertà da distrazioni e sensualità, e visioni del sé eterno.

42 Santosad anuttamah sukha-labhah

La continenza (non-bramosia) dà origine alla suprema felicità.

43.-Kaya indriya-siddhir ashuddhi-ksayat tapasah

Vivere con austerità e moderazione provoca la scomparsa di disarmonia nella struttura del corpo e l'emergere della perfezione.

44 Swadhyayad ISTA-devata-samprayogah

La meditazione sulla natura dell'ego-sé provoca la sua fusione in benedizione e santità.

45.-Samadhi siddhir Ishwara-pranidhanat

Stabilirsi nell'equanimità è la perfezione. Poi inizia la percezione olistica.

46.-Sthira sukham asanam

Quiete e stabilità sono possibili solo quando la propria posizione è comoda.

47.-Prayatna shaithilya-Ananta-samapattibhyam

Libertà Eterna (Ananta) è la liberazione (shaithilya) da aspettative e sforzi di conquista (prayatna). Questo significa essere ugualmente disinteressati.

48. Tato dvandva-anabhighatah

Allora il conflitto e l'agitazione non possono avere alcun impatto.

49 Tasmin sati shvasa prashvasayor-gati-vichchedah pranayamah

Quindi consolida questa libertà dalla mente con il praticare pranayama. Si tratta di inspirazione ed espirazione con l'intervento di una pausa (un processo di internalizzazione).

50.-Bahya abhyantara-stambha-vrittir Tesa-kala-sankhyabhih paridristo dirgha-suksmah

La salute e l'età del corpo determinano la durata, la raffinatezza e la frequenza di pranayama. Il Pranayama può essere classificato come segue:

Interno (come sopra indicato)

Esterno (Anulom-Vilom-vastrika)

Ritenzione (stambha o kumbhaka)

Oppure, può accadere in cicli (vrittih) di inalazione, ritenzione ed espirazione.

51.-Bahya abhyantara-visaya-aksepi Chaturthah

Un altro tipo di pranayama riguarda il guardare le influenze esterne e riflessi condizionati interni in ritmo con il respiro e così trascendere tali influenze e riflessi (questo è chiamato adjapajap o anapanasati).

52 Tatakshiyate prakasa-avaranam

In tal modo quello che copre la luce inizia a scomparire (questa è la meditazione - dhyana - che rimuove il coperchio della conoscenza in prestito e ci introduce nella luce della nostra conoscenza).

53 Dharanasu cha yogyata manasah

La coscienza separativa (manas, la mente tecnica) è quindi idonea ad essere a disposizione di ciò che sostiene tutta la vita.

54.-Swa visaya-asamprayoge chittasya swa-rupa-anukara iva indriyanam pratyaharah

Il distacco dalle percezioni (Pratyahar) implica l'evitare il coinvolgimento in egoismo (swavisaya asamprayoge) e sensuali (indriyanam) indulgenze (anukarah) della mente.

55 Tatakshiyate parama vashyate indriyanam

Successivamente avviene la padronanza suprema sopra la sensualità (la mente).