

YOGA SUTRAS OF PATANJALI

Vibhuti PADA

Ridurre mente in cenere è il terzo passo

[Le ceneri sono la vibhuti di Shiva. Con la mente si intende il desiderio, la paura e la dipendenza, non la memoria e l'intelletto.]

1 Desa-bandha chittasya dharana

Pause e spazi nel movimento della mente sono ciò che sostiene la vita.

2 Tatra pratyayi-'katanata Dhyanam

In queste pause è la percezione ininterrotta di ciò che è. Questo è intuizione meditativa. (Dhyanam)

3. Tad eva-artha-matra-nirbhasam Swarupa-sunyamiva samadhih

Con l'intuizione meditativa lo stato naturale appare come vuoto. E questo è Samadhi.

4. Trayam ekatra samyamah

Dharana, Dhyana, Samadhi - questa trinità costituisce il perfetto ordine (samyama, disciplina di equanimità n.d.t.).

5. Taj Jayat prajna alokah

Da questo emerge l'illuminazione.

6. Tasya bhūmisu viniyogah

L'illuminazione trasforma le basi della coscienza separativa.

7 Trayam-Antar-angam purvebhyah

Questa trinità è orientata verso l'interno, rispetto a quelli precedenti (yama, niyama, asana, pranayama, e pratihar).

8 Tad api bahir-angam nirbijasya

Persino questa trinità può essere considerata centrifuga in relazione alla libertà assoluta, senza alcun seme della mente (nirbija samadhi).

9 Vyutthana-nirodha-samskarayor abhirbhava-pradurbhavau nirodha-ksana-chitta-anvayo nirodha-parinamah

La comparsa, apparizione e la scomparsa di condizionamenti devono anche diventare discontinue con interruzioni nel continuo rimescolare del pensiero. Questo sarà considerato come il consolidamento completo di discontinuità (nirodha parinamah).

n.d.t. Il senso di una "discontinuità stabile del pensiero" è che i pensieri possano sorgere in relazione alle necessità e solo quando sono utili; in assenza di disciplina, invece, i pensieri fanno parte di una catena ininterrotta che occupa tutto lo spazio psichico disponibile.

10 Tasya prasanta vahita samskarat

La Benedizione fluisce (nelle discontinuità) a dispetto di ogni condizionamento.

11 Sarva-arthatai-'kagratayoh ksayo 'dayam chittasya samadhi-parinamah

Il consolidamento di equanimità (samadhi parinamah) è possibile attraverso inamovibile attenzione olistica (vigilanza senza preferenze) nonostante il continuo manifestarsi ed eclissarsi della mente (kshyodayam).

12 Tatak punah Shanto 'ditau tulya-pratyayau chittasyai' kagrata-parinamah

A seguito del consolidamento di equanimità, il consolidamento di una attenzione costante (ekagrata-parinamah) è possibile attraverso la percezione non-dualistica (tulya pratyayau) nel sonno e durante la veglia (shantoditau).

13 Etena bhute-indriyesu dharma-laksana-avastha-parinama vya khyatah

Così si spiega il consolidamento dello stato naturale (dharma), e la trasformazione delle caratteristiche sia fisiche che mentali (laksana) e condizionate (avastha o bhutendriya).

14.-Shanto'dita-avyapadeshya-dharma-anupati-dharmi

Che siano latenti e tranquille (Shanta), manifeste (udita) o non manifeste (avyapadesha) vi è accordo nelle loro proprietà, esse condividono una base comune (dharmi).

15.-Krama ayatvam hetuh parinama-anyatve

Diversa sequenza di Guna (Krama) provoca vari consolidamenti (parinamah).

16 Parinama-traya-samyamad atita-anagata-jnanam

Dall'ordine perfetto della trinità (nirodha, samadhi, ekagrata) emerge la conoscenza di passato e futuro (atitanagata). La mente è passato e futuro. La vita è presenza.

17 Shabda-artha-pratyayanam itare-Itara adhyasat samskara tat pravibhaga-samyamat sarva-bhūta-ruta-jnanam

Imporre (adhyasat) concetti precostituiti (Itara) sulle parole e la comprensione dei loro significati (Shabdārtha-pratyayanam) crea confusione (samskar). Se questo fatto viene contenuto, è possibile comunicare con tutti gli esseri.

18.-Samskara saksat karanat purva-Jati-jnanam

Guardando il condizionamento, è possibile rintracciare le sue origini.

19 Pratyasya para-chitta-jnanam

Grazie alla percezione diretta, è possibile conoscere i moventi altrui.

20. Na cha tat sa-lambanam tasya avisayi bhutatvat

Ma questo non è basato su alcuna immagine mentale degli altri.

21.-Kaya rupasamyamat tad grahya-shakti-stambhe chaksuh prakasha-asamyoge antardhanam

Limitando la nostra assimilazione con il corpo, sospendendo inutili preoccupazioni su di esso, e rifiutando di sottolineare tutte le sue vicissitudini, è possibile essere liberi dall'esaltazione del corpo.

22 Etena antardhanam shabdady uktam.

In questo modo le verbalizzazioni e i modelli di esperienze che nascono dall'esaltazione del corpo scompaiono. Questo rivela tanmatra - la capacità di percepire direttamente attraverso i sensi senza convertire queste percezioni in sensualità.

(n.d.t. per sensualità si intende la classificazione delle varie forme di godimento dell'esperienza sensoriale e la ricerca di esse)

23 Sopakranam nirupakramam cha karman tat samyamad aparanta-jnanam aristebyo va

Riuscendo a contenere il coinvolgimento in attività [mentali], e anche non lasciandosi coinvolgere da loro quando si verificano, è possibile conoscere il loro esito (aparanta), se buono o cattivo.

24 Maitriyadisu Balani

Cordialità genera forza.

25. Balesu Hasti-bala-Adini

Immaginare la forza di un elefante fa sentire forte.

26.-pravrtti Aloka-nyasat sùksma-vyavahita-viprakrista-jnanam

È possibile sviluppare una vista [a raggi x o telescopica] che permette di sapere in merito a oggetti nascosti e lontani.

27.-Bhuvana jnanam surye samyamam

La conoscenza dell'astronomia è possibile attraverso la meditazione sul sole.

28 Chandre tara-vyuha -jnanam

La conoscenza di ammassi di stelle è possibile attraverso la meditazione sulla luna.

29 Dhruve TAD Gati-jnanam

La conoscenza del movimento delle stelle è possibile attraverso la meditazione sulla stella polare.

30 Nabhi-chakre kaya-vyuha-jnanam

La meditazione sull'ombelico rivela un fenomeno che scaccia la paura e porta saggezza.

31.-Kantha kupe ksut-pipasa-nivrittih

Meditazione sul Vishuddha (la fossa della gola) riduce la fame e la sete.

32 Kurma-nadyam sthairyam

Stabilità viene attraverso la pratica di Jalandhar Bandh (Kurma-nadi). [Jalandhar Bandh è premendo il mento sul petto]

33 Murdha-jyotisi siddha-Darshanam

Meditazione sul chakra della corona rivela la luce della visione autentica.

34 Pratibhad va sarvam

O una totalità attraverso splendore.

35 Hrdaye chitta-samvit

Attraverso la percezione da parte del cuore vi è piena comprensione del campo mentale e delle sue vie.

36 Sattva-purusayor atyanta-asamkirnayoh pratyaya-avisheso bhogah para-arthatvat swa-arthasamyamat purusa-jnanam

L'intelligenza divina (purusha) è l'infinito (atyanta-asankirnayoh). Un'indistinta (avishesha) percezione (pratyaya) di questa intelligenza è l'esperienza (bhogah). Quando c'è spostamento dalla consapevolezza centrifuga (pararthatwa) verso un processo conoscitivo centripeto (SWA-arthasamyama), allora la saggezza di questa intelligenza (Purusha-jnanam) comincerà a fluire.

37 Tatah Pratibha-shravana-vedana-Adarsha-asvada-varta jayante

Questa (saggezza) produce (Jayanta) una facoltà della coscienza olistica (Prathiba) che percepisce direttamente a livello delle orecchie (shravana), tatto (vedana), occhi (Adarsha), gusto (asvada) e olfatto (varta).

E così l'insegnamento scaturito dall'intelligenza divina (purusha) ora può essere possibile.

38 Te samadhav upasargah vyutthane siddhayah

Un sintomo di energia di equanimità (samadhav upasargah) può emergere (vyutthane) in forma di poteri erratici (siddhi).

[Ma la fine di tali poteri cioè siddhanta è il principio più profondo].

39 Bandha-karana-shaithilyat prachara-samvedanach cha chittasya para-sharira-avesah

L'assenza di legami e assenza di causalità può diffondere e ampliare (Prachar) la sensitività. Questa coscienza purificata può influenzare altri uomini (parashariravesha).

40 Udana-jayaj Jala-Panka-Kantaka-adishv Asanga ukrantish cha

È possibile elevare se stessi dalle avversità naturali trascendendo certe vibrazioni fondamentali della vita.

(n.d.t. alcune avversità agiscono su immagini di se stessi dalle quali è possibile liberarsi)

41.-Samana jayaj jvalanam

Il corpo può riflettere attraverso alcune altre vibrazioni.

42.-Shrotra akashayoh sambandha-samyamad Divyam srotram

Un'armonia (sanyama) nella connessione (sambandha) tra ascolto e il vuoto (shrotraakashayoh) porta ad udire l'intelligenza cosmica (Divyam).

(n.d.t. akasha viene anche tradotto come "etere", oltre che vuoto).

43.-Kaya akashayoh sambandha-samyamal laghu-tula-samapattesh cha Akasha-gamanam

Un'armonia nella connessione tra il corpo e la natura attraverso distacco equanime [senza scelta] fa sentire leggeri (laghu) come se fluttuanti nello spazio.

44 Bahir akalpita vrittir maha-Videha tatah prakasha-Avarana-ksayah

Nello stato supremo dell'esistenza (maha Videha) il fardello e la schiavitù diell'esperienza sono assenti, e la ricerca di appagamento della mente (vrittih) verso l'esterno è cessato. Questo distrugge la copertura che ci oscura all'illuminazione (Prakash-Avarana-ksayah).

45.-Sthula Swarupa-sùksma-anvaya-arthavattva-samyamad bhùta-jayah

Con l'utilizzo dell'autodisciplina (samjayamat) per portare armonia (anvaya arthavattva) tra "ciò che dovrebbe essere" (sthula), "ciò che è" (Swarupa) e i propri moventi più sottili (sùksma), è possibile superare il passato [cioè mente, condizionamenti ed effetto karmico].

46 Tato animadi pradur Bhavah kaya Sampat po 'dharma anaabhighatash cha

Dalla libertà dal passato emerge molta beatitudine e benedizione (animadi-pràdurbhàva). Poi il corpo è nello stato naturale, è in uno stato di benessere (kaya Sampat tad dharma) e anche le ostruzioni al processo di libertà cessano (ana-abhighata).

47.-Rupa lavanya-bala-vajra-samhananatvanikaya-Sampat

I tesori del corpo (kaya-Sampat) sono: bellezza (rupa), grazia (Lavanya), energia (bala), e forza fisica (vajra-samhananatwani).

48.-Grahana Swarupa-ashmita-anvaya-arthavattva-samyamad indriya-Jaya

Disponibilità (grahana) allo stato naturale (Swarupa) avviene attraverso il comprendere l'ego-sé (Asmita).

Questo porta alla sconfitta della sensualità (indriya).

[tramite il non convertire delle percezioni sensoriali (di vita) in sensualità (mente)].

49 Tato mano-javitvam vikarana-Bhavah cha pradhana-jayash

Libertà da organi di senso (vikarana bhava) e dal dominio dalla mente (manojawitvam) è la più grande vittoria (Pradhanajayash).

50. Sattva-purusa-anyata-Khyati-matrasya sarva-bhava-adhistha-tritvam sarva-jnatritvam cha

La stessa consapevolezza (matrasya Khyati) della differenza (anyata) tra intelligenza (purusha) e l'intelletto (sattwa) può stabilire (adhistha-tritvam) uno stato onnipervadente di esistenza (sarvabhava) e onnicomprensiva saggezza (sarvajnatritvam).

51. Tad-vairagyad api dosa-bija-ksaye Kaivalyam

Quando si rimane disinteressati in tali realizzazioni (tat-vairagyat-API), uno stato di inperturbabilità (khaivalyam) è possibile attraverso la distruzione dei semi della malizia (dosa bija kshyaye).

(n.d.t. si intende malizia la capacità di utilizzare l'intelletto per ottenere dei risultati a scapito di altre persone o senza attenzione all'armonia del proprio operato).

52.-Sthany upanimantrane Asanga-smaya-akaranam punar anista-prasangat

Un Yogi è rispettosamente invitato in molti luoghi (sthani-upanimantrane), ma uno Yogi non rimane coinvolto in (akaranam) alcun attaccamento (sanga) o nell'orgoglio (asmaya) poiché questo potrebbe ancora una volta (punah) stabilire una situazione dannosa (anista-prasangat).

53. Ksana-tat-kramayoh samyamad viveka-jam jnanam

Con attenta e coscienziosa consapevolezza (samyamat-vivekajam, viveka=discernimento n.d.t.) di momento in momento (Ksana-tat-kramayoh) è possibile essere a disposizione della percezione della realtà [non dell'esperienza].

54. Jati-laksana-deshair anyata anavachchhedat tulyayos tatak pratipattih

Uno diventa rispettato e considerato quando tratta tutti allo stesso modo (tulyayoh), senza discriminazione (an-avachchhedat) nonostante le differenze (Anyata) di nascita (Jati), le caratteristiche (laksana) o l'origine (deshaih).

55 Tarakam sarva-visayam sarvatha visayam akramam cha iti viveka-jam-jnanam

Conoscere è possibile solo grazie a una percezione diretta (vivekajam) che trascende (tarakam) tutto (sarva visayam), ogni posto (sarvatha), ed è al di là di tutti i disturbi (akramam).

56 Sattva-purusayoh shuddhi-sumye Kaivalyam-iti

Pura armonia (shuddhisumye) tra intelletto (sattwa - ego-sé) e intelligenza (purusha) è lo stato di kaivalya [ritiro assoluto, non solitudine né isolamento, ma totale libertà].

Jai Guru