

# SADHANA PADA

## Secondo libro: La pratica, la strategia

**2.1 Lo yoga dell'azione (kriya) è costituito dalla volontà cosciente (tapas, motivazione), dall' auto-conoscenza (svadhiyaya, lo studio di sé, ma anche dei testi), l'abbandono al tutto (isvara pranidhana).**

In questo sutra vengono indicati i mezzi per l'evoluzione della coscienza e subito dopo 2.2 con grande chiarezza i risultati che si vogliono ottenere, possiamo notare un parallelismo con il sutra 1.2, qui non si parla di stabilizzazione, caduta (nirhoda), ma di attenuazione (tanu-karana, azione di rendere estremamente piccolo).

**2.2 Esso (il krya yoga) comporta l'attenuazione (tanu-karana) delle affezioni (klesa, formazioni mentali dolorose) e permette la realizzazione della consapevolezza (samadhi).**

Sutra di grande importanza, perché ci indica, che la consapevolezza (samadhi) si realizza mediante l'azione, vedremo che quindi la pratica (sadhana) è orientata alla caduta dei klesa, e che quindi essa stessa produce consapevolezza, si esercita quindi un processo che ha mezzi concreti e una via di realizzazione.

**2.3 Le cause del dolore, della sofferenza (klesa, maculazioni, ciò che macchia la coscienza) sono l'ignoranza (avidya), l'ego (asmita), il desiderio (raga), l'avversione (dvesa), l'attaccamento al vivere (abhinivesa, la paura della morte). L'esame di ciò che causa sofferenza (klesa) sutra da 2.4 a 2.9**

**2.4 L'ignoranza è la fonte (la radice, la causa) della sofferenza (klesa) sia essa dormiente, attenuata, intermittente o pienamente attiva.**

**2.5 L'ignoranza, è la mancanza di discriminazione (avidya khyaiter) tra ciò che è non eterno (impermanente) per eterno (permanente), tra ciò che è impuro per puro, tra ciò che arreca dolore per il piacere, il non sé per il sé. Vedremo in seguito come all'ignoranza (avidya khyaiter) viene contrapposto il processo della discriminazione consapevole (viveka khyaiter). Il sutra ci indica di osservare che è l'attaccamento ad una percezione errata della realtà la fonte della sofferenza, che corrisponde ad una non comprensione della legge dell'impermanenza dei fenomeni.**

**2.6 L'egoismo (asmita, il senso dell'io) è l'identificazione (sakti) di colui che vede (drg) con la cosa vista (darsana), (drg sakti, l'energia del vedere)**

**2.7 Il desiderio (raga, l'amore possessivo) accompagna ciò che produce piacere.**

**2.8 L'avversione (dvesa, l'odio) accompagna ciò che produce dolore.**

**2.9 Il forte desiderio di vivere (abhinivesa, anche la paura della morte), sostenuto dall'energia vitale, è radicato anche nel saggio.**

La comprensione corretta del desiderio e dell'avversione, richiede un insegnamento diretto e comunque non può essere facilmente descritta in poche righe, siamo al cuore di ciò che

produce sofferenza; se non abbiamo qualcosa abbiamo paura di non ottenerla, se abbiamo qualcosa abbiamo paura di perderla, se la nostra coscienza è maculata dalla paura non può esserci rilassamento, contentezza. Raga, il desiderio, è chiedere, volere che il piacere si ripeta. Dvesa, l'avversione, è voler sfuggire al dolore e desiderare che non si ripeta.

**2.10 Questi stati mentali (citta) divengono sottili e possono essere portati a dissoluzione. Una buona notizia !!**

**2.11 La loro attività (vrtti) può essere sospesa con la meditazione (dhyana).** Primo evidente riferimento alla pratica, in seguito si vedranno i passaggi che portano alla meditazione.

**2.12 L'accumulo di azioni (Karma) ha la sua radice negli stati mentali di sofferenza (klesa) lo si sperimenta nella vita attuale e in quelle future.**

**2.13 Finché esiste questo accumulo nella radice continueranno a maturare le condizioni di nascita, la durata della vita e le esperienze relative.**

**2.14 A causa degli impulsi buoni o cattivi che li hanno generati producono frutti piacevoli o spiacevoli.**

**2.15 Per colui che discrimina (vivekinah), è evidente l'universalità del dolore, la totalità del dolore (duhkha: sofferenza, costrizione ristrettezza), a causa del conflitto della lotta (vi-rhoda, si può notare l'opposizione a ni-rhoda), che riguarda il movimento, vortice, della realtà fenomenica (gunavrtti) si producono le sofferenze (dukhair), si ha incapacità ad accettare i cambiamenti, l'impermanenza, (parinama-duhkha), desideri non appagati, le passioni (tapa-duhkha), i residui incosci, le cicatrici, i meccanismi dell'abitudine (samskara-duhkha).**

**2.16 Si deve evitare la sofferenza futura. (anagata, ciò che non c'è ancora)**

Possiamo trovare altri riferimenti al tempo nel sutra 3.16 e nel sutra 4.12

Semplice, tutto ciò andrebbe evitato nel presente.

Subito dopo il come.

**2.17 Ciò che si deve evitare è la sovrapposizione (l'identificazione) della coscienza (drastr) con la 'cosa' vista (drsya).**

**2.18 Il visibile (drsya) consiste nei fenomeni (guna) e dagli organi di senso ha quindi la natura della luminosità, dell'azione, dell'inerzia e permette alla coscienza di essere condizionata esposta al suo influsso oppure al piacere (apavarga) della sua fruizione (bogha)**

**2.19 Le tre essenze (guna) stabilità, l'azione, e l'inerzia hanno quattro stadi: il definito, l'indefinito, il dissolubile e il non manifesto (indissolubile).**

**2.20 La coscienza (drasta colui che vede) è pura consapevolezza, sebbene pura sembra vedere attraverso la mente.**

Magnifico sutra dove si esplicita la confusione, ciò che vede è la coscienza profonda, la confusione nasce dal 'vedere' con citta, il mentale, ma non è così perchè anche il mentale può essere visto, questo aspetto viene approfondito da Patanjali nel quarto libro, si può per esempio leggere i sutra da 4.18 a 4.26. La coscienza è in funzione della percezione, la cosa vista.

**2.22 Per colui che ha raggiunto lo scopo, la liberazione la cosa vista è inesistente, tuttavia per gli altri dalla percezione comune essa è esistente.** Attenzione lo yoga non nega la realtà, ma afferma che gli oggetti non hanno esistenza propria, non esistono di per sé, non hanno esistenza separata, la loro natura è vuota, cioè i fenomeni sono impermanenti e interdipendenti.

**2.23 La confusione (samyoga) tra la natura della coscienza e la natura della cosa vista deve essere sperimentata in modo che sia possibile comprenderle.**

**2.24 La confusione (cioè la differenza fra colui che vede e la cosa vista) non appare chiaramente a causa dell'ignoranza (avidya)**

**2.25 Quando l'ignoranza scompare cade la confusione e si ha la liberazione della coscienza. (kaivalyam)**

**2.26 Il mezzo per ottenere la scomparsa della confusione è usare in modo incessante la consapevolezza discriminante (vivekakhyaati).** Ecco l'indicazione preziosa per la caduta dell'ignoranza la consapevolezza discriminante, la nuda consapevolezza, si intende non giudicante. Naturalmente non basta citarla bisogna apprenderla, farne esperienza di vita, non intellettuale, la si frequenta come vedremo in seguito mediante la pratica.

**2.27 Lo stato supremo dell'illuminazione viene raggiunto gradualmente in sette gradini.**

**2.28 Praticando lo yoga, si distruggono le impurità, sorge la luce di una nuova conoscenza che culmina nella consapevolezza discriminante (viveka-khyaati) di ciò che è. ( Il sé, la realtà, il tutto )**

La consapevolezza, si 'apprende' mediante un processo concreto che prevede otto braccia.

**29. Le otto membra sono :1) la relazione con il prossimo, non imporre, l'astenersi (yama, ciò da qui è bene astenersi), 2) la relazione con se stessi (niyama, ciò che è bene osservare), 3) posture (asana), 4) il controllo dell'energia (pranayama), 5) l'interiorizzazione dei sensi 6) la concentrazione (dharana), 7) la meditazione (dhyana), 8) la coscienza profonda 'raccolta' (samadhi)**

**2.30 Le astinenze (voti) sono : non violenza (ahimsa), vivere nella verità, non mentire (satya), abbandonare il desiderio di prendere (asteya), la moderazione (bramacharya), non possessività (aparigraha).**

Ahimsa, non farsi del male, non fare del male, essere consapevoli quindi del ferire e del ferirsi.

Satya, essere sinceri, non recitare, non avere un'immagine, non essere in rappresentazione, la relazione con la realtà è semplice non artefatta.

Asteya, il processo della coscienza che non divide, sente la realtà indivisa, non (a-)rubare (stea) alla realtà, la realtà non ci appartiene.

Brahmacarya, vivere nella coscienza della non dualità (advaita).

Aparigraha, non accumulare, non acquisire, non creare fardelli pesi che appesantiscono la coscienza, si ha l'intuizione dell'essere come bambini, freschi, senza paura, con 'mente principiante'.

Questa lettura è più profonda del semplice non rubare, non possedere oggetti materiali, perché riguarda la percezione e l'interiorità.

**2.31 Quando le astinenze sono universali non condizionate dalla nostra origine (casta), dal luogo, dall'epoca, dalle circostanze costituiscono il grande voto.**

**2.32 Le osservanze: la purezza, essere in accordo con se stessi (sauca), la gioia naturale, la contentezza (samtosa), la volontà cosciente (tapas), lo studio di sé (svadhyaya), l'abbandono al tutto, (isvara pranidhana). Di fatto principalmente Patanjali ci propone di praticare il Kriya yoga vedi sutra 2.2**

**2.33 Quando si è turbati dalle inclinazioni nocive si mediti (vitarka) sui loro opposti.**

**2.34 E' necessario meditare (vitarka) sugli opposti poiché i pensieri nocivi, sia che siano deboli, medi o intensi, come il desiderio di fare del male, hanno come risultato l'ignoranza e un'intensa infelicità senza fine (infinita), sia che essi siano compiuti volontariamente o involontariamente, causati o determinati dall'avidità e dalla rabbia.**

**2.35 Allorché lo yogin è radicato nella non-violenza, coloro che sono in sua presenza cessano ogni ostilità.**

**2.36 Quando la verità è radicata in lui, egli consegue i frutti dell'azione senza agire.**

**2.37 Quando non desidera più appropriarsi è stabile nell'onestà, le ricchezze interiori si presentano spontaneamente.**

**2.38 Quando si è radicati nella non dualità si ottiene il vigore, non si disperde energia.**

**2.39 Quando si è radicato nella non possesso ha la conoscenza del come e del perché della sua esistenza.**

**2.40 A causa della purezza (Saucha, essere in accordo con se stessi) si percepisce il proprio corpo come protetto, difeso, non toccato dal contatto per quanto spiacevole con gli altri. Si rimane quindi in armonia con il corpo anche se il contatto con il corpo degli altri può provocare una reazione di avversione. La versione normalmente accettata è quella di Vyasa, che scrive diversi secoli dopo nella quale prevale una visione della purezza di tipo ascetico, della rinuncia : 2.40 Dal conseguire la purezza del corpo esteriore sorge nello yogin**

un disgusto (jugupsa) del proprio corpo e si evita il contatto fisico con gli altri. Difficile pensare al disgusto come traduzione perché lo yogin coltiverebbe un Klesa, l'avversione. Si preferisce qui adottare la traduzione proposta come opzione da Jan Varenne, sanscritista, che propone la radice gup- come proteggere, difendere.

**2.41. Dalla purezza mentale (corpo interiore) sorge allegria, concentrazione, controllo dei sensi e la capacità di realizzare il sé.**

**2.42 Con la contentezza (l'accontentarsi) si ha la suprema felicità. Essere lieti .**

**2.43 Dalla distruzione delle impurità mediante la volontà cosciente (tapas) si ottiene la perfezione degli organi di senso e del corpo.**

**2.44 Attraverso la conoscenza intima di sé, l'unione con il sé il tutto**

**2.45 Con l'abbandono al Tutto la consapevolezza (samadhi)**

**2.46 La posizione (asana) deve essere stabile e felice (sukham, su-buono,-kha,spazioso).**

**2.47 Si pratica la postura rilassandosi dallo sforzo e rimanendo nella coscienza (samapatti) in uno stato di equilibrio e infinità. Abbiamo incontrato samapatti nel sutra 1.41**

Importante Patanjali ci dice che l'esperienza del samadhi si incontra in asana. Cioè asana ci permette di esercitare la consapevolezza, praticando senza ego, senza la volontà di ottenere.

**2.48 Da questa esperienza cade il disagio della dualità.**

**2.49 Realizzata la postura si instaura un controllo dell'energia, si realizza la pausa alla fine dell'inspiro e alla fine dell'espiro.**

**2.50 La sospensione del movimento si può manifestare in tre modi. La prima sospensione alla fine dell'espiro è detta esterna, la seconda alla fine dell'inspiro è detta interna, la terza non è né interna né esterna, si può situare in qualunque momento.**

**2.51 Un quarto stadio va al di là del controllo dell'energia, è passivo, si realizza una pausa spontanea alla fine dell'inspiro alla fine dell'espiro.**

**2.52 A questo punto viene rimosso il velo che copre la luce.**

**2.53 Allora la mente è adatta alla concentrazione (dharana).**

**2.54 Quando i sensi si rifiutano di afferrare (pratyahara) i loro oggetti, assumono la natura propria della coscienza.**

**2.55 Allora si ha la completa padronanza dei sensi.**