

SAMADHI PADA

Il primo libro della pura consapevolezza, pura coscienza

1.1 Adesso l'esposizione (shasana, la disciplina, la scienza, la rivelazione) dello yoga (stato di unità)

1.2 Lo yoga è la sospensione (nirodha, arresto, sospensione, cessazione, integrazione, stabilità) delle modificazioni (vrtti, disperso, fluttuante, instabile, mulinello) della mente (citta, i sensi, le emozioni, il pensiero). La radice di citta è cit- che ha il significato di coscienza, coscienza dei sensi e della percezione, il classico modo di conoscere, la risposta sensoriale, la reazione emozionale, l'elaborazione con il pensiero. Citta è lo strumento classico della percezione e della relazione con la realtà, molto raffinato nell'uomo, tendenzialmente automatico, ci permette di descrivere, di razionalizzare, di immaginare, di sognare, di comunicare con la parola, di accumulare le esperienze nella memoria. Le vrtti, il movimento della psiche che divide, che sceglie, che giudica, quando il conoscere è legato a citta vrtti klesa, stati mentali negativi questi originano causano la sofferenza, duhkha.

1.3 Quando ciò si è realizzato la coscienza (drastr, il testimone, il centro) riposa nella sua natura essenziale (svarupa, la propria forma, natura)

C'è un altro stato di coscienza più profondo un'altra energia (drg-sakti o drashtar) che se l'energia del vedere (citishakti, 4.34) è purificata dal mulinello (vrtti), cioè l'osservazione è purificata dai condizionamenti, dagli automatismi, esprime la nostra vera natura. Cioè la consapevolezza è in grado di 'vedere' il movimento dei sensi, delle emozioni, dei pensieri.

1.4 Altrimenti (la coscienza) si identifica (è confusa) con le modificazioni della mente (cittavrtti). Altrimenti c'è sovrapposizione, confusione, ignoranza (avidya).

I primi 4 sutra riassumono in modo geniale la via dello yoga.

Dal sutra 5 al sutra 11 vengono descritti il funzionamento della mente (cittavrtti), che in realtà non è negativo di per sé, infatti ci sono anche termini positivi o almeno neutri: retta, non dolorosa. Esse riguardano comunque il fondamentale processo del conoscere, ma Patanjali ci avverte possono essere tutte fonte di confusione, ignoranza, farle cadere, stabilizzarle, interromperne il processo automatico, l'abitudine, ci permette di aprirci a una nuova coscienza.

1.5 Le modificazioni della mente (citta-vrtti) sono cinque, possono essere dolorose o non dolorose.

1.6 Esse sono retta conoscenza (pramana), conoscenza erronea (viparyaya), immaginazione (vikalpa), sonno (nidra), memoria (smrti). Pramana: la percezione sensoriale diretta, vpyaryaya: errata comprensione, vikalpa: immaginazione, nidra: sonno, smrti: la memoria, depositare ricordi, esperienze.

1.7 La retta conoscenza ha tre fonti, la percezione sensoriale, la deduzione, la testimonianza. La percezione sensoriale, la conoscenza tramite i sensi. La deduzione, da un fatto secondario ne deduco validamente un altro. La testimonianza, per comunicazione veritiera.

1.8 La conoscenza erronea rappresenta una falsa nozione perché non è fondata sulla natura reale dell'oggetto.

1.9 L'immaginazione, evocata dalle parole o dai concetti è priva di sostanza reale.

1.10 Il sonno è quella modificazione della mente che ne arresta completamente il funzionamento.

1.11 La memoria è la registrazione depositata delle precedenti esperienze.

Dal sutra 12 al sutra 16, fondamentali, si spiega quale deve essere la ricerca, l'atteggiamento interiore, che favorisce e realizza la stabilizzazione, l'integrazione della coscienza periferica (citta vrtti).

1.12 La stabilità, la caduta (nirodha) della mente si ottiene con l'esercizio (abhyasa) e il non attaccamento (vairagya).

Esercizio non traduce compiutamente il termine perché riconduce implicitamente a qualcosa di ripetitivo, si tratta di un interesse vivo, continuamente rinnovato che mediante il non attaccamento (vairagya, la caduta del desiderio, del volere) ci conduce alla stabilizzazione, al silenzio del mentale (nirrodha). L'interesse a mantenere una condizione di consapevolezza. Il termine vairagya contiene la parola raga, desiderio che è uno stato di afflizione, dolore, (klesa, 2.7). I klesa, cause della sofferenza sono descritti dal sutra 2.2. al sutra 2.9. Il vairagya permette quindi di abbandonare una delle principali cause del dolore e della sofferenza interiori.

1.13 L'esercizio è l'energia necessaria per essere fondati stabili nella caduta del mentale.

1.14 L'esercizio diviene stabile (sthiti) quando è praticato con perseveranza in modo costante e con devozione.

1.15 Il non attaccamento (Vairagya, la caduta del desiderio) è la percezione (samjna) di colui che ha cessato di avere sete (vi-trishna, l'arresto dell'ego, il voler possedere) del mondo fenomenico (gli oggetti dei sensi).

1.16 Il non attaccamento più completo è comporta la libertà (non-identificazione) dai fenomeni (i tre guna, tamas: inerte, spesso, pesante, oscuro; rajas: movimento, agitato, rapido, confuso; sattva: luminoso, cosciente, chiaro, leggero) e permette la rivelazione del Sé. (Il tutto, purusa- khiater).

I tre guna sono principi che tra loro mischiati danno origine al mondo fenomenico, qui si fa specifico riferimento alla filosofia indiana del Samkhya. Dalla pratica di

abhyasavairagya nasce una evoluzione della coscienza il Samadhi, che viene utilizzato per la comprensione (prajna).

Dal sutra 17 al 20 si introduce il tema del samadhi, stato di pura consapevolezza, stato di coscienza, acuto, penetrante (Bliz). Il termine ha significato di fusione. La pratica continua della consapevolezza è il samadhi. Sam- perfettamente -a- su se stessa - dhi - raccolta o raccolto

1.17 La condizione di consapevolezza intuitiva (samadhi prajna) con seme o supporto (samprajnata) si accompagna al ragionamento deduttivo (vitarka), all'indagine perfetta (vicara, autoindagine), alla beatitudine (ananda) e da un senso del puro essere (asmita).

Il samadhi si deve accompagnare alla comprensione (prajna).

L'intuizione cosciente apre nuove possibilità di comprensione accompagnandosi al ragionamento, alla riflessione a una spontanea contentezza, all'esserci.

Questa modalità di ricerca deposita buoni semi aiuta il processo di comprensione più profonda della nostra natura.

1.18 La consapevolezza - conoscenza - intuitiva senza seme (asamprajnata), si produce, quando dopo lunga pratica (abhyasa) si sono eliminati (virama) i meccanismi, i contenuti del mentale (pratyaya), ma la mente conserva le tracce del passato (samskara-shesa, residui inconsci).

Il processo di liberazione, dalle ferite depositate nell'inconscio, si trova descritto nel quarto libro, si possono in particolare leggere i sutra 4.27, 4.28, quest'ultimo rimanda al fatto che i samskara sono derivati dal deposito di klesa nella memoria, nella coscienza deposito. Ciò che ci ha fatto soffrire in passato ritorna, rinnova la sofferenza. E' necessario quindi estinguere i klesa far cadere la sofferenza, questo aspetto viene approfondito in tutta la prima parte del secondo libro sono particolarmente significativi i sutra da 2.10 fino a 2.15.

Un'indicazione ci viene proposta anche alla fine di questo libro, quando dettaglia l'evoluzione della coscienza negli ultimi sutra da 1.41 a 1.51

1.19 Per alcuni che per nascita 'sanno' di non appartenere ne' al corpo ne' alla natura manifesta il samadhi è spontaneo.

1.20 Per gli altri è preceduto dalla fiducia (sradda), dall'energia vitale (virya), dall'esperienza (smrti), dalla conoscenza intuitiva (prajna).

1.21 Il successo è più vicino a quanti hanno una motivazione intensa e sincera.

1.22 Le possibilità di successo variano in funzione dei diversi livelli o gradi dell'impegno debole, medio, superiore.

Un'altra via per il samadhi, un approccio devozionale al tutto, all'energia cosmica, dal sutra 1.23 al sutra 1.29.

1.23 Oppure con l'abbandono (pranidhana), devozione alla sorgente creativa (Isvara). La parola 'oppure' indica chiaramente un'ulteriore opportunità per il samadhi.

Isvara: l'energia cosmica che tutto pervade, che si manifesta nella realtà, connessa all'esistere, non è una posizione teistica, ma un senso di abbandono di caduta dell'ego, si sente di partecipare a qualcosa di vasto gratuito e donato, si ci apre a una sensazione di stupore di meraviglia di fronte al mistero del tutto, dimensione della coscienza, che lascia senza parole, senza pensieri, si ritorna al silenzio, alla fusione, alla caduta del mentale (samadhi).

1.24 Isvara è un sé particolare non è coinvolto nella sofferenza (klesa), né dalle azioni sostenute dalla sofferenza (karma), né dalle conseguenze di queste azioni.

1.25 Mediante la devozione si trova la fonte, il seme della conoscenza totale (sarvajna) in modo perfetto.

1.26 Poiché non ha avuto origine, non ha nascita, tempo, è il maestro da sempre per gli antichi.

1.27 La parola che lo contraddistingue è Om.

1.28 La sua ripetizione ne rende manifesto il significato, rende consapevoli. Questa energia che ci fonda può essere percepita, nel sentire non duale profondo, che nasce dalla pratica del mantra che lo designa.

1.29 A causa di ciò gli ostacoli scompaiono e la coscienza si interiorizza, si volge verso l'interno verso l'interno (pratyak cetana).

Si può dire che l'affinamento della coscienza che si realizza con abhyasa varagya sutra 1.12 si realizza anche con Isvara pranidhana

I sutra 1.30 e uno 1.31 esaminano gli ostacoli sulla via.

1.30 Gli ostacoli che causano la dispersione della coscienza sono la separazione malattia (vyadhi, vi-separarsi da una condizione di benessere), l'inerzia (styana, l'apatia, essere senza energia), il dubbio (samshaya), la depressione (pramada), la pigrizia (alasya), l'attaccamento agli oggetti (avirati), l'errata percezione (bhrantidarsana, illusione, la visione falsa, erronea), l'instabilità (an-avasthitatva, incapacità a trovare l'equilibrio).

1.31 I sintomi che accompagnano una condizione distratta della mente (viksepa) sono la sofferenza (duhkha), la disperazione, il tremito, l'irregolarità dell'inspirazione e dell'espiazione .

Dal sutra 1.32 al sutra 1.39 si considerano i mezzi per rimuovere gli ostacoli e riportarsi alla pace, alla calma.

1.32 Per rimuoverli occorre l'intensa applicazione a un solo principio.

L'indicazione sembra riferirsi alla concentrazione o alla meditazione con supporto.

1.33 La purificazione (prasadana, la calma, la quiete) si ottiene coltivando l'attitudine (bhavana, la modalità, la predisposizione ad essere), alla gentilezza amorevole (maitri), alla compassione (karuna), alla gioia (mudita), all'equanimità (upeksanam, l'imparzialità, l'equilibrio) nei confronti del piacere e del dolore.

1.34 La calma della mente si può anche ottenere attraverso l'espiazione e la sospensione del respiro.

1.35 Oppure la calma può essere ottenuta mediante la caduta dei pensieri (manas) con l'osservazione delle percezioni sensoriali. Un profumo, la musica, il tatto ecc.

1.36 Oppure si mediti sulla luce interiore che è fonte di serenità.

1.37 Oppure quando la mente ha come oggetto coloro che hanno trasceso il desiderio. I maestri, gli illuminati coloro che hanno percorso la via.

1.38 Oppure si mediti sulla conoscenza che sorge durante il sonno.

1.39 Oppure si può ottenere nella relazione intima, meditativa con un supporto piacevole.

Esaurita la trattazione degli ostacoli, Patanjali ritorna al tema centrale del libro il samadhi.

1.40 Grazie ai mezzi esercitati la dispersione si è ridotta e si ha una conoscenza (prajna, intuizione) sull'infinitamente piccolo e infinitamente grande.

1.41 Nella coscienza in cui le modificazioni mentali (vrtti) sono state arrestate (nirodha), si determina al pari di un cristallo trasparente che assume il colore degli oggetti vicini una fusione completa (samapatti) del conoscente (grahitr), dell'atto di conoscere (grahana) e del conosciuto (grahya).

Ecco una definizione precisa del samadhi il fondersi nell'unità dell'atto percettivo

1.42 All'inizio, a cause delle esperienze e delle idee passate, memoria, il mentale è ancora legato alla costruzione mentale (vikalpa), e quindi soggetto alla confusione risultante da ciò che abbiamo udito, letto o sperimentato. (Savitarka, con argomentazione, con il ragionamento, con la logica.)

Avevamo già trovato vikalpa tra le citta-vrtti nei sutra 1.6 e 1.9

1.43 Quando la memoria è purificata le idee e i ricordi del passato recedono (nirvitarka), rimane soltanto la consapevolezza della natura vuota (shunya svarupa) dell'oggetto. (Nirvitarka, senza argomentazione)

Quando la coscienza è libera, purificata dai meccanismi del mentale, della parola, della forma, dei significati, l'oggetto, cioè la percezione riposa nella sua vera natura vuota, non esiste di per sé, non si percepisce separazione dalla totalità. Non esiste oggetto separato, esiste l'interdipendenza.

1.44 Le spiegazioni date per il savitarka e nirvitarka samadhi chiariscono anche i livelli di samadhi più elevati savicara samadhi (con l'indagine approfondita) e nirvicara samadhi (senza l'indagine) per i quali gli oggetti di meditazione sono più sottili. (vichara indagine.)

Vi può avere due significati connessi, il processo del dividere, ma anche la perfezione nel dividere.

Abbiamo incontrato vitarka e vicara nel sutra 1.17 che riguardava il samadhi con prajna (con la conoscenza, l'intuizione). Incontreremo in seguito viveva (la discriminazione).

1.45 La regione della coscienza profonda (samadhi) connessa agli oggetti sottili si estende fino allo stadio privo di forma (alinga, indifferenziato) dell'energia. Per oggetti di meditazione sottili cioè meno grossolani, dove l'energia non esprime una forma. Per esempio possiamo descrivere degli stati interiori a volte molto fini, l'ansia, la paura sono oggetti sottili. Se si produce nella nostra coscienza uno stato sottile di avversione dovremmo coglierlo, oggetto sottile, ma la nostra coscienza non è vuota, esiste un seme una reazione.

1.46 Negli stadi precedenti di coscienza (samadhi) esistono ancora dei semi.

1.47 Quando si ha la capacità di vivere l'esperienza della coscienza samadhi senza ragionamento (nirvitarka) e senza indagine (nirvicara) si ha l'aurora della grazia, uno stato di pace (prasad), di illuminazione.

Siamo di fatto tornati al sutra 1.18 il samadhi senza supporto, ma rimane la coscienza deposito.

1.48 Con la coscienza profonda (prajna) si raggiunge il fondamento della verità ultima, cosmica (rtambhara).

1.49 La conoscenza che si acquista con la coscienza profonda (il samhadhi) è differente dalla conoscenza che si ottiene dalla testimonianza, studio dei testi sacri, dal ragionamento, dalla deduzione, dalla testimonianza. Magnifico sutra che permette a Patanjali di ritornare all'inizio e di sottolineare la differenza che c'è tra la coscienza profonda e il mentale (citta-vrtti)

1.50 Lo stato di coscienza raggiunto deposita buoni semi che sono di ostacolo al sopraggiungere delle impressioni abituali (residui inconsci Samskara).

Avevamo visto nel sutra 1.18 la difficoltà a rimuovere i meccanismi di reazione abituali, depositati nella coscienza deposito, dovuti alla memoria delle esperienze delle azioni (karma) passate, nel sutra precedente Patanjali ci dà un'idea di come procedere. Gran parte del quarto libro è dedicato a questo argomento.

1.51 Quando anche i residui inconsci sono caduti (nirodha) essendo tutte le impressioni cadute la coscienza è pura libera. (nirbijah samadhi).

L'osservazione più semplice è che il primo libro tratta di una evoluzione della coscienza, Patanjali prosegue nel libro secondo illustrando la pratica (sadhana), mediante l'azione kya-yoga, che è all'origine di questa evoluzione.