

Yoga Sutra

Aforismi di Patanjali

Capitolo 1 Samadhi Pada (capitolo sulla meditazione profonda)

In questo capitolo Patanjali ci espone una visione della mente umana, del suo funzionamento e della meditazione profonda come strumento per la liberazione dalle affezioni umane (per alcuni commentari questo corrisponde al sentiero della devozione “Bhakti Marga”)

1 atha yoganusanam

Ora (chiedendo benedizione) si espone lo yoga

2 yogah chitta vrtti nirodhah

Lo yoga è avere il controllo della mente

3 tada drastuh svarpe avasthanam

Allora il sé spirituale riconosce se stesso

4 vrtti sarupyam itaratra

Altrimenti si identifica con pensieri ed emozioni

5 vrttayah pancatayyah klista aklistah

Ci sono cinque tipi di pensieri, (siano essi) utili e disturbanti

6 pramana viparyaya vikalpa nidra smrtayah

Conoscenza verificata, illusione, fantasia, sonno, memoria

7 pratyaksa anumana agamah pramani

La conoscenza verificata è diretta, insegnata, appresa da fonti autorevoli

8 viparyayah mithyajnanam atadrupa pratistham

L'illusione è l'errata o distorta comprensione della realtà.

9 sabdajnana anupati vastusunyah vikalpah

La fantasia è il racconto di qualcosa di non esistente

10 abhava pratyaya alambana vrttih nidra

Il sonno (senza sogni) è assenza di consapevolezza e di pensiero

11 anubhuta visaya asampramosah smrtih

La memoria è trattenere le conoscenze (vere, false o fantasiose) apprese

12 abhyasa vairagyabhyam tannirodhah

Il controllo di pensieri ed emozioni (si ottiene) con la pratica e il non attaccamento

13 tatra sthitau yatnah abhyasah

La pratica è mantenere stabile la mente

14 sa tu dirghakala nairantarya satkara asevitah drdhabhumih

Diventa un terreno solido quando è ininterrotta e continua per un lungo periodo

15 drsta anusravika visaya vitrsnasya vasikarasamjna vairagyam

Il non attaccamento è libertà dal desiderio di ciò che si è visto e udito.

16 tatparam purusakhyateh gunavaitrsnyam

La piu' alta libertà dell'anima trascende le qualità della natura (i tre guna)

17 vitarka vicara ananda asmitarupa anugamat samprajnatah

Qui sorge un nuovo modo di pensare costruttivo, che è il seme della beatitudine, pensiero puro e assenza di esso.

18 viramapratyaya abhyasapurvah samskarasesah anuah

In questo stato mentale le impressioni inconsce generate nel passato non hanno piu' influenza.

19 bhavapratyayah videha prakrti layanam

Da questo nasce una sensazione di incorporeità o di fusione con il creato.

20 sraddha virya smrti samadhiprajna purvakah itaresam

Il ricordo di questo stato di meditazione profonda e dei suoi effetti genera vigore e fiducia nella sua ripetizione.

21 tivrasamveganam asannah

Chi si impegna ed è entusiasta raggiunge velocemente il risultato.

22 mrdu madhya adhimatratvat tatah api visesah

C'è differenza tra una pratica incostante, media e ardente.

23 Oppure (Si può raggiungere il samadhi) abbandonandosi al Sè superiore

24 klesa karma vipaka asayaih aparamrstah purusavisesah Isvarah

Il Sè superiore non é toccato da sofferenza, appartenenza, e dai risultati delle azioni.

25 in Questo c'è il seme ineguagliabile di tutta la conoscenza.

26 sa esah purvesam api guruh kalena anavacchedat

Il Sè spirituale é il primo Maestro e non è condizionato da tempo e luogo.

27 tasya vacakah pranavah

Il Sè è identificato dal suono primordiale (Om)

28 tadjapah tadarthabhavanam

L' Om va sussurrato ripetutamente

29 Tatah pratyak chetana adhigamah apuantaraya abhavah cha

"Allora si raggiunge il raccoglimento e gli ostacoli sono superati"

30 Vyadhi styana samshaya ramada alasya avirati bhranti darshana alabdha bhumi katva anavasthitavani chitta vikshepah teantarayah

"Questi ostacoli che distraggono la mente sono: malattia, stanchezza mentale, dubbio, mancanza di interesse, pigrizia, dissolutezza, delusione e frustrazione causati dall'incapacità di perseguire nello scopo"

31 Dukha adaurmanasya angamejayatva svasa pravasa vikshepa sahabhuvah

" così nascono dolore, angoscia, irrequietezza nel corpo e nella respirazione"

32 Tat pratishedha artham eka tattva abhyasah

"Per contrastare questi impedimenti ci si concentra su una pratica"

33 Maitri karuna mudita upekshanam sukha duhka punya apunya visayanam bhavanatah prasadanam

" La mente diviene quieta coltivando un atteggiamento di amicizia verso chi è felice, di compassione per i sofferenti, di gioia per i virtuosi e di indifferenza verso ciò che è male"

34 Pracchardana vidharanabhyam va pranasya

" O con la regolazione di espirazione e ritenzione del respiro"

35 Vishayavati va pravritti utpanna manasah sthiti nibandhani

" Oppure si stabilizza la mente fissando l'attenzione sulla percezione degli oggetti"

36 Vishoka va jyotismati

"Oppure contemplando la luce che non produce sofferenza"

37 Vitaraga vishayah va chittam

" Oppure fissando la mente su qualcosa (o qualcuno) libero dal desiderio"

38 Svapna nidra jnana alambanam va

" oppure basandosi sul sogno e sul sonno"

39 Yatha bhimata dhyanad va

" Oppure, meditando su un oggetto scelto"

40 Parama anu parama mahattva antanasya vashikarah

" Così lo yogi acquisisce il controllo su ogni cosa dalla più piccola alla più grande"

41 Kshina vritter abhijatasya iva maner grahitri grahana grahyeshu tatsa
tadanja nata samapattih

" In questa stabilità la mente è come un cristallo puro verso il mondo, i pensieri ed emozioni sono indeboliti e il Sè è insieme conoscitore, conoscenza e conosciuto"

42 Tatra shabda artha jnana vikalpaih samkirna savitarka samapattih

" Il samadhi tramite la riflessione avviene quando la coscienza altalena nelle parole tra suono, significato e conoscenza dell'oggetto"

43 Smrti parishuddhau svarupa shunia iva artha matra nirbhasa nirvitarka

" La memoria così si pulisce e la mente senza ragionamento percepisce l'essenza dell'oggetto"

44 Etaya eva sa vichara nir vichara cha sukshma vishaya vykhyata

" Così si comprende il ragionamento, la sua cessazione e l'essenza sottile delle cose"

45 Sukshma vishaya tvam cha alinga paryavasanam

" L'essenza sottile risiede nel piano immateriale"

46 Ta eva sa bijah samadhih

" Questi stati sono samadhi causati da un'origine"

47 Nirvichara vaisharaye adhyatma prasadah

" la pace assoluta è nell'assenza di pensieri"

48 Ritam bhara tatra prajna

" così si ottiene la vera saggezza "

49 Shruta anumana prajna bhyam anya vishaya vishesha arthatvat

" Diversa dalla conoscenza proveniente da intuizione o ragionamento, il suo scopo è particolarmente prezioso"

50 Tajjah samskaro nyasamskara pratibandhi

" Le impressioni inconsce nate nel samadhi con origine scoraggiano l'insorgere di ulteriori condizionamenti "

51 Tasya api nirodhe sarva nirodhah nir bijah samadhi

" quindi la pace interiore priva di pensieri è la forma superiore di controllo mentale"

Sadhana Pada (Capitolo sulla pratica)

In questo capitolo Patanjali affronta il tema della pratica che permette di raggiungere il samadhi e mantenerlo e illustra l'ottuplice sentiero dell'azione (per alcuni commentari corrispondente al "Karma Marga" e chiaramente denominato da Patanjali "Ashtanga Yoga" o "Raja Marga")

2.1 Tapah svadhyaya ishvarapranidhanani kiya yoga

" la parte pratica dello yoga è la disciplina, lo studio del sè e aprirsi alla realtà immateriale"

2.2 Samadhi bhavana artah klesha tanu karana artash cha

" il suo scopo è il Samadhi e il superamento delle affezioni umane "

2.3 Avidya asmita raga dvesha abhinivesah kleshah

" le affezioni sono l'ignoranza, l'egoismo, l'attaccamento, la repulsione, la paura della morte

2.4 Avidya kshetram uttaresham prasupta tanu vichnna udaranam

" l'ignoranza è il terreno fertile per le altre affezioni siano esse latenti, deboli, intermittenti o preponderanti "

2.5 Anitya ashuci dukha anatmasu nityashuci sikha atma khyatir avidya

“ L’ignoranza fondamentale è confondere ciò che è animato con ciò che non lo è, il permanente col transitorio, il puro con l’impuro, la felicità con la dipendenza”

2.6 Drg darshana shaktyor eka atmata iva asmita

“ Il senso dell’ego nasce dalla confusione tra il Sè che vede e quella parte di noi che è vista”

2.7 Sukha anusayi ragah

“ L’attaccamento si basa sul piacere ”

2.8 Duhkha anusayi dvesah

“ La repulsione origina dal dolore”

2.9 Sva rasa vahi vidusa api tatha rudho abhi nivesah

“ La paura della morte e l’attaccamento alla vita è un istinto forte che si ritrova anche nel saggio ”

2.10 Te prati prasava heyah suksmah

“ quelli sottili possono essere risolti con l’introspezione ”

2.11 Dhyana heyas ad vrttayah

“ I pensieri che originano dalle affezioni sono eliminati con la meditazione ”

2.12 Klesha mulah karma asayo drsta adrstajanma vedaniyah

“ Nella vita si sperimentano gli effetti delle azioni che originano dalle affezioni, consapevolmente o no ”

2.13 Sati mule tadvipako jatyaayurbhogah

“Finché rimane la radice delle affezioni, queste influenzano ogni aspetto delle azioni: durata e conseguenze”

2.14 Te hlda paritapa phalah punya apunya hetu tvat

“Le azioni saranno benefiche o dannose a seconda della presenza delle affezioni nella loro ideazione

2.15 Parinama Tapa Samskara dukhachair gunavritti virodhach cha dukham eva sarvam vivekinah

“Perciò il saggio riconosce l’origine del dolore nei cambiamenti di ciò che è percepito, nel desiderio di ripetere le esperienze piacevoli, nei condizionamenti passati, o nei cambiamenti interiori”

2.16 Heyam dukham amanagatam

“ e cerca di evitare la sofferenza futura”

2.17 Drastrrsayoh samyogo heyahetuh

“ la causa della sofferenza è l’identificazione di ciò che percepisce con ciò che è percepito”

2.18 Prakasha kriya sthiti shilam bhuta indrya atmakam bhoga
apavargartham drishyam

“ Ciò che è visibile ha le stesse qualità dei sensi, luce, azione e solidità, e ha il duplice scopo di influenzare il percettore e consentirgli di liberarsi”

2.19 Vishesha avishesha lingamatra alingani guna parvani

“ I guna influenzano tutti gli stati del percepito anche tra di loro, il manifesto e il non manifesto, lo specifico e il non specifico”

2.20 Drashta drishi matrah suddha api pratyaya anupashyah

“ Ciò che percepisce è pura coscienza, l’atto di percepire avviene attraverso la mente”

2.21 Tad Martha eva drishasya atma

“ la natura di ciò che è percepito è solo funzionale al percettore”

2.22 Krita artham prati nasca ape anashtam tad anya sadharana tvat

“ Raggiunto il suo scopo l’osservatore smette di rivolgersi al percepito che comunque rimane per servire la conoscenza di altri”

2.23 Sva svami shaktyoh svarupa upalabdhi hetuh sam yogah “L’unione tra percettore e percepito avviene a causa della sperimentazione della natura”

2.24 Tasya hetur avidya

“questo avviene per ignoranza”

2.25 Tad abhavat samyoga abhavo hanam tad drisheh kaivalyam

“Quando cessa l’ignoranza, scompare anche questa unione e c’è chiarezza, questa è la liberazione”

2.26 Viveka khyatir aviplaya hano upayah

“Lo strumento di per eliminare l’ignoranza è l’osservazione equanime delle attività della mente”

2.27 Tasya saptadha pranta bhumih prajna

“Possedere una chiarezza superiore è un percorso graduale”

2.28 Yoga anga anushthanad ashuddhi kshaye jnana diptih viveka khyateh
“Attraverso la pratica delle parti dello yoga vengono eliminati gli ostacoli e si raggiunge conoscenza e chiarezza”

2.29 Yama niyama asana pranayama pratyahara dharana dhyana
samadhayo astav angani

“Le parti dello yoga sono otto: etica sociale, etica personale, postura fisica, controllo del respiro, ritiro dei sensi degli oggetti esterni, concentrazione della mente, meditazione comprensione, assorbimento nell’osservazione.”

2.30 Ahimsa satya asteya bramacharya aparigrah yamah

L’etica sociale è non violenza, sincerità, non furto, restare in Brahma, non accaparramento.

2.31 Jati desha kala samaya anavacchinah larva bhauma maha vatram “
Indipendentemente dalla classe sociale, dal Paese, dal tempo e dalle circostanze sono un grande esempio universale”

2.32 Shaucha samtosa tapah svadhyaya ishvara pranidhanani niyamah

“l’etica personale è fatta di purezza, contentezza, disciplina, studio del sé e apertura all’immateriale”

2.33 Vitarka badhane pratipaksha bhavanam

“il turbamento dei pensieri negativi viene contrastato da pensieri opposti”

2.34 Vitarka himsa adayah krita karita anumodita lobha krodha moha
purvaka mridu madhya adhimatra dukkha ajnana anantaphala iti
pratipaksha

“I pettegolezzi e i pensieri violenti di qualunque intensità insorgono per desiderio, collera, follia e il loro frutto è la sofferenza e l’ignoranza, così occorrono pensieri opposti”

2.35 Ahimsa pratisththayam tat samnidhan vaira tyagah

“Quando si è in presenza di una persona davvero non violenta cessano le ostilità”

2.36 Satya pratisththayam kriya phala ashrayaltvam

“La retta comunicazione produce coerenza tra azioni e risultati”

2.37 Asteya pratisthtayam sarva ratna upasthanam

“Il consolidamento dell’onestà richiama un fiume di gioielli”

2.38 Brahma charya pratishtayam virya labhah

Mantenere la mente in Brahma porta ad acquisire energia

2.39 Aparigraha sthatriye jaima kathamta sambodhah

“Stabilirsi nel non bisogno di possesso comporta la conoscenza del perché della nascita”

2.40 Shauchat swa anga jugupsa parair asamsargah

“Con la purezza si ottiene indifferenza per il proprio corpo e non attaccamento per quello altrui”

2.41 Sattva shuddhi sau manasya ekagryaindri jaya atma darshana yogatvani cha

“E con essa si ottiene una mente allegra, capace di concentrarsi, di controllare i sensi e di vedere il sé”

2.42 Samtoshad anu uttamah sukha labhah

“ Grazie all’accontentabilità si ottiene felicità suprema”

2.43 Kaya Indriya siddhi ashuddhi kshayat tapas

“ La disciplina permette di avere un corpo ben funzionante”

2.44 Svadhyayad ishta devata sampra yoga

“ Lo studio approfondito di sé porta unione coi propri più alti principi”

2.45 Samadhi siddhir ishvara pranidhanat

“ Aprirsi all’immateriale perfeziona il samadhi”

2.46 Sthira sukham asanam

“ la postura deve essere stabile e comoda”

2.47 Prayatna shaithilya annata samapattihyam

“ciò avviene col rilassamento dello sforzo, l’equanimità e la beatitudine”

2.48 Tatah dvandvah an abhiaghatah

“ Con questo non si è più disturbati dal dualismo”

2.49 Tasmin sati shvasa prashvasayor gati vicchedah prana ayama

“ ottenuto ciò viene il pranayama, la cessazione del movimento di inspirazione ed espirazione”

2.50 Bahya abhyantare stambha vrittir deshakala samkhya bhiih paridrishto dirghasukshmah

“Il movimento esterno e interno per localizzazione, durata e numero è prolungato e sottile”

2.51 Bahya abhyantara vishaya akshepi chaturhah

“ il quarto trascende l’idea di interno ed esterno”

2.52 tatah kshiyate prakasha avaranm

“questo rimuove gli ostacoli che coprono la luce”

2.53 Dharanascu cha yogyta manasah

“E si radunano le menti nella concentrazione”

2.54 Svavishaya asamprayoge china svarupa anukara iva indriyanam
pratyharah

“Non c’è più rapporto della mente con gli oggetti esterni, c’è quindi una mutazione della natura nel ritiro dei sensi”

2.55 Tatah parama vashyata indriyanam

“ Con ciò i sensi sono padroneggiati”

Vibhuti Pada

In questo capitolo Patanjali mostra come la pratica porti l'essere umano a forme di conoscenza superiori che si manifestano agli occhi delle altre persone come poteri sovrumani (in alcuni commentari questo viene ricondotto al "Jnana Marga" o sentiero della conoscenza)

3.1. Desha bandash chittasya dharana

"La concentrazione è fissare la mente su un solo oggetto"

3.2 Tatra pratyaya ekatanata dhyanam

"La meditazione è mantenere la mente in questo stato"

3.3 Tad eva Martha mantra nirbhasam svarupashunyam iva samadhi

"Questa diviene samadhi quando l'oggetto della meditazione si chiarisce fino a perdere la sua forma esteriore"

3.4 Trayam ekatra samyamah

"Questi tre metodi congiunti si chiamano samyama"

3.5 Tajjayat prajna alokah

"Con l'abilità nell'uso del samyama si ottiene una comprensione globale di un oggetto di conoscenza"

3.6 Tasya bhumishu viniyogah

"Il samyama si sviluppa gradualmente"

3.7 Trayam antar angam purvebhyah

“Questi tre rami sono (complessi) interiori rispetto a quelli precedenti”

3.8 Tadapi bahirangam nirbijasya

“Il Samyama (tad = quello) è più esterno rispetto allo stato di samadhi senza seme (lo stato in cui la mente è senza limite - conoscenza vs saggezza)”

3.9 Vyutthananirodha samskarayoh abhibhava pradurbhavau nirodhaksana chitta anvayah nirodha parinamah

“Il controllo dei comportamenti e delle impressioni inconse è intervallato e dipendente dal controllo delle modificazioni della mente” (stato di attenzione/ distrazione)

3.10 Tasya prasantavahita samskarat

“Attraverso questo si placa il flusso di impressioni inconse”

3.11 Sarvarthata ekagratayoh ksaya udayau cittasya samadhi parinamah

“La mente oscilla tra uno stato di profonda attenzione a stati di distrazione”

3.12 Tatah punah shanta udita tulya pratyayau chittasya ekagrata parinamah

“Allora (come risultato) la mente è ancora stabile e concentrata in equilibrio tra il sorgere e lo scomparire (di pensieri e distrazioni)”

3.13 Etena bhutendriyeshu dharma-laksana-avastha parinama vyakhyatah

“Avendo chiare queste modificazioni mentali (Etena) si possono comprendere anche nei sensi (Bhute Indriyeshu) e negli oggetti, i cambiamenti di forma esterna, qualità interna e condizione (stato)”

3.14 Shanta udita avyapadesha dharma anupati dharmi

“La qualità fondamentale di un oggetto è contenuta in ogni sua mutevole manifestazione evidente o latente”

3.15 Krama anyatvam parinama anyatve hetuh

“ Il susseguirsi (l'ordine) dei cambiamenti (esterni) è la ragione della trasformazione della coscienza”

3.16 Parinamatraya samyamat atita anagatajnanam

“Il samyama applicato alle tre sfumature del cambiamento (dharma-laksana-avastha) permette di conoscere passato e futuro”

3.17 Shabda artha pratyayanam itaretara adhyasat samskara tat pravibhaga samyamat sarva bhuta ruta jnanam

I suoni (es. le parole) , il loro significato e i contenuti espressi sono spesso confusi, il samyama permette discriminazione in questo ambito e comprensione delle forme di comunicazione di tutti gli esseri viventi.

3.18 Samskara saksatkaranat purvajatijnanam

Portando a galla i propri condizionamenti inconsci si ha conoscenza della loro origine e del proprio passato.

3.19 Pratyayasya paracittajnanam

Si sviluppa altresì la capacità di comprendere lo stato mentale degli altri

3.20 Na ca tat salambanam tanya avisayi bhutatvat

Ma questa conoscenza non ci permette di riconoscere l'origine dello stato mentale altrui.

3.21 Kaya rupa samyamat tadgrahyasakti stambhe caksuh prakasa asamprayoge antardhanam

Il samyama applicato alla forma del corpo dà la capacità di renderlo invisibile e visibile all'occhio altrui a piacimento (mimetismo)

3.22 Etena sabdadi antardhanam uktam

Allo stesso modo saprà coprire la percezione dei propri suoni

3.23 Sopakramam nirupakramam ca karma tatsamyamat aparantajnanam
aristebbhayah va

I risultati delle azioni possono essere immediati o ritardati. Applicando il samyama a questi effetti è possibile predire lo sviluppo degli eventi finanche a predire la propria morte.

3.24 Maitryadisu balani

L'amicizia e altre virtù umane rendono l'animo forte

3.25 Balesu hasti baladini

E grazie a questo lo Yogi avrà una forza psicofisica da Elefante

3.26 Pravritti aloka nyasat suksma vyavahita viprakrstajnanam

Dirigendo la mente verso la forza vitale si può conoscere ciò che è troppo sottile o lontano per una visione grossolana.

3.27 Bhuvanajnanam surye samyamat

Il samyama applicato al sole porta la conoscenza del cosmo

3.28 Candre taravyuhajnanam

Applicando il samyama alla luna si ottiene la conoscenza della posizione delle stelle

3.29 Dhruve tadgatijnanam

Il samyama applicato alla stella polare porta conoscenza dei moti astrali

3.30 Nabhi care kaya vyuha jnanam

La conoscenza del centro ombelicale porta consapevolezza di tutto il funzionamento del corpo (energetico)

3.31 Kanthakupe ksutpipasa nivrttih

Applicando il samyama alla fossa soprasternale lo yogi ottiene controllo su fame e sete

3.32 Kurmanadyam sthairyam

La conoscenza del Kurma nadhi (centro del petto) permette stabilità emotiva

3.33 Murdhajyotisi siddhadarsanam

Il samyama sul centro luminoso della testa rivela poteri mentali straordinari

3.34 Pratibhat va sarvam

L'intuito allora permette di conoscere tutto

3.35 Hrdaye cittasamvit

Il samyama applicato al cuore permette rivela i contenuti della coscienza

3.36 Sattva purusayoh atyantamkirnayoh pratyaya avisesah bhogah pararthattvat svarthasamyamat purusajnanam

Con il samyama si evidenzia la differenza tra Mente e Percettore, e si ottiene la conoscenza di quest'ultimo.

3.37 Tatah pratibha sravana vedana adarsa asvada vartah jayante

Da questa facoltà scaturiscono anche capacità sensoriali straordinarie di udito, tatto, vista, gusto, olfatto

3.38 Te samadhau upasargah vyutthane siddhayah

Questi poteri che nel quotidiano si rivelano straordinariamente utili sono tutti impedimenti al samadhi

3.39 Bandhakarana saithilyat pracara samvedanat ca cittasya parasariravesah

Sciogliendo il legame tra mente e percettore e grazie alla duttilità della sua abilità di conoscere (lo Yogi) esplora corpo e coscienza altrui

3.40 Udanajaya jala pankha kankadisu asangah utkrantih ca

Col controllo dell'Udana (il vayu che origina nella gola, che trasmette le sensazioni del corpo alla mente e che riscalda articolazioni e muscoli) si può camminare nell'acqua, nel fango, sulle spine senza sentirne gli effetti.

3.41 Samanajayat Jvalanam

Controllando il Samana (il vayu che bilancia le energie di sensi opposti nel centro del corpo quindi leggi "bilanciando l'energia nel centro del corpo") si sperimenta un grande calore

3.42 Srorta akasayoh sambandha samyamat srotam

Il samyama applicato alla relazione tra l'udito e lo spazio si ottiene un udito straordinario

3.43 Kaya akasayoh sambandha samyamat laghutulasamapatteh ca akasagamanam

Applicando il samyama alla relazione tra un corpo e l'aria e osservando le proprietà di leggerezza di un batuffolo di cotone è possibile apprendere il movimento e lo spostamento nell'aria.

3.44 Bahih akalpita vrittih mahavideha tatah prakasa avaranaksayah

Aldilà delle fluttuazioni della mente c'è uno stato di incorporeità nel quale si dissolve il velo che copre la conoscenza profonda

3.45 Sthula svarupa suskma anvaya arthavatva samyamat bhutajayah

Applicando il samyama alle qualità grossolane e sottili della materia se ne ottiene la padronanza

3.46 Tatah animadi pradurbhavah kayasampat taddharma anabhigatah ca

Ne scaturisce l'abilità di modificare l'apparenza del corpo, il perfezionamento delle sue funzioni e la sua incorruttibilità.

3.47 Rupa lavanya bala vajra samhananatvani kayasampat

Col perfezionamento del corpo si intende armonia di forme e movimento, forza e vigore che come il fulmine sono fuori dal comune.

3.48 Grahana svarupa asmita anvaya arthavattva samyamat indriyajayah

Applicando il samyama alla correlazione con cui i sensi, la capacità cognitiva e l'identità individuale permettono la conoscenza degli oggetti si ottiene il controllo dei sensi.

3.49 Tatah manojavitvam vikaranabhavah pradhnaayah ca

Grazie a questo i sensi eguaglieranno la mente in velocità e acutezza

3.50 Sattva purusa anyata khyatimatrasya sarvabhava adhistatrvam sarvajnatrtvam ca

Solo chi comprende la differenza tra la mente e il percettore può ottenere la conoscenza superiore e quindi conoscere tutto ciò che necessita di essere conosciuto

3.51 Tadvairagyat api dosabijaksaye kaivalyam

Distaccandosi anche da queste facoltà e dalla bramosia di conoscere si ottiene la vera libertà.

3.52 Sthanyupanimantrane sangasmayakaranam punaranista prasangat

Aspettarsi rispetto e ammirazione per queste conoscenze acquisite ha le stesse conseguenze degli ostacoli dello yoga già illustrati in precedenza.

3.53 Ksana Tatkramayoh samyamat vivekajam jnanam

Il samyama applicato al tempo e al susseguirsi di momenti dona la conoscenza della realtà ultima (l'infinito presente)

3.54 Jati laksana desaih anyata anavacchedat tulyayoh tatah pratipattih

Questo tipo di chiarezza permette di discernere gli oggetti anche quando la loro differenza non è evidente

3.55 Tarakam sarvavisayam sarvathavisayam akramam ca iti vivekajam jnanam

Questa conoscenza è diretta e spontanea, non mediata da ragionamento logico o dipendente dal tipo di oggetto o situazione

3.56 Sattva purusayoh suddhi samye kaivalyam iti

La libertà è la totale identità della mente col Percettore

Kaivalya Pada

Nell'ultimo capitolo il Kaivalyapada, Patanjali completa il quadro descrittivo dello yoga mettendo a fuoco il concetto più alto e importante di libertà, la liberazione della forza vitale dalle limitazioni e costrizioni dell'ego (concetto espresso anche con la formula "Vairagya Marga" o sentiero del distacco)

4.1 Janma aushadhi mantra tapah samaadhi jah siddhayah

"Doti mentali eccezionali si ottengono per nascita, assunzione di sostanze, mantra, disciplina, samadhi

4.2 Jaty antara parinamah prakrity apurat

"L'evoluzione avviene attraverso le forze della natura"

4.3 Nimittam aprayojakam prakritinam varanabhedastu tatah ksetrikavat

"Le facoltà sono come il contadino che rimuove gli ostacoli alla crescita"

4.4 Nirmana cittany asmita matrat

“ E’ solo l’egoismo a produrre distrazioni le condizioni mentali per le affezioni”

4.5 Pravritti bhede prayo jakam chittah ekam anekasam

“Dei tanti schemi mentali uno è determinante”

4.6 Tatra dhyana jam anasayam

“ Quello che scaturisce dalla meditazione”

4.7 Karma ashukla akrishnam yoginas tri vidham itaresham

“ Lo yogi agisce in modo disinteressato a differenza delle altre persone”

4.8 Tata tao vipaka anugunanam eva abhivyaktir vasananam

“ Quindi l’atteggiamento evolve alla maturazione delle tendenze mentali”

4.9 Jati desha kala vyavanitanam api anantaryamsmriti samskarayor
ekarupa tvat

“ Ricordi impressioni inconsce mantengono vivo il rapporto causa effetto anche in luoghi e tempi diversi”

4.10 Tasam anaditvam cha ashisho nitya tvat

“ Desideri e impressioni sono spesso ancestrali e senza un preciso inizio”

4.11 Hetu phala asraya alambanaih samgrihi tatvat esam abhave tad
abhavah

“ Ma essendo alimentati dal senso di attaccamento dell’ego all’attenuarsi di questo anch’essi sbiadiscono”

4.12 Atita anamatam scarupatah asti adhava bheda dharmanam

“ Gli effetti del passato sul futuro dipendono dalle scelte, meriti e condizioni create”

4.13 Te vyakta sukshma guna atmanah

“ Gli effetti si manifestano come cambiamenti naturali” (diverse combinazioni dei tre guna)

4.14 Parinama ekatvat vastu tattvam

“L’unicità è data da una combinazione unica delle tre qualità della natura (guna)”

4.15 Vastu samye chitta bheda tayor vibhaktah panthah

“Le diverse manifestazioni di questa unicità vengono percepite in modo diverso a seconda dello stato mentale”

4.16 Na cha eka chitta tantram vastu tat apramanakam tada kim syat

“Ma l’oggetto non dipende dalla mente che lo percepisce altrimenti cosa ne sarebbe in sua assenza”

4.17 Tad uparaga apekhitvat chittasya vastu jnata ajnatam

“ Che venga percepito o no, dipende dall’accessibilità dell’oggetto e dalla predisposizione del soggetto”

4.18 Sada jnatash chitta vrittayah tat prabhoh purushaya aparinamitvat

“ E’ l’osservatore interiore a controllare la mente e le sue attività perchè non è soggetto alle sue mutazioni”

4.19 Na tat sva abhasam drishya tvat

“ la mente è parte di ciò che è percepito”

4.20 Eka samaye cha ubhaya anavadharanam

“ La mente non può concentrarsi su entrambi i processi”

4.21 Chitta antaradrishye buddhi buddher atiprasangah smriti samkarash cha

“ L’eventualità di menti momentanee creerebbe confusione di memorie”

4.22 Chitter apratisamkramayah tad akara apattau sva buddhi samvedanam

“ Quando la mente smette di identificarsi coi pensieri si riconosce nell’osservatore”

4.23 Drashtri drishya uparaktaram chittam sarvatham

“ la mente quindi presenta oggetti all’osservatore e presenta l’osservatore a se stesso”

4.24 Tad asamkhyeya vasanabhish citramapi para artham samahatya karitvat

“ Anche se la mente raccoglie molte impressioni è sempre subalterna all’osservatore perchè non può esistere senza di esso”

4.25 Vishesha darshina atma bhava bhavanavinivrittih

“Per colui che ha raggiunto la chiarezza c’è libertà dal bisogno di conoscere la natura del sé”

4.26 Tada hi viveka nimnam kaivalya pragbharam chittam

“ Questa chiarezza gli fa desiderare solo la libertà e il suo mantenimento”

4.27 Tat cchidreshu pratyaya antarani samskare bhyah

“ Questo stato può essere disturbato da impressioni passate”

4.28 Hanam esham klesha vad uktam

“ Il superamento di queste distrazioni equivale al superamento delle affezioni”

4.29 Prasamkhyane apy akusidasya sarvatha viveka khyater dharma megha samadhih

“ Liberi dagli attaccamenti si raggiunge uno stato mentale di grande chiarezza riguardo a ogni cosa come una pioggia di chiarezza”

4.30 Tatah klesha karma nivrittih

“ Questo è lo stato di vera libertà dalle azioni basate sulle affezioni”

4.31 Tada sarva avarana mala apetasya jnamasya anantya jneyam alpam

“ Quando la nebbia che oscura la conoscenza è rimossa, la conoscenza è perfetta non c'è bisogno di conoscere altro”

4.32 Tatah krita arthanam parinama kramasamapatir gunanam

“ Le qualità della nostra natura cessano di seguire principi basati sul dualismo”

4.33 Kshana pratiyogi parinama aparanta nirgrayah kramah

“La successione è interamente conoscibile quando la presenza mentale supera il principio temporale del prima e dopo”

4.34 Purusha artha shunyanam gunanam pratiprasavah kaivalyam svarupa pratistha va chit shaktih iti

“ Raggiunto lo scopo della vita, le qualità della natura non trovano più risposta nella mente e la coscienza alberga nella sua più pura e potente forma, l'essere”