

E-BOOK

Marshall Govindan Satchidananda

I SUTRA DEL KRIYA YOGA DI PATANJALI E DEI SIDDHA



TRADUZIONE, COMMENTO E PRATICA



Gruppo Editoriale Macro

CAPITOLO 1: SAMADHI–PADA

Il primo capitolo (*PADA*) presenta alcuni dei più importanti concetti del metodo yoga e dei suoi risultati. Uno dei risultati è l'assorbimento cognitivo (*SAMADHI*) e *Patanjali* ci porta a comprenderne chiaramente il significato verso la fine di questo primo capitolo. Poiché lo Yoga è un'arte scientifica, un sistema progressivo, *Patanjali* ce lo fa scoprire nello stesso modo col quale un architetto presenta le caratteristiche del suo progetto. Sebbene non ci insegni come praticare delle tecniche specifiche, il suo progetto indicherà in dettaglio come esse formino un tutto e quale sarà la forma dei risultati. La forma succinta dei *SUTRA*, simile a quella del progetto dell'architetto, non deve essere confusa con la realtà che essi simbolizzano. In generale, gli autori indiani e in particolare gli yogi realizzati (*Siddha*), come *Patanjali* e *Tirumular*, erano coscienti dei limiti del linguaggio e utilizzavano le parole in modo suggestivo. Essi desideravano mostrare una realtà più profonda che non poteva essere afferrata con le parole. Le loro opere erano spesso scritte in modo da nascondere il vero senso ai non iniziati. Una buona comprensione dei concetti di questo capitolo introduttivo permetterà al lettore di capire i capitoli seguenti nei quali i metodi e i risultati dello Yoga saranno descritti in modo più dettagliato.

1. *ATHA-YOGA-ANUSASANAM*

ATHA = ora

YOGA = l'unione

ANUSASANAM = l'esposizione

Ora (inizia) l'esposizione dello yoga.

Il termine *atha* o ora è una parola utilizzata per attirare l'attenzione dei lettori all'inizio di questo importante trattato.

2. *YOGAS-CITTA-VRTTI-NIRODHAH*

YOGA = lo yoga

CITTA-VRTTIH = le fluttuazioni della coscienza

NIRODHAH = la cessazione.

Lo yoga è la cessazione (del processo di identificazione con) le fluttuazione (che emergono nella) coscienza.

E' il momento di spiegare all'inizio qualcuno dei più antichi concetti del pensiero metafisico indiano: il termine natura (*PRAKRTI*) e il Sé (*PURUSA*) nei versetti I.16, 24. *PRAKRTI* è tutto, escluso il Sé e comprende la totalità del cosmo, dal campo materiale ai campi sottili. Contrariamente al Sé (Io sono...), che è puramente soggettivo, *PRAKRTI* è la realtà oggettiva, la stessa che è osservata dal Sé. Essa è reale, anche se può essere transitoria. *PURUSA*, il Sé, è il soggetto puro, situato nel centro della coscienza. Egli illumina la coscienza. Senza di lui il mentale e la psiche non avrebbero attività cosciente, proprio come una lampada non potrebbe illuminare senza elettricità, benché essa sia invisibile. *PRAKRTI* esiste come natura nel suo stato trascendente e indefinito così come nelle sue manifestazioni multiformi e differenziate. Occorre fare una distinzione tra il Sé e il sé risultato della personalità limitata e del corpo. A volte ci si riferisce al vero Sé come all'essere eterno nel centro di ognuno, *L'ATMAN* o *JIVA*, contrariamente al piccolo sé, la persona o la personalità, la somma dei nostri ricordi, delle nostre identificazioni limitate, mantenute dal nostro egoismo.

La parola *CITTA* significa coscienza e il termine *CITTAR* (pron. *SIDDHAR*) è il nome *tamil* per chi è padrone della coscienza. E' la manifestazione localizzata della Coscienza Assoluta (*CIT*). Sebbene *Patanjali* non definisca il termine coscienza (*CITTA*), il suo senso può essere determinato a partire dal contesto nel quale appare nei *SUTRA*. Secondo il versetto IV 23 la coscienza è colorata dal Sé e dalle manifestazioni della natura, dall'Estimone (chi vede, il Soggetto) e da chi è visto (l'Oggetto)¹. Questa identificazione apparente ed erronea del Sé, il Testimone o il Soggetto, con le manifestazioni della Natura (ciò che è visto o l'Oggetto) è la causa delle sofferenze dell'essere umano e il problema fondamentale della coscienza umana. Come i *SIDDHARS* (*tamil*) hanno affermato "Noi stiamo sognando con gli occhi aperti, perché non ci identifichiamo con quello che siamo, ma con quello che non siamo; i nostri sogni." E' una inversione totale della vera relazione tra il Sé e gli oggetti della coscienza. Il sé è divenuto un oggetto e io stesso, questa personalità, insieme di pensieri, emozioni, sensazioni, sotto l'influenza dell'ego, ho usurpato il ruolo del soggetto. L'abitudine di identificarci con i nostri pensieri, le nostre emozioni, le nostre sensazioni, cioè l'egoismo, è la malattia della coscienza umana. Le fluttuazioni (*VRTTIH*) che emergono nella coscienza che *Patanjali* enumera e definisce nei versetti I.5 fino a I.1 come il mezzo di acquistare la vera conoscenza, i falsi concetti, la concettualizzazione, il

sonno e la memoria, devono essere pulite da ogni egoismo, da questa abitudine tenace di considerare che “io sono questa emozione,” “io sono questo ricordo,” “io sono questa sensazione” praticando sistematicamente il distacco col quale si realizza che “io sono cosciente di questa emozione, di questo ricordo, di questa sensazione e non sono questa emozione, questo ricordo, questa sensazione.”

Nel *Kriya Yoga di Babaji*, la prima tecnica di meditazione, *SHUDDI DYANA KRIYA*, ha lo scopo di cambiare questa prospettiva (un cambiamento nella coscienza). Come tutte le abitudini, l’egoismo risiede al livello del subcosciente, cioè nella parte del nostro spirito che è sotto la nostra coscienza di veglia ordinaria. Tuttavia è possibile accedere a questo livello grazie ai diversi metodi dello Yoga.

Non è eliminando le modificazioni nella coscienza che si può arrivare alla realizzazione del Sé e trovare la nostra identità. Ci saranno modificazioni finché il mondo esisterà. Il vero problema è l’abitudine a confondere “Io sono”(il Sé) con “Io sono” (l’oggetto della coscienza, l’emozione, il ricordo, la sensazione).

Cosa è la coscienza? Il senso del termine coscienza(*ITTA*) può essere determinato a partire dal contesto nel quale appare nella letteratura dei Siddhar . Secondo *Tirumular*:

La nostra intelligenza aggrovigliata ai sensi
Si ritrova in acque profonde
Ma all’interno della nostra coscienza
Risiede una coscienza più profonda
Che la Grazia Suprema risveglia. (TM 119)

E al versetto 122

Lo uivayoga è conoscere cit –acit
E qualificarsi con l’ascesi dello yoga;
La luce del Sé che diviene il Sé,
Entrare senza deviare nel Suo regno divino
Questo è ciò che mi ha concesso Nandi dei NovYoga.

CIT = la conoscenza di Sé della coscienza di *SIVA*

ACIT = l’ignoranza di *JIVA* (l’anima o dello spirito individualizzato che anima l’essere vivente)

PRATICA: Quando pensieri, emozioni o sensazioni differenti vi disturbano fatevi la domanda “posso lasciare la presa?” Coltivate il distacco nei loro confronti.

Nota 1 L'espressione inglese qui usata “the Seer and the Seen” è uno dei concetti chiave del commento ma non ha equivalente in italiano. “the Seer” significa chi vede. Questo termine inglese è basato sulla radice del verbo vedere (to see) ed è usualmente tradotta dal saggio comprendendo che la saggezza riposa sul fatto e l'azione di vedere la realtà. All'opposto “the Seen” significa ciò che è visto nella forma del participio passato del verbo vedere. In questo contesto tradurremo “Seer” come Testimone o Soggetto (colui che vede) e “Seen” con Oggetto o ciò che è Visto.

3. TADA DRASTUH SVA-RUPE' VASTHANAM

TADA = allora

DRASTUH = il Testimone (il soggetto)

SVARUPE = nella sua forma

AVASTHANAM = dimora

Allora il testimone dimora nella sua vera forma.

“Allora” implica che quello che segue è una conseguenza del processo di purificazione dall'abitudine di identificarsi con le fluttuazioni che emergono nella coscienza, descritte nel versetto precedente. Ciò che segue è uno stato permanente di realizzazione del Sé e non una esperienza temporanea che può essere abbreviata dal flusso delle distrazioni mentali. Nello stato di coscienza fisica ordinaria, si ha l'abitudine di identificarsi con le forme mentali e le emozioni. Con la pratica delle tecniche di meditazione come *SUDDHI DHYANA KRIYA*, o con quella dei *MANTRA*, è possibile sentire un profondo distacco. Il Testimone (soggetto) è il Sé. Alla fine del processo dello Yoga l'anima individuale (*JIVA*) realizza di essere *SIVA* il Signore Supremo. L'anima individuale (*JIVA*), per espansione, riprende la sua vera natura o la sua vera forma (*JIVA*) e non si identifica più con le forme fisiche mentali inferiori.

Secondo *Tirumular*

In questo stato di *TURIYATITA JAGRAT*,

Il Signore della Danza è unito a *JIVA*

Quando questa unione sopraggiunge, *MAYA* scompare

In quel giorno *JIVA* raggiunge la forma di *SIVA*.

(TM 2277)

JAGRAT si riferisce allo stato di veglia, *TURIYA* è il quarto stato di coscienza, oltre gli stati di veglia, sogno e sonno profondo. La sopracoscienza (*TURIYATITA*) significa al di là di *TURIYA*.

PRATICA: Ripetete spesso come una forma di autosuggestione e in particolare prima di addormentarvi o subito dopo la meditazione “ora niente mi può disturbare.”