

Atha yogānuśāsanam: ora, l'insegnamento dello yoga.

Con queste parole ha inizio il *Samādhi Pāda*, il primo capitolo inerente gli *Yogasūtra*, o aforismi dello *yoga* di *Patañjali* il quale, attraverso questo scritto, interpreta e si impegna a trasmettere i fondamenti di questa scienza. Prima di lui era stata principalmente tramandata in successione (*paramparā*), bocca-orecchio, come solitamente “si suol dire”, da *guru* a *śiṣya* (da maestro ad allievo). A questo scritto ed al suo autore di datazione incerta (fra il II secolo a.C. ed il IV d.C.) fa oggi riferimento lo *yoga* considerato classico.

Affermo che uno ed indivisibile è lo *yoga* anche se oggi ci appare in tante forme e con tanti nomi. Nel mio primo libro, *La scienza della vita - Lo Yoga e l'Āyurveda* (SpazioAttivo 2010), scrivevo a pagina 104:

L'errore nasce quando si inizia a pensarsi nel giusto o si crede di tenere l'unica verità in pugno senza tenere conto che l'uomo è impossibilitato per sua natura a liberarsi del soggettivo. Continua in tal modo a frazionare la “Unica Verità” in tante parti offrendola come intero, magari in buona fede, senza rendersi conto di quello che sta facendo. Già nel Ṛgveda, il più antico dei testi a cui l'India fa riferimento, si legge: ekaṃ sat viprā bahudhā vadanti: ESISTE SOLO UNA VERITÀ, MA I SAGGI LA CHIAMANO CON DIVERSI NOMI.

Anche se, ai tempi nostri, a volte mi pare che la saggezza non sia sempre “di casa” ... Tornando a parlare di *yoga* classico, *Patañjali*, con i suoi quattro capitoli:

- 1) *samādhi Pāda*, relativo alla realizzazione trascendentale ed alla Consapevolezza;
- 2) *sādhana Pāda* che tratta la disciplina e la realizzazione pratica;
- 3) *vibhūti Pāda*, inerente il risveglio dei poteri spirituali *siddhi*;
- 4) *kaivalya Pāda*, sulla realizzazione dell'aggiungimento ascetico;

presenta l'*Aṣṭāṅgayoga*, *yoga* dalle “otto membra” o, se vogliamo considerale come un preciso percorso di realizzazione, *yoga* delle otto fasi o stadi.

Esse sono:

- ***Yama***: le 5 astinenze
 - ✓ *ahiṃsā*: non violenza, prima norma etica, prescrizione che si deve osservare e realizzare per poter proseguire lungo la via della realizzazione;
 - ✓ *satya*: veracità, consiste nella coerenza di parole pensieri ed azioni;
 - ✓ *asteya*: astensione dal furto, dal prendere cioè ciò che non ci appartiene ma anche sopprimere in sé addirittura il desiderio di tale appropriazione;
 - ✓ *brahmacarya*: controllo dell'istintualità, ovvero castità: primo passo dell'itinerario ascetico;
 - ✓ *aparigraha*: non avidità, non possesso.

- ***Niyama***: le osservanze o le 5 adempienze
 - ✓ *śauca*: pulizia, purezza fisica, mentale e spirituale;
 - ✓ *saṃtoṣa*: stato di contentamento, l'accontentarsi;
tapas: esercizio al sacrificio, il calore dell'ascesi o aspirazione ardente;
 - ✓ *svādhyāya*: studio di sé, riflessione e meditazione, lettura delle sacre scritture;
 - ✓ *īśvarapraṇidhāna*: abbandono al Signore o al “Superiore”, offrire le proprie azioni o meglio il frutto delle proprie azioni al Signore o al “Superiore.”

- ***Āsana***:

termine **maschile** normalmente tradotto con postura. Deriva dalla radice del verbo sanscrito *ās* che significa 'sedersi' o 'stare seduti', maggiormente attribuibile, dunque, all'atto della meditazione. Oggi tuttavia ha assunto anche il generico significato di posizione. Ricordo comunque, che nella attuazione della pratica anche dello *haṭhayoga*, lo *yoga* del sole (*HA*) e della luna (*ṬHA*), considerato nell'epoca attuale l'espressione un po' più fisica di questa disciplina, non si deve mai dimenticare un essenziale presupposto, come già affermavo nell'introduzione di questo stesso saggio: è *yoga* quando la parte fisica e la parte non fisica sono entrambe presenti mentre non lo è quando si compiono azioni dove una di queste due parti, in particolare quella non fisica, non sia equamente presente, ed è *yoga*, inoltre - come asserisce *Patañjali* - quando si esercita il controllo delle modificazioni della mente emozionale.

Gli *āsana* sono prevalentemente statici e l'autore degli *Yogasūtra* afferma che dovrebbero essere *sthira-sukha*: stabili e agevoli, riferendosi anche all'attitudine interiore. Ci sono, tuttavia, anche pratiche dinamiche tra le quali eccellono i *sūryanamaskāra* o saluti al sole.

- ***Prāṇāyāma*:**

con questo vocabolo, in generale, nell'ambito dello *yoga*, si fa riferimento agli esercizi che hanno come obiettivo l'addestramento alla respirazione. Nella cultura *hindū* però tale termine sanscrito può avere, a volte, un significato più ampio e più profondo.

L'interpretazione del vocabolo maggiormente in uso nelle scuole di *yoga*, tende a suddividere la parola *prāṇāyāma* in due parti: *prāṇā* e *āyāma* ovvero controllo (*āyāma*) dell'energia vitale (*prāṇa*). Tale traduzione ben si sposa con gli esercizi di respirazione a cui si riferisce.

Il *prāṇāyāma* viene proposto negli *Yogasūtra* di *Patañjali* al quarto livello dell'*Aṣṭāṅgayoga* o *Rājayoga*. Esso, tuttavia, viene menzionato anche nell'*Haṭhayogapradīpikā* come secondo stadio dello *haṭhayoga* e nella *Gheraṇḍasamhitā*, dove costituisce il quinto *sādhana* o pratica.

Nella più rigorosa tradizione, viene consigliato di praticarlo ben quattro volte al giorno: all'alba, a mezzogiorno, al tramonto e a mezzanotte. L'orario che personalmente ritengo più idoneo in assoluto, in armonia con il *dinacaryā* o ritmo naturale della giornata, è quello dell'apice della forza di trasformazione *pitta*, il *doṣa* relativo alla combustione e alla metabolizzazione, cioè fra le dieci del mattino e le due del pomeriggio con apogeo a mezzogiorno.

Le tre fasi del respiro, *pūraka* (inspirazione), *kumbhaka* (sospensione) e *recaka* (espirazione), devono essere sviluppate nel rispetto - ma questo dovrà valere sempre per ogni pratica dello *yoga* - in particolare dell'*ahimsā* (non violenza) e anche di tutte le altre indicazioni fornite dagli *yama* e *niyama*. Si raccomanda dunque di usare sia moderazione sia dolcezza e di evitare eccessi che potrebbero danneggiare l'apparato respiratorio o il sistema nervoso ad esso strettamente collegato. Soprattutto le pratiche avanzate, poi, devono essere eseguite sotto la guida di un Maestro, o almeno di un esperto, per evitare i rischi che una applicazione da autodidatta può comportare, specialmente per le due fasi di sospensione *antarakumbhaka* (ritenzione a polmoni pieni) e *bāhyakumbhaka* (astensione a polmoni vuoti).

- ***Pratyāhāra*:**

il quinto gradino dell'*Aṣṭāṅgayoga* di *Patañjali*, fa riferimento allo stato di interiorizzazione o astrazione nel quale il soggetto si disidentifica dalle attività sensoriali o, a più alto livello, dall'attività della mente inferiore.

La propedeutica è costituita da tecniche che promuovono l'introspezione, dove il praticante sperimenta il distacco dalle impressioni provenienti dall'esterno o da quelle che sono nella sua mente.

- ***Dhāraṇā*** :

concentrazione che, in genere, prelude alla meditazione; aggregazione delle facoltà della mente verso un solo punto o oggetto. Questo esercizio facilita la cessazione dell'attività sensoriale. È il primo degli *antar-aṅga* o stadi, per così dire, più orientati all'esperienza spirituale. Gli ultimi tre *aṅga*, sono chiamati nel loro insieme anche *saṃyama*, alludendo alla disciplina della concentrazione della mente.

- ***Dhyāna***:

“meditazione”, ho disposto questa parola fra virgolette poiché mi sembra doveroso, come al solito, precisare che le parole meditare e meditazione sono usate impropriamente se riferite a questo genere di pratiche. Tali termini, infatti, discendono dalla parola latina “*mens*” e si riferiscono inequivocabilmente al “mentale” ed alla sua attività. Ciò che qui s'intende conseguire con le esperienze interiori è sicuramente volto in altre direzioni: sperimentare il mentale nel tentativo di superarlo e giungere a stadi “sovraordinari” di contemplazione che coincidano con stati di coscienza diversi da quelli comuni, nei quali l'uomo si identifica con il contenuto della sua mente.

Ci tengo a sottolineare una volta in più, che, quando siamo nel mentale, siamo sempre a contatto con ciò che è già avvenuto, anche se prodotto dai sensi pochi istanti prima. Le vie indiane sono impegnate da migliaia di anni nel tentativo di riportare l'uomo nel presente proponendone la sperimentazione nella coscienza. Anche per questo, un termine più adatto per definire tali pratiche potrebbe essere “contemplazione”. E, specialmente nelle tradizioni dell'India, la contemplazione assume una grande importanza al punto da essere considerata determinante, nelle pratiche spirituali, ai fini dell'illuminazione.

La pratica considerata più produttiva dalla maggior parte dei maestri è tuttavia quella che sviluppa il *vairāgya* o distacco. Questa, che promuove la capacità di contemplare il proprio mentale, senza venirne coinvolti, è reputata la via della conoscenza.

Il *vairāgya* consente, a mano a mano che l'abilità del meditante si fa più raffinata, di affrontare gli strati più profondi del subconscio e dell'inconscio liberandoli per riviverli nuovamente nel conscio. In questo modo, senza coinvolgimento, possiamo conoscere la loro vera natura e origine e liberarci dalle impressioni che li rivestono. Essi torneranno ad essere utili come memoria-esperienza, ma non saranno più in grado di creare disturbo né impedimento all'esplorazione di ciò che sta oltre il mentale. Trascendere il mentale, porta a conoscere la natura essenziale e reale delle cose, non più rivestite dalle sovrastrutture costruite dall'ego. È questa la via considerata della liberazione e conoscenza.

- ***Samādhi*** :

lo stato dell'estasi. Mi viene da dire che il *saṃādhi* di cui si parla non è un vero *saṃādhi*. Si può intuire che si tratta di uno stato dell'essere che va al di là della veglia, del sogno e del sonno profondo. Esiste nella meditazione lo stadio iniziale nel quale lo *yogin* dispone di una concentrazione a carattere soggettivo dove egli non ha ancora chiara coscienza di se stesso; un'altra fase più oggettiva nella quale impara ad avere coscienza in maniera distinta sia di se stesso che dell'oggetto della concentrazione; ed infine la fase più alta, né soggettiva, né oggettiva, corrispondente ad uno stato di coscienza in cui lui stesso e l'oggetto della

concentrazione sono la medesima cosa senza distinzione. Quest'ultimo stato di concentrazione-coscienza viene chiamato *samādhi*. Ed è in questo stato di perfetta trascendenza, non duale ed estatica, che si avrebbe l'opportunità di fare l'esperienza del *brahman*.

Nella mia personale pratica, che dura ormai da anni, ho beneficiato una sola volta, durante la meditazione, di uno stato estatico. Alla luce di questa mia esperienza, invito gli insegnanti *yoga* e gli studiosi ad adottare maggiore prudenza nell'esprimersi: con troppa leggerezza si parla di *samādhi* nelle scuole, cioè di cose di cui non si è fatta reale esperienza. Non ce n'è bisogno di puntare o parlare di estasi. Lo *yoga* è in grado sia di apportare meravigliosi cambiamenti nella personalità, per così dire psico-somatica, dell'individuo, sia di indurre una vita più consapevole, e direi che ciò è già un grande risultato.

Chi pratica un buono *yoga* è persona equilibrata, ed è cosciente della complessità del campo che sta esplorando. Talvolta ha l'impressione di trovarsi in una vasta area senza punti di riferimento e in queste condizioni gli risulta difficile affermare principi con certezza. Farlo potrebbe essere già sinonimo di fanatismo frutto di *avidyā* (non conoscenza, per non dire ignoranza).

Dopo aver presentato in sintesi gli intenti di ogni fase prevista da *Patañjali*, vediamo ora di esaminare i versetti del *Sādhana Pāda* o primo capitolo degli *Yogasūtra*, tenendo rigorosamente conto che la traduzione che segue i versetti non è letterale ma viene proposta attraverso la mia personale interpretazione in relazione anche alla trasposizione e interpretazione di altri.

1° versetto

atha yogānuśāsanam

ora, (l') insegnamento (dello) yoga

2° versetto

yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ

lo yoga (è) inibizione (delle) modificazioni mentali

3° versetto

tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

in questo modo, il veggente (si) stabilisce nella sua natura essenziale

4° versetto

vṛtti sārūpyam itaratra

altrimenti (si) identifica (con le) modificazioni (della mente)

5° versetto:

vṛttayah pañcatayyah kliṣṭā akliṣṭāḥ

le vṛtti (sono) di cinque tipi, dolorose (e) non dolorose

6° versetto

pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayah

corretta conoscenza, errata conoscenza, distrazione, sonno, memoria

7° versetto

pratyakṣa anumāna āgamāḥ pramāṇāni

(la) conoscenza corretta (è nell') evidenza dei sensi, (nell') inferenza (e nella) testimonianza

8° versetto

viparyayaḥ mithyājñānam atadrūpa pratiṣṭham

(la) conoscenza errata (è basata sulla) conoscenza illusoria fondata (su una) forma (che) non (è la) sua

9° versetto

śabdajñāna anupātī vastuśūnyaḥ vikalpaḥ

(la) distrazione (“consta di”) conoscenza conseguente (alla) parola vuota di sostanza

10° versetto

abhāva pratyaya ālambanā vṛttiḥ nidrā

(il) sonno (risulta dall') evidente modificazione dei sensi (in) assenza (di) sostanza

11° versetto

anubhūta viśaya asaṁpramoṣaḥ smṛtiḥ

(la) memoria (è la) ritenzione (di un) oggetto (già) sperimentato

12° versetto

abhyāsa vairāgyābhyām tannirodhaḥ

(l') inibizione (delle modificazioni della mente si ottiene con l') esercizio costante (e il) non attaccamento

13° versetto

tatra sthītau yatnaḥ abhyāsaḥ

fra questi, (l') esercizio (fondamentale consiste nello) sforzo fermamente persistente

14° versetto

sa tu dīrghakāla nairantarya

satkāra āsevitaḥ dṛḍhabhūmiḥ

che (diviene) effettivamente (un) principio stabile (quando per) molto tempo ininterrottamente (con) zelo (è) perseguito

15° versetto

dṛṣṭa ānuśravika viśaya vitṛṣṇasya

vaśīkārasañjñā vairāgyam

(con il) non attaccamento (e la) consapevolezza del controllo (di sé) di colui che ha cessato di aver sete (degli) oggetti visti (e) uditi,

16° versetto

tatparaṁ puruṣakhyāteḥ guṇavairṣṇyam

(il non attaccamento) supremo (si attua con la) consapevolezza del puruṣa (e la) libertà dal desiderio dei guṇa

17° versetto

vitarka vicāra ānanda asmitārūpa anugamāt saṁprajñātaḥ

(quando ancora c'è) *associazione (fra) ragionamento, deliberazione, beatitudine (ed) egoità,*
(si può sperimentare il) *saṁprajñāta (samādhi)*

18° versetto

virāmapratyaya abhyāsapūrvāḥ saṁskāraśeṣaḥ anyāḥ.

(mentre) *l'altro (l'asāṁprajñāta samādhi, si ha), preceduto (dall') esercizio, (quando rimane*
il) residuo (delle) impressioni (in seguito alla) cessazione (dell') evidenza dei sensi

19° versetto

bhavapratyayaḥ videha prakṛtilayānām

(il *samādhi* è) *originato (dalla sua stessa) nascita (in chi è) immerso nella natura (o che è)*
disincarnato

20° versetto

śraddhā vīrya smṛti samādhiprajñā pūrvakaḥ itareṣām

(mentre) *per altri, (il) samādhi (è) preceduto (dall'esercizio della) fede, (della) volontà,*
(della) *memoria (e della) gnosi*

21° versetto

tīvrasaṁvegānām āsannaḥ

(ed è anche) *molto vicino per coloro il cui desiderio è fortemente intenso*

22° versetto

mṛdu madhya adhimātratvāt tataḥ api viśeṣaḥ

ciò detto, (è contemplata) pure (una) gradualità: lieve, media (ed) intensa

23° versetto

Īśvara praṇidhānāt vā

(inoltre, il *samādhi* si può realizzare) *anche (con l') abbandono al signore (Īśvara)*

24° versetto

kleśa karma vipāka āśayaḥ

aparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣaḥ Īśvaraḥ

Īśvara (è in uno stato) particolare della coscienza (puruṣa), incontaminato (dalle)
impressioni (che) risultano (dalle) esperienze (e dalle) cause di sofferenza

25° versetto

tatra niratiśayaṁ sarvajñabījam

(in) *questo (stato, cioè nel samādhi, si consegue il) seme (della) suprema onniscienza*

26° versetto

sa eṣaḥ pūrveṣām api guruḥ kālena anavacchedāt

(inoltre) “in tale condizione” non limitata dal tempo, addirittura (si possono percepire) antiche, importanti (esperienze)

27° versetto

tasya vācakaḥ praṇavaḥ

(il) praṇava “lo induce”

28° versetto

tajjapaḥ tadarthabhāvanam

(tramite la) meditazione (sul) suo significato (e la) sua continua ripetizione

29° versetto

tataḥ pratyakcetana adhigamaḥ api antarāya abhāvaḥ ca

poi, volgendosi all’interno (e) attingendo (alla) coscienza, (si ha) anche (la) scomparsa (degli) ostacoli

30° versetto

***vyādhi styāna saṁśaya pramāda ālasya avirati bhrāntidarśana alabdhabhūmikatva
anavasthitatvāni cittavikṣepaḥ te antarāyāḥ***

(questi) ostacoli (sono la) malattia, (l’) apatia, (il) dubbio, (la) negligenza, (l’) indolenza, (la) brama, (l’) illusione, (l’) incapacità di trovare un punto d’appoggio, (l’) instabilità mentale (e la) distrazione

31° versetto

duḥkha daurmanasya aṅgamejayatva

śvāsaprasvāsāḥ vikṣepa sahabhavaḥ

(la) distrazione (è) accompagnata, (dall’) ansia, (dal) nervosismo, (dalla) depressione (e dal) dolore

32° versetto

tatpratiśedhārtham ekatattva abhyāsaḥ

(per) rimuovere (la) “distrazione”, (è utile la) “focalizzazione” (su) un principio

33° versetto

maitrī karuṇā muditā upekṣaṇam

sukha duḥkha puṇya apuṇya

viṣayāṅgāṁ bhāvanātaḥ cittaprasādanam

(la) mente (ad esempio si) purifica coltivando (l’) attitudine (verso) concetti (come l’) amicizia, (la) compassione (e la) gioia (ma anche praticando l’) indifferenza (verso il) piacere, (il) dolore, (la) virtù (e il vizio)

34° versetto

pracchardana vidhāraṇābhyām vā prāṇasya

(o) *altresì* (concentrandola sull') *emissione* (e sull') *arresto del respiro*

35° versetto

viṣayavatī vā pravṛttiḥ utpannā manasaḥ sthiti nibandhanī

per determinare (la sua) *stabilità*, *inoltre*, (può essere) *utile* (la) *funzione sensoriale prodotta* (dalla) *mente*

36° versetto

viśokāḥ vā jyotiṣmatī

oppure (la condizione) *serena* (e) *luminosa* (della stessa)

37° versetto

vītarāga viṣayaṁ vā cittam

(ma anche la) ” *concentrazione* ” (su un) *essere umano che ha trasceso le passioni*

38° versetto

svapna nidrā jñāna ālambanaṁ vā

(viene pure stabilizzata dal) *sostegno* (della) *conoscenza* (dello) *stato onirico* (e dello) *stato di sonno senza sogni*

39° versetto

yathābhīmata dhyānāt vā

oppure, per mezzo del dhyāna (praticandolo) *nel modo* (in cui si) *desidera*

40° versetto

paramāṇu paramamahattvāntaḥ asya vaśīkāraḥ

(esso) *domina estendendosi* (dal più) *piccolo atomo* (alla) *massima infinità*

41° versetto

kṣīṇavṛtteḥ abhijātasya iva maṇeḥ grahīṭṭ

grahaṇa grāhyeṣu tatstha tadañjanatā samāpattiḥ

(la percezione) *di colui*, *le cui modificazioni mentali sono state inibite*, *assume la forma* (essenziale) *su cui poggia* (e), *come* (in un) *crystallo trasparente*, (egli sperimenta la) *fusione* (di) *conoscente*, *conoscenza* (e) *oggetti conosciuti*

42° versetto

atra śabda artha jñāna vikalpaiḥ

saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

(la condizione) *nella quale*, (ora in) *alternanza* (ora in) *confusione*, (sono presenti sia la) *conoscenza ordinaria fondata sulle percezioni dei sensi* e (il ragionamento con la) *parola*,

(sia la) vera conoscenza (è detto) *savitarka (samādhi)*

43° versetto

***smṛtipariśuddhau svarūpaśūnya iva
arthamātranirbhāsā nirvitarka***

(quello stato, invece, nel quale sussiste) *soltanto* (la) *memoria chiara* (della) *forma essenziale* (dell') *oggetto in sé, come privo* (della sua stessa) *rappresentazione* (è detto) *nirvitarka (samādhi)*

44° versetto

etayaiva savicāra nirvicāra ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā

con ciò (sono stati) *persino descritti il savicāra* (ed il) *nirvicāra (samādhi, inerenti a) oggetti sottili*

45° versetto

sūkṣmaviṣayatvaṁ ca aliṅga paryavasānam

(gli) *oggetti sottili* (tuttavia) *sono presenti* (anche nel) *grado indifferenziato della percezione*

46° versetto

tā eva sabījaḥ samādhiḥ

(in quanto) *essi* (fanno parte) *soltanto* (del) *sabīja samādhi*.

47° versetto

nirvicāra vaiśāradye adhyātmaprasādaḥ

(mentre quando nel) *nirvicāra* (si perviene) *all'attingimento della somma purezza* (si palesa la) *chiarezza spirituale*

48° versetto

ṛtambharā tatra prajñā

(ed) *in questo caso* (si esplicita la) *gnosi che porta la verità*

49° versetto

śruta anumāna prajñābhyām anyaviṣayā viśeṣārthatvāt

(la) *conoscenza* (più) *elevata* (è) *duplice* (può essere astratta e intuitiva, si) *giova di un "oggetto" particolare* (mentre l') *udito* (e l') *inferenza* (fruiscono di) *un "oggetto" diverso*

50° versetto

tajjaḥ saṁskāraḥ anyasaṁskāra pratibandhī

(l') *impressione generata (dal sabīja samādhi è) ciò che si frappone sulla strada di altre impressioni*

51° versetto

tasyāpi nirodhe sarvanirodhāt nirbījaḥ samādhiḥ

(con l') *inibizione anche di quella (si consegue la) totale inibizione (nel) nirbīja samādhi*

Per concludere questo capitolo, nel tentativo di rendere più comprensibile il testo l'ho disposto tutto intero qui di seguito:

ora, l'insegnamento dello yoga: lo yoga è inibizione delle modificazioni mentali. In questo modo, il veggente si stabilisce nella sua natura essenziale, altrimenti, si identifica con le modificazioni della mente.

Le modificazioni sono di cinque tipi, dolorose e non dolorose: corretta conoscenza, errata conoscenza, distrazione, sonno, memoria.

La conoscenza corretta è nell'evidenza dei sensi, nell'inferenza e nella testimonianza; la conoscenza errata è basata su quella illusoria fondata su una forma che non è la sua; la distrazione "consta di" conoscenza conseguente alla parola vuota di sostanza; il sonno risulta dall'evidente modificazione dei sensi in assenza di sostanza; la memoria è la ritenzione di un oggetto già sperimentato.

L'inibizione delle modificazioni della mente si ottiene con l'esercizio costante e il non attaccamento, fra questi, l'esercizio fondamentale consiste nello sforzo fermamente persistente che diviene effettivamente un principio stabile quando per molto tempo, ininterrottamente con zelo, è perseguito, con il non attaccamento e la consapevolezza del controllo di sé, di colui che ha cessato di aver sete degli oggetti visti e uditi.

Il non attaccamento supremo si attua con la consapevolezza del puruṣa e la libertà dal desiderio dei guṇa.

Quando ancora c'è associazione fra ragionamento, deliberazione, beatitudine ed egoità, si può sperimentare il samprajñāta samādhi, mentre l'altro, l'asamprajñāta samādhi, si ha, preceduto dall'esercizio, quando rimane il residuo delle impressioni in seguito alla cessazione dell'evidenza dei sensi.

Il samādhi è originato dalla sua stessa nascita in chi è immerso nella natura o che è disincarnato, mentre, per altri, il samādhi è preceduto dall'esercizio della fede, della volontà, della memoria e della gnosi ed è anche molto vicino per coloro il cui desiderio è fortemente intenso; ciò detto, è contemplata pure una gradualità: lieve, media ed intensa; inoltre, il samādhi si può realizzare anche con l'abbandono al signore Īśvara. Īśvara è in uno stato particolare della coscienza (puruṣa), incontaminato dalle impressioni che risultano dalle esperienze e dalle cause di sofferenza.

In questo stato, cioè nel samādhi, si consegue il seme della suprema onniscienza, inoltre, in tale condizione non limitata dal tempo, addirittura si possono percepire antiche, importanti esperienze.

Il praṇava lo induce tramite la meditazione sul suo significato e la sua continua ripetizione, poi volgendosi all'interno e attingendo alla coscienza, si ha anche la scomparsa degli ostacoli.

Questi ostacoli sono: la malattia, l'apatia, il dubbio, la negligenza, l'indolenza, la brama, l'illusione, l'incapacità di trovare un punto d'appoggio, l'instabilità mentale e la

distrazione; la distrazione è accompagnata dall'ansia, dal nervosismo, dalla depressione e dal dolore.

Per rimuovere la distrazione, è utile la focalizzazione su un principio: la mente, ad esempio si purifica coltivando l'attitudine verso concetti come l'amicizia, la compassione e la gioia ma anche praticando l'indifferenza verso il piacere, il dolore, la virtù e il vizio o altresì concentrandola sull'emissione e sull'arresto del respiro. Per determinare la sua stabilità, inoltre, può essere utile, la funzione sensoriale prodotta dalla mente; la condizione serena e luminosa della stessa ma anche la concentrazione su un essere umano che ha trasceso le passioni. Viene pure stabilizzata dal sostegno della conoscenza dello stato onirico e dello stato di sonno senza sogni oppure, per mezzo del dhyāna, praticandolo nel modo in cui si desidera. Esso domina, estendendosi, dal più piccolo atomo alla massima infinità.

La percezione di colui, le cui modificazioni mentali sono state inibite, assume la forma essenziale su cui poggia e, come in un cristallo trasparente, egli sperimenta la fusione di conoscente, conoscenza e oggetti conosciuti.

La condizione nella quale, ora in alternanza ora in confusione, sono presenti sia la conoscenza ordinaria fondata sulle percezioni dei sensi ed il ragionamento con la parola, sia la vera conoscenza è detto savitarka samādhi. Quello stato, invece, nel quale sussiste soltanto la memoria chiara della forma essenziale dell'oggetto in sé, come privo della sua stessa rappresentazione è detto nirvitarka samādhi.

Con ciò sono stati persino descritti il savicāra ed il nirvicāra samādhi inerenti a oggetti sottili. Gli oggetti sottili, tuttavia, sono presenti anche nel grado indifferenziato della percezione in quanto fanno parte soltanto del sabīja samādhi, mentre, quando nel nirvicāra si perviene all'attingimento della somma purezza, si palesa la chiarezza spirituale ed in questo caso, si esplicita la gnosi che porta la verità.

La conoscenza più elevata è duplice può essere astratta e intuitiva, si giova di un "oggetto" particolare mentre l'udito e l'inferenza fruiscono di un "oggetto" diverso.

L'impressione generata dal sabīja samādhi è ciò che si frappone sulla strada di altre impressioni e con l'inibizione anche di quella, si consegue la totale inibizione di tutto nel nirbīja samādhi.