

## YOGA SUTRA

### Traduzioni:

M = Magnone

P = Pensa

D = Desikachar

T = Taimni

S = Sgaravatti

SV = Scarabelli – Vinti

L'ordine dei primi sutra viene mantenuto per tutto il testo

### Samâdhi pâda

#### 1 - Atha yogânushasânam

Ha inizio l'insegnamento dello yoga. (M)

Adesso l'insegnamento dello yoga. (P)

Qui comincia l'insegnamento dello yoga che fa autorità. (D)

Ora si procederà a un'esposizione dello Yoga. (T)

...Ed ora l'alto insegnamento dello yoga..(S)

Ora l'istruzione sullo yoga. (SV)

#### 2 - Yogas citta-vrtti-nirodhah

Lo yoga è l'inibizione delle funzioni mentali. (M)

Lo Yoga è l'arresto delle funzioni mentali. (P)

Lo yoga è l'attitudine a dirigere il mentale esclusivamente verso un oggetto e a sostenere questa direzione senza alcuna distrazione. (D)

Lo yoga è la soppressione delle modificazioni della mente. (T)

Il significato dello yoga sta nella pausa tra i vortici della mente. (S)

Lo yoga è la soppressione delle modificazioni della coscienza. (SV)

#### 3 - tadâ drastuh svarûpe 'vasthânam

Allora il soggetto riposa nella sua essenza.(M)

Allora la veggente riposa in se stessa.(P)

Allora nasce la capacità di comprendere l'oggetto pienamente e in modo corretto. (D)

Allora il veggente è fondato nella sua natura essenziale e fondamentale. (T)

Allora la coscienza è nella sua vera forma (qui sono me stesso). (S)

Allora il testimone si stabilisce nella sua propria forma. (SV)

#### 4 - vrtti-sârûpyam itaratra

Altrimenti si conforma alle funzioni mentali. (M)

Altrimenti (l'anima) assume la stessa forma delle funzioni mentali. (P)

In assenza dello stato mentale chiamato yoga, l'attitudine a comprendere l'oggetto è semplicemente rimpiazzata dal concetto che la mente ha di questo oggetto, o anche da una mancanza totale di comprensione. (D)

Negli altri stati vi è assimilazione (del veggente) alle modificazioni (della mente). (T)

Negli altri casi prende la stessa forma delle modificazioni mentali (altrove ho la forma della mia mente). (S)

Altrimenti egli si identifica con le vrtti. (SV)

#### 5 - vrttayah pancatayyah klistâ aklistâh

Le funzioni mentali sono quintuplici, viziate o non-viziate.

Le funzioni mentali sono di cinque tipi e si distinguono in maculate e immacolate.

Le attività della mente sono cinque. Ognuna può essere benefica e ognuna può causare dei problemi.

Le modificazioni mentali sono di cinque tipi, e sono dolorose o non dolorose.

Le vrtti sono di cinque tipi ed io posso restare emotivamente coinvolto oppure no.

Le vrtti sono di cinque tipi, (e sono) dolorose e non dolorose.

#### 6 - pramâna-viparyaya-vikalpa-nidrâ-smrtyah

(Esse sono:) conoscenza valida, errore, astrazione, sonno e memoria.

Mezzi di retta conoscenza, false concezioni, costruzioni mentali, sonno e memoria.

Le cinque attività sono la comprensione, l'equivoco, l'immaginazione, il sonno profondo e la memoria.

(Esse sono) retta conoscenza, conoscenza erronea, fantasie, sonno e memoria.

Conoscenza giusta, errata, fantasia, sonno, ricordo.

(I cinque tipi sono) retta cognizione, opinione erronea, immaginazione, sonno, memoria.

**7 - pratyaksânûmânâgamâh pramânâni**

Le conoscenze valide sono: la percezione, l'inferenza e l'autorità.

I mezzi di retta conoscenza sono: la percezione diretta, l'inferenza e l'autorità.

La comprensione è basata sull'osservazione diretta dell'oggetto, l'inferenza e il riferimento a delle autorità degne di confidenza.

(I fatti della) retta conoscenza (si basano sulla) cognizione diretta, sull'inferenza o sulla testimonianza.

Da percezione diretta, da deduzione personale, da informazioni ricevute, la retta conoscenza.

La retta cognizione è costituita dalla percezione sensoriale, o dall'inferenza, o dalla testimonianza veritiera.

**8 - viparyayo mithyâ-jnânânam a-tad-rûpa-pratistham**

L'errore è la nozione fallace che non è fondata nella forma dell'oggetto.

La falsa concezione è una conoscenza erronea non fondata sull'essere di quello (oggetto che determina tale concezione).

L'equivoco è quella comprensione che viene presa per corretta fino a che delle condizioni più favorevoli rivelino la natura reale dell'oggetto.

La falsa conoscenza è una concezione falsa di una cosa la cui forma reale non corrisponde a tale concezione erronea.

Viparyaya è falsa conoscenza basata su di un errore di forma.

L'opinione erronea è una conoscenza erronea non rispondente alla forma reale dell'oggetto.

**9 - sabda-jnânânapati vastu-sûnyo vikalpah**

L'astrazione è concomitante alla nozione verbale, ed è priva di contenuto reale.

La costruzione mentale non è fondata su un oggetto esistente e discende da una conoscenza meramente verbale

L'immaginazione è la comprensione di un oggetto basata unicamente sulle parole e le espressioni, anche quando ogni oggetto è assente.

Un'immagine evocata dalle parole senza possedere dietro di sé alcuna sostanza, è fantasia.

Vikalpa è conoscenza derivata da parole, priva di sostanza.

L'immaginazione (vikalpa) è priva di realtà poiché si fonda su una conoscenza verbale.

**10 - abhâva-pratyayâmbanâ vrttir nidrâ**

Il sonno è la funzione mentale che ha per oggetto la rappresentazione dell'assenza (di qualsiasi oggetto).

Il sonno è una funzione mentale fondata sulla causa dell'assenza (delle funzioni proprie alla veglia o ai sogni).

Vi è sonno profondo quando la mente è sommersa dalla pesantezza e nessun'altra attività è presente.

Quella modificazione mentale che si fonda sull'assenza, in essa, di qualsiasi contenuto è il sonno.

Nidra è modificazione mentale priva di contenuto. Il sonno si ha con vritti senza pratyaya.

Il sonno (nidra) è quella vritti causata da ciò che provoca l'assenza (delle vritti relative allo stato di veglia e di sogno)

**11 - anubhûta-visayâsampramosah smrtih**

La memoria è la ritenzione dell'oggetto sperimentato.

La memoria consiste nel trattenere gli oggetti di cui si è avuta esperienza.

La memoria è la ritenzione mentale di un'esperienza cosciente.

La memoria consiste nel non permettere di sfuggire ad un oggetto che sia stato sperimentato.

Smrti, lo sperimentato non sfugge.

La memoria (smrti) è la facoltà di non perdere (nel senso di non dimenticare) l'oggetto sperimentato.

**12 - abhyâsa-vairâgyâbhyâm tan-nirodhah**

(Le funzioni mentali) si inibiscono con l'esercizio e con l'impassibilità.

Dall'esercizio e dal distacco l'arresto di queste.

La mente può raggiungere lo stato di yoga tramite la pratica e il distacco.

La soppressione (delle modificazioni) (si ottiene) mediante l'esercizio costante e il non-attaccamento.

Per collocarsi in quel nirodha: esercizio costante e distacco emotivo.

La soppressione di queste vritti si ottiene per mezzo della pratica (di viveka, la discriminazione) e attraverso il distacco.

**13 - tatra sthita yatno 'bhyâsah**

Tra questi l'esercizio è lo sforzo di conseguire la stabilità.

Di questi due l'esercizio non è che lo sforzo tendente alla stasi.

La pratica è fondamentalmente il giusto sforzo necessario per progredire verso lo stato di Yoga, per raggiungerlo e mantenerlo.

L'abhyâsa è lo sforzo di essere fermamente fondati in quello stato (di citta-vrtti-nirodha).

Stare ben fermi nell'impegno di raggiungere il nirodha è abhyasa.

Quindi abhyâsa è lo sforzo per dimorare fermamente in una condizione non mutevole.

**14 - sa tu dîrgha-kâla-nairantarya-satkârâsevito drdha-bhûmih**

Se poi è praticato a lungo, con assiduità e con zelo diviene saldamente radicato.

Questo esercizio diviene stabile allorché sia coltivato per lungo tempo, ininterrottamente e con profonda attenzione.

E' solamente quando la pratica corretta è seguita a lungo senza interruzione, con qualità, zelo e con un'attitudine positiva che può dare riuscita.

Esso (l'abhyâsa) diviene fermamente fondato quando lo si prosegue per lungo tempo, senza interruzione e con devozione riverente.

...E se per lungo tempo, senza interruzione e con mente recettiva si continua, esso si stabilizza nel livello.

Compiuto assiduamente abhyâsa, con attenzione, senza interruzione e per lungo tempo, esso è allora un fondamento inamovibile.

**15 - drstânusravika-visaya-vitrnsasya vasî-kâra-samjnâ vairâgyam**

L'impassibilità è la consapevolezza del proprio potere d'arbitrio di colui che si è liberato dalla sete degli oggetti percettibili o rivelati.

Quando uno è libero da sete di cose viste o rivelate, allora consegue il distacco (inferiore) chiamato "dominio".

Al più alto livello, vi è assenza totale di aspirazione a soddisfare i sensi o a vivere delle esperienze che escano dall'ordinario.

La consapevolezza della padronanza perfetta (dei desideri) nel caso di chi abbia cessato di anelare agli oggetti, visibili o non visibili, è il vairâgya.

Il controllo consapevole del fascino delle cose viste e sentite è vairâgya

Il distacco (vairâgya) è la consapevolezza dominante di colui che è liberato dalla sete degli oggetti visti o di cui ha udito.

**16 - tat-param purusa-khyâter guna-vaitrsnyam**

La somma impassibilità è la liberazione dalla sete dei guna, conseguente alla discriminazione dello Spirito.

Tale distacco diviene superiore allorché c'è distacco, da parte del discernimento dell'anima, dagli elementi costitutivi.

Colui che ha raggiunto l'intera comprensione del suo vero sé, non sarà più turbato dalle influenze dispersive, in lui e attorno a lui.

Quello è il vairâgya supremo, nel quale, a causa della consapevolezza del purusa, vi è cessazione (anche) del minimo desiderio dei guna.

...Il più grande è quello per cui, a seguito della consapevolezza del purusa cessa la sete anche al livello dei guna.

La forma più elevata del non-attaccamento, che comporta la libertà dal desiderio verso i guna, deriva dalla rivelazione di purusa.

**17 - vitarka-vicârânandâsmitâ-rûpânugamât samprajnâta**

L'entasi cognitiva si produce assumendo forma cogitativa, riflessiva, beatifica e personale.

L'enstasi diviene conscia configurandosi nei seguenti stadi: argomentazione, deliberazione, beatitudine e coscienza del sé.

Allora, la mente può essere diretta e gradualmente, l'oggetto sperimentato è compreso pienamente. Questa comprensione è in un primo tempo più o meno superficiale, ma col tempo si approfondisce. Viene un giorno in cui è totale. Una gioia pura nasce dalla realizzazione di una tale profondità di comprensione poiché allora, l'individuo è talmente all'unisono con l'oggetto da perdere coscienza di ciò che lo circonda.

Il samprajnâta samâdhi è quello cui si accompagnano il ragionamento, la riflessione, la beatitudine e un senso del puro essere.

Con ragionamento, riflessione, gioia, consapevolezza dell'io: il "samprajnâta".

Il samâdhi è "caratterizzato dalla distinzione" quando è accompagnato dalle quattro apparenze: ragionamento, riflessione, beatitudine, e senso dell'io.

**18 - virâma-pratyayâbhyâsa-pûrvah samskâra-seso 'nyah**

L'altra (enstasi) si accompagna all'esercizio della rappresentazione quiescente, e consta solo più di impressioni.

L'altro tipo di enstasi è quella in cui gli impulsi carmici sono tutto ciò che rimane ed è preceduta dall'esercizio che provoca la cessazione (delle funzioni mentali).

Le perturbazioni mentali abituali sono assenti. Nondimeno, i ricordi del passato permangono.

L'impressione residua che resta nella mente quando cade il pratyaya dopo i previi esercizi è l'altro (vale a dire, l'asamprajnâta samâdhi).

L'altro è un residuo di impressioni che si ha quando, preceduta dall'esercizio costante, avviene la cessazione del flusso di contenuti psichici.

L'altro samâdhi, preceduto dalla pratica che produce la cessazione delle modificazioni della coscienza, è caratterizzato solo da un residuo di samskâra.

**19 - bhava-prayayo videha-prakrtilyânâm**

(L'enstasi) dei disincarnati e dei dissolti nella Natura si produce spontaneamente.

La naturale è propria dei disincarnati e degli esseri che vengono riassorbiti dalla natura.

Si trovano alcune persone nate in uno stato di Yoga. Esse non hanno bisogno né di praticare né di disciplinarsi.

Di coloro che sono videha e prakrtilya la nascita è causa.

Per contenuti mentali dalla nascita nei videha ed in quelli che sono sciolti nel fenomenico.

Il samâdhi detto bhavapratyaya è proprio degli esseri chiamati videha e prakrtilya.

**20 - sraddâ-vîrya-smrti-samâdhi-prajnâ-pûrvaka itaresâm**

Negli altri è conseguenza della fede, dell'energia, della memoria, dell'enstasi e della gnosi.

Propria degli altri è quella realizzata attraverso la fede, l'energia, la memoria, il raccoglimento e la conoscenza.

Tramite la fede, che darà l'energia sufficiente per superare tutte le situazioni, la direzione sarà mantenuta. La realizzazione del fine dello Yoga esige tempo.

(Nel caso) degli altri è preceduto dalla fede, dall'energia, dalla memoria e dall'intelligenza superiore necessari per il samâdhi.

Negli altri è frutto di fede, energia, capacità di ricordo, intelligenza superiore atta al samâdhi.

L'asamprajnâta degli altri esseri è preceduto dalla fede, dall'energia, dalla memoria (delle esperienze acquisite), dalla concentrazione e dalla conoscenza.

**21 - tîvra-samvegânâm âsannah**

(L'enstasi) è prossima per coloro che sono animati da intenso zelo.

E' vicino per quelli di forte intensità.

Più profonda è la fede, più vicina è la meta.

Esso (il samâdhi) è vicinissimo a coloro il cui desiderio (del samâdhi) è grandemente inteso.

Esso è vicino per quelli che lo desiderano intensamente.

E' prossimo per coloro che adottano pratiche intense.

**22 - mrdu-madhyâdhimâtratvât tato 'pi visesah**

Vi è poi una ulteriore distinzione di blando, moderato ed estremo.

Dal momento poi che a sua volta la forte intensità può essere leggera, media o violenta si darà un'enstasi superiore a questa.

L'intensità della fede varia inevitabilmente da una persona all'altra, e in una stessa persona, varia nel tempo. I risultati rifletteranno queste variazioni.

Un'ulteriore differenziazione sorge in ragione della lieve, media ed intensa (natura dei mezzi impiegati).

Piccolo, medio, estremamente grande; anche questo fa differenza.

Un'ulteriore distinzione è data dal fatto che tale intensità può essere suddivisa in debole, media, intensa.

**23 - îsvara-pranidhânâd vâ**

Oppure (si ottiene) grazie alla dedizione totale al Signore.

O (si ottiene l'enstasi) grazie alla devozione al Signore.

Offrire regolarmente delle preghiere a Dio, con il sentimento di sottomissione al Suo potere, permette sicuramente di raggiungere lo stato di Yoga.

Ovvero l'abbandono a Dio.

... Oppure abbandonandosi a Dio.

Oppure (il samâdhi può essere ottenuto) con l'abbandono al Signore.

**24 - klesa-karma-vipâkâsayair aparâmrstah purusa-visesa îsvarah**

Il Signore è uno Spirito speciale, immune da vizi originali, karman, retribuzioni e depositi karmici latenti.

Il Signore è un'anima particolare non contaminata dalle maculazioni, dalle azioni, dalle maturazioni e dai depositi latenti.

Dio è l'essere supremo, le cui azioni non sono mai fondate sull'errore

L'Îsvara è un purusa particolare, non toccato dalle afflizioni della vita, né dalle azioni e dai risultati ed impressioni prodotti da tali azioni.

L'Îsvara è una particolare entità, non tocca da miserie, da conseguenza di azioni, da maturazione di impressioni.

L'Îsvara è un purusa particolare, non contaminato dai veicoli delle afflizioni, delle azioni e delle fruizioni.

**25 - tatra niratisayam sarva-jna-bîjam**

In lui il seme dell'onniscienza non è perfettibile.

Qui è presente il grado più alto del "seme dell'onniscienza".

Egli conosce tutto ciò che vi è da conoscere.

In lui è il limite supremo dell'onniscienza.

...Qui il seme insuperabile dell'onniscienza.

In lui si trova la causa insuperata di ogni conoscenza.

**26 - sa pûrvêsâm api guruh kâlenâvacchedât**

Egli è altresì il maestro dei capostipiti, non essendo limitato dal tempo.

E' altresì il maestro dei Primi, esente com'è dalla limitazione temporale.

Dio è eterno. In effetti, è l'insegnante ultimo. E' la fonte che guida tutti gli istruttori - passati, presenti e futuri.

Non essendo condizionato dal tempo egli è il maestro persino degli antichi.

Non essendo limitato dal tempo è il maestro persino degli antichi maestri.

Non essendo sottoposto alla condizione temporale, egli è anche il maestro degli antichi.

**27 - tasya vâcakah pranavah**

La parola che lo esprime è l'OM

Il termine che lo esprime è il pranava (cioè la formula mistica om).

La maniera più appropriata tiene conto delle qualità di Dio e delle particolarità della cultura da cui origina il devoto.

(Il termine) che lo designa è 'O-M'.

AUM lo indica.

La parola che lo contraddistingue è il pranava (la recitazione della om).

**28 - taj-japas tad-artha-bhâvanam**

(Si deve praticare) la sua recitazione, la contemplazione del suo significato.

La ripetizione di questo e la meditazione sul suo significato.

Per essere in relazione con Dio, è necessario riflettere regolarmente sulle Sue qualità.

La sua ripetizione costante e la meditazione sul suo significato.

...Tenere nella mente questo nome e questo significato.

La sua recitazione è ciò che ne rende manifesto il significato.

**29 - tatah pratyak-cetanâdhigamo 'py antarâyâbhâvas ca**

Allora si accede anche alla coscienza introspettiva e gli ostacoli scompaiono.

Quindi sopraggiunge la conoscenza dell'anima individuale e la rimozione degli ostacoli.

Arriverà il momento in cui la persona percepirà la propria natura. Non sarà più disturbata da nessun ostacolo che possa nascere lungo il suo cammino verso lo stato di Yoga.

Da ciò (derivano) la scomparsa degli ostacoli e il volgersi della coscienza verso l'interno.

... E da ciò il volgersi del flusso dell'eros verso l'interno e la scomparsa degli ostacoli.

In seguito a ciò, vengono meno gli ostacoli e si acquisisce il proprio sé interiore.

**30 - vyâdhi-styâna-sasaya-pramâdâlasâyâvirati-bhrânti-darsanâlabdha-bhûmikavânasthitatvâni citta-viksepâs te 'ntarâyâ**

Gli ostacoli sono le fonti di distrazione della mente: malattia, indolenza, dubbio, negligenza, languore, intemperanza, illusione, fallimento e volubilità.

Gli ostacoli rappresentano i fattori di distrazione della mente e sono: malattia, apatia, dubbio, negligenza, indolenza, intemperanza, concezione erronea, inettitudine a raggiungere lo stadio (ensttico), instabilità.

Esistono nove ostacoli allo sviluppo della chiarezza mentale: malattia, stagnazione mentale, dubbio, imprevidenza, fatica, eccesso di compiacenza, illusioni sul proprio stato mentale, mancanza di perseveranza e regressione. Sono di ostacolo poiché creano perturbazioni mentali e incoraggiano le distrazioni.

Malattia, apatia, dubbio, negligenza, indolenza, inclinazioni mondane, illusione, non-attingimento di uno stadio, instabilità, questi (nove elementi) determinano la distrazione della mente e costituiscono gli ostacoli.

Gli impedimenti interni sono: malattia, apatia, dubbio, tendenza alla procrastinazione, bramosia, illusione, incapacità di raggiungere un livello e instabilità nel livello raggiunto.

Malattia, apatia, dubbio, negligenza, indolenza, incontinenza, prospettiva erronea, incapacità di realizzare un obiettivo prefissato, incapacità di mantenere l'obiettivo raggiunto: queste dispersioni della coscienza sono gli ostacoli (allo yoga).

**31 - dukha-daurmanasyângam-ejayatva-svâsa-prasvasâ viksepa-sahabhuvah**

Si accompagnano alle distrazioni dolore, ansia, tremore, inspirazione ed espirazione.

Accompagnano i fattori di distrazione il dolore, la disperazione, il tremore del corpo, l'inspirazione e l'espirazione.

Tutti questi ostacoli possono far nascere uno o più dei seguenti sintomi: disagio mentale, pensiero negativo, inattitudine a sentirsi a proprio agio in diverse posizioni corporee e difficoltà a controllare la respirazione.

Dolore (mentale), disperazione, nervosismo e respiro difficile sono i sintomi di una condizione distratta della mente.

Pena, disturbo mentale, irrequietezza, inspirazione ed espirazione accompagnano il vikshepa.

Sofferenza, scoraggiamento, tremore, inspiro ed espiro (involontari) accompagnano la distrazione.

**32 - tat-pratisedhârtham eka-tattvâbhyâsah**

Per eliminarli (occorre) l'esercizio con uno dei principi ontologici.

Allo scopo di eliminarli l'esercizio operi sopra un'unica entità.

Se è possibile scegliere un mezzo appropriato per stabilizzare la mente e mettere questo mezzo in pratica, gli ostacoli non possono radicarsi, qualunque sia la provocazione.

Per rimuovere tali ostacoli (occorre) applicarsi intensamente su un'unica verità o principio.

Per superare questo (il vikshepa) esercitarsi su di un solo tattva.

Per eliminare questi ostacoli (si pratici) la concentrazione della coscienza sull'unica realtà.

**33 - maitrî-karunâ-muditopeksânâm sukha-duhkha-punyâpunya-visayânâm bhâvanâtas citta-prasâdanam**

Evocando benevolenza, compassione, compiacimento e indifferenza a proposito dei piaceri, dolori, meriti e demeriti (si instaura) la serenità mentale.

La calma mentale si ottiene concependo amicizia, compassione, gioia e indifferenza rispettivamente verso coloro che sono soggetti a felicità, dolore, merito e demerito.

Nella vita quotidiana, vediamo intorno a noi persone più felici di noi e altre meno. alcuni fanno cose degne di elogio, altri sono all'origine di problemi. Qualunque sia la nostra attitudine abituale verso tali persone e le loro azioni, se possiamo essere contenti con coloro che sono più felici di noi, compassionevoli con gli infelici, felici con chi compie azioni degne d'elogio, se gli errori degli altri non ci coinvolgono, la nostra mente sarà tranquilla.

La mente si rischiarà coltivando gli atteggiamenti dell'amicizia, della compassione, della lietezza e dell'indifferenza rispettivamente nei riguardi della felicità, della miseria, della virtù e del vizio.

La mente si purifica con atteggiamenti di amicizia verso chi è felice, di compassione verso il misero, di gioia per chi è virtuoso e di indifferenza verso il vizioso.

Coltivando un atteggiamento di benevolenza, di compassione, di gioia e di distacco nei confronti rispettivamente della felicità, del dolore, della virtù e del vizio, si produce chiarezza nella coscienza.

**34 - pracchardana-vidhâranâbhyâm vâ prânasya**

Oppure (si eliminano) con l'esalazione e la ritenzione del respiro.

Oppure mediante l'emissione e l'arresto del respiro.

La pratica di esercizi respiratori con espirazioni prolungate può aiutare.

Oppure mediante l'emissione e la ritenzione del respiro.

...Oppure con l'emissione e la ritenzione del prana.

Oppure (tale acquietamento si ottiene) attraverso l'esalazione e la ritenzione del respiro.

**35 - visayavatî vâ pravrttir utpannâ sthiti-nibandhinî**

Oppure un'intuizione di oggetti instauratasi rinsalda (la mente).

Oppure al sorgere di una funzione collegata a un oggetto dei sensi e capace di menare alla stabilità del senso interno.

L'interpretazione delle percezioni sensoriali da parte della mente è spesso non corretta, cosa che ci fa reagire in modo inappropriato. Con l'investigazione regolare sul ruolo dei sensi, possiamo ridurre queste distorsioni mentali.

Anche l'entrata in attività dei sensi (superiori) è utile per determinare la stabilità della mente.

Anche l'attenzione posta sui sensi è condizione per la stabilità mentale.

Oppure, la stabilità del mentale può essere ottenuta tramite la percezione sensoriale.

**36 - visokâ vâ jyotismatî**

Oppure una pacata intuizione di luce.

Oppure un'indolore e luminosa.

Grazie all'investigazione sul significato della vita e su ciò che ci mantiene in vita, possiamo trovare qualche sollievo alle nostre distrazioni mentali.

Nonché (mediante) (stati interiormente sperimentati come) sereni o luminosi.

...Oppure con pensieri sereni e luminosi.

Oppure attraverso la (percezione della) luce priva di dolore.

**37 - vîta-râga-vsayam vâ cittam**

Oppure il pensiero che prende a oggetto gli impassibili.

Oppure qualora la mente si ponga come oggetto i liberati dalla passione.

Quando siamo di fronte a delle difficoltà, i consigli di qualcuno che ha risolto problemi simili possono essere un grande aiuto.

Anche la mente che si fissa su coloro che sono liberi dall'attaccamento (acquista stabilità).

...Oppure fissando la mente su chi abbia superato le passioni.

Oppure con la coscienza rivolta verso ciò che non suscita desideri.

**38 - svapna-nidrâ-jnânâmbanam vâ**

Oppure (il pensiero) che prende a oggetto la conoscenza propria del sogno e del sonno.

Oppure avendo come supporto la conoscenza che è propria del sogno o del sonno.

L'esplorazione dei sogni, del sonno e delle esperienze fatte in questi stati o in relazione con essi è un fattore di chiarificazione per alcuni dei nostri problemi.

Anche (la mente) che si fonda sulla conoscenza derivante dai sogni o dal sonno senza sogni (acquisterà stabilità).

...Oppure con la conoscenza che ci viene dal sogno e dal sonno.

Oppure concentrandosi sulla conoscenza che è propria del sogno e del sonno.

**39 - yathâbhimata-dhyânâd vâ**

Oppure meditando a proprio libito.

O, infine, in forza della meditazione su di un oggetto desiderato.

Ogni investigazione degna di interesse può calmare la mente.

Oppure mediante la meditazione, quale la si desideri.

Oppure con la meditazione che si preferisce.

Oppure meditando su un oggetto desiderato.

**40 - paramânu-parama-mahattvânto 'sya vasî-kârah**

La sua padronanza si estende dall'estremamente piccolo all'estremamente grande.

La padronanza di costui si estende dal minimo atomo alla grandezza massima.

Quando la si è raggiunta, niente è al di là della comprensione. La mente può seguire e aiutare a comprendere il semplice e il complesso, l'infinito e l'infinitesimale, il percettibile e l'impercettibile.

Il suo dominio si estende dal minimo atomo alla massima infinità.

La mente estenderà il suo dominio dall'atomo all'infinito.

Il suo potere (dello yogin) si estende (allora) dall'indefinitamente piccolo all'indefinitamente grande.

**41 - ksîna-vrtter abhijâtasyeva maner grahîtr-grahana-grâhyesu tat-stha-tad-anjanatâ samâpattih**

(La mente) le cui funzioni sono estinte s'immedesima con l'apprendente, l'apprensione e l'apprensibile, insistendo in essi e colorandosi di essi, come una gemma preziosa.

Per quella mente, simile a una gemma preziosa, le cui funzioni siano state arrestate, sorge, nei riguardi del soggetto cosciente, della percezione e del percepibile, lo stato di identità che a questi si applica e da questi è come colorato.

Quando la mente è libera dalla distrazione, tutti i processi mentali sono disponibili per lo studio. Dimorando in questo stato, ci si assorbe gradualmente nell'oggetto, fino all'immersione totale. Allora, come un diamante senza difetti, la mente non riflette più nient'altro che i tratti del suddetto oggetto.

Nel caso di colui le cui citta-vrtti siano state quasi annichilate, si determina, come nel caso di una gemma traslucida (che poggia su una superficie colorata) una fusione o assorbimento completo dell'uno nell'altro del cosciente, della cognizione e del conosciuto.

Quando le vrtti fossero attenuate, come un trasparente cristallo assume la colorazione di ciò su cui poggia, si ha la fusione di cosciente, conoscenza e conosciuto.

Nella coscienza in cui le vrtti sono scomparse, divenuta simile a un cristallo che assume il colore degli oggetti vicini, si determina la fusione del cosciente, dell'atto di conoscere e del conosciuto.

**42 - tatra sabdârtha-jnâna-vikalpaih samkîrnâ savitarkâ samâpattih**

L'immedesimazione cogitativa è frammista alle astrazioni relative alla parola, al significato e all'idea.

Di questi stati d'identità lo stato d'identità che chiamiamo argomentativo si presenta commisto a costruzioni mentali inerenti alla parola, all'oggetto e all'idea.

All'inizio, a causa delle nostre esperienze e idee passate, la nostra comprensione dell'oggetto è deformata. Tutto ciò che è stato ascoltato, letto o percepito rischia di influenzare la nostra percezione.

Il savitarka samâdhi è quello nel quale la conoscenza fondata soltanto sulle parole, la conoscenza reale e la conoscenza ordinaria fondata sulla percezione dei sensi o sul ragionamento sono presenti in uno stato commisto, e la mente alterna fra di essi.

...Ed ora, il savitarka samâdhi che è una mescolanza di conoscenza verbale, conoscenza reale e fantasia.

Là dove samâpatti è unita alle costruzioni mentali (vikalpa), legate alla parola, all'oggetto che essa designa e all'idea adesso collegata, è detta savitarkâ.

**43 - smrti-parisuddhau svarûpa-sûnyevârtha-mâtra-nirbhâsâ nirvitarkâ**

L'immedesimazione non-cogitativa è pura manifestazione dell'oggetto, priva in certo modo di forma propria allorché è stata purificata dalla memoria.

Quando la memoria è depurata, lo stato d'identità è come privo della propria natura e si manifesta unicamente come l'oggetto (meditato): si chiama allora non argomentativo.

Quando la direzione della mente verso l'oggetto è sostenuta, le idee e i ricordi del passato regrediscono gradualmente. La mente diviene chiara come un cristallo e una sola cosa con l'oggetto scelto. A questo momento, non vi è coscienza di sé. E' la pura percezione.

Alla chiarificazione della memoria, quando la mente perde, per così dire, la propria natura essenziale (soggettività) e soltanto la conoscenza reale dell'oggetto risplende (attraverso la mente), si attinge il nirvitarka samâdhi.

Il ricordo chiarificato, nella sua vera forma, come nel vuoto, oggetto qualificato splendente: nirvitarka.

Quando la memoria è completamente purificata (da ogni conoscenza convenzionale), la samâpatti che si manifesta, assumendo esclusivamente l'aspetto dell'oggetto (della concentrazione), spogliata- per così dire- della propria forma, è detta nirvitarkâ.

**44 - etayaiva savicârâ nirvicârâ ca sûksma-visayâ vyâkhyâtâ**

Con questa resta spiegata l'immedesimazione riflessiva e non-riflessiva, che ha oggetti sottili.

Con ciò, anche gli stati deliberativo e non deliberativo, ai quali sono connaturati oggetti sottili, risultano spiegati.

Questo processo è applicabile a ogni tipo di oggetto, a ogni livello di percezione: superficiale e generale o profonda e specifica.

Con ciò (con quanto è stato detto nei due sùtra precedenti) sono stati pure spiegati i samâdhi degli stadi del savicâra, del nirvicâra, e più sottili (I-17).

...Con ciò sono spiegati anche i samâdhi savicara, nirvicara e i più sottili.

Con ciò sono pure descritti gli stati analitico, o riflessivo e non analitico, o non-riflessivo, aventi per oggetto la sfera sottile.

**45 - sûksma-visayatvam câlinga-paryavasânam**

L'ambito degli oggetti sottili si estende fino all'indifferenziato.

L'oggetto sottile ha come termine l'indissolubile.

Con l'eccezione del fatto che la mente non può comprendere l'origine stessa della percezione in noi, i suoi oggetti di comprensione sono illimitati.

L'ambito del samâdhi che concerne degli oggetti sottili si estende fino allo stadio alinga dei guna.

...E tali oggetti sottili si estendono fino al non differenziato.

Tale ambito sottile si spinge fino allo stato non-differenziato (alinga).

**46 - tâ eva sabîjah samâdhih**

Queste stesse (immedesimazioni) costituiscono l'enstasi con-seme.

Questi stati d'identità rappresentano l'enstasi "con seme".

Tutto questo processo che consiste nel dirigere la mente esige un oggetto di inchiesta.

Essi (gli stadi che corrispondono agli oggetti sottili) costituiscono soltanto il samâdhi "con seme".

Essi sono solo samâdhi con seme.

Queste (samâpatti) costituiscono solo il samâdhi con seme (sabîja).

**47 - nirvicâra-vaisharadye 'dhyâtma-prasâdah**

Nella lucidità dell'immedesimazione non-riflessiva (si attinge) la serenità interiore.

Alla purità dello stato non deliberativo consegue la calma interna.

Allora, la persona comincia a conoscersi veramente.

Quando si ottiene la massima purezza dello stato nirvicâra (del samadhi) si ha l'aurora della luce spirituale.

Col nirvicara samâdhi ben appreso si raggiunge chiarezza spirituale.

Alla purezza della condizione non-analitica (nirvicara) fa seguito la calma interiore.

**48 - rtam-bharâ tatra prajñâ**

Allora (sorge) la gnosi infallibile.

A questo punto la conoscenza diviene apportatrice di verità.

Allora, ciò che essa vede e condivide con altri è esente da errori.

Qui, la coscienza è portatrice di verità e del giusto.

Qui la superiore conoscenza portatrice di verità.

Qui appare la conoscenza primordiale contenente la verità.

**49 - srutânumāna-prajñābhyām sāmānya-visayāvīśārthatvāt**

Essa differisce dalle (pseudo)gnosi per rivelazione o inferenza in quanto queste non intenzionano il particolare, avendo un oggetto generale.

Ha un oggetto diverso da quello proprio a una conoscenza verbale o inferenziale, in quanto che il suo proprio oggetto è particolare.

La sua conoscenza non è più basata sulla memoria o l'inferenza. E' spontanea, diretta e si produce a un livello e a un'intensità che oltrepassano l'ordinario.

La conoscenza fondata sull'inferenza o sulla testimonianza è diversa dalla conoscenza diretta che si ottiene negli stati superiori della coscienza, perché è confinata ad un oggetto (o aspetto) particolare.

Mentre le conoscenze superiori derivate da ciò che è stato udito o viene dedotto hanno un altro rango perché basate su di un oggetto particolare.

(Essa) ha un oggetto diverso da quello relativo alla conoscenza che nasce dalla parola e dall'inferenza, in quanto ha il particolare - e non il generale - per oggetto proprio.

**50 - taj-jah samskâro 'nya-samskâra-pratibandhî**

L'impressione da essa prodotta sopprime le altre impressioni.

Gli impulsi carmici da essa generati sono d'impedimento agli altri impulsi carmici.

Quando questa qualità mentale appena acquisita si rinforza gradualmente, essa disperde, controlla e domina le altre tendenze mentali fondate sul disprezzo.

L'impressione prodotta da esso (dal sabîja samâdhi) è di ostacolo alle altre impressioni.

L'impressione sorta da questo blocca ogni altra impressione.

Il (tipo di) samskâra che (tale conoscenza) produce fa da ostacolo ai samskâra (dell'esperienza ordinaria).



**51 - tasyâpi nirodhe sarva-nirodhân nirbîjah samâdhih**

Quando anch'essa è inibita, all'inibizione universale consegue l'enstasi senza-seme.

Allorché anche questi impulsi carmici sono arrestati, tutto sarà arrestato: e perciò viene il momento dell'enstasi "senza seme".

La mente raggiunge uno stato in cui non vi sono impressioni di nessun tipo. Essa è aperta, limpida, semplicemente trasparente.

Quando persino ciò sia soppresso, a causa della soppressione di tutte (le modificazioni della mente) (si raggiunge il samâdhi "senza seme").

Riassorbito anche quello, essendo tutto riassorbito attraverso il nirodha: nirbija samadhi.

Con la soppressione di tutti i samskâra, compreso prajnâ-samskâra, si ottiene il samâdhi senza seme.

## Sâdhana Pâda

### 1 - Tapah-svâdhyâyesvara-pranidhânâni kriyâ-yogah

Lo yoga pratico è asceti, preghiera, dedizione totale al Signore.

Asceti, studio e devozione al Signore costituiscono lo Yoga dell'azione.

La pratica dello Yoga deve ridurre le impurità sia fisiche che mentali. Deve sviluppare la capacità di auto-analisi e aiutarci a comprendere che, in ultima analisi, non siamo padroni delle nostre azioni.

L'austerità, lo studio di sé e la rassegnazione all'îsvara costituiscono lo yoga preliminare.

Esatta disciplina, introspezione, abbandono a Dio: kriyâ yoga.

L'asceti, lo studio delle scritture, l'abbandono al Signore, costituiscono il kriyâ yoga.

### 2 - Samâdhi-bhâvanârthah klesa-tanû-karanârthas ca

Esso ha per scopo la realizzazione dell'enstasi e l'attenuazione dei vizi originali.

Esso ha come scopi la realizzazione dell'enstasi e l'attenuazione delle maculazioni.

Allora queste pratiche elimineranno certamente gli ostacoli alla chiara percezione.

Il (kryâ-yoga) viene praticato per attenuare i klesa e per realizzare il samâdhi.

...Per ottenere il samâdhi e per attenuare i condizionamenti.

(Esso serve) per realizzare il samâdhi e attenuare le sofferenze.

### 3 - Avidyâsmitâ-râga-dvesâbhinvesâh klesâh

I vizi originali sono: ignoranza, illusione della personalità, passione, avversione e ostinazione vitale.

Nescienza, egoismo, passione, avversione e attaccamento sono le cinque maculazioni.

Gli ostacoli sono incomprensione, confusione dei valori, attaccamento eccessivo, irragionevoli avversioni e insicurezza.

La mancanza di consapevolezza della Realtà, il senso dell'egoismo, (o senso dell'"io-sono"), le attrazioni e le repulsioni verso gli oggetti, ed il forte attaccamento alla vita sono le grandi affezioni o cause di tutte le miserie nella vita.

Non conoscere il purusha, egoità, attrazione, repulsione, paura di morire: klesâ.

I klesa sono: ignoranza, egotismo, attaccamento e avversione, sete di vivere.

### 4 - Avidyâ ksetram uttaresâm prasupta-tanu-vicchinodârânâm

L'ignoranza è il campo (in cui allignano) gli altri vizi, quiescenti, attenuati, sospesi o attivi.

La nescienza è il campo delle altre maculazioni, siano esse quiescenti, attenuate, interrotte o in piena attività.

L'incomprensione è la fonte di tutti gli altri ostacoli. Essi non appaiono necessariamente allo stesso tempo e il loro impatto è variabile. A volte sono oscuri e a malapena visibili. Altre volte sono molto visibili e dominanti.

Fonte di quelle che vengono menzionate dopo, siano esse la condizione dormiente, attenuata, alternante o espansa, è l'avidyâ.

Avidyâ è il campo da cui emergono i klesâ ulteriori, siano essi negli stati dormite, sottile, alternante, espanso.

Avidyâ è il campo in cui si sviluppano gli altri klesa, siano essi latenti, attenuati, interrotti (momentaneamente), o pienamente manifestati.

### 5 - Anityâsuci-duhkânâmasu nitya-suci-sukhâtma-khyâtir avidyâ

L'ignoranza è l'opinione che ritiene permanente, puro, piacevole, pertinente al Sé l'impermanente, impuro, spiacevole, estraneo al Sé.

Nescienza è vedere eternità, purezza, felicità e il sé in ciò che è caduco, che è impuro, che è dolore e che non ha sé.

L'incomprensione conduce a errori nella comprensione del carattere, dell'origine e degli effetti degli oggetti percepiti.

L'avidyâ è il prendere il non-eterno, l'impuro, il male e il non-âtman per eterno, puro, buono e âtman rispettivamente.

Avidyâ è il prendere ciò che è non eterno, non puro, doloroso, il non sé per ciò che è eterno, puro, benefico, âtma.

Avidyâ è una forma di conoscenza erronea che vede il permanente, il puro, la felicità e il sé, rispettivamente nell'impermanente, nell'impuro, nell'infelicità e in ciò che è diverso dal sé.

### 6 - drg-darsana-saktyor ekâtmatevâsmita

L'illusione della personalità è una sorta di identificazione delle facoltà di veggenza e di visione.

L'egoismo corrisponde all'identificazione del potere della veggente col potere di vedere.

La confusione dei valori si stabilisce quando consideriamo l'attività mentale come la vera fonte della percezione.

L'asmitâ è l'identità o il fondersi insieme, per così dire, del potere della coscienza col potere della cognizione.

Asmita: la potenza di chi vede e della cosa vista come unica entità.

L'egotismo nasce dall'(erronea) identificazione della facoltà del veggente con quella della visione.

### 7 - sukhânusyî râgah

La passione è fedele compagna del piacere.

La passione si fonda sul piacere.

L'attaccamento eccessivo è basato sull'idea che esso contribuisca alla felicità eterna.

Quella attrazione, che accompagna il piacere, è il râga.

Raga: il piacere collegato all'attrazione.

L'attaccamento è l'attrazione che segue l'(esperienza del) piacere.

**8 - dukkhânusayî dvesah**

L'avversione è fedele compagna del dolore.

L'avversione è fondata sul dolore.

Le avversioni irragionevoli sono abitualmente il risultato di esperienze dolorose fatte nel passato, collegate con situazioni od oggetti particolari.

Quella repulsione, che accompagna il dolore, è il dvesa.

Il dolore deriva dalla repulsione.

L'avversione è la repulsione che segue l'(esperienza del) dolore.

**9 - sva-rasa-vâhî viduso 'pi tathârûdho 'bhinvesah**

L'ostinazione vitale scorre per propria energia, egualmente sviluppata anche nel saggio.

L'attaccamento, che si manifesta per natura propria, è tenace anche nel saggio.

L'insicurezza è il sentimento innato d'ansietà per l'avvenire. Colpisce tanto gli ignoranti quanto i saggi.

L'abhinivesa è il forte desiderio di vivere, radicato nella propria stessa energia, che domina anche il dotto (o il saggio).

L'abhinivesa: condotta dal desiderio dell'uomo di mondo, lo cavalca. L'uomo da poco è dominato dalla paura di morire che si sviluppa dalla sua stessa bramosia.

L'attaccamento alla vita, alimentato da un'inclinazione interiore, è radicato perfino nel saggio.

**10 - te prati-prasava-heyâh sûksmâh**

I (vizi) latenti si eliminano con un processo involutivo.

Queste (maculazioni) allorché divengono sottili scompaiono grazie alla dissoluzione.

Quando gli ostacoli non sembrano essere presenti, è importante essere vigilanti.

Queste (forme dei klesa), quelle sottili, possono ridursi risolvendole nella loro origine.

Quelli sottili possono essere ridotti con un processo a ritroso.

Quando questi (klesa) sono sottili possono essere distrutti con il riassorbimento nella loro origine.

**11 - dhyâna-heyâs tad-vrttayah**

Le loro funzioni si eliminano con la meditazione.

Le funzioni di queste si sopprimono con la meditazione.

Avanzare verso uno stato di riflessione per ridurre il loro impatto e impedire che prendano il sopravvento.

Le loro modificazioni attive possono venir soppresse dalla meditazione.

...Le loro vritti vengono eliminate con la meditazione.

Le attività dei klesa sono eliminate con la meditazione.

**12 - klesa-mûlah karmâsayo drstâdrsta-janma-vedanîyah**

Il deposito latente nel karman è radicato nei vizi originali, e diverrà sensibile nella vita attuale o in un'altra.

Il deposito carmico ha la propria radice nelle maculazioni ed è sperimentato o in una vita visibile o in una vita invisibile (cioè in questa o in un'altra vita).

Le nostre azioni e le loro conseguenze sono influenzate da questi ostacoli. Le conseguenze possono essere o non essere evidenti al momento dell'azione.

Il deposito dei karma, che sono radicati nei klesa, comporta ogni specie di esperienza nelle vite presenti e in quelle future.

Radicato nei klesa è il deposito del karma, con nascite presenti e non presenti da sperimentare.

L'accumulo di karman, avente la propria radice nei klesa, lo si sperimenta nella vita attuale o in quelle future (letteralmente: "nell'esistenza visibile o in quelle invisibili").

**13 - sati mûle tad-vipâko jâty-âyur-bhogâh**

Finché persiste la radice, ne matura (il frutto della retribuzione sotto forma di) natali, lasso di vita e fruizioni.

Finché esiste la radice ci sarà la sua maturazione, ossia nascita, durata della vita e fruizioni.

Fino a che prevalgono gli ostacoli, essi influenzeranno l'azione in ogni modo: nell'esecuzione, nella durata e nelle sue conseguenze.

Finché esisterà la radice, essa dovrà maturare e sfociare in esistenze di classe, lunghezza ed esperienze diverse.

Essendovi la radice, maturazione di classe, durata della vita, esperienze.

Finché esiste questo accumulo (di karman) nella radice continueranno a maturare la condizione di nascita, la durata della vita, e le esperienze relative a questo periodo di esistenza.

**14 - te hlâda-paritâpa-phalâh punyâpunya-hetuvât**

Questi portano in frutto gioia o dolore secondo il merito o demerito (da cui traggono origine).

Queste fruttano gioia o dolore in ragione al merito o al demerito, che sono le loro cause.

Le conseguenze di un'azione saranno dolorose o benefiche se gli ostacoli saranno presenti o no nella concezione o nella realizzazione di quest'ultima.

Esse hanno come frutto gioia o dolore secondo che la loro causa sia la virtù o il vizio.

Gioia o dolore sono il frutto che consegue a virtù o vizio.

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

**15 - parinâma-tâpa-samskâra-dukhair guna-vrtti-virodhâc ca dukham eva sarvam vivekinah**

Per il dolore inerente al divenire, all'angoscia e alle impressioni, e a causa dell'opposizione dei moti dei guna tutto non è che dolore per colui che discrimina.

A causa dell'infelicità del mutamento, del dolore, e degli impulsi carmici e a causa dell'opposizione creata dall'attività degli elementi costitutivi, tutto è soltanto infelicità per colui che discerne.

Gli effetti dolorosi di ogni oggetto o situazione possono essere il risultato di uno dei seguenti fattori: cambiamenti nell'oggetto percepito, desiderio di ripetere le esperienze piacevoli e il forte effetto di condizionamento del passato. Inoltre, cambiamenti nell'individuo possono contribuire come fattori.

Per chi abbia sviluppato la discriminazione tutto è miseria, in ragione dei dolori che nascono dal mutamento, dall'angoscia e dalle tendenze, nonché in ragione dei conflitti tra il funzionamento dei guna e delle vrtti (della mente).

Per chi sa discriminare tutto è solamente dolore perché le impressioni latenti operano mutamento doloroso con rigore matematico per l'opposizione tra guna e vrtti.

In realtà, per il saggio tutto è dolore, a causa della sofferenza provocata dal cambiamento, dall'angoscia, dai samskara e dall'attività dei guna che si contrastano reciprocamente.

**16 - heyam dukham anâgatam**

Ciò che va eliminato è il dolore futuro.

Ciò che deve essere evitato è il dolore futuro.

Gli effetti dolorosi che possono prodursi devono essere anticipati ed evitati.

La miseria non ancora venuta può e deve evitarsi.

Il dolore futuro è riducibile.

La sofferenza futura deve essere evitata.

**17 - drastr-drsyayoh samyogo heya-hetuh**

La causa di ciò che va eliminato è il connubio del soggetto e dell'oggetto.

Causa di "quanto è da evitare" è l'unione tra veggente e visibile.

La causa delle azioni che producono effetti dolorosi è l'incapacità di distinguere tra ciò che è percepito e ciò che percepisce.

La causa di ciò che va evitato è l'unione tra il veggente e il visibile.

La causa di ciò che va ridotto è l'unione tra colui che vede e ciò che è visto.

La sovrapposizione dello spettatore con lo spettacolo è la causa (del dolore) da evitare.

**18 - prakâsa-kriyâ-sthiti-sîlam bhûtendriyâtmakam bhogâparvargârtham drsyam**

L'oggetto è disposto alla luminosità, al dinamismo e alla stasi, consta di elementi e di organi, tende all'esperienza e alla liberazione.

Fine del visibile sono tanto le fruizioni quanto la liberazione; esso consiste negli elementi e nei sensi e ha come natura la luce, l'attività e la stasi.

Tutto ciò che è percepito include non solo gli oggetti esterni ma anche la mente e i sensi. Essi condividono tre qualità: pesantezza, attività e chiarezza. Questi oggetti hanno due tipi di effetti. Esporre colui che percepisce alla loro influenza o procurare i mezzi per scoprire la distinzione tra loro ed egli stesso.

Il visibile (lato oggettivo della manifestazione) consiste negli elementi e negli organi di senso, ha la natura della cognizione, dell'attività e della stabilità (sattva, rajas e tamas) ed ha come fine (quello di offrire al purusa) l'esperienza della liberazione.

Il visibile ha le proprietà della luminosità, dell'attività, della stabilità; ha la natura degli elementi e degli organi di senso; ha per oggetto l'esperienza e la liberazione.

Lo spettacolo ha la natura della luminosità, dell'azione, dell'inerzia; esso consiste negli elementi e nei sensi e ha lo scopo di procurare (allo spettatore) sia l'esperienza che l'emancipazione.

**19 - visesâvisesa-linga-mâtrâlingâni guna-parvâni**

I membri dei guna sono: specifico, aspecifico, puro-differenziato e indifferenziato.

Il differenziato e l'indifferenziato, il mero dissolubile e l'indissolubile: tali le suddivisioni degli elementi costitutivi.

Tutto ciò che è percepito è collegato dalla condivisione in comune delle tre qualità.

Gli stadi dei guna sono quello particolare, quello universale, quello differenziato e quello indifferenziato.

Gli stati dei guna sono: particolare, universale, differenziato, indifferenziato.

L'attività dei guna può essere particolarizzata e non particolarizzata; e può recare le caratteristiche della propria causa o non manifestare alcuna caratteristica.

**20 - drastâ drsi-mâtrah suddho 'pi pratyayânupasyah**

Il soggetto è mera soggettività, e benché puro intuisce per rappresentazioni.

La veggente consiste unicamente di visione e, sebbene pura, conosce tuttavia le nozioni.

Ciò che percepisce non è soggetto ad alcuna variazione. Ma percepisce sempre tramite la mente.

Il veggente è pura coscienza, ma sebbene puro, sembra tuttavia vedere attraverso la mente.

Colui che vede è coscienza pura sebbene vedente attraverso i contenuti mentali. Il vedente è visione totalmente pura. La visione avviene attraverso il pratyaya.

Lo spettatore è lo spettacolo stesso: sebbene puro, egli diviene - per imitazione - l'agente che percepisce l'idea (che sorge nell'intelletto).

**21 - tad-artha eva drsyaśyâtâmâ**

La natura propria dell'oggetto è finalizzata unicamente a lui.

L'essere del visibile è solo in funzione del fine di questa.

Tutto il percepibile non ha che un solo scopo: essere percepito.

L'essere stesso del visibile è in funzione di lui (vale a dire la prakṛti esiste soltanto per lui).

...L'essenza della natura è soltanto per lui.

La caratteristica dello spettacolo è solo in funzione dello spettatore.

**22 - kṛtârtham prati nastam apy anastam tad-anya-sâdhâranatvât**

Benché (l'oggetto) sia estinto per lo Spirito realizzato, non si estingue, in quanto è comune a quello degli altri.

Pur essendo cessato per uno (cioè per un'anima) che ha compiuto il proprio fine, esso non è cessato del tutto in quanto che è comune ad altri.

L'esistenza di tutti gli oggetti di percezione e la loro apparenza sono indipendenti dalle necessità di un dato osservatore. Essi esistono senza riferimento individuale, per provvedere ai diversi bisogni di diverse persone.

Sebbene esso divenga non-esistente per colui il cui fine sia stato raggiunto, esso continua ad esistere per gli altri, in quanto è comune agli altri (oltre a lui).

...Per colui che ha raggiunto lo scopo è distrutta, sebbene non distrutta per gli altri per il fatto di essere comune.

(Anche quando lo spettatore) ha realizzato il proprio scopo nei confronti di ciò che è andato distrutto (ossia lo spettacolo), quest'ultimo perdura per il fatto di essere comune agli altri.

**23 - sva-svâmi-saktyoh sva-rûpopalbadhi-hetuh samyogah**

Il connubio è la causa dell'apprensione delle loro rispettive nature: l'appartenenza e il possesso virtuale.

L'unione tra la potenza del possessore e la potenza del posseduto determina la percezione delle loro nature.

Tutto ciò che è percepito, qualunque cosa sia e qualunque effetto possa avere su un particolare individuo, ha solo un'unica finalità. Rendere chiara la distinzione tra il mondo esteriore che è visto e il mondo interiore che vede.

Scopo dell'unione tra il purusa e la prakṛti è che il purusa ottenga consapevolezza della propria vera natura e lo sviluppo dei poteri inerenti a lui stesso ed alla prakṛti.

Lo scopo dell'unione tra le forze della prakṛti e del purusa è la consapevolezza della natura reale.

La con-fusione è il mezzo per comprendere la natura di queste due facoltà, che sono, da una parte il padrone (cioè lo spettatore), e dall'altra ciò che gli appartiene (ossia lo spettacolo).

**24 - tasya hetur avidyâ**

La sua causa è l'ignoranza.

La causa di questa è la nescienza.

L'assenza di chiarezza nel distinguere tra ciò che percepisce e ciò che è percepito è dovuta all'accumulo di false ipotesi.

Sua causa è la mancanza di consapevolezza della propria natura reale.

L'avidyâ è la causa di questa.

Avidyâ ne è (a sua volta) la causa.

**25 - tad-abhâve samyogâbhâvo hânânam tad drseh kaivalyam**

Quando l'ignoranza vien meno, anche il connubio vien meno: in ciò consiste la sua eliminazione, che è l'isolamento del soggetto.

Allorché questa vien meno, l'unione sparisce: tale "abbandono" cioè l'isolamento della veggente.

Quando l'incomprensione viene ridotta, la chiarezza aumenta in proporzione. Questa è la via verso la libertà.

La dissociazione tra purusa e prakṛti, prodotta dalla dispersione dell'avidyâ, è il rimedio reale, ed è la liberazione del veggente.

L'assenza dell'ignoranza porta all'assenza dell'unione e con la scomparsa di questa giunge la liberazione della coscienza.

Quando questa (avidyâ) scompare, scompare (anche) la con-fusione (samyoga), e la condizione dello spettatore (che ne deriva) è detta unità-solitudine (kaivalya).

**26 - viveka-khyâtir apilavâ hânopâyah**

Il mezzo per eliminarlo è la conoscenza discriminativa imperturbata.

Mezzo per "l'abbandono" è il fermo discernimento della differenza.

I mezzi devono essenzialmente essere diretti verso lo sviluppo della chiarezza, in modo che divenga evidente la distinzione tra le qualità mutevoli di ciò che è percepito e la qualità immutabile di ciò che percepisce.

L'esercizio ininterrotto della consapevolezza del Reale è il mezzo per la dispersione (dell'avidyâ).

Il mezzo per eliminare l'avidyâ è la ininterrotta consapevole discriminazione.

Il mezzo per ottenere la scomparsa (di detto legame) è la conoscenza discriminante che non vacilla.

**27 - tasya saptadhâ prânta-bhumau prajñâ**

Allo stadio finale la sua gnosi è settemplice.

Per costui (si genera) una conoscenza di sette stadi conclusivi.

Il raggiungimento della chiarezza è un processo graduale.

Nel suo caso, lo stadio supremo dell'illuminazione viene raggiunto in sette gradi.

La conoscenza del purusa si raggiunge attraverso sette successivi livelli.

Quando raggiunge il limite estremo, la sua (dello spettatore) suprema conoscenza ha sette forme.

**28 - yogângânusthânâd asuddhi-ksaye jnâna-dîptir â viveka-khyâteh**

Quando ogni impurità è dissolta grazie alla pratica dei membri dello yoga la luce della conoscenza (perviene) alla discriminazione.

Abolita l'impurità mediante l'esercizio dei membri dello yoga, sorge un'illuminazione della conoscenza che giunge sino al discernimento della differenza.

La pratica e l'investigazione dei diversi aspetti dello Yoga riduce gradualmente gli ostacoli come l'ignoranza. Allora la luce della percezione splende e la distinzione tra ciò che percepisce e ciò che è percepito diventa sempre più evidente. Ogni cosa può allora essere compresa senza errore.

Dal praticare gli esercizi componenti lo yoga, quando si è distrutta l'impurità, sorge l'illuminazione spirituale che evolve nella consapevolezza della Realtà.

Con la pratica dei livelli dello yoga, sparizione dell'impurità e conoscenza splendente fino alla consapevolezza discriminativa.

Con la distruzione delle impurità, ottenuta grazie alla pratica delle otto membra dello yoga, sorge la luce della conoscenza che culmina nel discernimento discriminante.

**29 - yama-niyamâsana-prânâyâma-pratyâhâra-dhâranâ-dhyâna-samâdhayo 'stav angâni**

Gli otto membri dello yoga sono: precetti negativi, precetti positivi, posture, controllo del respiro, raccoglimento, attenzione, meditazione ed enstasi.

Gli otto membri sono: proibizioni, obblighi, posture, controllo del respiro, astrazione, concentrazione, meditazione ed enstasi.

Lo Yoga presenta otto aspetti che sono: 1) le nostre attitudini verso l'ambiente circostante, 2) le nostre attitudini verso noi stessi, 3) la pratica di esercizi fisici, 4) la pratica di esercizi respiratori, 5) la padronanza dei sensi, 6) l'abilità nel dirigere la mente, 7) l'abilità nello sviluppare interazioni con ciò che cerchiamo di comprendere, 8) la completa integrazione con l'oggetto della comprensione.

Le astinenze, le osservanze, la positura, il controllo del respiro, l'astrazione, la concentrazione, la contemplazione, la trance sono le otto parti (dell'autodisciplina dello yoga).

Le cose da non fare, le cose da fare, gli asana, l'estensione del prana, lo stacco della coscienza dal sensorio, la concentrazione, la contemplazione e il samadhi - sono gli otto anga.

Le otto membra sono: yama, niyama, âsana, prânâyâma, pratyâhâra, dhâranâ, dhyâna, samâdhi.

**30 - ahimsâ-satyâsteya-brahmacaryâparigrahâ yamâh**

I precetti negativi sono: mansuetudine, veracità, onestà, castità e povertà.

Le proibizioni sono la non violenza, il dire la verità, il non rubare, l'astinenza sessuale, la povertà.

La nostra attitudine verso il mondo circostante: 1) considerazione verso tutti gli esseri viventi, specialmente quelli innocenti, in difficoltà, o in una situazione peggiore della nostra, 2) corretta comunicazione attraverso la parola, gli scritti, i gesti e le azioni, 3) non-bramosia o abilità di resistere al desiderio di ciò che non ci appartiene, 4) moderazione in ogni azione, 5) non-cupidigia, o capacità di non accettare ciò di cui non abbiamo bisogno.

I voti di astinenza comprendono l'astenersi dalla violenza, dalla falsità, dal furto, dall'incontinenza e dall'avidità.

La volontà di non nuocere, la veracità, il non desiderare la roba d'altri, il non disperdere l'energia sessuale, la non possessività sono gli yama.

Gli yama sono: non-violenza, verità, assenza di desiderio per le cose altrui, continenza, assenza di desiderio di possesso.

**31 - jâti-desâ-kâla-samayânavacchinnâh sârvabhaumâ mahâvratam**

Quando non ammettono limitazioni di specie, luogo, tempo o circostanze, e sussistono a tutti gli stadi (mentali), costituiscono il grande voto.

Allorché non siano limitate da specie, luogo, tempo e convenzione e qualora comprendano tutti i possibili casi, rappresentano il grande voto.

Quando l'adozione di queste attitudini verso l'ambiente è al di là di ogni compromesso, qualunque sia la situazione sociale, culturale, intellettuale o individuale, essa si avvicina all'irreversibilità.

Questi (i cinque voti), non condizionati dalla classe, dal luogo, dal tempo o dall'occasione ed estesi a tutti gli stadi, costituiscono il grande voto.

...Non condizionati da classe, da luogo, da tempo, da circostanze, relativi ad ogni situazione, costituiscono il grande voto.

Quando (gli yama) sono universali, non condizionati dalla casta, dal luogo, dal tempo e dalle circostanze, costituiscono il grande voto.

**32 - sauca-samtosa-tapah-svâdhyâyesvara-pranidhânâni niyamâh**

I precetti positivi sono: purezza, letizia, asceti, preghiera, dedizione totale al Signore.

Gli obblighi sono: purezza, contentamento, asceti, studio e devozione al Signore.

L'attitudine verso noi stessi comprende: 1) pulizia, vale a dire conservare il corpo e ciò che ci circonda in stato di pulizia e purezza, 2) contentezza, o facoltà di sentirsi bene con ciò che si ha e ciò che non si ha, 3) eliminazione delle impurità dell'organismo fisico e mentale con il mantenimento di corrette abitudini nel sonno, nell'esercizio, nell'alimentazione, nel lavoro, nel rilassamento, ecc., 4) lo studio e la necessità di rivedere e valutare i nostri progressi, 5) la venerazione di un'intelligenza superiore o l'accettazione dei nostri limiti in rapporto a Dio, l'Onnisciente.

La purezza, l'appagamento, l'austerità, lo studio di sé e l'abbandono all'Isvara costituiscono le osservanze.

La purezza, l'appagamento, il rigore matematico, lo studio di sé, l'abbandono a Dio sono niyama.

La purezza, l'appagamento, l'asceti, lo studio dei testi sacri e l'abbandono al Signore costituiscono i niyama.

**33 - vitarka-bâdane pratipaksa-bhâvanam**

Per scacciare ogni tentazione se ne evochi l'antidoto.

Se c'è impedimento dovuto alle inclinazioni contrarie occorre coltivare il loro opposto.

Quando queste attitudini sono rimesse in questione, la riflessione sulle possibili conseguenze di attitudini alternative può aiutare.

Quando la mente è turbata da pensieri scorretti, la ponderazione costante sugli opposti (costituisce il rimedio).

Pensieri disturbati; meditazione sugli opposti.

Quando si è tormentati da inclinazioni contrarie, si sviluppino i loro opposti.

**34 - vitarkâ himsâdayah krta-kâritânumoditâ lobha-krodha-moha-pûrvakâ mrdu-madhyâdhimâtrâ duhkhâjnânânta-phalâ iti pratipaksa-bhâvanam**

L'antidoto consiste nel considerare che le tentazioni come la violenza, compiute, fatte compiere o approvate, accompagnate da brama, ira o ottundimento, di intensità lieve, media o intensa, fruttificano perennemente dolore e ignoranza.

Le inclinazioni contrarie sono la violenza e tutte le altre; possono essere compiute o fatte compiere o approvate. Determinate dalla cupidigia o dall'ira o dall'offuscamento, esse sono tenui, medie o intense. Infelicità e ignoranza sono il loro frutto costante: perciò si impone di coltivarne l'opposto.

Per esempio, un desiderio improvviso di agire rudemente, di incoraggiare o di approvare azioni dure, può essere frenato riflettendo sulle sue conseguenze nocive. Atti di questo tipo risultano spesso da istinti inferiori come la collera, la possessività o una valutazione insufficiente. Sia che queste azioni siano importanti oppure no, la riflessione in un'atmosfera favorevole può trattenere il desiderio di agire rudemente.

Poiché i pensieri, le emozioni (e le azioni) scorrette, come quelle di violenza ecc., siano esse compiute (cioè vi si indulga), siano imposte o siano istigate, siano causate dall'avidità, dall'ira o dall'illusione, siano presenti in grado moderato, medio o intenso, sfociano (tutte) in dolore ed ignoranza senza fine: perciò è necessario meditare sugli opposti.

Il possesso di pensieri di nocenza dà origine a dolore ed ignoranza senza fine sia che la nocenza si voglia farla direttamente, o tramite altri o semplicemente la si approvi, sia che i pensieri siano originati da avidità, ira o stupidità, qualunque sia il loro grado: piccolo, medio o grande; perciò meditare sugli opposti.

Le inclinazioni contrarie sono dunque causa di violenza, ecc. esse possono essere compiute, fatte compiere, o essere approvate; sono causate da cupidigia, collera e confusione mentale. Possono essere deboli, medie o intense, e producono frutti senza fine fatti di dolore e ignoranza. Per questo bisogna sviluppare pensieri che si oppongano a tali inclinazioni.

**35 - ahimsâ-pratisthâyâm tat-samnidhau vaira-tyâgah**

In presenza di colui che è saldamente fondato nella mansuetudine cessa ogni ostilità.

Quando per questi la non violenza diviene stabile, vicino a lui cessa l'ostilità. Più si ha considerazione per gli altri, più si stimolano sentimenti amichevoli in tutti coloro che sono in nostra presenza.

Quando si è fermamente stabiliti nella non-violenza, in (sua) presenza vi è abbandono dell'ostilità.

Nella vicinanza di chi fosse ben stabilito nell'intenzione di non nuocere vi è cesazione dell'ostilità.

Una volta radicata in lui la non-violenza, in sua presenza cessa ogni ostilità.

**36 - satya-pratisthâyâm kriyâ-phalâsrayatvam**

Colui che è saldamente fondato nella veracità governa il frutto dei riti.

Allorché per questi il dire la verità diviene stabile, è lui a fissare il frutto delle azioni.

Colui che testimonia un acuto senso della comunicazione non fallirà nelle proprie azioni.

Quando si è fermamente stabiliti nella veracità il frutto (dell'azione) poggia soltanto sull'azione (dello yogi).

Stabilizzata la veracità, il risultato dell'azione risulta correlato.

Quando la verità è radicata in lui, egli diviene padrone del frutto dell'azione.

**37 - asteya-pratisthâyâm sarva-ratnopasthânam**

Colui che è saldamente fondato nell'onestà vede venire a sé ogni bene prezioso.

Allorché per questi il non rubare diviene stabile, egli viene in possesso di tutte le gemme. Colui che è degno di fiducia, poiché non brama ciò che appartiene ad altri, ha naturalmente la fiducia di tutti, che condividono ogni cosa con lui, per quanto preziosa.

Quando si è fermamente stabiliti nell'onestà, ogni specie di gemma si presenta (allo yogi).

Stabilizzata l'onestà si ha la auto-presentazione di tutte le cose preziose.

Quando non desidera più appropriarsi indebitamente di nulla, compaiono attorno a lui tutti i gioielli.

**38 - brahmacarya-pratisthâyâm vîrya-lâbah**

Colui che è saldamente fondato nella castità ottiene energia virile.

Allorché per questi l'astinenza sessuale diviene stabile, egli acquista energia.

Al suo miglior livello, la moderazione produce la più alta vitalità individuale.

Quando si è fermamente stabiliti nella continenza sessuale si ottiene vigore.

Ben fissati nel brahmacarya si ottiene energia.

Quando dimora nella continenza, egli acquisisce vigore.

**39 - aparigraha-stairye janma-kathamtâ-sambodhah**

Colui che è saldamente fondato nella povertà acquista piena conoscenza delle sue vite.

Allorché egli si fissa nella povertà, la conoscenza del perché delle sue precedenti nascite...

Colui che non è avido è sicuro. Ha tempo per riflettere profondamente. La sua comprensione di se stesso è completa.

Quando la non-possessività viene rinsaldata, sorge la conoscenza del “come” e del “perché” dell’esistenza.

Ben fermi nella non-possessività, la conoscenza del come e del perché della nascita.

Stabilitosi nel non-attaccamento, ottiene la conoscenza del perché delle (sue) nascite.

**40 - saucât svânga-jugupsâ parair asamsargah**

Per effetto della purezza si prova disgusto per le proprie membra e si evita il commercio con quelle altrui.

Essendoci la purezza, si ha disgusto del proprio corpo e si evita il contatto con altri.

Quando la purezza è sviluppata rivela ciò che deve essere costantemente mantenuto tale e ciò che è eternamente pulito. Ciò che decade è l’esterno. Ciò che non lo fa è profondo in noi.

Dalla purezza fisica (sorge) il disgusto per il proprio corpo e la riluttanza a stare in contatto fisico con gli altri.

Dalla purezza l’indifferenza per il proprio corpo e il non attaccamento per gli altri.

Dalla purezza nasce il disgusto per il proprio corpo e per il contatto con il corpo degli altri.

**41 - sattva-sudhi-saumanasyaikâgratendriya-jayâtma-darsana-yogyatvâni ca**

(Si ottiene) inoltre purezza del sattva, tranquillità, unintentionalità, vittoria sui sensi, attitudine alla visione del Sé.

Purezza del sattva (mentale), chiarezza, concentrazione in un punto, vittoria sui sensi, capacità di conoscere il sé.

Inoltre si diventa capaci di riflettere sulla natura molto profonda del sé individuale, compresa la fonte della percezione, senza essere distratti dai sensi e liberi dall’incomprensione accumulata dal passato.

Dalla purezza mentale (nasce) la purezza del sattva, l’atteggiamento lieto ed amorevole, la concentrazione, il controllo dei sensi e la capacità della visione del Sé.

Dalla purezza del sattva, l’animo lieto, la concentrazione, il controllo sui sensi e la capacità di visione del sé.

Quando l’essenza è purificata, sorgono serenità di mente, ferma concentrazione, dominio dei sensi e capacità di contemplare il proprio sé.

**42 - samtôsâd anuttamah sukha-lâbhah**

Per effetto della letizia si ottiene piacere senza eguale.

Al contentamento consegue l’ottenimento della felicità suprema.

Il risultato della contentezza è totale felicità.

La suprema felicità (deriva) dall’accontentarsi.

L’accettazione di ogni situazione dona la massima felicità.

Al contentamento segue la più grande delle felicità.

**43 - kâyendriya-siddhir asuddhi-ksayât tapasah**

Per effetto dell’asceti (si consegue) la perfezione del corpo e dei sensi grazie alla distruzione delle impurità.

All’asceti consegue la distruzione delle impurità, donde la perfezione del corpo e dei sensi.

L’eliminazione delle impurità permette al corpo di funzionare più efficientemente.

La perfezione degli organi di senso e del corpo (consegue) dalla distruzione dell’impurità mediante l’asceti.

Il rigore matematico nel comportamento porta alla distruzione delle impurità e all’acquisizione dei poteri occulti insiti nel corpo e nei sensi.

All’asceti segue la rimozione delle impurità e la perfezione dei sensi e del corpo.

**44 - svâdhyâyâd ista-devatâ-samprayogah**

Per effetto della preghiera ci s’incontra con la divinità prescelta.

Dallo studio, l’unione con la divinità desiderata

Lo studio, quando spinto al suo più alto grado, porta vicino alle forze più elevate che consentono la comprensione di ciò che è più complesso.

Mediante lo (o dallo) studio di sé (deriva) l’unione con la divinità desiderata.

Lo studio di sé conduce all’unione con l’archetipo più idoneo.

Dallo studio dei testi sacri si ottiene la comunione con la divinità prescelta.

**45 - samâdhi-siddhir îsvara-pranidhânât**

Per effetto della dedizione totale al Signore (si attinge) la perfezione dell’entasi.

Dalla devozione al Signore, la perfezione dell’entasi.

La reverenza verso Dio promuove l’abilità di capire completamente qualunque oggetto scelto.

L’atteggiamento del samâdhi (deriva) dall’abbandono a Dio.

L’abbandono a Dio dona i poteri paranormali collegati al samâdhi.

Per mezzo dell’abbandono al signore si ottiene la perfezione del samâdhi.

**46 - sthira-sukham âsanam**

La postura è stabile e agevole.

La positura deve menare alla stabilità e all’agio.

L’âsana deve avere la doppia qualità di vigilanza e rilassamento.

La positura (dovrebbe essere) stabile e comoda.

Sia stabile e comoda la posizione.

La posizione deve essere stabile e confortevole.



**47 - prayatna-saithilyânantya-samâpattibhyâm**

(Ciò si ottiene) con il rilassamento dello sforzo e l'immedesimazione con l'infinito.

In virtù di un rilassarsi dello sforzo e della realizzazione di Ananta.

Queste qualità possono essere raggiunte riconoscendo e osservando le reazioni del corpo e della respirazione nelle diverse posture che fanno parte della pratica di asana. Una volta conosciute, queste reazioni possono essere controllate passo per passo.

Mediante il rilassamento dello sforzo e la meditazione sul "senza fine" (si domina una positura).

Con il rilassamento del corpo e la meditazione sull'ananta.

(E ciò è assicurato) quando si allenta lo sforzo (per mantenere la posizione) e quando la mente riflette la condizione dell'infinito.

**48 - tato dvandvânabhighâta**

Allora si è immuni dalle coppie di contrari.

Da questo, la non ostruzione da parte dei contrari.

Quando questi principi sono seguiti correttamente, la pratica di asana permetterà al praticante di sopportare e anche di minimizzare le influenze esterne sul corpo: età, clima, dieta e lavoro.

Da ciò, la mancanza di attacchi da parte delle coppie di opposti.

Con ciò si evitano i disturbi derivanti dalle coppie degli opposti.

In seguito cessa il disagio provocato dalle coppie degli estremi.

**49 - tasmin sati svâsa-prasvâsayor gati-vicchedah prânâyâmah**

Ciò fatto, il controllo del respiro consiste nell'interruzione dei flussi dell'inspirazione e dell'espiazione.

A questo segue il controllo del respiro che consiste in una interruzione del processo di inspirazione ed espiazione.

Pranayama è la regolazione consapevole e deliberata del respiro che sostituisce forme inconsapevoli di respirazione. E' possibile solo dopo una ragionevole padronanza della pratica di asana.

Ciò essendo stato (compiuto) (segue il) pranayama, che è la cessazione della inspirazione e della espiazione.

Ciò fatto con la cessazione dei moti di inspirazione ed espiazione, l'estensione del prana.

Una volta che ciò sia stato conseguito, si instaura il pranayama, che consiste nell'interruzione del movimento dell'inspiro e dell'espiro.

**50 - sa tu bâhyâbhyantara-stambhaka-vrttir desa-kâla-samkhyâbhih paridrsto dîrgha-sûksmah**

Questo poi consta di esteriorizzazione, interiorizzazione e stabilizzazione, e, regolato secondo luogo, tempo e numero, diviene lungo-e-sottile.

E' una funzione esterna, interna o stabile; è regolata da spazio, tempo e numero e può essere lunga o breve.

Include la regolazione dell'espiazione, dell'inspirazione e della sospensione del respiro. La regolazione di questi tre processi viene raggiunta modulandone la lunghezza e mantenendo questa modulazione un certo tempo, facendo partecipare la mente al processo. Le componenti del respiro devono essere sia lunghe che uniformi.

(Esso si trova in) modificazione esterna, interna o soppressa; è regolato dal luogo, dal tempo e dal numero, (e progressivamente diviene) prolungato e sottile.

Come vritti esterno, interno o soppresso, regolato da luogo, tempo e numero; completamente percepito lungo e sottile.

(Il pranayama) si può manifestare in tre modi: interno, esterno e sospeso. Esso è regolato dallo spazio, dal tempo e dal numero, divenendo profondo e sottile.

**51 - bâhyâbhyantara-visayâksepi caturtah**

Il quarto considera la sfera esterna e interna.

Il quarto (controllo del respiro) è quello che supera (il controllo) che ha per oggetto l'esterno e l'interno.

Allora il respiro trascende il livello della coscienza.

Quel pranayama, che oltrepassa la sfera dell'interno e dell'esterno, costituisce la quarta (varietà).

Il quarto è quello che va oltre la categoria dell'interno e dell'esterno.

Il quarto (pranayama) trascende il dominio dell'interno e dell'esterno.

**52 - tatah ksîyate prakâsâvaranam**

Allora si dissolve il velo della luce rivelativa.

Grazie ad esso è distrutto lo schermo della luce.

La pratica regolare di pranayama riduce gli ostacoli che inibiscono la chiara percezione.

Grazie a lui si dissolve lo schermo della luce.

Grazie ad esso scompare lo schermo della luce.

Allora viene rimosso il velo che copre la luce.

**53 - dhâranâsu ca yogyatâ manasah**

E la mente è predisposta all'attenzione.

E (grazie ad esso) si dà la capacità del senso interno nelle concentrazioni.

E la mente è ora pronta per essere diretta verso uno scopo scelto.

E (si ha) la capacità della mente di concentrarsi.

... E la capacità della mente a concentrarsi.

E la mente diviene pronta per la concentrazione (dharana).

**54 - sva-visayâsamprayoge citta- svarûpânukâra ivendriyânâm pratyâhârah**

Il raccoglimento ha luogo quando i sensi, sganciandosi dagli oggetti loro propri, si conformano per così dire alla mente.

Quando i sensi non sono più in contatto con i propri rispettivi oggetti, essi giungono come ad assumere la forma della mente.

La restrizione dei sensi avviene quando la mente è capace di rimanere sulla direzione scelta e i sensi si distolgono dai diversi oggetti circostanti e fiduciosamente seguono la direzione della mente.

Il pratyahara o astrazione è, per così dire, l'imitazione della mente da parte dei sensi mediante il ritrarsi dai propri rispettivi oggetti.

Il pratyahara si ha quando la mente sta nella sua propria forma non venendo in contatto gli organi dei sensi con i loro rispettivi oggetti.

Quando i sensi si staccano dai loro oggetti per assumere - per così dire - la natura propria della coscienza, si ha il pratyahara.

**55 - tatah paramâ vasyatenriyânâm**

Allora i sensi sono completamente soggiogati.

Di qui, l'assoluto soggiogamento dei sensi.

Allora i sensi sono controllati.

Segue allora il dominio assoluto sui sensi.

... Si ottiene con ciò il massimo controllo sugli organi dei sensi.

Allora si ha il supremo controllo dei sensi.

## Vibhûti Pâda

### 1 - desa-bandhas cittasya dhâranâ

L'attenzione è la localizzazione della mente.

Concentrazione è il fissarsi della mente in un luogo.

La mente ha raggiunto l'abilità di essere diretta quando la direzione verso un oggetto scelto è possibile nonostante l'esistenza di numerosi oggetti potenziali a portata dell'individuo.

La concentrazione è il confinarsi della mente entro un'area mentale limitata (oggetto della concentrazione).

Dhâranâ è un luogo delimitato della mente.

La concentrazione (dhâranâ) consiste nel fissare la coscienza in un punto.

### 2 - tatra pratyayaikatânâtâ dhyânam

La meditazione è l'uniformità della rappresentazione a essa relativa.

La meditazione è la continua fissità della conoscenza su questi (luoghi).

Allora l'attività mentale forma un flusso ininterrotto in relazione esclusiva con questo oggetto.

Il flusso ininterrotto (della mente) verso l'oggetto (scelto per la meditazione) è la contemplazione.

Qui il pratyaya fluisce ininterrottamente: dhyâna

La meditazione (dhyâna) è la facoltà di mantenersi (sul punto prescelto) l'attenzione.

### 3 - tad evârtha-mâtra-nirbhâsam svarûpa-sûnyam iva samâdhih

L'enstasi è la meditazione stessa allorché manifesta soltanto l'oggetto, quasi svuotandosi della propria essenza.

Allorché questa stessa (meditazione), assume come unica forma quella dell'oggetto di meditazione, facendosi come priva di natura propria, allora si ha l'enstasi.

Presto l'individuo è talmente assorbito dall'oggetto scelto che niente altro è evidente, eccetto la comprensione dell'oggetto dato. E' come se l'individuo avesse perso la propria identità. Questa è la completa integrazione con l'oggetto della comprensione.

La medesima (contemplazione), quando vi è consapevolezza unicamente dell'oggetto della meditazione e non di se stessa (della mente) è il samâdhi.

Il medesimo oggetto solamente splendente nella sua vera forma come nel vuoto: samâdhi.

Quando esso (dhyâna) brilla della sola luce dell'oggetto, privo per così dire della propria forma, si ha il samâdhi.

### 4 - trayam ekatra samyamah

Le tre in uno costituiscono la concentrazione.

I tre, applicati a uno, sono la disciplina.

Quando questi processi sono applicati continuamente ed esclusivamente allo stesso oggetto, la pratica viene chiamata samyama.

I tre, presi insieme, costituiscono il samyama.

Le tre fasi in successione: samyama.

I tre (anga) insieme costituiscono il samyama.

### 5 - taj jayât prajñalokah

Padroneggiandola (si ottiene) la folgorazione gnostica.

Dal successo in questa, la luce della conoscenza.

Samyama su un oggetto scelto porta a una conoscenza completa dell'oggetto in tutti i suoi aspetti.

Se lo si padroneggia (il samyama), (si ha) la luce della coscienza superiore.

Col suo dominio si ha la luce della superiore conoscenza.

Conquistato ciò, si ottiene la luce della conoscenza.

### 6 - tasya bhûmisu viniyogah

Essa si applica per stadi.

Di questa si dà applicazione nei vari stadi.

Samyama deve essere sviluppato gradualmente.

Il suo (del samyama) uso per fasi.

Il suo uso avviene attraverso vari livelli.

La sua applicazione (del samyama) avviene per gradi.

### 7 - trayam antar-angam pûrvebhyah

A paragone dei precedenti, questi tre sono membri intrinseci.

Questi tre sono più importanti dei precedenti.

Rispetto ai cinque primi componenti dello Yoga, i tre successivi sono più complessi.

Questi tre sono interni in relazione ai precedenti.

In relazione ai precedenti questi tre sono anga interiori.

Questi (ultimi) tre ânga sono interni rispetto ai precedenti.

### 8 - tad api bahir-angam nirbîjasya

Sono anch'essi membri estrinseci dell'enstasi senza-seme.

Queste tuttavia sono esterne rispetto allo yoga "senza seme".

Lo stato in cui la mente è libera da ogni impressione e in cui nulla resta fuori dalla sua portata è più complesso di quello che consiste nel dirigere la mente verso un oggetto.

Persino esso (il sabîja samâdhi) è esterno rispetto a quello privo di seme (nirbîja samâdhi)

Anche quello (il sabîja samâdhi) è ad un livello esterno rispetto al nirbîja.

Questa (triade) in realtà è esteriore rispetto allo (yoga) senza-seme (nirbîja).

**9 - vyutthâna-nirodha-samskârayor abhibhava-prâdurbhâvau nirodha-ksana-cittânvayo nirodha-parinâmah**

Il mutamento inibitivo consiste nella repressione delle impressioni della dispersione e nella (simultanea) comparsa delle impressioni dell'inibizione che ha luogo nella mente in (ogni) istante di inibizione.

Allorché gli impulsi carmici dell'esperienza ordinaria sono soppressi e compaiono gli impulsi carmici dell'arresto, allora la mente soggiace all'arresto: così avviene l'evoluzione nell'arresto.

La mente è capace di trovarsi in due stati basati su due distinte tendenze: la distrazione e l'attenzione. Tuttavia, in ogni istante, un solo stato prevale, e questo stato influenza il comportamento, le attitudini e le espressioni dell'individuo.

Il nirodha parinâma è quella trasformazione nella mente nella quale essa viene progressivamente permeata da quella condizione di nirodha, che interviene fugacemente tra un'impressione che sta svanendo e l'impressione che ne sta prendendo il posto.

Il nirodha parinâma si ha quando la mente viene permeata dal nirodha kshana con lo svanire della duplice impressione: uscente-nirodha.

Nirodha parinâma è quella condizione in cui la coscienza viene (progressivamente) permeata dall'istante d'arresto (della propria attività), istante legato alla comparsa e alla scomparsa dei (due tipi) di samskâra che portano (rispettivamente) a manifestare e a sopprimere (dei pensieri).

**10 - tasya prasânta-vâhitâ samskârât**

Grazie a tale impressione il flusso mentale si acquieta.

Il suo tranquillo fluire è dovuto all'impulso carmico.

Grazie alla pratica costante e ininterrotta la mente può rimanere per lungo tempo in uno stato di attenzione.

Il suo flusso si acquieta grazie all'impressione reiterata.

Il suo flusso diviene tranquillo a causa dei samskâra.

Grazie al (tipo di) samskâra (di soppressione) il flusso della coscienza diviene tranquillo.

**11 - sarvârthatikâgratayoh ksayodayau cittasya samâdhi-parinâmah**

Il mutamento entastico della mente consiste nell'estinzione dell'onnintenzionalità e nell'emersione dell'unintenzionalità.

Allorché viene eliminata la dispersione e sorge la concentrazione in un punto si verifica, per la mente, l'evolversi nell'entasi.

La mente alterna tra la possibilità di intensa concentrazione e uno stato in cui differenti oggetti possono attrarre l'attenzione.

La trasformazione del samâdhi è l'acquietarsi (graduale) delle distrazioni e il sorgere simultaneo della concentrazione.

Il samâdhi parinâma porta alla sparizione della abitudine della mente di fissarsi su una molteplicità di oggetti e conduce alla concentrazione su di un solo punto.

La fine (della dispersione) dell'attenzione verso la molteplicità degli oggetti e (contemporaneamente) l'instaurarsi della concentrazione su un solo oggetto danno luogo al samâdhi parinâma.

**12 - sântoditau tulya-pratyayau cittasyaikâgratâ-parinâmah**

Il mutamento unintentionale della mente consiste nell'eguaglianza della rappresentazione quiescente e di quella emergente.

Dopo di che, avendo reso uguali gli stati mentali quiescenti e quelli attivi, la mente si evolve nella concentrazione in un punto.

La mente raggiunge uno stadio in cui il legame con l'oggetto è consistente e continuo. Le distrazioni smettono di apparire.

Allora nuovamente, quella condizione della mente in cui l' "oggetto" che cala (nella mente) è sempre esattamente simile all' "oggetto" che sorge (nel momento successivo) è detta ekâgratâ-parinâma.

L'ekâgratâ parinâma è quella modificazione della mente per cui il parinâma scomparso torna a manifestarsi identico.

E ancora, la condizione della coscienza in cui l'oggetto che scompare dal proprio campo è uguale a quello che (immediatamente) si manifesta è detta ekâgrata parinâma.

**13 - etena bhûtendriyesu dharma-laksanâvsthâ-parinâma vyâkhyâtâh**

Con ciò è spiegato il mutamento degli accidenti, della determinazione (temporale) e dello stato (d'intensità) negli elementi e negli organi.

Da ciò risultano spiegate anche le evoluzioni di proprietà, di condizione temporale e di stato negli elementi e nei sensi.

Così come è stato stabilito che la mente ha diversi stati (che fanno nascere diversi modi di comportamento, attitudini e possibilità), allo stesso modo si può dire che i cambiamenti in questione possono prodursi in tutti gli oggetti di percezione e nei sensi. Questi cambiamenti possono essere a diversi livelli e influenzati da forze esterne come il tempo o l'intelligenza individuale.

Con ciò (con quanto è stato detto negli ultimi quattro sùtra) si spiegano pure le proprietà, il carattere e le trasformazioni di stato negli elementi e negli organi di senso.

Con ciò si da pure spiegazione delle parallele tre trasformazioni relative ai bhûta ed agli indriya.

Grazie a ciò si spiegano le evoluzioni di proprietà, di caratteristiche secondarie e di stato negli elementi e negli organi di senso.

**14 - sântoditâvyapadesya-dharmânupâtî dharmî**

La sostanza è l'elemento concomitante agli accidenti quiescenti, emergenti e indeterminati.

La sostanza è ciò che risulta correlato alle proprietà quiescenti, attive o indeterminate.

Una sostanza contiene tutte le sue caratteristiche e, in funzione della forma particolare che prende, le caratteristiche conformi a questa forma saranno apparenti. Tuttavia, qualunque sia la forma, quali che siano le caratteristiche esibite, esiste una base che comprende tutte le caratteristiche. Alcune sono apparse nel passato, altre sono apparenti al momento e altre ancora possono rivelarsi nel futuro.

Il sostrato è ciò a cui ineriscono le proprietà: latenti, attive o non manifeste.

Dharmi è il dharma comune, latente, manifesto e non manifesto.

La sostanza che forma il substrato) comune alle proprietà (dharma) - siano esse estinte, manifeste, o non (ancora) manifeste - è detta dharmin.

**15 - kramânyatvam parinâmânyatve hetuh**

La diversità delle sequenze è la ragione della diversità delle mutazioni.

L'ordine di successione è la ragione dell'ordine di evoluzione.

Cambiando l'ordine o la sequenza del cambiamento, caratteristiche che formano un modello possono essere modificate in un modello differente.

La causa della differenza nel mutamento è la differenza nel processo che lo sottende.

Le ragioni per cui le cose sono differenti sta nei differenti parinâma lungo la successione.

La diversità nelle leggi naturali (krama) è la causa della diversità nel processo di evoluzione (parinâma).

**16 - parinâma-traya-samyamâd atîtânâgata-jnânâam**

Concentrandosi sul triplice mutamento (si ottiene) la conoscenza del passato e del futuro.

Dalla disciplina esercitata sopra le tre evoluzioni, la conoscenza del passato e del futuro.

Samyama sul processo di cambiamento, su come può essere influenzato dal tempo o da altri fattori, sviluppa la conoscenza del passato e del futuro.

Esercitando il samyama sui tre tipi di trasformazione (nirodha, samâdhi ed ekâgratâ), (si ha) la conoscenza del passato e del futuro.

Col samyama sui tre parinâma, la conoscenza del passato e del futuro.

Praticando il samyama sulle tre evoluzioni (parinâma) si ha la conoscenza del passato e del futuro.

**17 - sabdârtha-pratyayânâm itaretarâdhyâsât samskaras tatpravibhâga-samyamât sarva-bhûta-ruta-jnânâam**

Parola, significato e rappresentazione sovrapponendosi reciprocamente si confondono insieme: concentrandosi sulla loro distinzione (si ottiene) la conoscenza delle voci di tutti gli esseri.

Tra parola, significato e idea sussiste una reciproca sovrapposizione che genera commistione: esercitando la disciplina allo scopo di operare tra essi una distinzione, si giungono a comprendere voci di tutti gli esseri viventi.

Samyama sulle interazioni tra linguaggio, idee e oggetti consiste nell'esaminare le caratteristiche individuali dell'oggetto, i mezzi per descriverle e le idee e le loro influenze culturali nella mente di chi le descrive. Tramite ciò, si può scoprire il modo di comunicare più accurato ed efficace, indipendentemente da barriere linguistiche, culturali o di altro tipo.

Il suono, il significato (dietro di esso) e l'idea (che è presente in quel momento nella mente) sono presenti insieme in commistione. Esercitando il samyama (sul suono) essi si risolvono e ne sorge comprensione del significato dei suoni pronunciati da qualsiasi essere vivente.

Essendo il suono, l'immagine e i contenuti psichici confusi assieme perché sovrapposti, separandoli col samyama si ha la conoscenza del linguaggio di tutti gli esseri.

Si genera confusione tra la parola, il suo significato (convenzionale) e l'idea (che vuole esprimere) a causa della sovrapposizione delle tre cose; praticando il samyama sulla loro distinzione si ottiene la conoscenza (del significato) dei suoni emessi da tutti gli esseri.

**18 - samskâra-sâksât-kâranât pûrva-jâti-jnânâam**

Per effetto dell'intuizione delle impressioni (si ottiene) la conoscenza delle vite antecedenti.

Dalla percezione diretta degli impulsi carmici proviene la conoscenza delle vite precedenti.

Samyama sulle proprie tendenze e abitudini conduce alla loro origine. Conseguentemente si acquisisce una conoscenza profonda del proprio passato.

Mediante le percezioni dirette delle impressioni (si ha) una conoscenza delle nascite antecedenti.

Con la diretta percezione dei samskâra si ha la conoscenza delle nascite precedenti.

Prendendo coscienza dei samskâra, si conosceranno le nascite precedenti.

**19 - pratyayasya para-citta-jnânâam**

(Concentrandosi) sulla rappresentazione (si ottiene) la conoscenza del pensiero altrui.

(Servendosi) delle idee si perviene alla conoscenza della mente altrui.

Samyama sui cambiamenti che intervengono nella mente di un individuo e sulle loro conseguenze sviluppa l'abilità di osservare acutamente lo stato mentale degli altri.

(Mediante la percezione diretta, attraverso il samyama) dell'immagine che occupa la mente, (si ha) conoscenza della mente altrui.

(Con il samyama sul) pratyaya: conoscenza della mente altrui. Praticando il samyama sull'idea (pratyaya) si ottiene la conoscenza dell'altrui coscienza (citta).

**20 - na ca tat sâlabanam tasyâvisayî-bhûtatvât**

Ma esso è (conosciuto) senza il suo oggetto, poiché questo non è tematizzato.

E questa conoscenza è priva di supporto, per il fatto che il supporto non costituisce l'oggetto (della percezione dello yogin).

No. La causa dello stato mentale di un individuo è al di là del campo d'osservazione altrui.

Ma non anche degli altri fattori mentali che servono di supporto all'immagine mentale, perché non è questo l'oggetto (del samyama).

...Ma non delle ragioni di supporto perché non è quello il tema del samyama.

Ma (lo yogin) non (può conoscere) il suo contenuto (della coscienza altrui) in quanto esso non è oggetto (del samyama).

**21 - kâya-rûpa-samyamât tad-grâhya-sakti-stambhe caksuh-prakâsâsamyoge 'ntardhânâ**

Concentrandosi sulla forma del corpo (si ottiene) l'invisibilità, allorché la sua percepibilità è soppressa e non viene a contatto con la rivelatività della vista.

Applicando la disciplina alla forma del corpo la percepibilità di tale forma viene meno e cessa pertanto il suo contatto con la luce dell'occhio: si raggiunge così l'invisibilità.

Samyama sulla relazione tra i tratti fisici e ciò che li influenza, può dare il mezzo di fondersi con il proprio ambiente in modo tale che la propria forma sia indistinguibile.

Esercitando il samyama sul rûpa (uno dei cinque tanmâtra), sulla sospensione del potere ricettivo, il contatto tra l'occhio (dell'osservatore) e la luce (proveniente dal corpo) si rompe, e il corpo diviene invisibile.

Esercitando il samyama sulla forma e sulla sospensione del potere di vedere, per l'assenza del contatto tra l'occhio e la luce, il corpo diviene invisibile.

Quando l'occhio, per mezzo del samyama sulla forma del (proprio) corpo, non è più connesso con la luce a causa dell'ostruzione della facoltà visiva (dell'osservatore), si ottiene l'invisibilità.

**22 - sopakramam nir-upakramam ca karma tat-samyamât aparânta-jnânâ aristebhyo vâ**

Concentrandosi sul karman imminente e differito, oppure dai segni premonitori, (si ottiene) la conoscenza del momento del trapasso.

Il karma può essere attivo o inattivo. La preveggenza della fine minore si ottiene applicando ad esso la disciplina o anche grazie ai segni premonitori di morte.

I risultati di un'azione possono essere immediati o differiti. Samyama su ciò può dare l'abilità di predire il corso delle azioni future e anche la propria morte.

Il karma è di due specie: attiva e dormiente; esercitando su di esse il samyama (si ottiene) la conoscenza del momento della morte; ed anche (esercitando il samyama sui) portenti.

Vi è un karma con successione veloce ed uno con successione lenta. Praticando il samyama su questi oppure sui segni si ha la conoscenza del tempo della morte.

Il karman può essere veloce o lento (nel portare i suoi frutti). Praticando il samyama su di esso, o anche grazie ai presagi, si conosce il momento della morte.

**23 - maitry-âdisu balâni**

(Concentrandosi) sulla benevolenza, (la compassione, il compiacimento e l'indifferenza si ottengono) le forze.

(Applicando la disciplina) all'amicizia e gli altri sentimenti si ottengono i poteri (corrispondenti).

Qualità come l'amicizia, la compassione e la contentezza possono essere oggetto di ricerca tramite samyama. Così si può imparare come rafforzare una qualità scelta.

(Esercitando il samyama) sull'amicizia e così via (si ottiene) la forza (della qualità corrispondente).

Col samyama sull'amicizia ecc. vengono i poteri relativi.

(Praticando il samyama) sull'amicizia, ecc., si ottengono i poteri (bala).

**24 - balesu hasti-balâdîni**

(Concentrandosi) sulle forze (si ottiene) la forza (delle diverse creature) come l'elefante.

(Concentrando la disciplina) sulle varie forze si ottiene la forza dell'elefante e tutte le altre possibili forze.

Samyama sulla forza fisica di un elefante può dare a una persona la sua forza.

(Esercitando il samyama) sulle forze (degli animali) (si ottiene) il vigore di un elefante, ecc.

Col samyama sulla forza dell'elefante ecc. il corrispondente potere.

Praticando il samyama sulla forza (bala), si ottiene la forza dell'elefante, ecc.

**25 - pravrtty-âloka-nyâsât sûksma-vyavahita-viprâkrsta-jnânâ**

Volgendo a esse il fulgore dell'intuizione (si ottiene) la conoscenza delle cose sottili, occulte e remote.

Dall'applicazione di quella luce che inerisce all'attività (del senso interno) proviene la conoscenza di cose sottili o nascoste o remote.

Dirigere la mente sulla forza vitale stesa e, tramite il samyama, mantenere questa direzione, porta come risultato il potere di osservare minime sottigliezze e di comprendere che cosa impedisce l'osservazione profonda.

La conoscenza del piccolo, del nascosto o del remoto (si ottiene) direzionando la luce della facoltà transfisica.

Dirigendo la luce del sensorio superiore, la conoscenza del sottile, del nascosto, del distante.

Con l'applicazione della luce inerente all'attività interiore, si ottiene la conoscenza delle cose sottili, nascoste e lontane.

**26 - bhuvana-jnânam sûrye samyamât**

Concentrandosi sul sole (si ottiene) la conoscenza delle città (cosmiche).  
 Dal concentrare la disciplina sul sole discende la conoscenza degli spazi cosmici.  
 Samyama sul sole porta una vasta conoscenza del sistema planetario e delle regioni cosmiche.  
 La conoscenza del sistema solare (si ottiene) esercitando il samyama sul sole.  
 Col samyama sulla narice destra la conoscenza del livello corrispondente.  
 Per mezzo del samyama sul sole si ottiene la conoscenza dell'universo.

**27 - candre târâ-vyûha-jnânam**

(Concentrandosi) sulla luna (si ottiene) la conoscenza della configurazione degli astri.  
 (Concentrando la disciplina) sulla luna si ottiene la conoscenza della posizione delle stelle.  
 Samyama sulla luna produce una completa conoscenza della posizione delle stelle in diversi momenti.  
 (Esercitando il samyama) sulla luna, (si ottiene) la conoscenza concernente la disposizione delle stelle.  
 Col samyama sul chandra nâdî la conoscenza dei punti derivati dalla madre.  
 (Per mezzo del samyama) sulla luna, si ottiene la conoscenza dell'ordinamento delle stelle.

**28 - dhruve tad-gati-jnânam**

(Concentrandosi) sulla stella polare (si ottiene) la conoscenza del loro moto.  
 (Concentrando la disciplina) sulla stella polare si raggiunge la conoscenza dei loro movimenti.  
 Samyama sulla stella polare da la conoscenza dei movimenti relativi delle stelle.  
 (Esercitando il samyama) sulla stella polare, (si ottiene) la conoscenza dei moti (delle stelle).  
 Col samyama sulla punta del naso la conoscenza degli scambi tra i due precedenti livelli.  
 (Per mezzo del samyama) sulla stella polare, si ottiene la conoscenza del loro movimento.

**29 - nâbhi-cakre kâya-vyûha-jnânam**

(Concentrandosi) sul cakra dell'ombelico si ottiene la conoscenza della configurazione corporea.  
 (Concentrando la disciplina) sull'ombelico si viene a conoscere la costituzione del corpo.  
 Samyama sull'ombelico da conoscenza sui diversi organi del corpo e sulla loro disposizione.  
 (Esercitando il samyama) sull'ombelico, (si ottiene) la conoscenza dell'organizzazione del corpo.  
 Col samyama sull'ombelico la conoscenza dell'organizzazione del corpo.  
 (Per mezzo del samyama) sul cakra dell'ombelico, si ottiene la conoscenza dell'ordinamento del corpo.

**30 - kantha-kûpe ksut-pipâsâ-nivrttih**

(Concentrandosi) sul cavo gutturale cessa la fame e la sete.  
 (Concentrando la disciplina) sulla cavità della gola si ottiene la cessazione della fame e della sete.  
 Prendere la gola come supporto di ricerca per samyama produce la comprensione della fame e della sete. Ciò permette di padroneggiare i loro sintomi estremi.  
 (Esercitando il samyama) sulla gola, (si ha) la cessazione della fame e della sete.  
 Col samyama sulla fossa della gola la cessazione della fame e della sete.  
 (Con il samyama) sulla cavità della gola si ottiene la soppressione della fame e della sete.

**31 - kûrma-nâdyâm sthairyam**

(Concentrandosi) sulla nâdî della tartaruga si ottiene fermezza.  
 L'immobilità procede (dal concentrare la disciplina) sulla vena della tartaruga.  
 Samyama sulla regione del petto, l'investigazione sulle sensazioni percepitevi in diversi stati fisici e mentali dona i mezzi per rimanere stabili e calmi, anche in situazioni molto stressanti.  
 (Esercitando il samyama) sulla kûrma-nâdî, (si ottiene) l'immobilità.  
 Col samyama sul kûrma-nâdî, l'immobilità.  
 (Col samyama) sulla nâdî (detta) della tartaruga si ottiene la fissità (della coscienza).

**32 - mûrdha-jyotisi siddha-darsanam**

(Concentrandosi) sul luminare del capo si ottiene la visione dei Perfetti.  
 (Dal concentrare la disciplina) sulla luce del capo proviene la visione dei Perfetti.  
 Samyama sulla fonte dell'intelligenza superiore in un individuo sviluppa capacità sovranormali.  
 (Esercitando il samyama) sulla luce sotto la calotta del capo, (si ottiene) la visione degli esseri perfetti.  
 Con il samyama sul cakra della sommità del capo, la visione dei grandi iniziati.  
 (Col samyama) sulla luminosità della testa, si consegue la visione degli esseri perfetti (siddha).

**33- prâtibhâd vâ sarvam**

Oppure (si conosce) ogni cosa di conoscenza illuminata.  
 Oppure, in forza dell'intuizione, lo yogin discerne tutto.  
 Tutto può essere capito. Con ogni tentativo fresco e spontaneo nasce la comprensione.  
 Mediante l'intuizione (si ottiene) (la conoscenza di) ogni cosa.  
 ... Oppure attraverso l'intuizione.  
 Oppure (si arriva a conoscere) ogni cosa per mezzo di un'intuizione particolare (prâtibha).

**34 - hrdaye citta-samvit**

(Concentrandosi) sul cuore si diviene consapevoli della mente.  
 (Concentrando la disciplina) sul cuore si consegue la percezione della mente.  
 Samyama sul cuore rivela definitivamente le qualità della mente.  
 (Esercitando il samyama) sul cuore, (si ottiene) la consapevolezza della natura della mente.  
 Col samyama sul cuore la consapevolezza della natura della mente.  
 (Col samyama) sul cuore si ottiene la perfetta conoscenza della coscienza (citta).

### **35 - sattva-purusayor atyantâsamkîrnayoh pratyayâvîsesâd bhogah parârthânya-svârtha-samyamât purusa-jnânam**

La fruizione trae origine dall'indistinzione della rappresentazione del sattva e dello Spirito, che pure sono assolutamente disgiunti. Essa è finalizzata ad altrui: concentrandosi su ciò che invece è finalizzato a sé (si ottiene) la conoscenza dello Spirito.

La fruizione è una forma di conoscenza indistinta che conduce a vedere come insieme confusi il sattva e l'anima che sono, in realtà, ben separati, Ora poiché (il sattva) esiste per il fine di un altro, è necessario - onde giungere alla conoscenza dell'anima - concentrare la disciplina su ciò che esiste per il fine proprio.

La mente, che è soggetta a cambiamento, e "ciò che percepisce", che non lo è, sono molto vicini ma di distinta e differente natura. Quando la mente è diretta esternamente e agisce meccanicamente verso degli oggetti, vi è piacere o dolore. Tuttavia quando, al momento appropriato, un individuo comincia a investigare sulla vera natura del legame tra l'Osservatore e la percezione la mente è disconnessa dagli oggetti esterni e sorge allora la comprensione dell'Osservatore stesso.

L'esperienza è il risultato della incapacità di distinguere tra il purusha ed il sattva, sebbene essi siano assolutamente distinti. La conoscenza del purusha deriva dal samyama esercitato sull'interesse circa il sé (da parte del purusha), separato dall'interesse circa un altro (la prakrti).

Sattva e purusha sono estremamente distinti mentre tale distinzione non appare nell'esperienza del pratyaya. La conoscenza del purusha viene col samyama discriminando la consapevolezza sul purusha dalla consapevolezza sulla prakrti.

L'esperienza sensoriale (bhoga) esiste per uno scopo altrui e consiste nella sensazione di identità tra sattva e purusha, che sono invece assolutamente separati. (Al contrario), per mezzo del samyama su ciò che esiste per il fine proprio, si ottiene la conoscenza di purusha.

### **36 - tatak prâtibha-srâvana-vedanâdarsâsvâda-vârtâ jâyante**

Da ciò nasce la conoscenza illuminata e l'udito, il tatto, la vista, il gusto e l'olfatto soprannaturali.

Di qui provengono intuizione, udito, tatto, vista, gusto e olfatto (sopranormali).

Allora comincia l'acquisizione di straordinarie capacità di percezione.

In base a ciò si producono l'udito, il tatto, la vista, il gusto e l'odorato intuitivi.

Da questo samyama sorgono le facoltà di intuizione uditiva, tattile, visiva, gustativa ed olfattiva.

Da ciò nascono l'intuizione (prâtibha) e le cinque facoltà straordinarie di percezione: uditiva, tattile, visiva, gustativa e olfattiva.

### **37 - te samâdhâv upasargâ vyutthâne siddhayah**

Essi sono fenomeni negativi rispetto all'ènstasi, ma perfezioni rispetto alla dispersione.

Questi sono impedimenti rispetto all'ènstasi, perfezioni nell'esperienza ordinaria.

Per un individuo che può tornare a uno stato di distrazione, questa conoscenza straordinaria e le capacità acquisite tramite samyama, valgono la pena di essere possedute. Ma per chi non cerca niente di meno di uno stato continuo di Yoga, i risultati di samyama sono in se stessi degli ostacoli.

Essi sulla via del samâdhi sono ostacoli, e quando la mente è volta verso l'esterno sono poteri.

Queste facoltà appaiono come poteri rivolti verso l'esterno ma sono ostacoli verso i samâdhi superiori.

Queste facoltà, che nel mondo sono considerate poteri (siddhi), costituiscono degli impedimenti nel (proseguimento sulla via del) samâdhi.

### **38 - bandha-kârana-saithilyât pracâra-samvedanâc ca cittasya para-sarîrâvesah**

Grazie all'attenuazione della causa del vincolo (corporeo) e alla consapevolezza dei propri processi la mente penetra nel corpo altrui.

La facoltà della mente di penetrare nel corpo altrui proviene dall'indebolimento della causa del legame e del conoscere i moti della mente.

Investigando sulla causa di questa rigida situazione che lega la mente all'individuo ed esaminando i mezzi per rilassare questa rigidità, si offrono all'individuo grandi potenzialità per andare oltre i propri limiti.

La mente può penetrare nel corpo altrui al rilassarsi della causa del legame e a causa della conoscenza dei varchi.

L'ingresso della mente nel corpo altrui è possibile con l'allentarsi dei legami e la conoscenza dei varchi.

Con l'allentamento di ciò che lega (il corpo sottile a quello fisico) e con la percezione del cammino della coscienza (attraverso il corpo), (si ottiene) la facoltà di penetrare nel corpo altrui.

### **39 - udâna-jayâi jala-panka-kantakâdisv asanga utkrântis ca**

Soggiogando l'udâna non si è impacciati dall'acqua, dal fango e dai roveti e si acquista il potere di ascensione.

Dal soggiogare il soffio verticale proviene tanto l'inattaccabilità da acqua, fango, spine, eccetera, quanto l'ascensione.

Controllando le forze che trasmettono sensazioni dal corpo alla mente è possibile controllare gli stimoli esterni. Per esempio si può sopportare acqua ad ogni temperatura o le punture di spine, camminare su superfici instabili e anche sentirsi leggeri come un pallone.

Mediante il dominio dell'udâna (si ottiene) la levitazione e il non contatto con l'acqua, il fango, le spine e così via.

Mediante il controllo di udâna si ottiene il non contatto con acqua, fango, spine ecc. e la levitazione.

Padroneggiando udâna si eviterà il contatto con acqua, fango, spine, ecc. e (dopo la morte si potrà intraprendere) il cammino ascendente.



**40 - samâna-jayât prajvalanam**

Soggiogando il samâna si irradia fulgore.

Al soggiogamento del soffio equilibrante, ravviva il suo fuoco interno epperçì risplende.

Padroneggiando samâna si possono sperimentare sensazioni di eccessivo calore.

Mediante il dominio del samâna, (si ottiene) il divampare del fuoco gastrico.

Mediante il controllo di samâna, splendore.

Padroneggiando samâna si ottiene lo splendore.

**41 - srotrâkâsayoh sambandha-samyamâd divyam srotram**

Concentrandosi sul nesso tra l'udito e lo spazio si ottiene l'udito divino.

Dal concentrare la disciplina sopra la relazione esistente tra l'organo dell'udito e l'etere discende un udito soprannaturale.

Samyama sulla relazione tra l'udito e lo spazio sviluppa un senso dell'udito straordinario.

Esercitando il samyama sulla relazione tra l'âkâsha e l'orecchio, (si ottiene) un udito transfisico.

Con il samyama sulla relazione tra lo spazio e l'orecchio si ottiene un udito divino.

Esercitando il samyama sulla relazione esistente tra l'organo dell'udito e l'etere (âkâsha), si ottiene un udito sovranaturale.

**42 - kâyâkâsayoh sambandha-samyamâl laghu-tûla-samâpattes câkâsa-gamanam**

Concentrandosi sul nesso tra il corpo e lo spazio e immedesimandosi con ciò che è leggero come la bambagia ci si sposta liberamente nello spazio.

La levitazione è provocata grazie alla concentrazione della disciplina sul rapporto intercorrente tra corpo ed etere e in virtù quindi dell'identificarsi con leggeri bioccoli di cotone.

Tramite samyama sulla relazione tra il corpo e lo spazio, ed esaminando le proprietà degli oggetti che fluttuano nell'aria, come un fiore di cotone, la conoscenza dello spostamento nello spazio può essere raggiunta.

Esercitando il samyama sulla relazione tra il corpo e l'âkâsha e nello stesso tempo determinando la coalescenza della mente con leggere (cose come) la lanugine del cotone (si ottiene il potere del) passaggio attraverso lo spazio.

L'attraversamento dell'etere, con il samyama sulla relazione tra il corpo e l'etere e la fusione della mente in lanugine leggera.

Co, il samyama sulla relazione esistente tra l'etere (âkâsha) e il corpo, e identificandosi con la condizione di leggerezza propria di un fiocco di cotone, si ottiene il potere di muoversi attraverso lo spazio (âkâsha).

**43 - bahir-akalpîtâ vrttir mahâvidehâ tatah prakâsâvarana-ksayah**

La "grande extracorporea" è la funzione mentale che si produce realmente fuori dal copro: per suo effetto il velo della luce rivelativa si dissolve.

Allorché l'attività (del senso interno) non risulta costituita artificialmente come esterna (al corpo), essa diviene la "grande incorporea": cade allora lo schermo della luce.

Esaminando questi fenomeni e sviluppando le condizioni in cui la mente non confonde le percezioni, nasce una straordinaria facoltà che permette di sondare la mente altrui. Inoltre le nubi che oscurano la percezione sono minimizzate.

Il potere di entrare in contatto con lo stato di coscienza che si trova al di fuori dell'intelletto ed è pertanto inconcepibile è detto mahâ-vidêhâ. Da esso è distrutto lo schermo della luce.

Nella situazione di "mahâ-vidêhâ" le vrtti esterne sono inimmaginabili. Da ciò viene dissolto lo schermo della luce.

La "grande disincarnazione" (mahâ videhâ) consiste nell'uscita effettiva (della mente dal corpo) e nel (suo) agire all'esterno (di questo); grazie ad essa cade il velo che copriva la luce.

**44 - sthûla-svarûpa-sûksmânvayârthavattva-samyamâd bhûta-jayah**

Concentrandosi sull'aspetto grossolano, essenziale, sottile, inerente e finale si assoggettano gli elementi.

Il dominio degli elementi consegue dall'applicazione della disciplina sopra la grossezza, la natura propria, la sottigliezza, l'immanenza e la finalità.

Samyama sull'origine della materia in tutte le sue forme, manifestazioni e utilizzazioni, permette la padronanza degli elementi.

Il dominio sui panca-bhûta (si ottiene) mediante l'esercizio del samyama sui loro stati grossolano, costante, sottile, pervasivo e funzionale.

Con il samyama sui loro stati, grossolano, reale, sottile, interpenetrante e finalizzato, il controllo sui bhûta.

Praticando il samyama su (le caratteristiche che presentano i cinque elementi, e precisamente): l'aspetto grossolano, quello apparente, quello sottile, quello connettivo e il loro scopo, si ottiene il dominio sugli elementi (stessi).

**45 - tato 'nimâdi-prâdurbhâvah kâya-sampat tad- dharmânabhîghâtas ca**

Ne consegue l'atomizzazione e le altre perfezioni, l'eccellenza del corpo e l'inviolabilità delle sue proprietà.

Da ciò procedono le perfezioni, a cominciare dall'attenuazione, l'eccellenza del corpo e la non ostruzione da parte della proprietà.

Quando gli elementi sono padroneggiati non si è più disturbati da essi. Il corpo raggiunge la perfezione e straordinarie capacità divengono possibili.

Da qui, l'attingimento dell'animân, ecc., la perfezione del corpo e la non ostruzione delle sue funzioni da parte dei poteri (degli elementi).

Da qui la comparsa degli otto poteri, la perfezione del corpo e la non ostruzione del suo dharma da parte dei bhûta.

Da ciò deriva la manifestazione dei poteri come quello di divenire piccolo come un atomo, ecc. (e inoltre) la perfezione del copro e la mancanza di impedimento da parte degli elementi.

**46 - rûpa-lâvanya-bala-vajra-samhananatvâni kâya-sampat**

L'eccellenza del copro è bellezza, grazia, forza e solidità adamantina.

Simmetria di forme, bellezza, forza, compattezza adamantina; ecco l'eccellenza del corpo.

La perfezione del copro porta bei lineamenti, l'essere attraenti, fermezza fisica e una forza fisica inusuale.

La bellezza, la bella complessione, la forza e la compattezza adamantina costituiscono la perfezione corporea.

Il corpo acquisisce bellezza, grazia, forza e robustezza adamantina.

La perfezione del copro consiste nella bellezza, nella grazia, nella forza e nella durezza adamantina.

**47 - grahana-svarûpâsmitânvayârthavattva-samyamâd indriya-jayah**

Concentrandosi sull'aspetto percettivo, essenziale, personale, inerente e finale si assoggettano i sensi.

Il dominio dei sensi proviene dal concentrare la disciplina sopra la percezione, la natura propria, l'egoismo, l'immanenza e la finalità.

La padronanza dei sensi è raggiunta attraverso samyama sull'abilità dei sensi nell'osservare i loro rispettivi oggetti, sulla maniera in cui questi oggetti sono compresi, su come l'individuo si identifica con l'oggetto, su come l'oggetto, i sensi, la mente e l'Osservatore sono correlati e su ciò che risulta da una tale percezione.

Il dominio degli organi di senso (si ottiene) mediante l'esercizio del samyama sul loro potere di cognizione, sulla loro natura reale, sulla loro egoità, sulla loro immanenza e sulle loro funzioni.

Il dominio sugli organi dei sensi viene ottenuto col samyama sul loro potere di cognizione, sulla loro propria forma, sulla egoità, sulla immanenza e le funzioni.

Col samyama sul processo di conoscenza, sull'attributo essenziale, sul principio della individualità, sulla correlazione e sulla finalità, si ottiene il dominio degli organi di senso.

**48 - tato mano-javtvam vikarana-bhâvah pradhâna-jayas ca**

Ne consegue la celerità del pensiero, l'extrasensorialità e l'assoggettamento della materia prima.

Da ciò la velocità del pensiero, l'indipendenza dei sensi e il dominio sulla natura.

Allora la reazione dei sensi sarà altrettanto rapida di quella della mente. Essi percepiranno acutamente e l'individuo avrà la capacità di influenzare le caratteristiche degli elementi.

Da qui, la cognizione istantanea senza l'impiego di alcun veicolo ed il dominio completo sul pradhâna.

Da ciò il dominio sul fenomenico con la velocità del pensiero e la libertà dagli organi.

Da ciò deriva la facoltà di spostarsi con la rapidità del pensiero, di percepire senza il bisogno di organi corporei, e di dominare la causa primaria (pradhâna).

**49 - sattva-purusânayatâ-khyâti-mâtrasya sarva-bhâvâdhisthârtvam sarva-jnâtrtvam ca**

Quando non vi è altro che la conoscenza dell'alterità del sattva e dello Spirito (si ottiene) la supremazia su tutti gli esseri e l'onniscienza.

La supremazia universale e l'onniscienza sono attinte dallo yogin che ha raggiunto il puro discernimento della differenza tra il sattva (della mente) e l'anima.

Quando vi è chiara comprensione della differenza tra l'Osservatore e la mente, tutti i vari stati mentali e ciò che li influenza diviene noto. Allora la mente diviene un perfetto strumento per la percezione senza errori di ciò che deve essere conosciuto.

Solo dalla consapevolezza della distinzione tra sattva e purusha sorge la supremazia su tutti gli stati e le forme dell'esistenza (onnipotenza) e la conoscenza di ogni cosa (onniscienza).

Solamente dalla consapevolezza della differenza tra sattva e purusha deriva la supremazia su tutti gli stati dell'esistenza e l'onniscienza.

Solo chi conosce la differenza tra (l'intelletto) sattvico e purusha acquisisce il controllo su tutti gli stati dell'esistenza e ottiene la conoscenza di ogni cosa.

**50 - tad-vairâgyâd api dosa-bîja-ksaye kaivalyam**

Quando per effetto dell'impassibilità anche riguardo ad essa è distrutto il seme dei difetti (si attinge) l'isolamento.

Quando poi anche da tutto questo si dà distacco, svanisce la semenza dell'errore e si compie l'isolamento.

La libertà, lo scopo ultimo dello Yoga, è raggiunta solo quando il desiderio di acquisire conoscenze straordinarie viene scartato e le fonti di ostacolo sono completamente controllate.

Mediante il non-attaccamento persino ad essa, quando è distrutto il seme steso del legame, segue il kaivalya.

Dal non attaccamento persino alle siddhi, distrutto il seme del difetto, deriva la liberazione.

Distaccatosi perfino da tutto questo, distrutto il seme della sofferenza, egli entra nello stato di kaivalya.

**51 - svâmy-upanimantrane sanga-smayâkaranam punar anista-prasangât**

Non si deve concepire cupidigia né orgoglio all'invito delle divinità tutelari, perché altrimenti si incorrerebbe nuovamente in ciò che non si desidera.

Tentazioni da parte di dei non debbono esser causa di attaccamento o di orgoglio giacché si rischia un'indesiderabile ricaduta.

La tentazione di accettare la venerazione e uno status sociale come conseguenza delle conoscenze acquisite tramite samyama va rigettata. Altrimenti si viene condotti alle stesse spiacevoli conseguenze che nascono da tutti gli ostacoli allo Yoga.

(Si dovrebbe) evitare il piacere o l'orgoglio di essere invitati dalle entità transfisiche che hanno l'autorità sui vari livelli, perché vi è la possibilità del risorgere del male.

Va evitato l'attaccamento e l'orgoglio di essere invitati dalle deità per evitare il risorgere di ciò che è indesiderabile.

Quando si è tentati dalle divinità (che presiedono il mondo sottile), si eviti sia l'attaccamento che l'orgoglio, essendo ancora possibile ricadere nell'errore.

**52 - ksana-tat-kramayoh samyamâd viveka-jam jnânam**

Concentrandosi sugli istanti e sul loro ordine (si ottiene) la conoscenza originata dalla discriminazione.

Dalla concentrazione della disciplina sui momenti e sulla loro successione, procede la conoscenza nata da discriminazione.

Samyama sul tempo e sul suo scorrere porta chiarezza assoluta.

La conoscenza nata dalla consapevolezza della Realtà (si ottiene) esercitando il samyama sull'istante e (sul processo della) sua successione.

La conoscenza della realizzazione della realtà ultima nasce col samyama sul singolo ksana e sulla successione temporale.

Con il samyama sugli istanti e sulla loro successione temporale, si ottiene la conoscenza che nasce dalla discriminazione (vivekaja).

**53 - jâti-laksana-desair anyatânavacchedât tulyayos tatah pratipattih**

Grazie ad essa si perviene a riconoscere le cose uguali in quanto indistinguibili per specie, caratteristica e posizione.

Da questa, il riconoscimento della differenza tra due cose simili anche quando tale differenza non è indicata da specie, carattere e posizione.

Questa chiarezza rende possibile distinguere oggetti anche quando apparentemente la distinzione non è chiara. Un'apparente similarità non deve distogliere dalla distinta percezione di un oggetto scelto.

Da ciò (dal viveka-jam-jnânam) (deriva) la conoscenza della distinzione tra due cose simili che non possono venir distinte per classe, caratteristica o posizione.

Da ciò la conoscenza della differenza tra cose che non possono essere distinte per origine, caratteristica o collocazione tempo-spaziale.

Grazie a ciò si ottiene la capacità di discriminare tra due cose simili, altrimenti non distinguibili per mezzo della specie, della caratteristica o della posizione (che occupano nello spazio).

**54 - târakam sarva-visayam sarvathâ-visayam akramam ceti viveka-jam jnânam**

La conoscenza originata dalla discriminazione è salutare, universale, onnimodale e simultanea.

La conoscenza che nasce dalla discriminazione è liberatrice, si estende a tutti gli oggetti, comprende gli oggetti in tutte le condizioni ed è simultanea.

Una simile chiarezza non esclude alcun oggetto, alcuna situazione né alcun momento. Non è il risultato della logica sequenziale. È immediata, spontanea e totale.

La conoscenza suprema nata dalla consapevolezza della Realtà è trascendente, comprende la cognizione di tutti gli oggetti simultaneamente, riguarda tutti gli oggetti e processi qualunque essi siano nel passato, nel presente e nel futuro e trascende pure il processo del mondo.

La conoscenza nata dalla percezione della realtà è trascendente, relativa a tutti gli oggetti in ogni luogo e tempo, anche al di fuori dell'ordine di successione.

La conoscenza sorta dalla discriminazione è liberatrice, concerne tutti gli oggetti e tutte le condizioni, ed è priva di successione.

**55 - sattva-purusayoh suddhi-sâmye kaivalyam**

Quando il sattva e lo Spirito sono egualmente puri (si realizza) l'isolamento.

Divenendo il sattva e l'anima eguali in purezza, si compie l'isolamento.

Libertà è quando la mente ha un'identità totale con l'Osservatore.

Si attinge il kaivalya quando vi è eguaglianza di purezza tra il purusha ed il sattva.

Quando la purezza di sattva e di purusha sono identiche, si ottiene lo stato di kaivalya.

## Kaivalya Pâda

### 1 – janmausadhi mantra tapah samâdhi jâh siddhayah

Le perfezioni traggono origine dalla nascita, dai farmaci, dalle formule, dall'ascesi e dall'enstasi.

Le perfezioni derivano da nascita, elisir, formule magiche, ascesi ed enstasi.

Facoltà mentali eccezionali possono essere ottenute tramite: eredità genetica, l'uso di piante come prescritto dai Veda, la recitazione di incantesimi, la pratica rigorosa di austerità, e grazie allo stato mentale che rimane in contatto con il suo oggetto, senza distrazioni.

Le siddhi sono il risultato della nascita, delle droghe, dei mantra, dell'ascesi o del samâdhi.

Le siddhi sorgono per nascita, erbe, mantra, ascesi e samadhi.

I poteri compaiono sia in virtù della nascita, che per mezzo di elisir, mantra, pratiche ascetiche, e per mezzo del samâdhi.

### 2 – jâty antara parinâmah prakrty âpûrât

La metamorfosi è effetto di una integrazione dei principi costitutivi.

All'integrarsi dei costituenti, avviene la trasformazione in un altro tipo.

Il cambiamento da un insieme di caratteristiche a un altro è essenzialmente un aggiustamento delle qualità di base della materia.

La trasformazione da una specie o tipo in un altro avviene mediante lo straripamento delle tendenze o potenzialità naturali.

La trasformazione da una classe all'altra viene da straripamento della prakrti.

Il cambiamento in un'altra esistenza avviene per lo straripamento della prakrti.

### 3 – nimittam aprayojakam prakrtînam varana bhedas tu tatah ksetrikavat

La causa occasionale non dà impulso ai principi costitutivi, ma grazie ad essa si rimuove ogni ostacolo, come fa il contadino.

Non sono gli elementi accessori a promuovere l'attività dei costituenti (diretta a compiere il mutamento) bensì l'infrazione degli ostacoli, come accade all'agricoltore.

Una tale intelligenza superiore può solo togliere gli ostacoli che impediscono certi cambiamenti. Il suo ruolo non è niente di più di quello del contadino che apre una breccia in una diga per permettere all'acqua di scorrere nel campo, là dove è necessario.

La causa accidentale non mette in azione o stimola le tendenze naturali; semplicemente rimuove gli ostacoli, come fa il contadino (che irriga un campo).

La causa strumentale opera solo indirettamente sulla prakrti rimuovendo gli ostacoli come fa il contadino.

(Questa nuova esistenza però) non è originata dalle cause contingenti delle prakrti, ma da un cedimento dell'ostacolo, esattamente come quando il contadino (rimuove la diga per irrigare).

### 4 – nirmâna cittâny asmitâ mâtrât

Le menti fattizie procedono dalla pura-personalità.

Le menti create discendono unicamente dall'egoismo.

Con facoltà mentali eccezionali, una persona può influenzare lo stato mentale di altri.

Le menti create artificialmente (procedono) soltanto dall'egoità.

Le menti create derivano dall'egoità.

E' solo il senso dell'ego che produce la molteplicità di coscienze.

### 5 – pravrtti bhede prayojakam cittam ekam anekesâm

Poiché le loro attività sono diverse, una sola mente dà impulso a molte.

E' un'unica mente a promuovere l'attività delle innumerevoli altre.

L'influenza di una mente sull'altra dipende anche dallo stato di colui che la riceve.

L'unica mente (naturale) è la direttrice o motrice delle molte menti (artificiali) nelle loro diverse attività.

Una sola mente dirige le molte nella differenza delle attività.

Essendoci diversificazione di attività, un'unica coscienza ne produce innumerevoli altre.

### 6 – tatra dhyâna jam anâsayam

Tra di esse, la mente prodotta dalla meditazione è priva di deposito karmico latente.

Di queste, solo quella prodotta dalla meditazione va esente da deposito karmico.

L'influenza di colui che ha raggiunto lo stato di dhyâna non può mai aumentare l'ansia o altri ostacoli; in effetti essi vengono ridotti.

Tra esse la mente nata dalla meditazione è libera dalle impressioni.

Tra le menti create solo quella sorta dalla meditazione è libera dai samskara.

Tra queste (coscienze), quelle che hanno origine dalla meditazione non producono deposito (karmico).

### 7 – karmâsuklâkrnam yoginas trividham itaresâm

Il karman dello yogin non è né bianco né nero, quello degli altri è di tre tipi.

L'azione (o karma) dello yogin non è né bianca né nera; quella degli altri è di tre tipi.

La ragione sta nel fatto che egli agisce senza alcuna motivazione, mentre gli altri, ugualmente dotati di facoltà eccezionali, agiscono con una motivazione o l'altra.

I karma non sono né bianchi né neri (né buoni né cattivi) nel caso dello yogi; ma nel caso degli altri sono di tre specie.

Per lo yogi il karma non è né bianco né nero, per gli altri è triplice.

Il karman dello yogin non è né bianco né nero; quello degli altri (uomini ordinari) è (invece) di tre tipi.

**8 – tatas tad vipâkânugunânâm evâbhivyaktir vâsanânâm**

Per effetto di esso compaiono solo gli abiti inconsci conformi alla retribuzione che ne è maturata.

Da ciò consegue la manifestazione soltanto di quelle impressioni latenti che siano corrispondenti alla maturazione di queste (azioni).

Dal momento che la tendenza della mente ad agire sulle basi dei cinque ostacoli, come l'ignoranza, non è stata sradicata, essi torneranno a galla in futuro per produrre conseguenze spiacevoli.

Pertanto, solo quelle tendenze vengono manifestate, per le quali le condizioni sono favorevoli.

Perciò possono manifestarsi solo quelle tendenze per le quali si sia maturata la situazione.

Da ciò deriva che si manifestano solo quelle impressioni latenti che siano conformi alla maturazione di questo

**9 – jâti desa kâla vyavahitânâm apy ânantaryam smrti samskârayor eka rūpatvât**

Non vi è soluzione di continuità tra (abiti inconsci) pur separati per specie, luoghi e tempi, grazie all'omogeneità di memorie e impressioni.

A motivo della omogeneità esistente tra ricordi e impulsi carmici si crea una successione ininterrotta di impressioni latenti anche qualora esse siano separate da nascita, luogo e tempo.

La memoria e le impressioni latenti sono fortemente legate. Questo legame persiste, anche se vi è un intervallo di tempo, di spazio o di contesto tra azioni similari.

Esiste la relazione di causa ed effetto anche se separata per classe, luogo e tempo, perché la memoria e le impressioni sono, formalmente, la stessa cosa.

Poiché il ricordo e l'impressione hanno la stessa forma stanno in relazione anche se separati per nascita, luogo e tempo.

In virtù della dipendenza tra memoria e samskâra, la consequenzialità (delle vâsanâ) non è interrotta, anche quando esse siano separate da nascita, luogo e tempo.

**10 – tâsâm anâditvam câsiso nityatvât**

Essi sono senza principio, perché l'augurio è eterno.

Essendo permanente il desiderio, queste sono senza principio.

L'essere umano in ogni epoca ha provato un intenso desiderio di immortalità. Di conseguenza queste impressioni non possono essere attribuite a un'epoca particolare.

E di esse non vi è inizio, essendo il desiderio di vivere eterno.

Di esse non vi è origine essendovi stata da sempre la volontà di vivere.

E queste (vâsanâ) non hanno inizio, in quanto il desiderio (di vivere) è eterno.

**11 – hetu phalâsrayâlambanaih samgrhâtavâd esâm abhâve tad abhâvah**

Poiché si accumulano con le proprie cause, effetti, sostrato e supporti, vengono meno al venir meno di questi

Giacché (le impressioni latenti) sono tenute insieme da causa, effetto, sostrato e supporto, al disparire di questi, anch'esse vengono meno.

Queste tendenze sono mantenute dall'incomprensione, dagli stimoli esterni, dall'attaccamento ai frutti dell'azione e dalla qualità della mente che incoraggia l'iperattività. La riduzione di questi ostacoli rende automaticamente inefficaci le impressioni indesiderabili.

Essendo legate insieme come causa-effetto, sostrato-oggetto, esse (effetto, cioè le vâsanâ) scompaiono alla scomparsa della loro (causa, cioè l'avidyâ).

Poiché causa ed effetto, supporto ed oggetto sono legati, esse scompaiono alla scomparsa della loro causa.

Poiché (le vâsanâ) dipendono da causa ed effetto, da substrato e fondamento, quando questi scompaiono, scompaiono anche quelle (vâsanâ).

**12 – atîtânâgatam sva rūpato 'sty adhva bhedâd dharmânâm**

Passato e futuro esistono nella forma che è loro propria, per la dislocazione temporale degli accidenti.

Il passato e il futuro esistono nella loro propria natura, giacché la differenza delle condizioni temporali dipende dalle proprietà.

La sostanza di ciò che è scomparso, come di ciò che può apparire, esiste sempre. Che le cose siano o meno evidenti dipende dalla direzione del cambiamento.

Il passato ed il futuro esistono nella propria forma (reale). La differenza dei dharma, o proprietà, dipende dalla differenza dei sentieri.

Passato e futuro esistono nella loro vera forma per la differenza dei dharma.

Il passato e il futuro esistono per propria natura, essendoci differenza nel modo di manifestarsi delle caratteristiche.

**13 – te vyakta sûksma gunâtmânah**

Questi, manifesti o sottili, sono essenzialmente dei guna.

Queste sono manifeste e sottili e partecipano della natura degli elementi costitutivi.

La manifestazione o meno di particolari caratteristiche dipende dalle mutazioni delle tre qualità.

Essi, siano manifesti o non manifesti, sono della natura dei guna.

I dharma, manifesti e sottili, sono della natura dei guna.

Queste (tre dimensioni temporali) sono manifeste e sottili, ed hanno la natura dei guna.

**14 – parinâmaikatvâd vastu tattvam**

La singolarità della cosa dipende dall'unità della modalità evolutiva.

L'esser tale di una cosa è dovuto all'unità della modificazione.

Le caratteristiche di una sostanza in un dato momento sono in effetti un singolo cambiamento di queste tre qualità.

L'essenza dell'oggetto consiste nella unicità della trasformazione (dei guna).

L'essenza di un oggetto sta nella unicità del parinâma.

La realtà di un oggetto deriva dall'unicità della modificazione (dei guna).

**15 – vastu sâmye citta bhedât tayor viviktah panthâh**

Poiché pur essendo identica la cosa diverso è il pensiero, le loro vie sono disgiunte.

Essendoci uno stesso oggetto, le menti (che lo conoscono) sono diverse: perciò oggetto e mente si trovano su piani differenti.

Le caratteristiche di un oggetto appaiono differenti secondo gli stati mentali dell'osservatore.

L'oggetto essendo il medesimo, la differenza fra i due (l'oggetto e la sua cognizione) è dovuta al sentiero separato (seguito dalle menti).

La differenza di percezioni relative ad uno stesso oggetto è data dalle diverse strade seguite dalle menti.

(Pur) essendo l'oggetto il medesimo, c'è differenza di percezione a causa della diversità delle coscienze (degli osservatori).

**16 – Na caika citta tantram vastu tad-apramânanam tadâ kim syât**

*(sutra assente nell'edizione Promolibri, tradotta da P. Magnone)*

Un oggetto non può dipendere da un'unica mente: infatti cosa sarebbe mai venendo a mancare i mezzi per conoscerlo

Se l'oggetto non dipendesse veramente che dalla concezione mentale di una persona particolare, in assenza della sua percezione l'oggetto esisterebbe?

Né un oggetto dipende da un'unica mente. Che cosa accadrebbe di esso se non fosse conosciuto da quella mente?

L'oggetto non dipende da una sola mente; che accadrebbe se non fosse conosciuto da questa?

E se un oggetto dipendesse da un'unica coscienza, nel momento in cui questa non ne avesse cognizione, cosa ne sarebbe di esso?

**17 – tad uparâgâpeksitvâc cittasya vastu jnâtâjnâtam**

La cosa può essere nota o ignota in quanto la mente abbisogna di esserne affetta.

Un oggetto è conosciuto o sconosciuto a seconda che la mente risulti da esso "colorata" o no.

Il fatto che un oggetto sia o meno percepito, dipende tanto dalla sua accessibilità quanto dalle motivazioni dell'osservatore.

In conseguenza del fatto che la mente ne venga o non ne venga colorata, un oggetto è noto o ignoto.

E' necessario che l'oggetto colori la mente; da ciò dipende il conoscerlo o il non conoscerlo.

Un oggetto è conosciuto o sconosciuto grazie alla capacità (o meno) della coscienza di colorarsi di esso.

**18 – sadâ jnâtâs citta vrttayah tat prabhoh purusasyâparinâmitvât**

Le funzioni della mente sono sempre note allo Spirito che la governa, poiché egli è immutabile.

Le funzioni della mente sono sempre conosciute, giacché l'anima, che è padrona della mente, non è modificabile.

Le attività mentali sono sempre conosciute dall'Osservatore che non cambia mai ed è padrone della mente.

Le modificazioni della mente sono sempre note al suo signore, a causa della immutabilità del purusa.

Le citta-vritti sono sempre note alla coscienza data l'immutabilità del purusa.

Le modificazioni della coscienza sono sempre conosciute al suo signore, purusa, a causa della sua immutabilità.

**19 – na tat svâbhâsam drsyatvât**

(La mente) non è autorivelativa poiché le compete di esser conoscibile.

La mente non brilla di luce propria, dal momento che è percepibile.

Inoltre, la mente fa parte del processo globale di percezione e non ha, da sola, il potere di percepire.

Né essa è auto-illuminante, poiché è percepibile.

La mente non è auto-illuminante perché è percepibile.

Essa (la coscienza) non possiede luce propria in quanto è percepibile.

**20 – eka samaye cobhayânnavadhâranât**

Inoltre, poiché non può darsi duplice determinazione allo stesso tempo.

Non può darsi accertamento di entrambi allo stesso tempo.

Il postulato secondo cui la mente potrebbe svolgere due ruoli è insostenibile, perché non può allo stesso tempo fabbricare delle immagini e vederle.

Inoltre, le è impossibile essere di ambedue i tipi (per es., percipiente e percetto) nel medesimo tempo.

La mente non può essere simultaneamente dei due tipi (osservatrice ed osservata).

Né può esserci, nello stesso momento, cognizione di entrambi.

**21 – cittântara drye buddhi budedher atiprasangah smrti sankaras ca**

Se fosse conoscibile da un altro pensiero, si avrebbe un'indebita proliferazione di pensiero-di-pensiero, e confusione delle memorie.

Qualora la percezione della mente fosse opera di un'altra mente, si avrebbe la cognizione della cognizione estendendosi all'infinito e ne nascerebbe per giunta una confusione di ricordi.

In un individuo che possedesse una simile serie di menti con esistenza momentanea vi sarebbe disordine e difficoltà nel mantenere una memoria coerente.

Se (si postulasse) la cognizione di una mente da parte di un'altra dovremmo pure assumere la cognizione delle cognizioni e la confusione dei ricordi.

Se una mente ne vedesse un'altra si giungerebbe all'assurdo di una illuminazione dell'illuminazione con conseguente confusione dei ricordi.

Se la percezione della coscienza potesse avvenire da parte di un'altra (coscienza, questo comporterebbe) un'assoluta continuità tra un'intelletto (buddhi) e un'altro, con (conseguente) confusione della memoria.

**22 – ceter a-pratisamkramâyâh tad âkârâpattau sva buddhi samvedanam**

(Benché) la coscienza non sia transitiva, imitandola la mente diviene consapevole di sé.

L'anima, che non conviene con gli oggetti, diviene cosciente della propria cognizione quando la mente prende la sua forma.

Quando la mente non è collegata ad oggetti esterni e non riflette una forma esterna all'Osservatore, allora prende la forma stessa dell'Osservatore.

La conoscenza della propria stessa natura attraverso l'auto-cognizione (si ottiene) quando la coscienza assume quella forma, nella quale non passa da luogo a luogo.

La conoscenza della propria natura attraverso l'auto-coscienza si attua quando la coscienza realizza quella forma per cui non passa più attraverso la sequenza temporale.

Quando la coscienza non è più mutevole, consegue la perfetta conoscenza del proprio intelletto assumendone la forma.

**23 – drastr drsyparaktam cittam sarvârtham**

La mente affetta dal soggetto e dall'oggetto è onnintenzionale.

La mente, in quanto colorata sia dalla veggente sia dal visibile, comprende tutto.

Così la mente serve un duplice scopo: presentare il mondo esteriore all'Osservatore, ma anche riflettere o presentare l'Osservatore a se stesso, per la sua stessa illuminazione.

La mente colorata da chi conosce (cioè il purusa) e dal conosciuto comprende ogni cosa.

La mente colorata dal vedente e dal veduto comprende ogni cosa.

La coscienza comprende ogni cosa, essendo colorata sia dallo spettatore che dallo spettacolo.

**24 – tad a samkhyeya vâsanâbhis citram api parârtham samhatya kârivât**

Benché variegata da innumerevoli abiti inconsci essa è finalizzata ad altro, poiché opera per composizione.

La mente, pur essendo varia di innumerevoli impressioni latenti, è rivolta allo scopo di un altro, in quanto che si comporta al modo di un composto.

Benché la mente abbia accumulato molteplici impressioni di diversi tipi, è costantemente a disposizione dell'Osservatore. Ciò è dovuto al fatto che essa non può funzionare senza del potere dell'Osservatore.

Sebbene variegata da innumeri vâsanâ, essa (la mente) agisce per un altro (il purusa), poiché agisce in associazione.

Sebbene variegata da innumerevoli vâsanâ la mente agisce per il purusa a causa dell'azione associata.

Sebbene colorata da innumerevoli impressioni latenti, essa (citta) è tesa a realizzare lo scopo di un altro, per il fatto che agisce in combinazione (con gli organi di senso, gli oggetti, ecc.).

**25 – vîsesa darsina âtma bhava bhâvana nivrttih**

Colui che discerne la distinzione cessa di immaginare l'essenza del Sé.

Per colui che ha compreso questa differenza, cessa ogni sorta di meditazione sull'essere del sé.

Una persona dotata di straordinaria chiarezza mentale è libera dal desiderio di conoscere la natura dell'Osservatore.

Per chi abbia visto la distinzione, (si ha) la cessazione (del desiderio) di concentrarsi nella coscienza dell'âtmâ.

La totale cessazione della coscienza sul piano atmico giunge in chi abbia visto la distinzione.

Colui che vede la distinzione (tra purusa e citta) cessa di speculare sui vari stati della propria esistenza.

**26 – tadâ viveka nimnam kaivalya prâg bhâram cittam**

Allora la mente inclina alla discriminazione e si protende verso l'isolamento.

Allora la mente si volge alla discriminazione e si fa propensa all'isolamento.

E la chiarezza conduce verso un solo interesse: raggiungere e mantenere uno stato di libertà.

Allora, in verità la mente è incline alla discriminazione e a gravitare verso il kaivalya.

Allora la mente si orienta verso la discriminazione gravitante verso il kaivalya.

Allora la coscienza, incline (ormai) alla discriminazione, tende verso il kaivalya.

**27 – tacchidresu pratyayântarâni samskârebhyah**

Nei suoi interstizi persistono rappresentazioni estranee provenienti dalle impressioni.

A intermittenze, compaiono altre nozioni, suscitate da impulsi carmici.

Nell'ipotesi poco probabile di distrazione da questo obiettivo, impressioni perturbatrici del passato rischiano di tornare in superficie.

Negli intervalli sorgono altri pratyaya in base alla forza dei samskâra.

Negli intervalli sorge nuovo pratyaya a cusa dei samskara.

Durante le interruzioni (del flusso di conoscenza discriminante) si manifestano delle tendenze diverse (da tale flusso) a causa dei samskâra (ancora attivi nella coscienza).

**28 – hânâmesâm klesavad uktam**

Della loro eliminazione si è già detto a proposito dei vizi originali.

La distruzione di queste è detta esser simile a quella delle maculazioni.

Non bisogna mai accettare errori anche piccoli, poiché sono altrettanto dannosi dei cinque ostacoli.

La loro rimozione (è) come quella dei klesa, come è stato descritto.

Si eliminano come già detto per i klesa.

Si dice che la loro (dei samskara) soppressione abbia le stesse caratteristiche (di quella) dei klesa.

**29 – prasamkhyâne 'py akusîdasya sarvathâ viveka khyât dharma meghah samâdhih**

Colui che non è avido neppure nella perfetta discriminazione grazie alla conoscenza discriminativa integrale attinge l'estasi della "nuvola del dharma".

Colui che è disinteressato anche nei rispetti della meditazione, consegue l'assoluta conoscenza discriminativa, donde l'estasi detta "nuvola di virtù".

Nasce allora uno stato mentale in cui regna la chiarezza suprema su ogni cosa e in ogni momento. Esso è come una pioggia di pura chiarezza.

Nel caso di chi sia capace di mantenere una condizione costante di vairâgya anche nei riguardi della condizione più sublime di illuminazione e di esercitare il tipo supremo di discriminazione, ne segue il dharma-megha-samâdhi.

Chi non abbia più attaccamento neppure per la più alta meditazione perviene al samâdhi che scioglie i dharma.

Quando non si è più attaccati nemmeno agli stati più elevati della meditazione, e si pratica costantemente la discriminazione, sorge il dharma-megha-samâdhi.

**30 – tatak klesa karma nivrttih**

In conseguenza di ciò i vizi originali e il karman si estinguono.

Da ciò, la cessazione delle maculazioni e del karma.

Questo è realmente lo stato libero da azioni basate sui cinque ostacoli.

Segue, allora, libertà dai klesa e dai karma.

Da ciò la libertà dai condizionamenti e dal karma.

Grazie a ciò, si estinguono i klesa e il karman.

**31 – tadâ sarvâvarana malâpetasya jnânasyântayâj jneyam alpam**

Allora resta poco da conoscere, per l'infinitudine della conoscenza da cui ogni velo di impurezza è stato rimosso.

A questo punto la conoscenza depurata da tutte le contaminazioni che la ricoprono, diviene infinita: poco perciò rimane da conoscere.

Quando la mente è libera dalle nuvole che impedivano la percezione, tutto è conosciuto, non vi è nulla da conoscere

Allora, in conseguenza della rimozione di ogni obnubilazione e di tutte le impurità, ciò che può conoscersi (attraverso la mente) è ben poco in confronto con l'infinità della conoscenza (che si ottiene nell'illuminazione).

Allora, avendo tolto tutto ciò che copriva e tutte le impurità si comprende che ben poco è ciò che può conoscersi di fronte all'infinità del conoscibile.

Quindi, a causa dell'infinità della conoscenza, liberata da ogni impurità e da tutta l'oscurità, ciò che (ancora rimane) da conoscere è ben poca cosa.

**32 – tatak krtârthânâmaparînâmakramasamâptirgunânâm**

Quindi si conclude il processo evolutivo dei guna, che hanno ormai raggiunto il loro scopo.

Ond'è che termina la successione di modificazioni da parte degli elementi costitutivi, avendo essi compiuto il proprio fine.

Le tre qualità basilari cessano di seguire la sequenza di dolore e piacere quando lo scopo della mente, dei sensi e degli oggetti è realizzato.

Avendo i tre gunâ raggiunto il loro scopo, il processo di mutamento (nei gunâ) giunge a termine.

Allora, avendo raggiunto il loro scopo, le trasformazioni dei gunâ nella sequenza temporale, giungono a termine.

Allora, la sequenza delle modificazioni dei guna giunge al termine, avendo essi ormai espletato il loro compito.



**33 – ksana pratiyogî parinâmâparânta nigrâhyah kramah**

Il processo è il corrispettivo degli istanti, che si dà a cogliere al termine estremo del loro mutamento.

Il controcorrelato del momento è la successione, la quale è percepibile attraverso lo stadio finale della modificazione.

Una sequenza è la sostituzione di una caratteristica con un'altra. Ciò è legato allo scorrere del tempo. Una sostituzione di caratteristiche è ugualmente la base dell'istante.

Il processo, corrispondente ai momenti che divengono apprensibili al termine conclusivo della trasformazione (dei guna), è il kramah.

La sequenza temporale, corrispondente ai kshana ove avvengono le trasformazioni finali dei guna, diviene completamente comprensibile.

Tale sequenza, una volta che le modificazioni siano giunte al loro limite estremo, si rivela non essere altro che una successione ininterrotta di istanti.

**34 – purusârtha sûnyânâm gunânâm pratiprasavah kaivalyam svarûpa pratisthâ vâ citi sakter iti**

L'isolamento è il riassorbimento dei guna (ormai) vacui di finalità spirituale, o il riposo della facoltà cosciente nella sua essenza.

L'isolamento si definisce come la dissoluzione degli elementi costitutivi allorché questi non debbano più attendere al fine dell'anima; o anche come il riposare in se stesa della potenza dell'anima.

Quando il supremo scopo della vita è raggiunto le tre qualità basilari non suscitano più reazioni nella mente. Questa è la libertà. In altre parole, l'Osservatore non è più colorato dalla mente.

Il kaivalya è quella condizione (dell'illuminazione) che segue al ri-assorbimento dei guna a causa del fatto che divengono privi dello scopo del purusa. In tale condizione il purusa è fondato nella propria natura Reale, che è pura coscienza. Fine.

Il kaivalya è lo stato che segue al riassorbimento dei guna una volta raggiunto lo scopo. Allora il purusa si ritrova nella sua propria forma. Questo è tutto.

Il kaivalya è il ritorno dei guna, privi (ormai) di scopo nei confronti di purusa, alla loro condizione originale (cioè di riposo), o (detto altrimenti) lo stabilirsi del potere della coscienza nella sua propria forma.