

## Prefazione

Sono nato nel 1964 a Roma da una famiglia media italiana, dall'età di 5 anni mi sono applicato allo studio delle arti marziali e dello Yoga sino ad oggi nel giorno 4 luglio del 2010.

Dopo oltre quarantanni di studio ho deciso di scrivere le memorie di un maestro di arti marziali e di Yoga.

Nel tempo ho capito che non c'è nessuna differenza tra lo Yoga e le arti marziali ma soprattutto nessuna differenza tra il vivere quotidiano, scienza filosofia religione le tre discriminanti che dividono l'umanità in corpo (materia), mente e spirito.

Sono diventato un maestro di Karate-Do stile Wado-Ryu e fondato uno stile di yoga basato su tradizioni antiche indiane e tibetane, per cui ho solo tradotto i testi antichi e non ho nulla aggiunto di mio.

Il mio obiettivo è dare un ordine alle mie ricerche rendendo leggibile il mondo dello yoga e delle arti marziali ad un italiano del nostro tempo.

Ho deciso di partire da PATANJALI collocato in uno spazio tempo tra i 1000 e i 1500 anni a.C. nel nord dell'India, rendendolo in corsivo gli yoga sutra di Patanjali.

## La Scienza dello Yoga di Patanjali

### I

1. Ora, procederò all'esposizione dello yoga.
2. Lo yoga è la soppressione delle modificazioni della mente.
3. Allora il "ricercatore" è fondato nella sua natura essenziale e fondamentale.
4. Negli stati in cui il "ricercatore" è assimilato dalla mente perde la sua natura essenziale e fondamentale.
5. Le modificazioni mentali sono di cinque tipi, e sono dolorose o non dolorose.  
Sono: 1 retta conoscenza  
2 conoscenza erronea  
3 fantasia  
4 sonno  
5 memoria
6. Descriverò le modificazioni mentali uno alla volta.
7. I fatti della retta conoscenza si basano sulla conoscenza diretta, inferenza, o testimonianza.
8. La falsa conoscenza è una concezione falsa della realtà di appartenenza.
9. Un'immagine evocata dalle parole senza possedere dietro di sé alcuna sostanza, è fantasia.
10. Il sonno è quella modificazione mentale in cui la mente perde se stessa.
11. La memoria consiste di conservare uno oggetto che sia stato già sperimentato.
12. Per raggiungere la soppressione delle modificazioni della mente occorre l'esercizio costante e il non-attaccamento.
13. Il non attaccamento è lo sforzo di essere fermamente fondati nella soppressione delle modificazioni della mente.
14. Esso diviene fermamente fondato quando lo si prosegue per lungo tempo senza interruzione e con risolutezza.
15. Chi abbia cessato di anelare oggetti visibili e non visibili ottiene la perfetta padronanza sui desideri.
16. Quando la COSCIENZA assume la consapevolezza vi è la cessazione di desiderare i GUNA.
17. La COSCIENZA così assume uno stato dell'essere di ragionamento, riflessione, beatitudine e un senso di puro essere.
- 18.
19. Chi non ha consapevolezza della COSCIENZA la nascita è obbligatoria.
20. Nel caso degli altri la nascita è preceduta dalla fede, dalla energia, dalla memoria e dall'intelligenza per ottenere l'illuminazione.
21. L'illuminazione è vicinissima a coloro che la desiderano intensamente.
22. Un'ulteriore differenziazione è dovuta anche all'intensità dei mezzi impiegati
23. Ovvero l'abbandono a Dio.
24. La COSCIENZA PRIMORDIALE è una COSCIENZA particolare non toccata dalle affezioni della vita, né dalle azioni e dai risultati e dalle impressioni prodotte da tali azioni.
25. In LEI vi è la suprema onniscienza.

26. Non essendo condizionata dal tempo, ESSA è il maestro persino degli antichi.
27. Il termine che la designa è O-M.
28. Le ripetizioni e la meditazione costante sul suo significato volgono la COSCIENZA verso l'interno annullando gli ostacoli.
- 29.
30. Nove elementi determinano la distrazione della mente e costituiscono gli ostacoli:  
Malattia-Apatia-Dubbio-Negligenza-Indolenza-Bramosia materiale-Illusione  
Non raggiungimento di un obiettivo-Instabilità.
31. Dolore mentale, disperazione, nervosismo e respiro difficile sono i sintomi di una condizione distratta della mente.
32. Per rimuovere tali ostacoli (occorre) applicarsi intensamente su un'unica verità o principio.
33. La mente rischiarata coltivando gli atteggiamenti dell'amicizia, della compassione della lietezza e dell'indifferenza rispettivamente nei riguardi della felicità, della miseria, dell'orgoglio e del vizio.
34. Oppure mediante l'emissione e la ritenzione del respiro: Respirazione e Pranayama (apnea).
35. Anche l'entrata in attività dei sensi superiori sono utili per determinare la stabilità della mente.
36. Oppure mediante la sperimentazione di stati interiori sereni o luminosi.
37. Anche la mente che si concentra su coloro che sono liberi dall'attaccamento acquista stabilità.
38. Anche la mente che si fonda sulla conoscenza derivante dai sogni o dal sonno senza sogni acquisterà stabilità.
39. Oppure mediante una meditazione preferita.
40. Il dominio di questa COSCIENZA si estende dal minimo atomo all'infinito.
41. La COSCIENZA che ha quasi annullato le modificazioni della mente ottiene un assorbimento completo del conoscente, della cognizione e del conosciuto.
42. Il 1° stadio della contemplazione è quando la conoscenza fondata sulle parole, sulla conoscenza reale e sulla conoscenza fondata sui 5 sensi o sul ragionamento sono presenti in uno stadio commisto e la mente alterna fra di essi.
43. Ovvero quando la mente perde la sua natura essenziale (soggettività) e soltanto la conoscenza reale dell'oggetto risplende attraverso la mente, si attinge al 2° stadio di contemplazione.
- 44.
45. La contemplazione inerente agli oggetti si stende fino all'ultimo stadio dei Guna (I 3 aspetti della natura: Tamas, Rajas, Sattva.)
46. Gli stati che corrispondono agli oggetti costituiscono la contemplazione con seme.
47. Si ottiene la luce spirituale nel momento che la contemplazione raggiunge la sua massima purezza.
48. La COSCIENZA è portatrice di verità e del giusto.
49. La conoscenza fondata sull'inferenza o sulla testimonianza è diversa dalla conoscenza diretta che si ottiene negli stati superiori della COSCIENZA, perché confinata ad un oggetto o ad un suo aspetto particolare.
50. Questo tipo di impressioni sulla COSCIENZA è di ostacolo alle impressioni della REALTA' OGGETTIVA.
51. Infine anche quando questa impressione viene soppressa, a causa della sop-

pressione di tutte le modificazioni della mente si raggiunge la contemplazione senza seme.

## II

52.L'austerità,lo studio di sé e la rassegnazione alla COSCIENZA PRIMORDIALE costituiscono lo Yoga preliminare.

53.Lo Yoga viene praticato per attenuare le 5 ignoranze principali (KLESA) e per la contemplazione.

54.

55.Le 5 ignoranze sono:

1 La mancanza di consapevolezza della Realtà.

2 Il senso dell'egoismo (o senso dell'io-sono).

3 e 4 Attrazione e Repulsioni verso gli oggetti.

5 Il forte attaccamento alla vita.

Queste sono le grandi affezioni o cause di tutte le miserie nella vita.

56.La RADICE dell'Ignoranza (AVIDYA) è prendere il non-eterno,l'impuro, il male e il non-atman per eterno, puro, buono e atman.

57.(L'ASMITA) è il fondersi insieme, della COSCIENZA con la COGNIZIONE.

58.Quella attrazione, che accompagna il piacere, è il (Raga).

59.Quella repulsione che accompagna il dolore, è il (Dvesa).

60.(L'Abhinivesa) è il forte desiderio di vivere, radicato nella propria stessa energia, che domina tutti compreso il saggio.

61.

62.Le modificazioni attive delle ignoranze possono venir soppresse dalla meditazione.

63.Il deposito dei KARMA, che sono radicati nelle ignoranze, comporta ogni specie di esperienza nelle vite presenti e in quelle future.

64.Finché esisterà la radice dell'ignoranza, essa dovrà maturare e sfociare in esistenze di classe, lunghezze ed esperienze diverse.

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

66.Per chi abbia sviluppato la discriminazione tutto è miseria, in ragione dei dolori che nascono dal mutamento, dalle angosce e dalle tendenze, nonché in ragione dei conflitti tra il funzionamento dei GUNA e dalla mente.

67.LA MISERIA NON ANCORA VENUTA, PUO' E SI DEVE EVITARE.

68.La causa di ciò che va assolutamente evitato è l'unione tra la COSCIENZA e la NATURA.

69.La NATURA consiste nella materia visibile e nei 5 organi di senso per sperimentarla. La sperimentazione avviene attraverso la cognizione, l'attività e la stabilità ed ha come fine la liberazione della COSCIENZA.

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

71.Lo Yogi è pura coscienza, ma sebbene puro, sembra tuttavia vedere attraverso la mente.

72. La NATURA esiste esclusivamente in funzione dello Yogi.

73.Per lo Yogi il cui fine è stato raggiunto, la natura cessa di esistere; ma continua ad esistere per gli altri in quanto è comune oltre a lui.

74. Scopo dell'unione tra la COSCIENZA e la NATURA e che la COSCIENZA ottenga consapevolezza della sua vera realtà e lo sviluppo dei poteri inerenti a se stessa e alla NATURA.
75. La COSCIENZA che ignora la sua vera realtà produce l'unione con la NATURA e la relative miserie.
76. La dissociazione tra la COSCIENZA e la NATURA, prodotta dalla dispersione della RADICE dell'ignoranza è l'unico rimedio per la liberazione dello Yogi.
77. La concentrazione ininterrotta sulla REALTA' è il mezzo per disperdere la RADICE dell'ignoranza.
78. L'illuminazione viene raggiunta in 7 gradi.
79. La corretta pratica dello Yoga disperde l'ignoranza per evolvere nella consapevolezza della REALTA'.
80. Le astinenze, le osservanze, la postura, il controllo del respiro, l'astrazione, la concentrazione, la contemplazione, la trance sono le otto parti dell'autodisciplina dello Yoga.
81. I voti di astinenza comprendono l'astenersi dalla violenza, dalla falsità, dal furto, dall'incontinenza e dall'avidità.
82. I cinque voti, non condizionati dalla classe, dal luogo, dal tempo o dal caso ed estesi a tutti gli stadi, costituiscono il grande voto.
83. La purezza, l'accontentarsi, l'austerità, lo studio di sé e l'abbandono alla COSCIENZA PRIMORDIALE sono le fondamenta dello Yoga.
84. Quando la mente è turbata da pensieri scorretti, il rimedio sta nella ponderazione costante degli opposti.
85. Poiché i pensieri, le emozioni e le azioni scorrette, siano esse compiute, imposte o istigate; causate dall'avidità, dall'ira o dall'illusione; presenti in modo moderato, medio o intenso, sfociano tutte in dolore ed ignoranza senza fine: perciò è necessario meditare sugli opposti.
86. Quando si è fermamente stabiliti nella non violenza vi è l'abbandono di ogni ostilità.
87. Quando uno Yogi è fermamente stabilito nella VERITA', il frutto dell'azione poggia soltanto sull'azione.
88. Quando si è fermamente stabiliti nell'onestà, ogni specie di tesoro si presenta allo Yogi.
89. Quando si è fermamente stabiliti nella continenza sessuale si ottiene vigore.
90. Quando la non-possessività viene rinsaldata, sorge la conoscenza del come e del perché dell'esistenza.
91. Dalla purezza fisica sorge il discosto per il proprio corpo e la riluttanza a stare in contatto materiale con gli altri.
92. Dalla purezza mentale nasce la purezza della conoscenza (sattva), l'atteggiamento lieto ed amorevole, la concentrazione, il controllo dei sensi e la capacità della visione del Sé.
93. la suprema felicità deriva dall'accontentarsi.
94. La distruzione dell'impurità conseguente alla pratica Yoga rende perfetti gli organi di senso e il corpo.
95. Dallo studio del Sé nasce l'unione con la divinità desiderata.
96. Dall'atteggiamento della contemplazione deriva l'abbandono a Dio.
  
97. La postura dovrebbe essere stabile e comoda.
98. Mediante il rilassamento dello sforzo e la meditazione sul "senza fine" si domina una postura.
99. Dalla padronanza della postura deriva il controllo degli opposti.
100. Quando ciò è stato compiuto consegue il Pranayama che è la cessazione della

Inspirazione e della espirazione.

101. Il Pranayama si attua all'esterno, all'interno o sopresso. E' regolato dal luogo, dal tempo e dal numero, e progressivamente diviene prolungato e sottile.
102. Il Pranayama, che oltrepassa la sfera dell'interno e dell'esterno, costituisce il IV° stadio.
- 103.
104. E si raggiunge la capacità di concentrazione della mente.
105. L'astrazione è la capacità della mente di distaccarsi dai sensi che sperimentano gli oggetti.
106. Segue allora il dominio dei sensi.

### III

107. La concentrazione è il confinarsi della mente entro un'area mentale limitata.
108. Il flusso ininterrotto della mente verso l'oggetto scelto per la meditazione è la contemplazione.
109. Quando vi è consapevolezza unicamente dell'oggetto e non di se stessa si raggiunge la contemplazione senza seme (Samadhi).
110. I tre presi insieme, costituiscono il Samyama.
111. Se si padroneggia il Samyama si ha la luce della COSCIENZA PRIMORDIALE.
- 112.
- 113.
- 114.
115. Nella mente vi è una trasformazione che è posta tra una impressione che sta svanendo e la successiva che ne sta prendendo il posto.
116. Il flusso si acquieta quando l'impressione viene reiterata.
117. La contemplazione è l'acquietarsi graduale delle distrazioni è il sorgere simultaneo della concentrazione.
118. La contemplazione si perfeziona quando l'oggetto che cala nella mente è simile all'oggetto che sorge nel momento successivo.
119. Con quanto è stato detto è spiegato le proprietà, il carattere e le trasformazioni di Stato negli elementi e negli organi di senso.
120. La natura a cui si riferiscono le proprietà sono latenti, attive o non manifeste.
121. La differenziazione nel mutamento è la differenza nel processo che lo implica.
122. Esercitando la contemplazione sui tre tipi di trasformazione si ottiene la conoscenza del passato del presente e del futuro.
123. Esercitando la contemplazione sul suono sul suo significato e sulla sua idea presente al momento si comprendono i suoni di ogni essere vivente.
124. Mediante le percezioni dirette dell'impressioni impresse nella coscienza si ha una conoscenza delle nascite precedenti.
125. Esercitando la contemplazione dell'immagine che occupa la mente, si ha conoscenza delle menti altrui ma non degli oggetti che hanno provocato l'immagine.
- 126.
127. Esercitando la contemplazione sui cinque sensi si ha il potere di rendersi invisibili agli altri.
128. Il Karma è di due specie attiva e dormiente, esercitando la contemplazione su di esse si ottiene la conoscenza del momento della morte.
129. Esercitando la contemplazione sull'amicizia è così via si ottiene la forza della qualità corrispondente.
130. Esercitando la contemplazione sulle forze degli animali se ne ottengono le

- proprie qualità.
131. La conoscenza del piccolo, del nascosto o del remoto si ottiene direzionando la luce della COSCIENZA.
  132. La conoscenza del sistema solare si ottiene esercitando la contemplazione sul Sole.
  133. Esercitando la contemplazione sulla luna, si ottiene la conoscenza della disposizione delle stelle.
  134. Esercitando la contemplazione sulla stella polare si ottiene la conoscenza dei moti delle stelle.
  135. Esercitando la contemplazione sull'ombelico si ottiene la conoscenza dell'organizzazione del corpo.
  136. Esercitando la contemplazione sulla gola, si ha la cessazione della fame e della sete.
  137. Esercitando la contemplazione sul corpo astrale o emozionale si ottiene l'immobilità.
  138. Esercitando la contemplazione sulla luce della coscienza si ottiene la visione dei Perfetti.
  139. Esercitando la contemplazione sull'intuizione si ottiene la conoscenza di ogni Cosa.
  140. Esercitando la contemplazione ( sul cuore ) si ottiene la conoscenza della natura della mente.
  141. L'esperienza ripetuta nel tempo è il risultato dell'incapacità di distinguere tra la Conoscenza e la Coscienza.
  142. La vera Conoscenza deriva dalla Contemplazione della COSCIENZA PRIMORDIALE e non dalla propria. Perché la NATURA E LA COSCIENZA PRIMORDIALE SONO DUE COSE ASSOLUTAMENTE DISTINTE.
  143. In base a ciò si esercitano i cinque sensi reali.
  144. Essi sulla via della contemplazione sono ostacoli, e quando la mente è volta verso l'esterno sono poteri.
  145. La mente può penetrare nel corpo altrui al rilassarsi dei legami a causa della conoscenza dei varchi.
  146. Mediante il dominio dell'udana si ottiene la levitazione e il non contatto con il fango, le spine e così via. ( I 5 tipi di prana sono: prana, apana, samana, udana, e uyana. ).
  147. Mediante il dominio del samana, si ottiene il divampare del fuoco gastrico.
  148. Esercitando la contemplazione sui mondi tran- fisici e l'orecchio si ottiene un Udito tran- fisico.
  149. Esercitando la contemplazione tra il corpo e il mondo tran- fisici si ottiene il Potere di attraversare lo spazio.
  150. Il potere di entrare in contatto con la COSCIENZA che si trova al di là della Mente ne deriva la distruzione dell'illusione della vita materiale.
  151. Il dominio dell'impressioni dei 5 sensi si ottiene esercitando la contemplazione sui loro stadi: grossolani, costante, sottile, pervasivo e funzionale.
  152. Da qui deriva la perfezione del corpo e il potere sugli elementi della NATURA.
  153. La bellezza, l'armonia, la forza e la compattezza adamantina costituiscono la perfezione corporea.
  154. Il dominio degli organi di senso si ottiene esercitando contemplazione sul loro potere: cognizione, natura reale, egoità, immanenza e funzioni.
  155. Da qui la cognizione va istantaneamente alla COSCIENZA e si ottiene il dominio

sulla Natura.

156. Dalla consapevolezza della distinzione tra conoscenza e COSCIENZA ne deriva onnipotenza e onniscienza.
157. Mediante il non-attaccamento persino ad esso, quando ha distrutto il seme stesso del legame segue il kaivalya.
158. Si deve evitare il piacere o l'orgoglio di essere invitati dalle entità tran- fisiche, perché vi è possibilità di risorgere nel male.
159. La conoscenza nata dalla consapevolezza della REALTA' si ottiene esercitando la contemplazione sull'istante e sul processo della successione.
160. Da ciò deriva la conoscenza che distingue due cose simili che non possono venir distinte per classe, caratteristica o posizione spazio-temporale.
161. La conoscenza nata dalla consapevolezza della REALTA' trascende e comprende tutti gli oggetti e i loro processi nel passato, presente e nel futuro e la loro stessa esistenza.
162. Si ottiene il kaivalya quando vi è uguaglianza di purezza tra COSCIENZA e Conoscenza.

#### IV

163. I poteri sono il risultato della nascita, delle droghe, delle preghiere, dell'asceti o della contemplazione.
164. La trasformazione di una specie o tipo in un altro avviene mediante lo straripamento delle tendenze o potenzialità naturali.
165. La causa accidentale non mette in azione o stimola le tendenze naturali, semplicemente rimuove gli ostacoli, come fa il contadino (che irriga un campo).
166. Le menti create artificialmente procedono soltanto nell'egoità.
167. L'unica mente naturale è la direttrice o motrice delle molti menti artificiali nelle loro diverse attività.
168. Tra esse la mente nata dalla contemplazione è liberata dalle impressioni.
169. I Karma non sono né bianchi né neri né buoni né cattivi nel caso dello yogi; ma nel caso degli altri sono di 3 specie.
170. Pertanto vengono manifestate quelle tendenze che hanno maturato le condizioni favorevoli.
171. Esiste la relazione di causa ed effetto anche separata per classe, luogo e tempo, perché la memoria e le impressioni sono la stessa cosa.
172. E di esse non vi è inizio, essendo il desiderio di vita eterno.
173. Essendo legate insieme come causa-effetto, esse scompaiono alla scomparsa della loro causa cioè l'Avidya (Ignoranza).
174. Il passato ed il futuro esistono nella propria forma reale. La differenza dei Dharma  
(Legge) dipende dalla differenza dei sentieri.
175. Essi, siano manifesti o non manifesti appartengono alla natura dei Guna.
176. L'essenza dell'oggetto consiste nella unicità della trasformazione dei Guna.
177. Per cui la mente non vede chiaramente l'oggetto e la sua trasformazione dovuta ai Guna.
178. Un oggetto non dipende da un'unica mente.
179. In conseguenza del fatto che la mente ne venga o non ne venga colorata, un oggetto è noto o ignoto.
180. Le modificazioni della mente sono sempre note alla propria COSCIENZA.
181. La mente essendo un elemento di percezione non è auto-illuminante.
182. Inoltre, le è impossibile essere di ambedue i tipi (percipiente e percolato) nel

- medesimo tempo.
183. Se si volesse comprendere la cognizione di una mente da parte di un'altra dovremmo assumere la cognizione della cognizioni e la confusione dei ricordi.
184. La CONOSCENZA della propria natura si ottiene quando la COSCIENZA Contempla se stessa e non la propria mente ( non passa da luogo a luogo ).
185. La mente colorata dalla COSCIENZA comprende ogni cosa.
186. La mente ,sebbene variegata da innumerevoli desideri, agisce per la COSCIENZA perché sono in comunione.
187. Per chi comprenda la distinzione si ha la cessazione del desiderio.
188. Allora, in verità la mente è incline alla discriminazione e a gravitare verso il Kaivalya ( liberazione ).
189. Negli intervalli finali sorgono altre tentazioni in base alle forze del passato.
190. L'eliminazione delle tentazioni finali è nella comprensione e nella rimozione della Ignoranza.
191. Quando si raggiunge un perfetto controllo sull'illuminazione e sulla discriminazione ne segue l'illuminazione senza seme.
192. Segue, allora, la libertà da ogni forma d'ignoranza e dai Karma.
193. Allora in conseguenza della rimozione di ogni illusione e impurità ciò che si può conoscere attraverso la mente è nulla a confronto all'infinità della conoscenza che si ottiene con l'illuminazione.
194. Avendo i 3 Guna raggiunto il loro scopo, il processo del loro mutamento giunge al termine.
195. Il processo finale della TRASFORMAZIONE DEI GUNA è il Kramah.
196. Il Kaivalya è quella forma d'illuminazione che segue al ri-assorbimento dei Guna perché privati del loro scopo. In tale condizione la COSCIENZA è fondata nella propria natura reale che è PURA COSCIENZA.

**FINE.**

