

## Libro secondo: Sadhana

### Pada del sentiero

1. Lo yoga di tipo pratico, o Kirya yoga, ha un compito introduttivo, ed è costituito da asceti, studio del Sé, abbandono a Dio.
2. La pratica del Kriya Yoga riduce la miseria e l'afflizione (klesa) e conduce al samadhi.
3. La miseria o infelicità è prodotta da: mancanza di consapevolezza, o avidya, egoismo, passioni, avversioni, attaccamento alla vita e paura della morte.
4. Sia che sussistano in forma latente, in forma attutita, alterata o in piena attività, è grazie alla mancanza di consapevolezza, o avidya, che le altre fonti di infelicità possono operare.
5. Mancanza di consapevolezza, o avidya, è prendere ciò che è caduco per eterno, ciò che è impuro per puro, ciò che arreca dolore per piacere e il non-sé per il Sé.
6. Egoismo è l'identificazione di colui che vede con la cosa vista.
7. Si ha attrazione, e per suo tramite attaccamento, verso qualsiasi cosa arrechi piacere.
8. Si ha repulsione verso qualsiasi cosa arrechi dolore.
9. Nel fluire della vita è la paura della morte, l'attaccamento alla vita. Esso domina tutti, perfino il saggio.
10. Le fonti delle cinque sofferenze possono essere annullate, riconducendole alla loro fonte originaria.
11. Le manifestazioni esteriori di queste cinque fonti di sofferenza scompaiono attraverso la meditazione.
12. Sia che si adempiano nel presente, oppure nel futuro, le esperienze karmiche hanno le loro radici nelle cinque fonti di sofferenza.
13. Finché, la radice permane, il karma si adempie in rinascite, tramite le classi sociali, la lunghezza della vita e il tipo di esperienze che si vivranno.
14. La virtù porta piacere; il vizio arreca dolore.
15. La persona in grado di discriminare realizza che tutto arreca infelicità a causa dei mutamenti, dell'ansia, delle esperienze passate, e dei conflitti che sorgono tra i tre attributi, o guna, e le cinque modificazioni della mente.
16. Si deve evitare la sofferenza futura.
17. Si deve spezzare il legame tra colui che vede e la cosa vista, in quanto arreca infelicità.
18. La cosa vista, che è formata dagli elementi e dai sensi ha come natura la stabilità, l'azione e l'inerzia, e ha come fine dare esperienza e quindi la liberazione al veggente.
19. I tre guna - stabilità, azione e inerzia - hanno quattro stadi: il definito, l'indefinito, il differenziato e il non manifesto (indifferenziato).
20. Il veggente, sebbene sia pura consapevolezza, vede attraverso le distorsioni della mente.
21. La cosa vista esiste in funzione di colui che vede.
22. Sebbene la cosa vista sia morta per colui che consegue la liberazione, essa è viva per gli altri in quanto è elemento comune a tutti.
23. Il veggente e la cosa vista si presentano insieme, in modo tale che sia possibile realizzare la vera natura di ognuno di essi.
24. La causa di questa unione è ignoranza, o avidya.
25. La dissociazione di colui che vede e della cosa vista prodotta dall'ignoranza è il rimedio che arreca liberazione.
26. La pratica costante del discernimento tra ciò che è reale e ciò che è irreali, è il mezzo per la soluzione dell'ignoranza.
27. Lo stadio più elevato dell'illuminazione si consegue in sette passi.
28. Praticando il tirocinio dello yoga per distruggere l'impurità, si consegue l'illuminazione spirituale che conduce nella consapevolezza del reale.
29. Gli otto mezzi dello yoga sono: yama (autocontrollo), niyama (osservanze), asana (posizione), pranayama (controllo del respiro), pratyahara (astrazione), dharana (concentrazione), dhyana (meditazione), samadhi (contemplazione).

30. Autocontrollo, o yama, è il primo passo dello yoga, e si compone dei cinque voti seguenti: non violenza (ahimsa), veridicità (satya), onestà (asteya), continenza (brahmacharya), e non possessività (aparigraha).
31. Questi cinque voti, che formano il grande voto, si estendono a tutti e sette gli stadi dell'illuminazione senza riguardo alla classe, al luogo, al tempo o alle circostanze.
32. Purezza, appagamento, austerità, studio, e abbandono a Dio sono le cinque leggi, o niyama, da osservare.
33. Quando la mente è disturbata da pensieri nocivi, medita sui loro opposti.
34. I pensieri nocivi sono la violenza e le altre cause di dolore. Possono essere praticati direttamente, imposti a parole o approvati mentalmente; provengono da sentimenti di cupidigia, ira e altre condizioni di annebbiamento; possono essere moderati, medi o intensi e portano inevitabilmente a dolore e ignoranza. Perciò è necessario coltivare le opposte inclinazioni.
35. Allorché lo yogin è fermamente stabile nella non violenza, coloro che sono in sua presenza abbandonano ogni ostilità.
36. Allorché lo yogin è fermamente stabile nella verità, egli consegue i frutti dell'azione senza agire.
37. Allorché lo yogin è fermamente stabile nell'onestà, le ricchezze interiori si presentano a lui da sole.
38. Allorché lo yogin è fermamente stabile nella continenza sessuale, acquista energia.
39. Allorché lo yogin è fermamente stabile nella non possessività, sorge la conoscenza dei "come" e "perché" dell'esistenza.
40. Allorché si consegue la purezza sorge nello yogin un disgusto del proprio corpo e si evita il contatto fisico con gli altri.
41. Dalla purezza mentale sorge allegria, potere di concentrazione, controllo dei sensi, e capacità di realizzare il Sé.
42. Con l'appagamento si raggiunge la felicità suprema.
43. L'austerità distrugge le impurità, e con l'insorgere della perfezione nel corpo e nei sensi, si risvegliano i poteri fisici e mentali.
44. L'unione con il divino avviene attraverso lo studio del Sé.
45. E' possibile realizzare l'illuminazione totale, arrendendosi a Dio.
46. Le posture (asana) devono essere stabili e comode.
47. Si ha padronanza sulle asana rilassandosi dallo sforzo e meditando su ciò che è illimitato.
48. Allorché, si ha padronanza sulle asana, si ha un arresto dei disturbi prodotti dalle dualità.
49. Il passo successivo, dopo la perfezione delle asana, è il controllo del respiro, che consiste nel trattenere il respiro inalando e esalando, oppure arrestando il respiro d'acchito.
50. Esso è interno, esterno o stabile. La durata e la frequenza dei respiri controllati sono condizionate dal tempo e dal luogo, e diventano sempre più prolungate e sottili.
51. Esiste una quarta sfera nel controllo del respiro, che va oltre le altre tre.
52. A questo punto avviene il riassorbimento dello schermo di luce.
53. Quindi la mente non ostacola la concentrazione.
54. Il quinto componente dello yoga, o pratyahara - il ritorno alla fonte - è il ristabilire l'abilità della mente di controllare i sensi, rinunciando alle distrazioni degli oggetti esteriori.
55. Quindi si ha la completa padronanza su tutti i sensi.