

### Sinossi

Questa lezione rivela come Patañjali non abbia suggerito norme etico-morali da seguire, né che esse siano il primo passo verso lo yoga. Allora, perché Patañjali ha menzionato *Yama* e *Niyama*? Sono principi etico-morali? Nella convenzione *darshanica*, c'è un '*āchār-dharma-nīti-praṇālī*'. Non solo *yama* e *niyama*, ma l'intero *aṣṭāṅga yoga* è un '*āchār-dharma-nīti-praṇālī*', che può essere definito in inglese come 'pratiche etico-religiose'. *Yama-niyama* devono essere praticati solo quando si è fuori, in società e non mentre si praticano le altre parti dell'*aṣṭāṅga yoga*, come *āsana*, *prāṇāyāma*, *dhāraṇa*, *dhyāna*? Dobbiamo capire gli *yama-niyama* e come si manifestano in *āsana*, *prāṇāyāma*, *dhyāna*, *japa* ecc. Quindi sono '*āchār-dharma-nīti-praṇālī*'. *Achār* è la condotta, *nīti* è l'etica. Ma il *dharma* non va inteso come religione. La religione ha bisogno della fede dell'umanità per sostenersi. Non può sopravvivere se nessuno ci crede. Il *dharma* non ha bisogno di fede o di essere seguito. È ciò che ci sostiene.

"Il *Dharma* è ciò che sostiene, sorregge e protegge chi sta cadendo, chi è caduto, chi sta per cadere, chi potrebbe cadere"

(B.K.S. Iyengar)

La filosofia e il *tattvajñāna* trattano della realtà, ma il *dharma* ci fa realizzare la realtà. Ci sono diversi tipi di *dharma* per tutte le creature, grandi e piccole, così come per la materia inerte. *Guṇa dharma*, *svabhāva dharma*, *niyata dharma*, *vihita dharma*; così anche ci sono diversi *karma* come *vihita karma*, *niyata karma* ecc. Tutte le creature hanno il *dharma*, ma non hanno una religione. Il *Dharma* è avere quella mentalità o disposizione che permette di riconoscere quale sia il proprio dovere o compito e aderire ad esso (*duty mindedness*).

D: Qual è la differenza tra *karma* & *dharma*?

R: Il *karma* è ciò che fai, il *dharma* è ciò che dovresti fare. Sono un intreccio. Il *karma* non ci lascia mai e il *dharma* non dovrebbe mai lasciarci.

*Namaskār* a tutti.

Siamo giunti alla quarta sessione sull'Educazione nello Yoga, Educazione sullo Yoga, Educazione attraverso lo Yoga.

Al termine della precedente sessione vi avevo annunciato che mi sarei occupato di un altro grande equivoco che domina nel campo dello yoga, cioè che *Yama* e *Niyama* siano principi o pratiche etico<sup>1</sup>-moral<sup>2</sup>, suggerite da Patañjali.

Per cominciare permettetemi subito di dichiarare che questi non sono principi etico-morali. Patañjali non suggerisce norme etico-morali da praticare. In effetti, chiunque, voi ed io, possiamo anche stipulare principi etico-morali da seguire, o riguardo all'etica e alla morale da praticare in qualsiasi ambito della vita; perché dovremmo avere bisogno di Patañjali? Così, quindi, fin dall'inizio, dovremmo sapere che Patañjali non sta cercando di dirci che i principi etico-morali sono il primo passo nello yoga.

Perché il fatto è che se vogliamo arrivare ad essere delle brave persone, la morale e l'etica dovrebbero essere seguite da tutti. Se non le pratichiamo, non siamo altro che animali bipedi; uno dei fattori che rende gli esseri umani degni di tale nome è che il genere umano segua la morale e l'etica e che entrambe debbano essere messe in

---

1 L'etica o filosofia morale è una branca della filosofia che "riguarda la sistematizzazione, la difesa, e l'esprimere concetti di comportamento giusto e sbagliato". Il campo dell'etica, insieme all'estetica, riguarda questioni di valore, e quindi comprende il ramo della filosofia chiamato assiologia. L'etica cerca di risolvere questioni di moralità umana definendo concetti come bene e male, giusto e sbagliato, virtù e vizio, giustizia e crimine. Come campo di indagine intellettuale, la filosofia morale è anche collegata ai campi della psicologia morale, dell'etica descrittiva e della teoria del valore. <https://en.wikipedia.org/wiki/Morality> (N.d.T.: traduzione mia.)

2 La moralità (dal latino: *moralitas*, lett. "maniera, carattere, comportamento adeguato") è la differenziazione di intenzioni, decisioni e azioni tra quelle che si distinguono come appropriate e quelle che sono improprie. La moralità può essere un insieme di norme o principi derivati da un codice di condotta di una particolare filosofia, religione o cultura, o può derivare da uno standard che una persona crede che dovrebbe essere universale. La moralità può anche essere specificamente sinonimo di "bontà" o "giustizia". <https://en.wikipedia.org/wiki/Morality> (N.d.T.: traduzione mia.)

pratica; sia che tu faccia yoga o che non lo faccia, la morale e l'etica devono essere messe in pratica.

Allora, perché Patañjali parla di *Yama* e *Niyama*, che vengono chiamati "restrizioni" ed "osservanze"? Conosciamo i cinque *Yama* e i cinque *Niyama*, una serie di principi e norme che chiunque può impartire, chiunque può suggerire.

Ma il motivo per cui affermo che questi non sono principi etico-morali è per la semplice ragione che nel sistema del *darśana*, nell'ambito del sistema filosofico indiano, ci sono dei punti fermi prestabiliti, sui quali l'interprete deve basarsi. Ora, quando Patañjali tratta l'*āṣṭāṅga yoga*, in realtà l'intero *āṣṭāṅga yoga* è considerato come *āchār*<sup>3</sup> *dharma*<sup>4</sup> *nīti*<sup>5</sup>, *āchār-dharma-nīti-praṇāli*<sup>6,7</sup>.

Quindi Patañjali è tenuto ad offrire qualcosa come principio di base delle pratiche e delle *sādhanā* e queste sono chiamate *āchāra-dharma-nīti-praṇāli*. In inglese è reso come 'pratiche etico-religiose'. Ora le pratiche etico-religiose non sono solo *Yama* e *Niyama*; tutti gli otto aspetti sono inclusi, o compongono l'intero *dharma āchāra nīti praṇāli*. In inglese, ripeto ancora una volta, anche se è una traduzione errata è reso con 'principi etico-religiosi dello yoga'. Non solo *Yama* e *Niyama*, ma anche gli *āsana*, il *prāṇāyāma*, *pratyahara*, *dhāraṇa*, *dhyāna*, *samādhi*. Tutti questi compongono l'*āchāra-dharma-nīti-praṇāli* del sistema di Patañjali. Quindi non sono solo *Yama* e *Niyama*, ma tutti gli *āṣṭāṅga* (cioè le otto membra, *N.d.T.*) fanno parte dell'*āchāra dharma nīti praṇāli*. Perché queste sono tutte pratiche. Quindi *Yama* e *Niyama* non sono principi e pratiche etico-morali, perché tutti i filosofi del diritto se ne sono occupati.

05.35

Molti di loro, con enfasi, ci hanno detto, implorato, o a volte imposto, che l'etica e la morale devono essere praticate, ma noi siamo riusciti ad eludere questi insegnamenti. Ci può venir detto che dobbiamo praticare la morale e l'etica, ma nella vita quotidiana la pratichiamo veramente? Possiamo davvero praticarla? Diventa una considerazione

---

3 *āchāra* = condotta

4 *Dharma* è un concetto più ampio. Deriva da una radice di una sola lettera chiamata "*dhṛ*". *Dhr* significa sostenere. Quindi il *Dharma* è ciò che ci sostiene. Ciò che ci fa realizzare le realtà (tratto da questa lezione).

5 *nīti* (*Nithi*) = etica

6 *praṇāli* = avverbio: andare con, scorrere con, verso.

7 *āchāra dharma nīti praṇāli*: una condotta etica che ci fa fluire verso/con il *dharma*.

importante per noi? E quindi tutti i capi delle religioni del mondo hanno parlato di moralità ed eticità che tutti dovrebbero praticare. Ma poi sapete cosa è successo?

Quindi non c'è bisogno di tirare in ballo Patañjali per farvi dire la stessa cosa, che dovete praticare l'etica e la morale; quindi anche se non state facendo yoga, se siete nell'ambito di un'attività della vostra vita, se siete in un ambito pratico della vostra vita, dovete comunque praticare l'etica e la morale. Questa è o dovrebbe essere effettivamente la condizione essenziale di un essere umano, un buon essere umano. Altrimenti siamo creature bipedi. Il punto è: i principi etico-religiosi di Patañjali riguardano tutti gli *āṣṭāṅga* e non solo i due *Yama* e *Niyama*.

Ora cos'è il sistema etico-religioso? Vedete, nel nostro sistema abbiamo la filosofia e poi abbiamo quello che si chiama *tattvajñāna* e abbiamo il *dharma* che è considerato come religione.

Così nei sistemi come quello di Patañjali, anche i sistemi di Kapila, il *Sāṃkhya*, il Kaṇāda, il Vaiśeṣika, il Nyāya di Gautama, o Jaimini Mīmāṃsā, o Bhadra Mīmāṃsā, o qualsiasi altro filosofo - ci sono così tante filosofie nei sistemi filosofici indiani -, ognuno di questi ha menzionato una cosa come *āchāra dharma nīti praṇāli*, che di nuovo, ripeto, in inglese è 'religione', ma che non è una traduzione corretta. Quindi, tenete a mente gli *Yama*: da *ahimsā* di *Yama* a *samādhi*, sono tutti principi etico-religiosi dello yoga, non sono solo gli *Yama*.

08.48

E questi sono tutti *āṅga*, sono tutte membra, e sono tutti parti integranti dello yoga di Patanjali. Volete che vi dica che *Yama* e *Niyama* devono essere praticati all'esterno, in società, e non mentre si praticano *āsana*, *prāṇāyāma*, *dhāraṇa*, *dhyāna*? Quindi non è solo un aspetto sociale, non ha solo un aspetto sociale, che mentre si è in un contesto sociale bisogna comportarsi secondo la morale e l'etica. Quindi ci sono *Yama* e *Niyama* in tutte le situazioni, anche quando si è isolati e quando si fa yoga.

Di solito ci preoccupiamo di che cos'è un *āsana* corretto e di che cos'è un *prāṇāyāma* corretto, qual è l'*āsana* giusto e qual è il *prāṇāyāma* giusto. Non cerchiamo di capire cos'è *Yama-Niyama* degli *āsana*, cos'è *Yama-Niyama* del *Prāṇāyāma*, cos'è *Yama-Niyama*, come si manifesta in *āsana*, *prāṇāyāma*, *dhyāna*, *japa*.

10.04

Guruji si impegnava a spiegare tutte queste cose. Spiegava *Yama* e *Niyama* nel vostro *Trikonāsana*. Spiegava *ahimsā*, *satya*, *asteya*, *bramāchārya*, *aparigraha* in *Trikonāsana*,

spiegava *saucha, saṁtoṣa, tapas, svādhyāya, īśvarapraṇidhānā* nel vostro *Trikonāsana, Tadāsana*. Non abbiamo compreso che *Yama-Niyama* ci sono anche in *āsana, prāṇāyāma*, nella teoria dello yoga, nella filosofia dello yoga, e arrivano fino a *samādhi*. Certo si manifestano in modo diverso.

Fate attenzione, qual è la morale che seguite quando siete sul posto di lavoro? E qual è la morale che seguite quando tornate a casa dalla vostra famiglia? Esiste una cosa chiamata etica degli affari. Ora, l'etica degli affari si pratica solo negli affari, ma quando siete fuori da quell'ambito, siete a casa, seguite gli stessi dettami etici che applicate in ambito lavorativo? Quindi, l'etica cambierà secondo il vostro posto di lavoro, la vostra occupazione, secondo dove siete e cosa state facendo. Quindi c'è un tipo di etica quando si è in ufficio, un altro tipo di etica quando si è nel proprio posto di lavoro, un altro tipo di etica quando si è nella propria famiglia, un altro tipo di etica quando si è con la propria moglie ed i propri figli. Quindi, ancora una volta, si tratta di una struttura aperta.

Allo stesso modo, dobbiamo capire che *Yama* e *Niyama*, la morale e l'etica vengono applicati in modo diverso nei nostri *āsana, prāṇāyāma, dhāraṇa, dhyāna, samādhi* o qualsiasi altra pratica stiamo mettendo in atto. Si manifesteranno in modo diverso, verranno in modo diverso. Riusciamo a studiare questo aspetto?

Ora, come ho appena detto, il sistema filosofico indiano ha qualcosa chiamato filosofia. Ora, cos'è questa filosofia? Filosofia è ciò che svela la realtà. Un essere umano dovrebbe andare alla ricerca di qual è la realtà delle cose e la filosofia è ciò che svela la realtà. Allora cos'è il *dharmā*? Il *Dharma* è ciò che aiuta a realizzare ciò che è reale. La filosofia svelerà, il *tattvajñāna* svelerà, e il *dharmā* vi farà realizzare la realtà delle cose.

Quindi tutte le pratiche dello yoga, su qualsiasi piano - corpo, mente, respiro, sensi, organi, psiche, coscienza, intelletto, emozione - sono per la ricerca della verità e per la realizzazione della verità. Quindi, il *dharmā* è quello che aiuta a realizzare la realtà delle cose, con la filosofia non farete altro che svelare questa realtà. Ecco perché *dharmā* e *tattvajñāna* sono aspetti importanti nella organizzazione del sistema filosofico indiano e sono due fattori principali. Quanto a *tattvajñāna*:

- qual è la realtà delle cose,
- quali sono le verità assolute
- cosa sono le verità relative,
- le verità assolute,

- le verità ultime

e poi viene il *dharma* per realizzarlo. Tutto questo si realizza all'interno di sé stessi, dentro di sé. Tutte le verità si realizzano all'interno di sé stessi e il *dharma* viene per questo scopo. Ecco perché in inglese lo chiamano 'sistema etico-religioso' e notate che va da *ahimsā* ad *asamprajñātāsamādhi*. Se si scompongono tutti gli *āṣṭāṅga*, si hanno:

- cinque *Yama*,

- cinque *Niyama*,

- poi c'è *āsana*,

- poi c'è *prāṇāyāma* di tre tipi: *bāhya prāṇāyāma*, *abhyantara prāṇāyāma*, *stambha prāṇāyāma*,

- poi c'è *pratyāhāra*,

- poi ci sono i *dhāraṇa*, diversi tipi di *dhāraṇa*,

- diversi tipi di *dhyāna*, che si incontrano nei testi di yoga,

- e poi ci sono *saṃprajñātāsamādhi* e *asamprajñātāsamādhi*.

Tutto messo insieme è incluso nell' '*āchāra dharma nīti praṇālī*'. *Āchāra dharma nīti*: *āchāra* è la condotta, *nīti* è l'etica, eticità. E cos'è il *dharma*? Se avete avuto l'occasione di ascoltarlo, Gurujī diceva spesso:

"Cos'è il *dharma*? Il *Dharma* non è la religione, perché la religione è una struttura basata sulla fede. Dovete avere fede in ciò che è stabilito dalla religione".

Quindi, qualsiasi religione nel mondo è incentrata sulla fede ed è dove le persone ripongono la loro fede, ci crederanno, crederanno in essa.

Quindi, in altre parole, la religione è sostenuta dall'umanità. Se nessuno crede in quella religione, se nessuno crede assolutamente in quella religione, resterà in piedi? No, non resterà in piedi. Quindi la religione è sostenuta dai suoi seguaci. La religione è sostenuta da coloro che hanno fede, da coloro che vi si affidano, sono loro che tengono in piedi una religione. Quindi, le religioni hanno bisogno di essere sostenute.

E il *dharma*? Il significato etimologico di *dharma* deriva dalla radice di una sola lettera, chiamata "*dhṛ*". *Dhṛ* significa sostenere. Quindi, il *dharma* è ciò che ci sostiene invece la religione è ciò che noi sosteniamo. L'umanità sostiene la religione, invece il *dharma* è ciò che sostiene noi. Come fa a fare questo? L'avete sentito spesso dire da Gurujī perché è una famosa definizione di *dharma* molto popolare.

"Uno che sta cadendo, uno che è caduto, uno che sta per cadere, uno che potrebbe cadere, quello che sostiene quella persona è un *dharma*".

Quindi, il *dharma* sostiene la persona che cade, la persona caduta. Ecco cos'è il *dharma*. Pertanto, non è corretto tradurre *dharma* come religione e religione come *dharma*.

La religione è un culto, qualsiasi religione è un culto. Il *Dharma* non è un culto. Il *Dharma* non è un culto. Il *Dharma* esiste anche per le cose non viventi. Abbiamo una religione per le cose non viventi? La religione viene solo dal genere umano, non viene nemmeno dai subumani. La religione non viene dagli animali - bovini, api, insetti, vermi, uccelli... Non c'è religione per loro. Tuttavia, hanno un *dharma*. Perché? Perché il *dharma* è un concetto molto più ampio.

Non dovremmo confondere la religione con il *dharma*. Non chiamiamo la religione come *dharma* e il *dharma* come religione. Guardiamo al *dharma* per quello che è davvero il *dharma*.

Quando si parla di *dharma* c'è uno *svabhāva dharma* ed un *guṇa dharma*.

Così, chi parla la lingua locale avrà familiarità con questo *guṇa dharma*. *Guṇa dharma* esiste anche per quanto la materia inerte c'è il *dharma* dell'elemento terra, dell'elemento acqua, dell'elemento aria, dell'elemento fuoco, dell'elemento spazio. Tutti hanno il loro *dharma*.

Che cos'è? La loro caratteristica profonda, la loro caratteristica intrinseca è il loro *dharma*, è il loro *guṇa dharma*,

Quindi ogni tipo di materia ha il proprio *guṇa dharma*. La parola *dharma* si spinge fino a lì e non vi rinunceranno mai.

La terrestrità della terra non sarà mai separata dalla terra. L'acquaticità dell'acqua non sarà mai separata dall'acqua, quindi l'acqua ha l'acquaticità. La terra ha la terrestrità. L'aria ha l'ariosità. Il fuoco ha la fuochità. Lo spazio ha la spazità. Questo è il loro *dharma*, questo è il loro *guṇa dharma*. Così, anche loro hanno il loro *dharma* sotto forma di *guṇa dharma*, anche se sono tutti materiali inerti, tuttavia hanno il loro *dharma* che è chiamato *guṇa dharma*.

20:33 FINO A QUI

Per quanto riguarda gli esseri viventi, essi hanno *svabhāva dharma*. Anche questa parola suona familiare perché chi conosce la lingua locale: *svabhāva dharma*.

Lo *svabhāva dharma* c'è anche per batteri, insetti, vermi, uccelli, animali, bestie. Ognuno di loro ha il proprio *svabhāva dharma*. Se rinunciassero al loro *svabhāva dharma* non sarebbero più sostenuti, e morirebbero. Se il serpente o il cobra rinunciano alla serpentosità oppure alla cobritudine, muoiono. Se la tigre o il leone rinunciano alla tigritudine o alla leonitudine, muoiono. Quindi, se divorziano dal loro *dharma* cesseranno di esistere, quindi devono avere il loro *svabhāva dharma*. La tigre deve avere tigritudine. Il leone deve avere leonitudine. Il serpente deve avere serpentosità. Il cobra deve avere cobritudine. L'insetto deve avere insettitudine.

Il passero: se il passero rinuncia alla sua passerosità... Sapete che il passero è un uccello molto timido. È un uccello piccolo, minuscolo e un uccello timido, se rinuncia alla timidezza morirà. Così, se il passero rinuncia alla timidezza, morirà. Se mantiene la sua timidezza, prospererà. Così la timidezza del passero sostiene il passero. Questo è lo *svabhāva dharma* del passero.

Quindi il *dharma* c'è anche per le creature: non c'è religione per le creature, ma c'è il *dharma* per le creature. Non c'è religione per le cose inerti, ma c'è *Dharma* per le cose inerti. Quindi, non facciamo confusione tra religione e *Dharma*.

*Dharma: niyata dharma, vrita dharma, vihita karma, niyata karma*

Per quanto riguarda l'umanità, per l'umanità, cos'è il *dharma*?

Il *Dharma* è avere quella mentalità o disposizione che permette di riconoscere quale sia il proprio dovere o compito e aderire ad esso (*duty mindedness*). Se vuoi essere un essere umano migliore, devi essere consapevole del tuo dovere. Devi avere la consapevolezza del tuo dovere. Devi essere conscio del tuo dovere. Devi avere la coscienza del tuo dovere. Se non ce l'hai, non sei un essere umano. A parte il fatto che non vedrai nemmeno la possibilità di elevarti.

Quindi, falliremo nel nostro essere esseri umani se non abbiamo la *duty mindedness*. Quindi la *duty mindedness* è il *dharma*. Per l'umanità si parla di *svabhāva dharma*. Ognuno di noi ha uno *svabhāva*, una caratteristica personalizzata e viviamo in base a quella, prosperiamo in base a quella, così lo *svabhāva dharma* riguarda anche l'uomo, l'essere umano.

24:00

Poi *niyata dharma*, abbiamo certi doveri vincolati senza riferimento al tempo, allo spazio, alla situazione a cui dobbiamo aderire. Un buon essere umano non scenderà a compromessi lì. Chi non è un buon essere umano scenderà a compromessi nel tempo, nello spazio, nella situazione. La *duty mindedness* riguardo ai propri doveri vincolati che si chiama *niyata dharma*, che non può essere lasciata da parte in qualsiasi situazione, in qualsivoglia scenario.

Poi c'è un'altra cosa chiamata *vihita dharma*.

*Vi-hita*, "*hita*" significa bene, raggiungere ciò che è bene per me. A volte ciò che è giusto per me è anche relativo. Poiché sono qui, questo è giusto per me. Se non fossi stato qui, fare questo non sarebbe stato giusto. Quindi ci sono aspetti relativi in cui dobbiamo avere l'intelligenza di identificare che devo fare questa cosa qui, questo è il mio dovere qui, questo è il mio dovere ora e qui. Questo è il mio dovere perché è in questo tempo, spazio in cui mi trovo ora, quindi è un dovere delimitato per me. Se non fossi stato in questa dimensione temporale e spaziale, allora non avrei avuto questo dovere.

Così, all'umanità è data l'intelligenza di accertarsi di quale sia il giusto dovere nel momento. Questo è chiamato *vihita karma*, ciò che sarà buono per me. Così, il *vihita karma* ci dice cosa è bene per voi, dove e quando attenervi a quello.

*Niyata Karma*, ciò che va bene per voi e non solo che va bene, ma è giusto per voi ovunque, in qualsiasi momento, in qualsiasi situazione. Ecco cos'è il *dharma*.

Quindi, nell'*āṣṭāṅga yoga* dovremmo sapere qual è il nostro dovere circoscritto e qual è il nostro dovere assoluto in qualsiasi pratica di yoga, che sia *āsana*, *prāṇāyāma*, meditazione, *dhyāna*, in qualsivoglia modo la si voglia chiamare. E qual è il dovere per la condizione in cui si è. Ho questa condizione, quindi è mio dovere fare questo. Se la condizione fosse stata diversa, allora avrei individuato un altro dovere. Quindi, dobbiamo avere questa flessibilità, secondo il *dharma*: ciò che è giusto e ciò che è buono. Dobbiamo essere in grado di fare un piano adeguato di bene e di giusto, il solo andare per il bene non sarà alla fine buono, il solo andare per il giusto non sarà anche alla fine buono. Quindi è un intreccio, come una stoffa è un tessuto di trame orizzontali e verticali, il *dharma* dice: devi avere un intreccio di *niyata karma* e *vihita karma*.

27:40

*Niyata*, dovere obbligato, *vihita* che è basato su fatti relativi, condizioni relative. Quindi condizioni assolute e condizioni relative. Entrambi devono essere presi in considerazione e poi c'è un intreccio.

Quindi non è solo il principio morale-etico che di solito si identifica in *Yama* e *Niyama*. Esso circonda l'intero *āṣṭāṅga yoga*. Ecco perché, non solo gli *Yama* e i *Niyama*, ma tutto l'*āṣṭāṅga yoga* viene individuato come un insieme di pratiche etico-religiose, o principi etico-religiosi dello yoga. Quindi, cerchiamo di rivedere la nostra idea su *Yama* e *Niyama*. Infine dico che nel caso della morale e dell'etica, che tu sia o meno nello yoga, che tu faccia o non faccia yoga, non dovresti comunque stare all'interno di una cornice etico-morale? Quale potrebbe essere lo scopo di infrangere questa cornice? È bene infrangere la cornice di etico-morale?

Quindi tutto questo non c'è neanche bisogno di dirlo, ma se non c'è bisogno di dirlo perché Patañjali dovrebbe dirlo? Infatti Patañjali non lo dice. Ma abbiamo erroneamente interpretato *Yama* e *Niyama* come principi etico-morali, che tutti i capi religiosi, tutte le scienze normative hanno prescritto e propugnato, ma sappiamo molto bene che tutto ciò è stato vano.

Patañjali non vuole occuparsi di questo, e non lo fa. Quindi, cercate di riconsiderare cosa sono gli *Yama* e cosa sono i *Niyama*. Se devono entrare, non solo in ambito sociale, ma anche in ambito personale, su me stesso: perché ha fatto *āsana* o pratiche superiori, quali sono i parametri di morale ed etica? C'è un parametro negli *āsana*, un altro parametro in *dhyāna*, la meditazione.

È così che sono nati gli *Yama* e i *Niyama*. Non è solo per la morale e l'etica al primo posto, poi *āsana*, poi *prāṇāyāma*, poi *pratyahara*, poi *dhāraṇa*, poi *dhyāna*, poi *samādhi*. Se si interpreta così, è mancanza di conoscenza della materia. Ecco perché esorto: istruitevi, istruiamoci sui precetti o sul trattato di Patañjali.

Quindi, l'intero *āṣṭāṅga yoga* è, in una traduzione approssimativa, che non approvo, "principio etico-religioso", questo è nel linguaggio moderno, mentre nel linguaggio classico è *āchāra dharma nīti praṇāli*. *Āchāra* è la vostra condotta. Come vi comportate, qual è la vostra condotta quando praticate *āsana*, *prāṇāyāma*, *dhāraṇa*, *dhyāna* e *samādhi*? Quindi, qui dovremmo conoscere la distinzione qui. Come vi comportate per la strada, in società, a casa e mentre siete completamente isolati nella vostra camera da letto? Volete che vi dica che l'etica e la morale non esistono quando si è isolati? C'è una forma di morale e di etica quando si è da soli, un'altra forma di morale e di etica

quando si è fuori nella società. Allora cerchiamo di riconsiderare questa cosa. Cerchiamo di rivedere un po' la nostra idea, la nostra nozione, il nostro concetto di *Yama* e *Niyama*. Penso che questo dovrebbe essere sufficiente per questa lezione.

Namaskar.

DOMANDA: Lei ha parlato di religione e *dharma* e ha fatto una distinzione. Molti studenti hanno domande a riguardo. Può differenziare *Karma* e *dharma*?

E' una domanda che le viene comunemente. È il momento di farla o è una lezione separata?

RISPOSTA: si può fare.

Ecco una domanda su come distinguere tra *karma* e *dharma*. Il *dharma*, come ho detto, è la condotta. Qual è la vostra condotta? Si può dire che la condotta è totalmente diversa dal mio atto? Il *karma* è il vostro atto. E la condotta dà una cornice, una cultura al vostro *karma*. Quindi, il *karma* è ciò che fate e il *dharma* vi dirà cosa dovrete fare. Ciò che dovrete fare, ciò che è giusto, ciò che è corretto e ciò che è buono per voi in definitiva. Cosa che ho detto anche del *vihita karma*. *Vihita karma* ti dice cosa è bene in definitiva, quindi mentre sei nel *karma*, questa prospettiva deve essere presa in considerazione, che ciò che faccio dovrebbe essere buono in definitiva, se non immediatamente buono. Quindi, il bene ultimo deve essere considerato mentre si è in un *karma*, in qualsiasi atto. Ecco perché è una parola comune, il *karma-dharma* è una parola comune. Il *Karma* è anche costituito dai vostri *guṇa* intrinseci - *sattva*, *rajas*, *tamas*.

*Guna karma*, quindi il *karma* ha *sattva*, *rajas*, *tamas*, anche il *dharma* ha *sattva*, *rajas*, *tamas*.

33.45

Così che la combinazione *karma-dharma* arriverà. Il vostro *dharma* dipenderà dalla vostra disposizione, dalla vostra coscienza, dal calibro, dal calibro della coscienza. Su una calibrazione più bassa della tua coscienza, pensi che qualcosa sia giusto, qualcosa sia perfetto, ma quando vieni su da lì, allora capisci che quello che ho ritenuto giusto, non era veramente giusto. Quindi ci sarà una rivalutazione quando si va su un livello più alto di coscienza.

Quindi, *karma-dharma*, di nuovo, questi sono intrecci. Il *dharma* è pervasivo in noi perché ci sostiene. E anche il *Karma* è una cosa incessante, sarete sempre nel karma. Se guardate il precetto che si trova nella *Bhāgavadgītā* nemmeno un momento passerebbe nell'*akarma*, nemmeno un momento passerebbe nel non-fare, nel non-agire. Un qualche tipo di atto sarà in corso, anche se si è profondamente addormentati, qualche atto è in corso. Se non è un tuo atto, qualcosa in te sta agendo. Il tuo cuore funziona, i tuoi polmoni funzionano, il tuo sistema autonomo funziona, quindi le tue cose funzionano e tu non sei responsabile delle tue cose? Quindi si è nel karma anche quando si dorme profondamente, perché il sistema autonomo funziona, la digestione funziona, il metabolismo funziona e sono tutte cose che riguardano noi. Quindi non si può dire che non ci si prende la responsabilità delle cose che riguardano noi, "sarò responsabile solo per me e non per le cose che riguardano me". Come i genitori sono responsabili dei loro figli, noi siamo responsabili delle cose che riguardano noi: il nostro corpo, la nostra mente, il nostro sistema autonomo, il nostro sistema involontario.

Il *karma* non ti lascia, nemmeno in punto di morte, perché in punto di morte, l'ho detto spesso, il momento più impegnativo della propria vita è l'ultimo respiro. Perché sarà fatto un bilancio del nostro karma sarà e si deciderà in quel momento dove andremo, in base al nostro karma in quella vita, e si darà subito il passaggio per la trasmigrazione. Il nostro passaggio inizia subito dopo la nostra morte, dal momento della morte. Siamo impegnati, sapete, in quelle che si chiamano migrazioni escatologiche, le trasmigrazioni. 36:45

Quindi, l'immigrazione, come nei viaggi internazionali, qui c'è la trasmigrazione, quindi saremo impegnati in questo, il veicolo per andare, dove andare, la destinazione, dove andare. Quindi, il biglietto sarà emesso in punto di morte. Il visto sarà dato al punto di morte. Il passaporto sarà emesso in punto di morte e si procederà proprio dal nostro momento della morte, immediatamente si procede per i movimenti escatologici. Così, anche questo non si ferma per l'attività, il coma non si ferma, la paura del cosciente, ma stiamo ancora vivendo, se state vivendo, il sistema autonomo sta funzionando, la respirazione sta continuando, qualche funzione sta continuando. Il karma non ci lascia, non ci lascia nemmeno per un momento, il karma continuerà costantemente.

Come facciamo a portare avanti il karma? Se non siamo sostenuti, come facciamo a portare avanti il nostro karma. Dobbiamo essere sostenuti, dobbiamo vivere, se non

viviamo come faremo a portare avanti il karma? Quindi, il *dharma* vi mantiene sostenuti. E poiché siete sostenuti, il Karma continua. Quindi *dharma-karma* sono di nuovo ben collegati. E quindi nel *karma*, se avete la coscienza del *dharma*, cosa è giusto per me, cosa è bene per me in definitiva.

Se c'è questa considerazione, il nostro karma sarà riformato. Le piccole cose come l'egoismo non si insinueranno, non rovineranno il karma, altrimenti tutti possono rovinare il nostro karma. Se hai secondi fini, motivi egoistici, motivi egocentrici, allora questo rovinerà la nostra cultura del karma. Il *dharma* non lo permetterà. Perciò *karma-dharma* sono reciprocamente correlati. Ancora una volta è come un intreccio, come un tessuto, fili orizzontali e verticali, è una tessitura. Tessitura. *Dharma-karma* può avere una trama. Se la trama non è adeguata, il tessuto non è forte, allo stesso modo se la trama dei due non è adeguata la nostra vita non è adeguata, non è forte. Quindi, la trama deve essere corretta. Ecco perché *dharma* e *karma* sono di nuovo, dovrebbero essere considerati in maniera congiunta, composita. Perché *āchāra* è *dharma*: *āchāra prabaho dharmah*. *Āchārya* è la vostra condotta. Condotta significa ciò che fai. Perciò sono molto legati l'uno all'altro.

Spero che questo sia sufficiente. Grazie.

Traduzione in italiano: Adriana Calò

A cura di: Noemi Corsaro e Maria Paola Grilli

Un ringraziamento speciale alla dott.ssa Rajvi H. Metha che ha aiutato nella corretta compilazione della trascrizione in lingua inglese

2 novembre 2022

### Synopsis

This lesson reveals how Patañjali did not suggest moral-ethical norms to be followed, nor did he suggest that they are the first step to yoga. Then, why has Patañjali mentioned *Yama* and *Niyama*? Are they moral-ethical principles? In the *Darśanic* convention, there is an '*āchār-dharma-nīti-praṇālī*'. Not only *yama* and *niyama*, but the entire *aṣṭāṅga yoga* is an '*āchār-dharma-nīti-praṇālī*', which may be termed in English as 'ethico-religious practices'. Have *yama-niyama* to be practised only when out in society and not while one is practicing the other limbs of *aṣṭāṅga yoga*, like *āsana*, *prāṇāyāma*, *dhāraṇa*, *dhyāna*? We need to understand the *yama-niyama* and how they manifest in *āsana*, *prāṇāyāma*, *dhyāna*, *japa* etc. Hence they are '*āchār-dharma-nīti-praṇālī*'. *Achār* is conduct, *nīti* is ethics. But, *dharma* is not to be understood as religion. Religion needs the faith of mankind to sustain. It cannot survive if nobody believes in it. *Dharma* does not need faith or following. It is that which sustains us.

"*Dharma* is that which supports, sustains and upholds one who is falling, one who has fallen, one who is about to fall, one who may fall."  
B.K.S.Iyengar.

Philosophy and *tattvajñāna* will divulge reality but *dharma* will make us realise realities. There are different types of *dharma* for all creatures big and small as well as for inert matter. *Guṇa dharma*, *svabhāva dharma*, *niyata dharma*, *vihita dharma*; so also there are different *karmas* like *vihita karma*, *niyata karma* ect. All creatures have *dharma* but they do not have a religion. *Dharma* is duty-mindedness.

Q: What is the difference between *karma* & *dharma*? A: *karma* is what you do and *dharma* is what you should do. They are a weave. *Karma* never leaves us and *dharma* should never leave us.

*Namaskāra* all of you.

So, we are in the fourth session on Education in Yoga, Education about Yoga, Education through Yoga.

In the last session I made a concluding remark that I will be dealing with another major misconception prevalent in the field of yoga, that is, the *Yamas* and *Niyamas* are moral<sup>8</sup>-ethical<sup>9</sup> principles, they are moral-ethical practices suggested by Patañjali.

At the outset let me make a statement that these are not moral-ethical principles. Patañjali is not suggesting moral-ethical norms to be practiced. As a matter of fact, anyone, you and me, can also stipulate moral-ethical principles to be practiced, ethics, morality to be practiced in whatever realm of life; why do we need Patañjali? So, therefore, we should know that Patañjali is not trying to suggest that moral-ethical principles are the first step in yoga.

Because the fact of the matter is if we want to get to be good human beings, morality and ethicality should be practiced by each and every one. If we do not practice those, we are nothing but bi-footed animals; one of the factors which keeps human beings as human beings is that the mankind practices morality-ethicality and should be practiced, whether you do yoga or you don't do yoga, morality-ethicality must be practiced.

Then, why Patañjali mentions *Yamas* and *Niyamas*, what is called as restraints and observances? Then we know the five *Yamas* and the five *Niyamas* and these are normative principles that anyone can instruct, anyone can suggest.

---

8 Morality (from Latin: *moralitas*, lit. 'manner, character, proper behavior') is the differentiation of intentions, decisions and actions between those that are distinguished as proper and those that are improper. Morality can be a body of standards or principles derived from a code of conduct from a particular philosophy, religion or culture, or it can derive from a standard that a person believes should be universal. Morality may also be specifically synonymous with "goodness" or "rightness".  
<https://en.wikipedia.org/wiki/Morality>

9 Ethics or moral philosophy is a branch of philosophy that "involves systematizing, defending, and recommending concepts of right and wrong behavior." The field of ethics, along with aesthetics, concerns matters of value, and thus comprises the branch of philosophy called axiology. Ethics seeks to resolve questions of human morality by defining concepts such as good and evil, right and wrong, virtue and vice, justice and crime. As a field of intellectual inquiry, moral philosophy also is related to the fields of moral psychology, descriptive ethics, and value theory.  
<https://en.wikipedia.org/wiki/Morality>

But why I'm making a statement that these are not moral-ethical principles is for simple reason that in the *Darśanic* convention, in the convention of Indian philosophical system there are set columns on which the expounder must delineate. Now, when Patañjali comes to *āṣṭāṅga yoga*, actually the whole *āṣṭāṅga yoga* it is called as *āchār*<sup>10</sup> *dharma*<sup>11</sup> *nīti*<sup>12</sup> aspects, *āchār-dharma-nīti-praṇāli*<sup>13 14</sup>.

So Patañjali has to offer something as a basic principle of practices and *sādhana*s and they're called *āchāra nīti dharma praṇāli*. In English that is rendered as 'ethico-religious practices'. Now ethico-religious practices are not only *Yamas* and *Niyamas*, all the eight aspects are included, or they are composing the entire *dharma āchāra nīti praṇāli*. In English again I repeat, although it is a faulty rendition: 'ethico-religious principles of yoga'. Not only *Yamas* and *Niyamas* but even *āsanas*, *prāṇāyāma*, *pratyahara*, *dhāraṇa*, *dhyāna*, *samādhi*. They all compose the *āchāra dharma nīti praṇāli* of Patañjali's system. So it's not just *Yamas* and *Niyamas*, but all the *āṣṭāṅgas* are part of *āchāra dharma nīti praṇāli*. Because these are all practices. Therefore *Yamas* and *Niyamas* are not moral-ethical principles and practices, because all the normative philosophers have suggested this.

05:35

Many of them have, from the top of their voice, have told us, beseeched us, or sometimes by fiat, that morality and ethicality must be practiced, but we got away. We can be told that we must practice morality-ethicality, but in the practicality of life do we really practice it? Can we really practice it? Does it become major consideration for us? And therefore all the heads of religions in the world have said about morality-ethicality that everyone should practice. But then you know what has happened?

So we don't have to bring in Patañjali to tell us the same thing, that you must practice morality-ethicality; so even if you are not doing yoga, if you are in business of life activity, if you are in practicality of life, yet you must be practicing morality-ethicality. That will be or that should be actually a signature condition of a human being, a good

---

10 *āchāra* = conduct

11 *Dharma* is a wider concept. It comes from single letter-root called "*dhr*". *Dhr* means to sustain. So *Dharma* is that which sustains us. That which makes us realize the realities (from this lesson).

12 *nīti* (*Nithi*) = ethics, ethicality.

13 *praṇāli* = adverb: going with, flowing with, towards.

14 *āchāra dharma nīti praṇāli*: an ethical conduct that makes us flow towards-with the *dharma*.

human being. Otherwise we are bi-footed creatures. The point is: the ethico-religious principles of Patañjali circumscribe all the *āṣṭāṅgas* and not just the two *Yama* and *Niyama*.

Now what is ethico-religious system? See, in our convention we have philosophy and then we have what is called *tattvajñāna*<sup>15</sup> and we have *dharma* which is rendered as religion.

So in systems such as Patañjali, even the systems of Kapila, *Sāṃkhya*, Kaṇāda, *Vaiśeṣika*, *Nyāya* of Gautama, or Jaimini *Mīmāṃsā*, or Bhadra *Mīmāṃsā*, or any other philosopher, there are so many philosophies in Indian philosophical systems; each one of those have mentioned something as *āchāra dharma nīti praṇāli*, which again I repeat in English it is 'religion', which is not a proper rendition. So, bear in mind *Yamas: ahimsā's Yama to samādhi* it is all ethico-religious principles of yoga, it is not just *Yamas*.

08:48

And these are all *aṅga*, these are all limbs, they are all integral aspects. Do you want me to say that *Yamas* and *Niyamas* have to be practiced out in society, not while one is practicing *āsana*, *prāṇāyāma*, *dhāraṇa*, *dhyāna*? So it is not only a social face, it doesn't have only a social face, that while you are in social situation, that you must practice morality-ethicality. When you are isolated and when you are going to do yoga, so there are *Yamas* and *Niyamas* in all the other aspects as well.

Usually we bother about what is correct *āsana* and what is correct *prāṇāyāma*, what is right *āsanas*, what is right *prāṇāyāma*. We don't try to understand what is *Yama-Niyama* of *āsanas*, what is *Yama-Niyama* of *prāṇāyāma*, what is *Yama-Niyama*, how does it manifest in *āsana*, *prāṇāyāma*, *dhyāna*, *japa*<sup>16</sup>?

15 Philosophy in Sanscrit is tattvajnana i. e. tat = that, the soul or the metaphysical principle; tva = being; jnana = knowledge. The contemplation, knowledge and understanding of this metaphysical principle is philosophy. Prashant S. Iyengar Discourses on Yog vol. 1 pag. 190 Publishers: Ramamani Memorial Yog Institute, Pune and Yog Mumbai.

16 It is a proven principle of *yogashastra* that the evolution of the *sukshma sharira* is effected mainly by *japa* i.e. recitation of *mantras* and God's name and His *dhyāna* or meditation. Page 54 ... This body is subject to hunger and thirst. Its needs are cleanliness, exercise and exercise and excretion. In the same manner, the *sukshma sharira* has subtle needs which cannot be appeased by material substances like food stuffs, air, water, physical rest and exercise. The fulfilment of these needs is obtained through subtle channels. In this respect, it is to be noted that *japa* is food, *japa* is air and water, *japa* is the tonic. *Japa* is the medicine, *japa* is rest, exercise and excretion and purification. *Japa* is bath. *Japa* is everything for *sukshma sharira*. Page 56 - Prashant S. Iyengar Discourses on Yog vol. 1 - Publishers: Ramamani Iyengar Memorial Yog Institute, Pune and Yog Mumbai.

10:04

Guruji made it a point to explain all these things. He would explain you *Yamas* and *Niyamas* in your *Trikonāsana*. He would explain you *ahimsā, satya, asteya, bramāchārya, aparigraha* in *Trikonāsana*, he would explain *sauca, saṁtoṣa, tapas, svādhyāya, īśvarapraṇidhānā* in your *Trikonāsana, Tadāsana*.

We did not take clue that *Yamas-Niyamas* also come in *āsanas, prāṇāyāma* and in the theory of yoga, in philosophy of yoga they come up to *samādhi*. They will manifest differently.

See what is your morality when you are out in your workplace? And what is your morality when you are back home with your family? You have something called as business ethics. Now, the business ethics comes only in business, but when you are out from business framework, you are back home, do you still have the same ethics that you practice in your business place? So, the ethics will be changing with reference to your workplace, your occupation, where you are, what are you doing. So there is one kind of ethics while you are in office place, another kind of ethics when you are in your business place, another kind of ethics when you are in your family, another kind of ethics when you are with your wife and children. So therefore, again it is an open architecture.

Similarly, we have to see that *Yamas* and *Niyamas*, morality-ethicality comes differently in our *āsanas, prāṇāyāma, dhāraṇa, dhyāna, samādhi* or whatever practices we are putting in. They will manifest differently, they will come differently. Are we studying it?

Now, as I just now said that Indian philosophical system has something called as philosophy. Now, what is this philosophy? Philosophy is that which divulges reality. A human being should be seeking realities and the philosophy is that which divulges reality. Then what is *dharma*? *Dharma* is that which helps one realize. Philosophy will divulge, the *tattvajñāna* will divulge, and *dharma* will make you realize the realities.

So all the practices of yoga, or any plane – body, mind, breath, senses, organs, psyche, consciousness, intellect, emotion – it is for truth seeking and it is for realization of the truth. So, *dharma* is that which helps one realize the realities, by philosophy you will only divulge the realities. That is why *dharma* and *tattvajñāna* are important aspects in structuring Indian philosophical system. These are two major considerations in Indian philosophical system, as to:

- what is *tattvajñāna*,
- what are realities,

- what are absolute realities
- what are relative realities,
- absolute realities,
- ultimate realities

and then *dharma* comes for one to realize. They are realized within oneself, inside, they are realized within. All the realities are realized within and *dharma* comes for that purpose. That's why in English they call it 'ethico-religious system' and notice that it includes from *ahimsā* to *asamprajñātāsamādhi*<sup>17</sup>.

If you break up all the *āṣṭāṅgas*, you have:

- five of *Yamas*,
- five of *Niyamas*,
- then you have *āsana*,
- then you have *prāṇāyāma* of three types: *bāhya prāṇāyāma*, *abhyantara prāṇāyāma*, *stambha prāṇāyāma*<sup>18</sup>,
- then there is *pratyāhāra*,
- then there are *dhāraṇas*<sup>19</sup>, several kinds of *dhāraṇas*,
- several kinds of *dhyānas*<sup>20</sup>, which you will come across in the texts of yoga,

---

17 1.18 विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः॥१८॥

[Then .....]

The other samādhi is ASAMPRAJNATA |

Having total, absolute, complete restraint of the mind |

With only subliminal impressions |

Subsisting in Chitta |

And, this samādhi is attained via media

SAMPRAJNATA samādhi || 18 ||

Prashant Iyengar Lyricised Yoga Sutras Publishers YOG Mumbai, India

18 2.50 *bāhyābhyantarastambhavṛttir deśakālasamkhyābhiḥ paridṛṣṭō dīrghasūkṣmap* ||

*prāṇāyāma* has three movements: prolonged and fine inhalation, exhalation and retention;  
all regulated with precision according to duration and place.

B.K.S. Iyengar Light on the Yogasātra of Patañjali HarperCollins Publishers

19 The commentator says there are two regions for *dhāraṇa*. One is an external region, and the other is an internal region. ... .. the mind getting confined to an external object in the mind or internal region of the body, that is *dhāraṇa*. Page 677-78 in Prashant Iyengar Discourses on Yog Series 2 - *aṣṭāṅga YOGA OF Patañjali* Publisher: Ramamani Memorial Yoga Institute 1107 B/1, Model Colony, Pune 411016 India

20 Ibid page 763

- and then there are *samprajñātāsamādhi*<sup>21</sup>, *asamprajñātāsamādhi*<sup>22</sup>.

All put together is included in *āchāra dharma nīti praṇālī*. *Āchāra dharma nīti*: *āchāra* is conduct, *nīti* is ethics, ethicality. And what is *dharma*? *Dharma*, if you have heard Guruji often said:

“What is *dharma*? *Dharma* is not religion, because religion is body of faith. You have to have faith in what religion postulates.”

So, it is locus, any religion in the world is locus for faith, where people will place their faith, they believe in it, they will believe in it.

So, in other words, religion is sustained by mankind. If nobody believes in that religion, if nobody absolutely believes in that religion will it stay on? It won't stay on. So religion is sustained by it's followers. Religion is sustained by those who place faith, those who invest faith in it, they sustain the religion. So, religions need to be sustained.

16:36

What about *dharma*? Very etymological meaning of *dharma* which comes from single letter root, called “*dhṛ*”. *Dhṛ* means to sustain.

So, *dharma* is that which sustains us and religion is that which we sustain. Mankind sustains the religion and *dharma* is that which sustains us.

How does it do this? You have often heard from Guruji which is a very popular famous definition of *dharma*.

“One who is falling, one who has fallen, one who is about to fall, one who may fall, the one which sustains that person is a *dharma*”.

So, *dharma* sustains the falling person, the fallen person. So, that is what the *dharma* is. Therefore, it is not proper to translate *dharma* as religion and religion as *dharma*.

---

21 वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः॥१७॥

[The application and accomplishment of the two means results into a cognitive trance which is.....]

The two means result into |

the four phased cognitive trance |

a) pertaining to elements and senses |

b) pertaining to subtle, intra, supra primal matter |

c) pertaining to subjective bliss |

d) pertaining to essential I-ness || 17 ||

Prashant Iyengar Lyricised Yoga Sutras Publishers YOG Mumbai, India

22 See note N. 9

Religion is a cult, any religion is a cult. *Dharma* is not a cult. *Dharma* is not a cult. *Dharma* is there for non living things. Do we have a religion for non living things? The religion only comes from mankind, even it does not come from subhumans. Religion does not come to animals, cattles, bees, insects, worms, birds. There is no religion to them. However, they have a *dharma*. Why? Because *dharma* is a wider concept.

Let us not mix up with religion and *dharma*. Let us not call religion as *dharma* and *dharma* as religion. Let us look at the *dharma* as to what the *dharma* is.

When it comes to *dharma* there is something called as *svabhāva dharma*, *guṇa dharma*. So, the vernacular people will be familiar with this *guṇa dharma*. *Guṇa dharma* comes to even inert matters, there is *dharma* of element of earth, element of water, element of air, element of fire, element of space. They all have *dharma*.

What is that? Their inherent characteristic, intrinsic characteristic, inherent characteristic is their *dharma*, is their *guṇa dharma*.

So all matters have *guṇa dharma*, the word *dharma* has come there, they will never give it up.

The earthness of earth will never be separated. The waterness of the water from water will never be separated, so water has waterness. Earth has earthness. Air has airness. Fire has fireness. Space has spaceness. That is their *dharma*, that is their *guṇa dharma*. So, even they have *dharma* in the form of *guṇa dharma*, though they are all inert, yet they have *dharma* which is called *guṇa dharma*.

20:33

Insofar as living creatures are concerned, they have *svabhāva*<sup>23</sup> *dharma*. So this word is also one is familiar with it, in vernacular: *Svabhāva dharma*.

The *svabhāva dharma* is there even for bacteria, insect, worm, bird, animals, cattles, beasts. They all have *svabhāva dharma*. If they give up their *svabhāva dharma* they will not be sustained, they will perish. If the snake or cobra gives up snakeness or cobraness it will perish. If the tiger or lion give up tigerness or lioness, they will perish. So, if they divorce with their *dharma* they will cease to exist, so they must be having their *svabhāva dharma*. The tiger must be having tigerness. The lion must be having lioness. The snake must be having snakeness. Cobra must be having cobraness. Insect must be having insectness.

---

23 Sva = own; bhāva means being, worldly existence, becoming, birth, be, production, origin, but also habitual or emotional tendencies. <https://www.definitions.net/definition/bhava>

Sparrow, if the sparrow gives up its sparowness ... You know sparrow is a very timid bird. It is a small, tiny bird and a timid bird, if it gives up timidity it will perish. So, if the sparrow gives up timidity, it will perish. If it maintains its timidity, it will flourish. So the timidity of sparrow sustains sparrow. That is *svabhāva dharma* of the sparrow.

So *dharma* is there for even creatures, there is no religion to creatures, there is *dharma* to creatures. There is no religion to inert matters, but there is *dharma* to inert matters.

So, let us not confuse between religion and *dharma*.

*Dharma: niyata dharma, vihita dharma, vihita karma, niyata karma*

Coming to mankind, for mankind, what is *dharma*?

*Dharma* is duty mindedness. If you want to be a better human being, you must be duty aware. You must be having duty consciousness. You must be duty conscience. You must be having duty conscience. If you don't have it, you are not human being. At part let us not see the exaltation.

So, we will fall from being human beings if you do not have duty mindedness. So duty mindedness is *dharma*. For mankind it is mentioned something called as *svabhāva dharma*. Each one of us has a *svabhāva*, a personalized characteristics and we live by that, we thrive by that, so *svabhāva dharma* comes to man also, human being.

24:00

Then *niyata*<sup>24</sup> *dharma*, we have certain bounded duties without reference to time, space, situation we must adhere to it. A good human being will not compromise there. One who is not a good human being will compromise in time, space, situation. The duty mindedness about one's bounded duties that is called *niyata dharma*, that cannot be left aside in any situation, in any scenario.

Then there is something called as *vihita dharma*.

*Vī*<sup>25</sup>-*hita*, *hita* means good, attaining to what is good for me. Sometimes what is right to me is also relative. Because I am here this is right for me to do. Had I not been here, doing this would not have been right. So there are relative aspects where we must have the intelligence to identify that I must do this here, this is my duty here, this is my duty now and here. This is my duty because it is in this time, space I am now, therefore it is a

---

24 Niyata = Curbed, restrained ... <https://www.wisdomlib.org/definition/niyata>

25 'Vī' = As a prefix to verbs and nouns it expresses:-(a) separation, disjunction (apart, asunder, away, off &c.) ... <https://www.wisdomlib.org/definition/vi>

bounded duty for me. Had I not been in this time and space dimension then it would not been there as duty.

So, mankind is given intelligence to ascertain what is my right duty now. That is called *vihita karma*<sup>26 27</sup>, which will be good for me. So, *vihita karma* tells us about what is good for you where and when, adhere to that. *Niyata karma* what is good for you and not only good, but right for you anywhere, anytime, any situation. So that is what *dharma* is. So, in *āṣṭāṅga yoga* you should know what is bounded duty, what is my absolute duty by being in any practice of yoga, could be *āsana*, *prāṇāyāma*, meditation, *dhyāna*, whatever you might be calling it. And what is my duty because of the condition that I am in. I have this condition, therefore it is my duty to do this. Had the condition been different, then I would have had another duty identified.

So, we must have this flexibility, according to *dharma*: what is right and what is good. We must be able to make a proper plan of good and right, merely going for good will not be ultimately good, merely going for right will be also not ultimately good. So it's a weavetage, like a cloth is a fabric of horizontal and vertical weaves, *dharma* says: you must have weave of *niyata karma*, *vihita karma*.

27:40

---

26 Essential Yog, Classical Yog commences after one has evolved Karma consciousness. This helps one to rightly identify and recognise one's Svadharma or Vikrita Karma and Niyata Karma. These are appointed duties of a man with conscience. Bhagavad Gita clearly declares in the sixth chapter that, "Yoga of a neophyte begins with Karma consciousness (which means that the cause of beginner's Yog is in Karma)." Page 7 in Prashant S. Iyengar Fundamentals of Patañjali's Philosophy (Theory of Klesha & Karma) - Yog Mumbai

27 Due to lack of spiritual wisdom we consider whatever we do as Karma. But this is a major flaw. "What one does is not really Karma but why one does it is Karma".

"The first factor of Karma is precisely 'why we do'. The second important factor is the effect of our action or doing. The third factor is what exactly do we do.

Karma is the sum of why we do, what happens or would happen by what we do and dynamically what we do."

Karma is thus not merely the act or action. Action has been wrongly equated with Karma in English, which is a major flaw. Karma must be taken as a technical term and not alternatively replaced by words like 'action' or 'acts'.

"THUS WHAT WE DO IS NOT KARMA BUT WHY WE DO IS MORE KARMA".

The point is that if there is a confusion right at the base of this conceptual knowledge tree then confusion grows exponentially. Page 17 in Prashant S. Iyengar Fundamentals of Patañjali's Philosophy (Theory of Klesha & Karma) - Yog Mumbai

*Niyata* bounded duty, *vihita* which is based on relative facts, relative conditions. So absolute conditions and relative conditions. Both are to be considered and then there is a weave.

So it is not just moral-ethical principle that you usually identify in *Yamas* and *Niyamas*. It is circumscribing entire *āṣṭāṅga yoga*. That is why *āṣṭāṅga yoga* is called ethico-religious practices, ethico-religious principles of yoga and not just *Yamas* and *Niyamas*. So, lets try to reform our idea about *Yamas* and *Niyamas*. Finally I say in case of morality-ethicality, whether you are in yoga or not in yoga, whether you do yoga, or whether you don't do yoga, should you not be in morality-ethicality framework? Is there any scope to break that framework? Is it good to be breaking the framework of morality-ethicality? Therefore that goes without saying. Now when something goes without saying, why should Patañjali say that? That's why Patañjali doesn't say that. But we have wrongly construed *Yamas* and *Niyamas* as moral-ethical principles, which all the religious heads, all the normative sciences have prescribed advocated, but we know very well that all that is in vain. Patañjali doesn't want to do that, he doesn't do it. So, try to have reconsideration of what are *Yamas* and what are *Niyamas*. If they have to be coming in, not only in social reference but also in personal reference onto myself: why did *āsanas* or higher practices, what are the parameters of morality-ethicality? It is one parameter in *āsanas*, another parameter in *dhyāna*, meditation.

So, that's how *Yamas* and *Niyamas* have come. It is not just for morality-ethicality number one, then *āsanas*, then *prāṇāyāma*, then *pratyāhāra*, then *dhāraṇa*, then *dhyāna*, then *samādhi*. If you construe that way, it is lack of Education. That's why I'm telling you: get educated, let us get educated about the precepts or the treatise of Patañjali.

So, the entire *āṣṭāṅga yoga* is ethico-religious principle loosely translated, I don't approve of it, that is, in the modern language, whereas in the classical language *āchāra dharma nīti praṇālī*. *Achāra* is your conduct. How do you conduct, how do you have your conduct when you are practicing *āsanas*, practicing *prāṇāyāma*, practicing *dhāraṇa*, *dhyāna* and *samādhi*? So, we should know the distinction here. Like how do you conduct yourself out on the streets, out in society and back home and while you are totally isolated in your own bedroom? Do you want me to say that morality-ethicality doesn't come when you are isolated? It is a form of morality-ethicality when you are unto yourself, it is another form of morality ethicality when you are out in

society. So let's try to reconsider this. Let's try to do some brushing on our idea, notion, concept of *Yamas* and *Niyamas*. I think that should be enough for this lesson.

Namaskar.

31.50

QUESTION: You spoke about religion and *dharma* and you differentiated that. A lot of students have questions about. Can you differentiate Karma and *dharma*?

It's a question that commonly comes to you. Is this the time to raise it or is it a separate lesson?

ANSWER: we can do it.

Here comes a question to distinguish between *karma* and *dharma*. *Dharma*, as I said, it is conduct. What is your conduct? Can you say the conduct is totally different than my act? Karma is your act. And the conduct gives a framework, a culture to your *karma*. So, *karma* is what you do and *dharma* will tell you what you should do. What you should do, what is right, what is correct, and what is good for you ultimately. Which I also said about *vihita karma*. *Vihita karma* tells you what is ultimately good, so while you are in *karma*, this perspective must be taken into consideration, that what I do should be ultimately good, if not immediately good. So, ultimate good must be considered while you are in a *karma*, in any act. That's why it's a joint word, the *karma-dharma* is a joint word. Karma is also constituted by your intrinsic *guṇas* – *sattva*, *rajas*, *tamas*.

*Guṇa karma*, so *karma* has *sattva*, *rajas*, *tamas*, *dharma* too has *sattva*, *rajas*, *tamas*.

33.45

So that the combination of *karma-dharma* will be coming in. Your *dharma* will depend upon your disposition, your consciousness, caliber, conscience caliber. On a lower calibration of your conscience, you think something is right, something is perfect, but when you come up from there, then you understand what I deemed as right, was not really right. So there will be reappraisal when you go on higher level of consciousness.

So, *karma-dharma*, again, these are weave. Dharma is all pervasive within us because it is sustaining us. And the *karma* is also incessant thing, you will all the time be in *karma*. If you look at the precept that comes in the *Bhāgavadgītā*, not even a moment would pass in *akarma*, not even a moment would pass in non-doing, in non-act. Some kind of act will be going on, even if you are fast asleep, some act is going on. If it is not your act, something in you is acting. Your heart is functioning, your lungs are functioning,

your autonomous system is functioning, so your things are functioning and are you not accountable for your things? Therefore, you are in *karma* even when you are fast asleep, because autonomous system is functioning, digestion is functioning, metabolism is functioning and they are all yours. So you can't say I won't take responsibility for mine, I will only be responsible for me and not mine. Like the parents are responsible for their children, we are responsible for ours: our body, our mind, our autonomous system, our involuntary system.

The *karma* doesn't leave you, even on the point of death, because on the point of death, I've often said: the busiest moment in one's life is the last breath. Because the trial balance of our *karmas* will be drawn, balance sheet will be drawn and will be decided in that moment where are we going to head, based on our *karma* in that life, and it will be immediately given passage for transmigration. Our passage commences right away from our death, from the moment of death. We are busy, you know, what is called as eschatological migrations, trans-migrations.

36:45

So, the immigration, like thing in internationally journeys, here there is transmigration, so we will be busy in that, the vehicle to be going, where to be going, destination, where to be going. So, ticket will be issued on to the point of death. Visa will be given on the point of death. Passport will be issued on the point of death and will be proceeding right from our moment of death, immediately we proceed for eschatological movements. So, even that doesn't stop for activity, comatose doesn't stop, fear of conscious, but still we are living, if you are living, autonomous system is functioning, breathing is going on, some function is going on. *Karma* doesn't leave us, it doesn't leave us even for a moment, *karma* will go on constantly.

How do we carry out *karma*? Unless we are sustained, how do we carry out our *karma*. We must be sustained we must be living, if we don't live how are we going to carry out your *karma*? So, *dharma* keeps you sustained. And because you are sustained, the *karma* is on. So *dharma-karma* are again well related. And therefore in *karma*, if you have *dharma* consciousness, what is right for me, what is ultimately good for me.

If this consideration is there, our *karma* will be reformed The petty thing like selfishness will not creep in, will not spoil the *karma*, otherwise they can all spoil our *karma*. If you have ulterior motives, selfish motives, self-centric motives, then that will spoil our culture of *karma*. *Dharma* will not allow that. Therefore *karma-dharma* are mutually related.

Again it is like weavetage, like a textile, horizontal and vertical threads, it's a weavetage. Weave. *Dharma-karma* can have a weave. If the weave is not proper, the cloth is not strong, so if the weave of the two is not proper our life is not proper, not strong. So, the weave must be proper. That's why *dharma* and *karma* are again, should be considered in a joint manner, composite manner. Because āchāra is *dharma: āchāra prabaho*<sup>28</sup> *dharmah*. *Āchārya* is your conduct. Conduct means what you do. Therefore they are very much related to each other.

Hope that is sufficient. Thank you.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

This transcription is the result of the collaboration of the following Iyengar Yoga Students:

Barbara BRONDI

Sebastiana CORDERO

Maria Paola GRILLI

Lari LEVI

Elena MARTINETTO

Paolo RAVA

Notes and editing: Maria Paola Grilli

A special thanks to Dr. Rajvi H. Metha who helped in the correct compiling of the transcription.

Turin, May 27th 2020

Revised for the new font on June 19<sup>th</sup>, 2021

Revised on November 2<sup>nd</sup>, 2022

---

<sup>28</sup> *Prabaho* = stream