

Sinossi

In questa lezione verranno trattati due argomenti. Innanzitutto c'è una comprensione più profonda di *yama* e *niyama* in quanto voti o *anusthāna*, e non solo come principi etico-morali. In secondo luogo viene spiegato che cos'è la meditazione esponendo la meditazione dinamica delle pratiche yogiche di Guruji B.K.S. Iyengar.

1. Siamo critici e tendiamo a valutare gli altri per la loro moralità e per la loro etica, mentre noi ci riteniamo moralmente ed eticamente integri. Se uno è buono, ciò non significa che abbia fatto il voto di essere buono, è semplicemente una buona persona. Patanjali si addentra nell'argomento dei *vrata* o voti, sia nei voti infinitamente piccoli sia nei grandi voti. Noi siamo consapevoli solo delle pratiche dello yoga. Pensiamo che queste debbano essere praticate e non ci preoccupiamo della struttura di *anustha*. Patanjali invece nel suo testo parla di *anusthānam*.

Nel sūtra II:28 dell'*āṣṭāṅga yoga* dice «*yogāṅgānuṣṭhānāt*».

2. La meditazione è diventata una moda. Tutti vogliono fare meditazione, ma a nessuno interessa sapere che cos'è la meditazione. Guruji spesso diceva che il suo yoga è meditazione dinamica. Come possono essere gli *āsana* o l'Iyengar yoga che viene praticato una meditazione dinamica? Di solito la meditazione è intesa come lo stare seduti in silenzio, rilassati, chiudendo gli occhi e facendo qualcosa che si possa ricondurre appunto alla «meditazione».

L'assenza totale di pensieri non è meditazione. Inoltre, ogni pensiero non porta ad uno stato meditativo. La materia dello yoga è il soggetto migliore per entrare nello stato meditativo. Quindi c'è colui che pensa, c'è il pensare, c'è il pensiero. Il pensiero sul pensiero è la componente dello stato meditativo.



L'Iyengar Yoga non è meditazione dinamica, lo yoga di Iyengar era meditazione dinamica. Era il suo modo di praticare yoga che era meditazione, perché gli *yogāsana* rappresentano una condizione meravigliosa per accedere all'accademia della meditatività.

Che senso ha eseguire ad ogni costo un *Śīrṣāsana* impeccabile solo esteriormente?

Si dovrebbe essere muniti di un adeguato equipaggiamento che consenta una minuziosa osservazione. Nello stato meditativo si fanno delle profonde riflessioni. Come quando si ingerisce una pillola psichedelica, una droga psichedelica, non c'è bisogno di uno schema di pensiero per raggiungere quello stato. Ma l'āsana non è una pillola psichedelica che ti fa raggiungere quello stato sublime, si rivela piuttosto a livello autogeno, biochimico ed elettrochimico. Quindi c'è sempre il processo del pensiero, e per questo negli āsana viene introdotta la regola del processo dell'attività e del processo di pensiero. La meditazione non è *dhyāna*. *Dhyāna* è un concetto più ampio e la meditazione ne è una componente.

Namaskāra a tutti voi.

Con oggi siamo alla quinta lezione e voglio aggiungere qualcosa a proposito di *yama* e *niyama*, di cui abbiamo parlato la volta scorsa.

I principi etico-morali entrano in funzione mentre ci si trova in un contesto sociale ma, come ho detto, nello Yoga non vi è alcuna implicazione sociale in quanto si è del tutto individualizzati e personalizzati, all'interno di se stessi. Allora dov'è il contesto per praticare la morale e l'etica, che sono qualcosa che riguarda la sfera del comportamento? Questo è il valore nominale di una persona, quando si parla della morale e dell'etica si fa riferimento al valore nominale di una persona, cosa di cui non si



ha bisogno quando si è immersi nelle pratiche spirituali¹, nelle pratiche adhyatmiche, nelle pratiche yogiche.

L'altro aspetto è che di solito tutti noi sosteniamo di essere moralmente ed eticamente irreprensibili rispetto a qualcun altro, quindi abbiamo questo concetto di relatività per gli aspetti morali ed etici, nei confronti degli altri siamo critici e tendiamo a valutarli nella loro morale ed etica, mentre noi ci riteniamo moralmente ed eticamente impeccabili.

Un'altra cosa da comprendere riguardo a morale ed etica è che se non si sta commettendo *himsā*, ciò non significa che si è in *ahimsā*. Se non si indugia in *asatya*, non significa che si è in *satya*; allo stesso modo se qualcuno non è una cattiva persona non significa che sia una brava persona, o se qualcuno non è una brava persona ciò non significa che sia una persona cattiva. Una brava persona sarà una brava persona. Una brava persona sarà una brava persona e una persona cattiva sarà una persona cattiva. Non essere cattivi non significa essere buoni. Non essere buoni non significa essere cattivi. Quindi, se non si è etici, non c'è motivo di sostenere di essere etici, se non si segue la morale non vi è ragione di affermare di seguire la morale. La moralità è moralità. L'etica è etica. Non etico è non etico. Non essere non etico non significa essere etico. Non essere immorale non significa essere morale. Allo stesso modo se uno non è brutto non significa che sia bello o attraente. E se non è bello non significa che sia brutto. Quindi, rispetto a questi principi etico-morali, dovremo comprendere quest'altra prospettiva, quest'altra dimensione.

Ora, se lo facciamo, se sosteniamo di praticare *ahimsā*, *satya*, *asteya*, allora uno di noi potrebbe essere una brava persona e quindi diciamo che è in *ahimsā*, che è in *satya*, e non che ricorre ad *asatya*, ad *himsā* o agli antagonisti.

C'è ancora un altro aspetto ad avvalorare l'affermazione precedente, ovvero che Patañjali non si occupa di principi etico-morali, ma di principi etico-religiosi².

1 Spirituale = l'espressione dimensione spirituale è usata spesso ma meno compresa. È uno stato mentale in cui uno si relaziona all'altro non in quanto persona, piuttosto come un'incarnazione dell'anima (*embodiment of soul*), e l'anima è identica ovunque. Prashant Iyengar, *Discorsi sullo Yog Serie 2 – ASHTANGA YOGA di Patañjali*, Editore: Ramamani Memorial Yoga Institute 1107 B/1, Model Colony, Pune 411016 India, p. 54.



Come mai? Supponendo di praticare ahimsā, se pensiamo di essere in *ahimsā* e non ci abbandoniamo a *himsā*, non abbiamo di sicuro fatto voto di ahimsā. Se qualcuno è una brava persona, questo non vuol dire che abbia fatto voto di essere buona, ma che è semplicemente una persona buona. E se una persona è nobile, è nobile perché è nobile, non significa che ha fatto voto di nobiltà. Patañjali affronta fin da subito il tema dei *vrata* o «voti», sia quelli trascurabili sia i grandi voti, ed è per questo che c'è il *dharmā*^{3 4 5} con i suoi 5 principi o i 10 principi di *yama* e *niyama*. È qualcosa di simile al fare un voto. Non vuol dire solo praticare *satya*, praticare *ahimsā*, *brahmācarya*, *asteya*, praticare *sauca*, praticare *santoṣa*, *tapa* ecc.

-
- 2 Religioso, come aggettivo, in questo contesto non si riferisce ad alcuna religione in quanto tale. Il termine latino religiō, origine del moderno lessema religione (attraverso il francese antico/latino medio), ha un'etimologia in definitiva oscura. È attestato a partire dal I secolo a.C., ... con il significato di «osservanza scrupolosa o rigorosa dei culti tradizionali». Nell'epoca classica indicava coscienziosità, senso del diritto, obbligo morale o dovere verso qualsiasi cosa, ed era usato principalmente in contesti secolari o mondani. La spiegazione classica del termine, riconducibile allo stesso Cicerone, lo fa derivare da re- («di nuovo») + lego nel senso di «scegliere», «ripassare» o «considerare attentamente». Gli studiosi moderni... favoriscono la derivazione da ligo «legare, collegare», probabilmente dal prefisso re-ligare, cioè re- («di nuovo») + ligare «ricollegare»... Ricerche più recenti mostrano che nel periodo antico e medioevale la radice etimologica latina religio era intesa come virtù individuale di culto in contesti mondani; mai come dottrina, pratica o effettiva fonte di conoscenza. <https://en.wikipedia.org/wiki/Religio>
 - 3 Vedi lezione N. 4, note dal N. 3 al N. 7.
 - 4 Secondo il Mahābhārata, «Patitam patantam patiṣyantam dhārayati iti dharmah ityāhaḥ». «Dharma è ciò che aiuta, sostiene, sorregge coloro che sono caduti fisicamente, moralmente o spiritualmente, o quelli che stanno cadendo, o che stanno per cadere». Patañjali non offre una definizione diretta di dharma. Vācaspati Mīśra discute in dettaglio del dharma, definendolo come «ciò che diventa la causa di godimento del paradiso» (Tattva Viśāradi, II.12). Il Dharma non ha denominazione né frontiera. Dharma è ciò che è rivelato e realizzato per ispirazione divina. Nel momento in cui il dharma viene tradotto in religione, allora colpisce l'individuo in quanto religione degli indù, zoroastriani, giainisti, buddisti, cristiani e così via. La verità rivelata al Buddha si chiama Buddismo. La verità sentita da Gesù Cristo è conosciuta come Cristianesimo, quello di Maometto è diventata Islamismo, quello di Mahāvīr è diventata Giainismo, e così via. Yogacarya B.K.S. Iyengar Aṣṭādaḷā Yogamālā, Allied Publishers Private Ltd, vol. 1, pp. 159-160.
 - 5 «È meglio il proprio dharma anche se incarnato imperfettamente che il dharma di un altro eseguito perfettamente. Meglio è la morte nell'adempimento del proprio dharma, poiché seguire il dharma di un altro è pericoloso» (B.G., III.35). Citazione sul dharma in Yogācārya B.K.S. Iyengar Aṣṭādaḷā Yogamālā, Allied Publishers Private Ltd, vol. 2, pp. 133.



Non è solo una pratica. Praticare non basta, e non è quello che ha detto. Lui si aspetta che sia un *vrata*. *Vrata* significa «voto». È così che viene reso in inglese, anche se in sanscrito il termine ha una diversa connotazione.

06:50

Vrata è un concetto unico nel *Sanātana dharma*⁶. I *vrata* hanno un'abilità e una potenza maggiori. Hanno un ambiente culturale, una sublimità culturale in cui si può essere in *avrata*. Perché i *vrata* sono pratiche dharmiche.

Allora perché è un *āchār-nīti-dharma*⁷? Perché Patañjali affronta subito il tema del *vrata*, e il *vrata* arriva solo nel *dharma*. *Vrata* non fa parte della moralità e dell'etica. Le persone che seguono la morale, quelle che hanno un comportamento etico, non sono necessariamente in uno stato di *vrata*. Devono far sì che diventi un *vrata*.

Queste osservanze devono rientrare nel quadro di *vrata*. È questo che ci si aspetta ed è per questo che Patañjali menziona subito i *vrata* quando si occupa di *yama* e *niyama*, sia che si tratti di *anuvrata* che di *mahāvrata*. Dovremmo perseguire l'*anuvrata*, non provare ad avventurarci in *mahāvrata*⁸. Dobbiamo fare piccoli voti che possono essere di sicuro messi in pratica. Si possono fare piccoli voti, ma non grandi voti. I grandi voti non possono essere praticati. Ecco perché ha trattato i voti quando si è occupato di *yama* e *niyama*. C'è perciò un aspetto del *dharma*, un aspetto dharmico, poiché al di fuori del *dharma* non dobbiamo fare alcun *vrata*. Lasciate che vi dica ancora una volta che il

-
- 6 Il dharma vedico, che è noto come Sanātana dharma, non ha un fondatore. Questo Sanātana dharma è erroneamente interpretato come dharma indù. La parola Hindu è una forma inquinata della parola Sindhu. Questo era il nome dato agli abitanti della sponda orientale del fiume Sindhu. «I Veda sono la fonte del dharma» (Vedo' kilo dharma mūlam). Sanātana significa «eterno» (nitya). La parola veda deriva dalla radice vid («sapere»). Sia i Veda che i Sanātana non hanno né un inizio né una fine. Sanātana dharma è un'esposizione divina (apauruṣeya) e non un sistema codificato dall'uomo. Dharma significa anche scienza del dovere. Dharma è un codice di condotta, una guida per vivere seguendo la giusta direzione. Ibid, vol. 1, p. 160.
- 7 Principio base delle pratiche e dei sādhanā (vedi anche Lezione N. 4).
- 8 Qualsiasi voto in questo contesto è praticato su due livelli: anuvrata, o «voto atomico», e mahāvrata, o «voto onnipervasivo». Patañjali menziona espressamente, direttamente ed esplicitamente il mahāvrata, il grande voto, ma implicitamente menziona anche il voto atomico, e questa è la sua grandezza. Poiché noi persone comuni non possiamo praticare il mahāvrata, non possiamo praticare il grande voto, come descritto nei suoi sūtra. Ma La gente comune come noi deve però poter cominciare da qualche parte, ecco perché c'è una menzione implicita ad anuvrata. Prashant Iyengar, Discorsi sullo Yog Serie 2 – ASHTANGA YOGA di Patañjali, Editore: Ramamani Memorial Yoga Institute 1107 B/1, Model Colony, Pune 411016 India, p. 44-45.



termine *vrata* non ha una parola corrispondente in inglese o in italiano, che hanno solo «voto». Un voto è il risultato della propria determinazione, il *vrata* emerge da alcune pratiche dharmiche. Ecco perché sono aspetti delle pratiche del *āchāra nīti dharma* e non sono pratiche etico-morali.

09:15

Quindi anche nel *sūtra* II.28⁹ dell'*āṣṭāṅga yoga* Patanjali dice «*yogāṅgānuṣṭhānāt, anuṣṭhānām!*». *Anuṣṭhāna* è un'altra parola che non può essere tradotta in inglese o in italiano; molti l'hanno resa con «pratica reverenziale», ma questa traduzione non ne trasferisce la giusta connotazione.

*Anuṣṭhāna*¹⁰ accade solo nel *karma*. C'è *karma anuṣṭhāna*, c'è *jñāna anuṣṭhāna*, c'è il *mantra anuṣṭhāna* e c'è lo *yoga anuṣṭhāna*. Oggi non conosciamo lo *yoga anuṣṭhāna*. Conosciamo solo la pratica dello yoga. Pensiamo che lo yoga sia qualcosa che dev'essere praticato e non forniamo alcun quadro di riferimento per l'*anuṣṭhāna*, mentre Patañjali nel suo testo parla di *anuṣṭhāna* quando si tratta di *āṣṭāṅga yoga: yogāṅgānuṣṭhānat*. Non dice *yogāṅgapractisat*, non dice *yogāṅgasādhānat*.

10:15

Sono questi dunque i passi preliminari da compiere per raggiungere *anuṣṭhāna*, bisogna andare verso altre preparazioni, altri stadi, come le pratiche, la *sādhāna*, la disciplina, ecc. Quindi *yama* e *niyama* accadono in *anuṣṭhāna*, e di conseguenza c'è il *dharma*.

9 2.28 *yogāṅgānuṣṭhānād asuddhikṣaye jñānadāptir āvivekakhyaṭeḥ* ||

Le impurità sono distrutte dalla pratica devota dei vari aspetti dello yoga: la saggezza perfetta irradia gloriosamente. In *Commento agli Yoga Sutra di Patañjali*, nuova edizione della trad. it. a cura di Gabriella Giubilaro, Giovanni Corbo e Agrippina Pakharukova, Edizioni Mediterranee, 2010 (B.K.S. Iyengar, *Light on the Yogasūtras of Patañjali*, HarperCollins Publishers, 1993).

- 10 Nell'insegnamento dell'Ashtangayoga viene descritto che l'Ashtangayoga dovrebbe essere un Anushthana, una pratica reverenziale. Un rituale spiritualmente religioso. Solo così diventa efficace nel rimuovere le impurità e ottenere il Vivekakhyaṭi [saggezza in cui si è in grado di discriminare tra anima e non-anima, eterno e transitorio, puro e impuro. p. 34]. Ed è qui che iniziano le istruzioni sull'Ashtangayoga. Il saggio Patañjali inizia ad insegnare il grande sentiero dell'Ashtangayoga. Il Sadhaka qui dovrebbe comprendere che l'Anushthana dell'Ashtanga serve per liberarsi, per liberare la mente dai Shadripus [kaama (desiderio), krodha (rabbia), lobha (avarizia), moha (illusione), mada (orgoglio, presunzione), matsarya (invidia, gelosia) p. 31]. Una volta che citta è libera dai Shadripus, il cammino in questo reame spirituale diventa più facile ed efficace. Prashant Iyengar Discorsi sulla Serie Yog 2 - ASHTANGA YOGA DI Patañjali Editore: Ramamani Memorial Yoga Institute 1107 B/1, Model Colony, Pune 411016 India, p.37.

AIYI

Associazione Iyengar Yoga Italia

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it



ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA

6

Lesson 5

Online Education

by Sri Prashant S. Iyengar

April 25, 2020 at the RIMYI of Pune

Anuṣṭhāna è un termine che esiste solo in *dharma*, *karma*, *jñāna*, *mantra* e *yoga*. È un ulteriore spunto che vi offro per farvi capire che non si tratta di principi etico-morali.

11:05

Meditazione

Ora passiamo al prossimo argomento. Ma prima vorrei rispondere a una domanda che mi è stata fatta, una domanda molto importante, vitale, perché oggi la gente è affascinata dallo yoga e dalla meditazione. La meditazione è diventata una moda, tanto che persino i medici la prescrivono per certi problemi di salute: se hai problemi al cuore, ti dicono di fare meditazione, e parlano di meditazione anche per la gestione dello stress, e quindi la gente cerca di fare meditazione, tutti vogliono fare meditazione. La cosa più strana è che tutti vogliono fare meditazione, tutti vogliono provare ad entrare nello stato meditativo, ma nessuno vuole sapere cos'è la meditazione. È uno scenario molto strano. Quando si ha un così grande desiderio di iniziare a meditare, come mai non si cerca poi di capire che cosa è la meditazione? La domanda che mi hanno fatto è sul perché Gurujī spesso diceva che il suo yoga era «meditazione dinamica».

Nessuno si è mai chiesto in che modo lo yoga sia meditazione, in che modo gli *āsana* o l'Iyengar yoga possano essere una «meditazione dinamica». Perché di solito riferendosi alla meditazione ci si immagina in posizione seduta, tranquilli, rilassati, con gli occhi chiusi e facendo qualcosa di «meditativo». È per questo che tutti vogliono provare la meditazione. Ma è importante sapere di che cosa si tratta.

La meditazione è un atto psicologico, psico-mentale. Fin d'ora voglio dirvi che non sto parlando di *dhyāna*. La meditazione non è *dhyāna*. *Dhyāna* è un concetto più ampio, la meditazione ne è una componente, una parte, un aspetto, e non si dovrebbe equiparare la meditazione a *dhyāna*. *Dhyāna* ha una portata più ampia.

Comunque oggi le persone non sono interessate a *dhyāna*, ma alla meditazione, soprattutto il mondo occidentale, che è entrato nella culla dello yoga. *Dhyāna* non è un termine con cui la gente ha familiarità, è stato detto loro che *dhyāna* è meditazione e perciò cercano di meditare, vogliono fare meditazione.

14:00

Provo a spiegare in breve che cos'è la meditazione. La meditazione è un atto psicologico, psico-mentale. È del cervello, nel cervello, dal cervello, per mezzo del cervello. Ecco perché è un processo psicologico, psico-mentale.

AIYI

Associazione Iyengar Yoga Italia

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it



ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA

7

Lesson 5

Online Education

by Sri Prashant S. Iyengar

April 25, 2020 at the RIMYI of Pune

Questo significa che la meditazione avrà sempre un pensiero. Non puoi non avere pensieri e fare meditazione. L'assoluta assenza di pensieri non è meditazione, è qualcos'altro, di cui Patañjali parla definendo *cittavṛttinirodha*. Quando la mente è controllata, *citta* è controllata. Si tratta di una diversa condizione. La meditazione tuttavia non è priva di pensiero.

Ora, di solito noi mondani conosciamo solo un pensiero e quindi stiamo pensando. Pensiamo, e quindi c'è un pensiero. Continuiamo a pensare, abbiamo un pensiero, abbiamo pensieri. I pensieri vanno e vengono, i pensieri sono movimenti verso l'interno e verso l'esterno. E così come arrivano, i pensieri se ne vanno. Quindi, c'è traffico di pensieri in corso. Pertanto, mentre i pensieri sono attivi, anche durante il nostro stato mondano, nello stato di veglia, i pensieri sono attivi. Allora la meditazione è qualcosa di diverso. Il punto è che c'è sempre un pensiero, e noi continuiamo a pensare.

La meditazione in quanto processo di pensiero, processo del pensare, può dunque accadere. E può accadere solo in stati particolari. Una qualsiasi forma di pensiero o qualunque contenuto di pensiero non è idoneo a raggiungere lo stato meditativo. Non tutti i pensieri culmineranno in uno stato meditativo.

Ci sono solo pochi pensieri, pensieri sublimi, pensieri trascendenti; abbiamo bisogno di forme di pensiero adeguate per entrare in uno stato meditativo.

Quindi la meditatività dipende dal pensiero, da quanto il pensiero sia trascendente, da quanto un pensiero sia nobile, da quanto sia virtuoso. Non un pensiero qualsiasi conduce allo stato di meditazione.

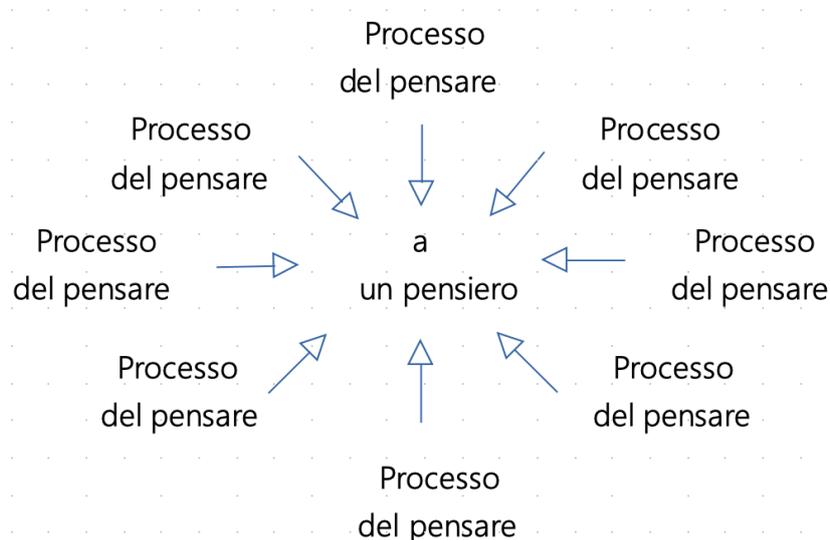
17:10

Meditazione: tripartizione di colui che pensa, pensare e pensiero.

Quando c'è un pensiero c'è invariabilmente il pensare. Quando c'è il pensare c'è un soggetto pensante. Quindi c'è una triade, che costituisce il processo del nostro pensiero. Potrebbe esserci un pensiero non meditativo o potrebbe esserci un pensiero meditativo, ma in ogni caso ci sarà sempre colui che pensa, ci sarà il pensare e ci sarà un pensiero.

Ora, noi persone comuni siamo semplicemente abituate a pensare circa il pensiero. Abbiamo un pensiero e continuiamo a pensare, continuiamo a pensare, continuiamo a pensare. Quindi c'è sempre pensare a un pensiero. Questo non ci condurrà mai a uno stato meditativo.





Che cos'è allora la meditazione? La meditazione è quando c'è questa costituzione tripartita: c'è colui che pensa, c'è il pensare e c'è un pensiero.

Cercate di comprendere le inflessioni della parola. È una parola con tre inflessioni: colui che pensa, il pensare e un pensiero.

Noi siamo abituati solo ad avere un processo del pensare su un pensiero. Non abbiamo mai un processo del pensare sul pensare. È essenziale adesso che ci sia un processo del pensare sul pensare stesso, un processo di pensiero sul pensatore stesso.

Quindi dovremo trovare un pensiero non solo in un pensiero, ma dovremo trovare un pensiero dentro il pensare, dovremo trovare un pensiero nel soggetto pensante. Quindi, se continuiamo a far girare vorticosamente i pensieri, non si raggiungerà mai uno stato meditativo.

Dovremo dunque abituarci a un processo. Oggi viene consigliata la meditazione, e se un Mario o un Giovanni qualunque ce la consiglia noi pensiamo di dover seguire questo consiglio, e che quindi dovremmo cominciare a meditare.

Adesso ascoltate attentamente quello che dico: c'è dunque colui che pensa, c'è il pensare, c'è un pensiero.



Non limitatevi a pensare solo al pensiero. Non limitatevi a pensare al pensiero. Dobbiamo anche indagare il pensiero stesso.

- Che cos'è questo pensiero?
- Perché è necessario questo pensiero?
- Da dove è venuto quel pensiero?
- Qual è l'oggetto del pensiero?
- Qual è l'ambito, il dominio di quel dato pensiero?

Dobbiamo portare avanti questo tipo di indagine sul pensiero. Quindi dobbiamo pensare al pensiero. In seguito diventerà un pensiero sul pensiero, tipo:

- perché è arrivato questo pensiero?
- Da dove è venuto?
- Come è arrivato?
- Qual è stato l'agente attraverso cui mi è arrivato il pensiero?
- Qual è lo scopo del pensiero?
- Devo continuare a pensare a questo pensiero?
- Vale la pena riflettere su questo pensiero?

Quindi il pensiero deve essere posto sotto esame. Il processo di esaminare attentamente il proprio pensiero è implicito nello stato meditativo.

- Questo pensiero mi fa bene?
- Devo continuare ad avere questo pensiero nella mia mente?
- O dovrei abbandonarlo?
- Il pensiero è dannoso?
- Oppure il pensiero è utile, mi nutre, mi aiuta a essere coinvolto?

21.34

Quindi dovrebbe esserci un pensiero circa il pensiero, dovrebbe esserci un pensiero su un pensiero. Si dovrebbe pensare al pensiero stesso piuttosto che pensare soltanto, e avere un pensiero durante il pensare, lasciando che ci sia un pensiero:

- qual è il contenuto del pensiero,
- contenitore del pensiero,
- risorsa del pensiero,
- fonte del pensiero,
- soggetto del pensiero,



- oggetto del pensiero,
- scopo del pensiero,
- dignità del pensiero,
- valore del pensiero.

Non vi piacerà pensare a qualcosa quando siete convinti che non valga la pena avere quel pensiero. Non vi impegnerete in un pensiero quando vi siete resi conto che è inutile pensarlo, o che vi disturba, vi tormenta o che vi infastidisce. Non continuerete a incoraggiare il pensiero. Quindi ci dovrebbe essere un esame sul pensiero. Si dovrebbe avere un pensiero sul pensiero, e non solo pensare al pensiero. Il pensiero sul pensiero è la componente dello stato meditativo.

Poi c'è il pensiero sul pensare:

- come sto pensando?
- Perché sto pensando?
- Quali sono gli strumenti che usiamo per pensare?

Perché dietro al vostro pensiero, quando state pensando, c'è la percezione, la cognizione, la sensazione, ci sono ricordi, ci sono altri input, le esperienze. Tutto ciò andrà a costituire il processo del pensare. Se questi aspetti non sono presenti, allora non si innescherà il processo di pensiero.

Quindi è necessario indagare sul pensare stesso.

- Come avviene il pensare?
- Quali sono le informazioni che supportano il mio pensare?
- Cosa c'è alla base del mio pensare?

Come ho appena detto, ci saranno delle percezioni, avrete percezioni, cognizioni, sensazioni, ricordi. E allora avrete delle esperienze. Tutte queste cose costituiscono il processo del pensare. Quindi dobbiamo avere un pensiero sul pensare. Questo è un aspetto dello stato meditativo.

24:05

- Perché sto pensando?
- Come sto pensando?
- Come dovrei pensare?
- Come dovrei non pensare?



- Quando dovrei pensare?
- Quando non dovrei pensare?

Perché un pensiero può essere un buon pensiero e anche il pensare può essere un buon processo, ma a volte sono il luogo e il tempo a non essere adeguati.

Quindi dovremo farci delle domande:

- È il momento giusto per pensare ad una determinata cosa?
- È il momento giusto per pensare a un pensiero, un pensiero particolare?
- È il momento, lo spazio, lo scenario giusto?

Dovremo analizzare tutto ciò con obiettività e non solo continuare a pensare, continuare a pensare, continuare a pensare. È il momento giusto per pensare a quella determinata cosa? Credo che potrebbe valere la pena pensarci, ma forse il tempo, il luogo, la situazione, potrebbero non essere giusti. Quindi dobbiamo rendere oggettivi tutti questi aspetti. È il momento, il luogo, la situazione, lo scenario giusto per me per pensare a questo pensiero? Quindi ci dev'essere un pensiero sul pensare.

E di conseguenza dovrebbe esserci un pensiero sul soggetto pensante, su colui che pensa.

- È il momento giusto per pensarci?
- Qual è lo stato di colui che pensa?
- Sono in uno stato mentale adeguato per avere un processo di riflessione o di pensiero?
- Sono irritato?
- Sono tormentato?
- Sono arrabbiato?
- Ho dei pregiudizi?

Non ha senso avere un processo di pensiero quando abbiamo pregiudizi riguardo quella tal cosa specifica. Quindi dovremo indagare anche su colui che pensa, il soggetto pensante.

- Colui che pensa è nello stato d'animo giusto per pensare a quel pensiero, lì e in seguito?
- Colui che pensa è in uno stato mentale adeguato?
- Colui che pensa ha un profilo adeguato?
- È un profilo appropriato per essere riflessivo?



Se ci si trova in una condizione di irritazione, tormento, agonia, o in una condizione che fa venire a galla qualche malessere, pregiudizio ecc., allora non è il momento giusto per pensare. Allora colui che pensa non dovrebbe pensare. Colui che pensa dovrebbe iniziare a essere un soggetto pensante in un altro momento, sapendo che non è nello stato mentale giusto.

Quindi meditatività significa principalmente avere un pensiero su colui che pensa, un pensiero sul pensare, ed è davvero importante, e anche un pensiero sul pensiero stesso, piuttosto che soltanto pensare e pensare e pensare.

Perché se non si analizzano i pensieri, alcuni di loro possono essere fonte di stress, di tensione, di ansia, di preoccupazione, di tormento. Voi volete allontanarvi da tali pensieri perché vi stanno irritando la mente. Il pensiero va analizzato ed esaminato. Allo stesso modo dovrebbe essere esaminato il pensare e colui che pensa dovrebbe essere sotto indagine. Quindi pensare a colui che pensa fa parte del processo meditativo, pensare a colui che pensa piuttosto che pensare al pensiero. Allora pensare al pensare fa parte del processo meditativo, piuttosto che il solito processo ordinario di avere semplicemente un processo di pensiero e un oggetto di pensiero.

Quindi ti renderai conto che per lo stato meditativo dovrai selezionare un appropriato oggetto di pensiero o contenuto del pensiero. Un qualsiasi contenuto del pensiero non può condurti alla meditazione. Quindi dev'esserci un processo di filtrazione del pensiero. Il pensiero dev'essere adatto. In seguito si dovrebbe esaminare il processo del pensare. In questo modo sarà finalizzato, sistemato, sintonizzato, messo a punto, e poi il pensante.

29:12

In breve, se devo dare una definizione di meditazione, si tratta principalmente della natura di un pensiero su colui che pensa, nella seconda fase di un pensiero sul pensare e infine del pensiero sul pensiero.

Quindi l'evoluzione avverrà in maniera inversa: pensiero sul pensiero, pensiero sul pensare, pensiero su colui che pensa. È quindi una fase culminante, cioè una fase riflessiva. Si dovrebbe conoscere colui che pensa, colui che pensa dovrebbe essere oggettivo, colui che pensa dovrebbe essere valutato, colui che pensa dovrebbe essere indagato, colui che pensa dovrebbe essere esaminato. E lo yoga è la materia migliore per accedere allo stato meditativo.





30:27

Ora permettetemi di chiarire perché Guruji chiamò il suo processo, il suo yoga, «meditazione dinamica»: l'Iyengar Yoga non è meditazione dinamica, lo yoga di Iyengar era meditazione dinamica. Quindi noi, studenti di Iyengar, non dovremmo compiacerci perché stiamo facendo Iyengar Yoga e che l'Iyengar Yoga è una meditazione dinamica. Era il suo yoga a essere meditazione, perché lo yoga, le *yogāsana*, sono una condizione meravigliosa per accedere nell'accademia della *meditatività*, perché c'è una impostazione orientata al corpo, c'è una impostazione orientata al respiro, c'è una impostazione orientata allo stato mentale. Nelle *yogāsana* l'entità soggettiva è bene impostata; l'oggetto – gli *āsana* – sono ben impostati, le entità strumentali sono ben impostate. Quindi, nell'interpretazione dell'*āsana*, in maniera classica, c'è un'entità soggettiva, c'è un'entità oggettiva, c'è un'entità strumentale. A volte l'entità soggettiva deriva dalla volontà dell'«io sono». Questo accadeva a Guruji nelle sue pratiche. Non stava solo cercando di perfezionare il suo *Śīrṣāsana*, stava portando la sua entità soggettiva alla volontà dell'«io sono», sul tavolo operatorio, per intagliare, scolpire, coltivare quell'entità soggettiva. In questo modo rendeva oggettiva l'entità soggettiva, che si chiama osservazione, auto-osservazione, osservazione di sé.

Quindi, nel suo yoga, coltivava l'auto-osservazione, sistemava la sua entità soggettiva. Invece noi abbiamo mal interpretato il processo e continuiamo a correggere il nostro *Śīrṣāsana*, il nostro *Sārvaṅgāsana*, il nostro *Trikoṇāsana*, ma non cerchiamo di



correggerci per quanto riguarda il profilo soggettivo. Mentre è proprio questa l'implicazione di un *āsana*.

Ecco, questo è quello che faceva Guruji... in ogni *āsana* dovrebbe esserci un processo di pensiero. Ora, questo è un processo di pensiero Adhyatmico. Di solito per noi un pensiero-oggetto o un processo-pensiero include la presenza di qualche elemento esterno, mentre nello yoga non interviene alcun elemento esterno. Colui che fa il fare-cio che è fatto sono tutti parte integrante dell'uno, del sé. Perciò negli *yogasana* c'è qualcosa chiamato *karma kriyā*, qualcosa chiamato *jñāna kriyā* e qualcosa chiamato *dhyāna kriyā*.

Di conseguenza Guruji non si limitava ad esaminare solo i suoi *āsana*, ma anche la sua strumentazione.

Che senso ha fare a tutti i costi uno *Śīrṣāsana* che sia perfetto a vedersi? La strumentazione deve essere appropriata e tenuta sotto esame.

- Come lo sto facendo?
- Come vengono utilizzati gli strumenti?
- Sono usati in modo giustificato?
- Sono usati correttamente?

Noi vogliamo solo eseguire perfettamente un *āsana*, ma non ci preoccupiamo degli strumenti per poterlo fare, perché pensiamo che l'*āsana* sia una postura, e che la postura sia una cosa da esibire, una rappresentazione; e cerchiamo dunque di intervenire sull'*āsana* come se fosse una esibizione, non ci preoccupiamo di ciò che facciamo dentro di noi. Non ci preoccupiamo dei processi, vogliamo semplicemente perfezionare un *āsana*.

Guruji aveva un processo di pensiero sulla sua strumentazione, aveva un processo di pensiero sulla sua entità soggettiva. Perché nella pratica meditativa accadono riflessioni. Ecco perché, nelle funzioni delle facoltà superiori, il processo è pensosità, riflessività, meditatività. Se non c'è riflessività e non c'è riflessione non si può meditare, quindi non si medita su un pensiero, ma si medita sul riflesso di un pensiero. Si medita sulla riflessività. Se non c'è riflessività, non puoi meditare. Dovrebbe esserci pensosità. Sono dunque tutte funzioni di facoltà superiori. Ecco perché all'inizio ho detto che si tratta di processi psicologici, psico-mentali. La meditazione è fuori dalla pensosità, dalla riflessività, dalla meditatività. Ma nel tentare di capire abbiamo fatto confusione.



Pensiamo che per prima cosa ci si debba concentrare. L'idea che abbiamo, quello che pensiamo è che la concentrazione porti alla meditazione ed è per questo che abbiamo la triade di concentrazione, meditazione, trance.

Ma non è corretto, è sbagliato. La concentrazione non ti darà mai la meditazione, la concentrazione è sempre su un oggetto. Riuscite a immaginare la concentrazione senza un oggetto sensoriale? Bisogna avere un oggetto sensoriale su cui concentrarsi. Senza l'oggetto sensoriale, non ci si può concentrare. Quindi la concentrazione è psico-sensoriale. Ecco perché l'educazione sulla materia è importante per ottenere una corretta cristallizzazione.

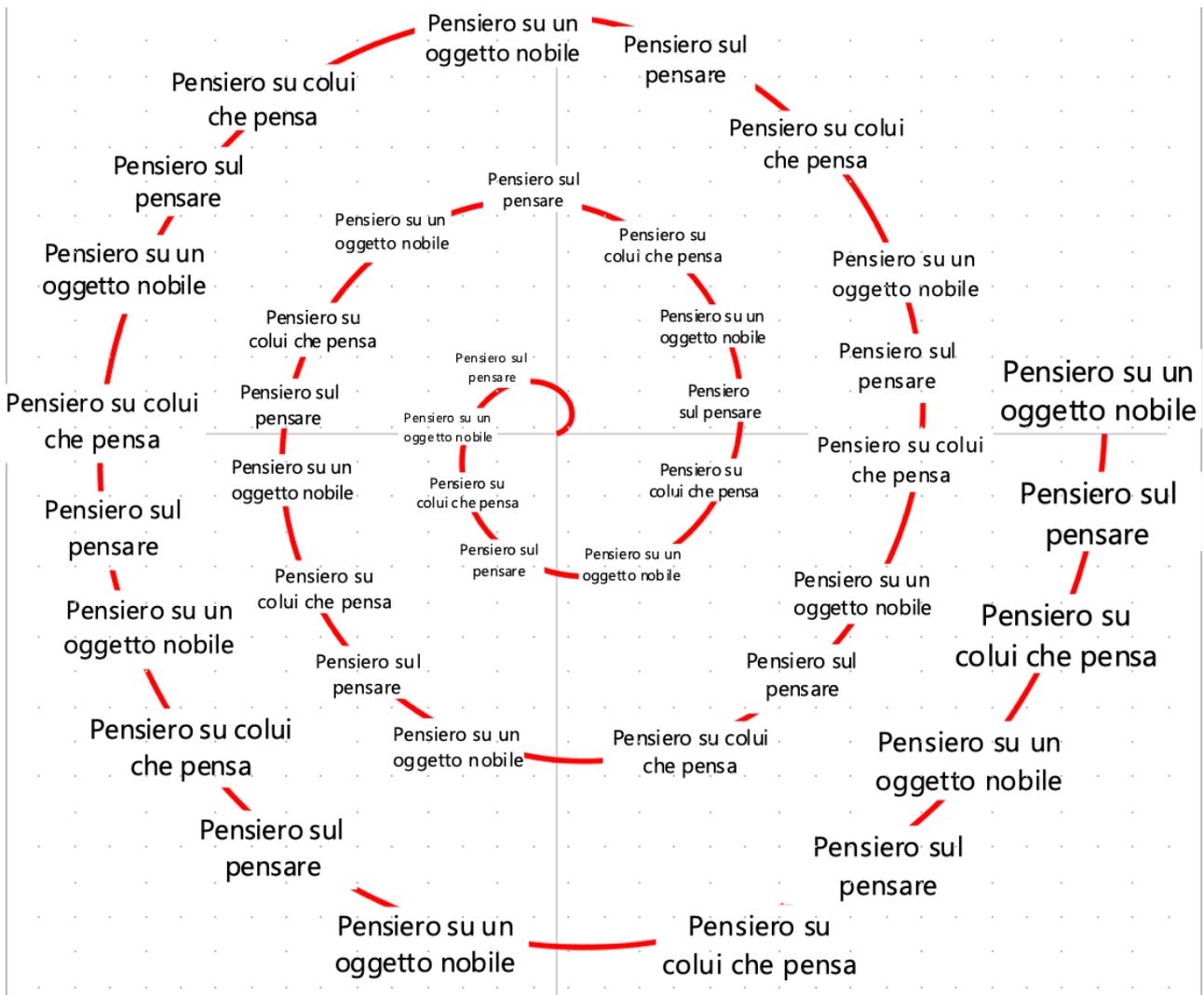
Abbiamo detto quindi che la concentrazione è psico-sensoriale. E ciò intensificherà lo stato, lo stato superiore, la concentrazione e l'assorbimento. Concentrazione, coinvolgimento e poi assorbimento. Si può essere assorbiti in un oggetto sensoriale, e così abbiamo erroneamente introdotto la meditazione come collegamento, a causa dell'erronea traduzione di *dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi* quali «concentrazione», «meditazione», «trance».

Dhāraṇā non è concentrazione. *Dhyāna* non è, in questo senso, meditazione. E *Samādhi*, in questo senso, non è trance.

Questi accadono piuttosto nel regno psico-mentale, progressivamente, mentre noi abbiamo usato la meditazione come collegamento, ma è sbagliato, è un errore.

Dove accade la meditazione? Avviene nelle funzioni di facoltà superiori: pensosità, riflessività, meditatività. Quindi, per la meditatività ci deve essere riflessività. E di conseguenza l'oggetto dev'essere adatto alla riflessione. Se l'oggetto non è adeguato alla riflessione, non si può entrare in meditazione. E questa pensosità, riflessività e meditatività, si manifestano come prodotti del processo o dal processo di pensiero, come ho appena detto: pensiero, pensare, colui che pensa. Identificateli, classificateli, riconosceteli. Allora qual è il processo che ci troviamo ad affrontare? Il pensiero circa un pensiero, il pensiero sul pensiero stesso, il pensiero sul pensare, il pensiero su colui che pensa. E poi di nuovo pensiero sul pensiero, pensiero sul pensante, pensiero su colui che pensa. E poi ancora pensiero sul pensiero, pensiero sul pensare, pensiero su colui che pensa. Così questo processo circolare, rotatorio, gira rigira facendo evolvere la riflessività, facendo evolvere la meditatività proprio come risultato di questo continuo girare e rigirare..





L'unico punto da sottolineare, dal punto di vista della dimensione educativa, è che la meditatività non deriva dalla concentrazione. Non abbiamo bisogno di concentrarci per meditare, abbiamo piuttosto bisogno di un buon oggetto, nobile, adatto perché il pensiero gli si intrecci attorno. Non ogni oggetto ha la giusta elevatezza per poter essere usato per la meditazione. Allora si deve procedere con la dissezione del pensatore, del pensare, del pensiero. Trisezione se posso dire così, la trisezione del



pensiero, del pensare e del pensatore, identificate ognuno di loro. Oggettivate ognuno di loro, analizzateli, indagateli, esaminateli uno a uno, e poi continuate a farlo ciclicamente, questo condurrà nella meditatività.

40:48

Quindi, lo yoga di Guruji era un processo meditativo dinamico o una meditazione perché affrontava gli aspetti dal nucleo alla periferia, dalla periferia al nucleo. Tutti gli aspetti di «me» e di «mio» arrivano come entità oggettive, come entità strumentali ed entità soggettive. E per questo poteva esserci il pensiero sul pensare e il pensiero sul pensatore. Che non è nemmeno un processo meditativo. Quindi Guruji non stava solo perfezionando gli *āsana*, ma stava cercando di intagliare, scolpire, anche indirizzare, correggere le entità strumentali e le entità soggettive. Per questo c'era meditatività nei suoi *āsana*.

Come potete dare inizio a questo processo nella vostra pratica?

Nella vostra pratica cercate di comprendere la sintassi di cui ho parlato l'ultima volta:

- sto facendo *Trikoṇāsana*,
- *Trikoṇāsana* viene eseguita,
- *Trikoṇāsana* viene eseguita su di me,
- *Trikoṇāsana* viene eseguita dal respiro e dalla mente,
- *Trikoṇāsana* viene eseguita per il respiro e per la mente,
- sto eseguendo *Trikoṇāsana* e *Trikoṇāsana* è eseguita su di me.

Quindi questo processo classico porterà all'orizzonte la meditatività nel vostro processo e inizierete a comprendere come un *āsana* possa essere uno stato meditativo.

Vedete, negli *āsana* cerchiamo uno stato mentale. E uno stato mentale è sempre uno schema di pensiero. Non puoi avere un buono stato mentale senza uno schema di pensiero, uno schema di pensieri, una disposizione del pensiero e un contenuto del pensiero. Tutti questi aspetti devono essere lì, a determinare il vostro stato mentale. Quindi, nei processi yogici naturali e organici, uno stato mentale ha sempre uno schema di pensiero alla base e una struttura di pensiero che lo sovrasta.

Solo nei processi inorganici puoi avere uno stato d'animo senza un substrato di pensiero.

Come se si ingerisse una pillola psichedelica, una droga psichedelica, non c'è bisogno di uno schema di pensiero per ottenere quello stato psichedelico. E' la droga stessa che lo



farà. Questo è un processo inorganico, un processo innaturale. Nello yoga si lavora sul proprio stato mentale, in modo molto naturale, molto organico, molto autogeno. Quindi tenete presente che dietro quello stato mentale c'è sempre un modello di pensiero, uno schema di pensiero, una disposizione del pensiero.

Śīrṣāsana non è una pillola psichedelica, o *Śavāsana* non è una pillola psichedelica, che ti produce quello stato sublime. Quello stato è un prodotto autogeno, biochimico, elettrochimico. Quindi c'è sempre il pensiero, il processo del pensiero, ed ecco perché negli *āsana* ho introdotto il precetto del processo dell'attività e del processo del pensiero. La maggior parte di coloro che praticano pensa anche che lo yoga sia il processo dell'attività e quindi si concentra su quello. Non identificano il processo di pensiero. Introducete il processo di pensiero, portatelo dentro in modo significativo. In questo modo ci sarà una base per la meditatività, che non si basa sull'attività, ma sul pensiero. Quindi,

- proviamo a migliorare i processi del pensiero negli *āsana*,
- oggettiviamo i processi del pensiero,
- esaminiamo attentamente i processi del pensiero,
- cerchiamo di affrontare i processi del pensiero,
- proviamo a migliorare i processi del pensiero.

In questo modo ci dirigeremo verso la meditazione e la meditazione dinamica del sistema Iyengar.

Penso che sia abbastanza per oggi. Grazie mille per la vostra pazienza.

Namaskāra

Traduzione in italiano: Kabiro Eliana D'ARMENTO

A cura di: Silvia VIGLIETTI e Maria Paola GRILLI

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

20 Luglio 2023



Synopsis

This lesson has two topics. First there is a deeper understanding of *yama* and *niyama* as vows or *anuṣṭhāna* and not just moral-ethical principles. Second, he explains what is meditation expounding on dynamic meditation of Guruji B.K.S.Iyengar's yogic practices.

1. We are critical, and tend to assess people in their morality and ethicality, while we deem ourselves that we are morally, ethically strong. If somebody is a good person, it does not mean that the person has not taken a vow to be good; the person is merely good. Patañjali embarks upon the topic of *vratas* or vows, either atomic vows or great vows. We are aware only of yoga practices. We think this is something to be practiced and we don't give any framework of *anuṣṭha*. Whereas Patañjali in his text speaks of *anuṣṭhānam*,

In the II:28 *sūtra* of *āṣṭāṅga* yoga he says '*yogāṅgānuṣṭhnāt*'.

2. Meditation has become a fashion. Everyone wants to get meditation, but no one wants to know what is meditation. Guruji often said that his yoga is dynamic meditation. How can the *āsanas* or Iyengar yoga that is being practiced, be a dynamic meditation? Because usually meditation means sitting quiet, relaxed, and then closing the eyes and doing something as meditation.

Absolute thoughtlessness will not be meditation. Also, every thought will not culminate in a meditative state. Yogic subject matter is the best subject matter, to be going for meditativity. So, there is a thinker, there is thinking, there is a thought. Thought about the thought is the component of the meditativity.

Iyengar Yoga is not dynamic meditation, Iyengar's yoga was dynamic meditation. It was his yoga which was meditation, because *yogāsanas*, are a wonderful condition to enter into the academy of meditativity.



What is a point doing a *Śīrṣāsana* which is perfect to look at, by hook or crook? The instrumentation should be proper. So that should be under scrutiny. In meditativity you get reflections.

Like if you swallow a psychedelic pill, psychedelic drug, you don't need a thought scheme, for you to have that psychedelic state. But *āsana* is not a psychedelic pill, that you get that state sublime state. It is autogenically turned out, biochemically turned out, electrochemically turned out. So there is always the thought process, which is why in *āsanas*, the precept of activity process and thought process is introduced.

Meditation is not *dhyāna*. *Dhyāna* is a wider concept, meditation is a component of it.

Namaskar, all of you.

Today we are in the fifth session. Today I want to add something to *yamas* and *niyamas*, which we discussed last time.

The moral-ethical principles come to work while we are in social reference, as I said, Yoga is not having any social reference, you are totally individualized, personalized, inwardly. Then where is the field for practicing morality-ethicality which is something on the plane of behavior? That's a face value of a person, when you speak to, refer to morality, ethicality that is a face value of a person, we really don't need face value while we are in spiritual¹¹ practices, *adhyātmik* practices, yogic practices.

Then, the other point is, usually we all claim that, we are morally, ethically strong, compared to someone else, so we have this relativity concept in morality-ethicality, with regards to others we are critical, and we tend to assess them in their morality and ethicality, while we deem ourselves to be morally, ethically strong.

11 Spiritual = The word spiritual plane is often talked about but less understood. It is a frame of mind where one treats the other as not a person, but as an embodiment of soul and the soul is identical everywhere. Prashant Iyengar, Discourses on Yog Series 2 - ASHTANGA YOGA OF *Patañjali*, Publisher: Ramamani Memorial Yoga Institute 1107 B/1, Model Colony, Pune 411016 India, p.54.



One more thing to understand, about the morality and ethicality aspects, here is that if you are not committing *himsā*, that doesn't mean that, you are in *ahimsā*. If you are not indulging in *asatya*, it doesn't mean that you are in *satya*; like if somebody is not a bad person, it doesn't mean he is a good person, or if somebody is not a good person, that doesn't mean that he is a bad person. A good person must be a good person. Good person will be a good person and a bad person will be a bad person. Not being bad is not being good. Not being good is not being bad. So not being unethical, there is no ground to claim that you are ethical. Not being immoral, there is no ground for you to claim that you are moral, that you are in morality. Morality is morality. Ethicality is ethicality. Unethicality is unethicality. Not being unethicality doesn't mean that you are ethical. Not being immoral, it doesn't mean that you are moral. Like somebody is not ugly doesn't mean that the person is handsome or beautiful. Somebody is not beautiful doesn't mean the person is ugly. So with respect to these moral-ethical principles we will have to understand this one more perspective there, dimension there.

Now, if we are, if we claim that we are practicing *ahimsā*, *satya*, *asteya*, somebody might be a good person and therefore we say he is in *ahimsā*, he is in *satya*, he doesn't take recourse to *asatya*, doesn't take recourse to *himsā*, doesn't take recourse to antagonizers. But one more point to reinforce the earlier statement that Patañjali is not dealing with moral-ethical principle, but ethico-religious¹² principles.

Why is it? Suppose we are practicing *ahimsā*, if we think we are in *ahimsā*, and we don't indulge in *himsā*, we are not definitely in a vow of *ahimsā*. If somebody is a good person, the person has not taken a vow to be good, the person is merely good. If a person is a noble person, the person is noble because he is noble, it's not that the

12 Religious, as an adjective, in this context is not referred to any religion as such. The Latin term *religiō*, origin of the modern lexeme *religion* (via Old French/Middle Latin) is of ultimately obscure etymology. It is recorded beginning in the 1st century BC, ... in the sense of "scrupulous or strict observance of the traditional *cultus*". In classic antiquity, meant conscientiousness, sense of right, moral obligation, or duty towards anything and was used mostly in secular or mundane contexts. The classical explanation of the word, traced to Cicero himself, derives it from *re-* (again) + *lego* in the sense of "choose", "go over again" or "consider carefully". Modern scholars ... favor the derivation from *ligo* "bind, connect", probably from a prefixed *re-ligare*, i.e. *re-* (again) + *ligare* or "to reconnect"... Newer research shows that in the ancient and medieval world, the etymological Latin root *religio* was understood as an individual virtue of worship in mundane contexts; never as doctrine, practice, or actual source of knowledge. <https://en.wikipedia.org/wiki/Religio>



person has taken vow of nobility; whereas Patañjali immediately embarks upon the topic of *vratas* or vows, either atomic vows or great vows, that is why there is *dharmā*^{13 14} in his 5 principles or 10 principles *yamas* and *niyamas*. There is something like vows. It is not just practicing *satya*, practicing *ahimsā*, practicing *brahmācarya*, practicing *asteya*, practicing *sauca*, practicing *saṁtoṣa*, *tapa*, etc. It's not just practice. If you are practicing that is not sufficient, and that is not what Patañjali has mentioned. He expects it that to be a *vrata*. *Vrata* means vow. That is how it is rendered into English, which doesn't have proper connotation, filtering down to language of English.

06:50

Vrata is a unique concept in the *Sanātana dharmā*¹⁶. *Vratas* have a greater prowess and power. *Vrata* has a cultural ambience, cultural sublimity where by one is able to be in a *vrata*. Because *vratas* are *dharmic* practices.

13 See lesson N. 4, notes from N. 3 to N. 7.

14 According to the *Mahābhārata*, "*Patitam patantam paṭiṣyantam dhārayati iti dharmah ityāhaḥ*". "*Dharma* is that which supports, sustains, upholds those who have fallen physically, morally or spiritually, or those who are falling, or those who are about to fall". *Patañjali* does not offer a direct definition of *dharmā*. *Vācaspati Miśra* discusses in detail about *dharmā*, defining it as "that which becomes the cause of enjoyment of heaven" (*Tattva Viśāradi*, II.12). *Dharma* has no denomination and no frontier. *Dharma* is that which is revealed and realized through divine inspiration. The moment *dharmā* is translated into religion, then it strikes one as religion of the Hindus, Zoroastrians, Jains, Buddhism, Christians, and so on. The truth revealed to the Buddha is called Buddhism. The truth felt by Jesus Christ has come to be known as Christianity, that of Mohammed became Islam, that of Mahāvīr became Jainism, and so on. *Yogācārya B.K.S. Iyengar Aṣṭādaḷā Yogamālā*, Allied Publishers Private Ltd, Vol. 1, p. 159-160.

15 "Better is one's own *dharmā* though imperfectly carried out than the *dharmā* of another carried out perfectly. Better is death in the fulfilment of one's own *dharmā*, for to follow another's *dharmā* is perilous." (B.G., III.35) Quoted about *dharmā* in *Yogācārya B.K.S. Iyengar Aṣṭādaḷā Yogamālā*, Allied Publishers Private Ltd, Vol. 2, p. 133.

16 Vedic *dharmā* is known as *Sanātana dharmā* that has no founder. This *Sanātana dharmā* is wrongly interpreted as Hindu *dharmā*. The word 'Hindu' is a polluted form of the word 'Sindhu'. This was the name given to the inhabitants of the eastern bank of the Sindhu river. "The Veda is the source of *dharmā*" *Vedo' kilo dharmā mūlam*. *Sanātana* means eternal (*nitya*). The word *veda* comes from root *vid* (to know). Both *veda* and *sanātana* have neither a beginning nor an end. *Sanātana dharmā* is a divine exposition (*apauruṣeya*) and not a man-made code. *Dharma* also means the science of duty. *Dharma* is a code of conduct, a guide to live in the right direction. *ibid* Vol. 1, p. 160.



So, why it is *āchār-nīti-dharma*¹⁷? Because *Patañjali* immediately embarks upon *vrata*, and *vrata* only comes in *dharma*. *Vrata* doesn't come in morality-ethicality. The moral people, the ethical people, are not necessarily in a *vrata*. They need to take, to make it a *vrata*. Those observances must be coming under the framework of *vrata*. That is what is expected, so that's why Patañjali mentions *vratas* immediately in the topic of *yama-niyamas*; either is *anuvrata* or *mahāvratā*¹⁸. We should be going by *anuvrata*, not try to venture into *mahāvratā*¹⁸. We must be taking atomic vows, and those can be certainly practiced. Atomic vows can be practiced. Great vows cannot be practiced. So that's why he has suggested vows in the topic of *yamas* and *niyamas*. Therefore there is some *dharma* aspect, *dharmic* aspect. Because outside *dharma* we don't have to take any *vratas*. Again let me tell you *vrata* doesn't have an English word, there are only vows. Vows are taken out of resoluteness; *vrata* is taken out of some *dharmic* practices. That is why these are *āchāra nīti dharma* practices aspects. That's why they are not moral-ethical practices.

09:15

So even in the II.28th *sūtra*¹⁹ of *āṣṭāṅga yoga* he says *yogāṅgānuṣṭhānāt, anuṣṭhānām!* *Anuṣṭhāna* is again a word that cannot be rendered into English; many of them have rendered it as a reverential practice. That doesn't carry the connotation properly. *Anuṣṭhāna*²⁰ comes only in *karma*. There is *karma anuṣṭhāna*, there is *jñāna anuṣṭhāna*,

17 Basic principle of practices and *sādhana*s (see also Lesson N.4).

18 ... any vow for that matter, is practiced on two levels: *anuvrata* or atomic vow and *mahāvratā*, or all pervasive vow. Patañjali mentions the *mahāvratā*, the great vow, expressly, directly and explicitly. But implicitly he also mentions the atomic vow and that is his greatness. Because we commoners cannot practice the *mahāvratā*, we cannot practice the great vow, as described in his *sūtras*. But the commoners have to make a beginning somewhere. That is why there is an implicit mention of *anuvrata*. Prashant Iyengar Discourses on Yog Series 2 - ASHTANGA YOGA OF Patañjali Publisher: Ramamani Memorial Yoga Institute 1107 B/1, Model Colony, Pune 411016 India, p.44-45.

19 2.28 *yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhikṣaye jñānadāptir āvivekakhyaṭeḥ* ||

By dedicated practice of the various aspects of yoga impurities are destroyed: the crown of wisdom radiates in glory. B.K.S. Iyengar *Light on the Yogasūtra of Patañjali* HarperCollins Publishers

20 In the instruction of Ashtangayoga it is described that Ashtangayoga should be an Anushtana, a reverential practice. Spiritually religious ritual. Then only it is efficacious to the extent of removing the impurities and getting the Vivekakhyaṭi [wisdom where one is able to discriminate between the soul and the non soul, the eternal and the transient, the pure and the impure. p. 34] and here begins the instructions on Ashtangayoga. The sage *Patañjali* starts instructing the great path of Ashtangayoga. The Sadhaka here should understand that Anushtana of Ashtanga is for getting relieved, getting free



there is mantra *anuṣṭhāna* and there is *yoga anuṣṭhāna*. Today we are not aware of *yoga anuṣṭhāna*. We are aware only of yoga practices. We think this is something to be practiced. And we don't give any framework of *anuṣṭhāna*, whereas Patañjali in his text speaks of *anuṣṭhāna*, when it comes to *āṣṭāṅga yoga: yogāṅgānuṣṭhānat*. He doesn't say *yogāṅgapractisat*, he doesn't say *yogāṅgasādhānat*.

10:15

So these are all earlier steps we have to take before going for *anuṣṭhāna*, we have to go to other preparatories, other stages, such as practices, *sādhāna*, discipline, etc., etc. So *yama-niyama* are coming in *anuṣṭhāna*, therefore there is *dharma*. *Anuṣṭhāna* is a term, which is only in *dharma, karma, jñāna, mantra* and *yoga*.

So that is another kind of point, which I am putting forward for you to understand that these are not moral-ethical principles.

11:05

Meditation

Now, going to the next topic. Before going to the next topic I was posed a question, and that is a very important question, vital question, and I want to deal with it. Because today people are fascinated to be doing yoga and meditation. Meditation has become a fashion, so much so that even the medicos are prescribing meditation for certain problems: coronary management, they say, get some meditation done, stress management, they speak of meditation, so people are trying to go for meditation, everyone wants to go for meditation. The stranger thing is that everyone wants to get meditation, everyone wants to try and get meditation, no one wants to know what is meditation. This is a very strange scenario. When you have such an intent to go for meditation, why is it that one is not trying to understand what is meditation? The question put to me was, that Guruji often said that his yoga is 'dynamic meditation'.

Nobody questioned how yoga is meditation, the *āsanas* or Iyengar yoga that is being practiced, how it can be a 'dynamic meditation'? Because usually meditation means one imagines sitting, sitting quiet, relaxed, and then closing the eyes and doing something as meditation. So everyone wants to make an attempt for meditation. But it's important

from the Shadripus, making the mind free from the Shadripus [kaama (lust), krodha (anger), lobha (greed, avarice), moha (delusion), mada (pride, self conceit), matsarya (envy, jealousy) p. 31]. Once the citta is free from Shadripus, the path in this spiritual realm is easier and also effective. Prashant Iyengar Discourses on Yog Series 2 - ASHTANGA YOGA OF *Patañjali* Publisher: Ramamani Memorial Yoga Institute 1107 B/1, Model Colony, Pune 411016 India, p.37.

AIYI

Associazione Iyengar Yoga Italia

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it



ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA

25

Lesson 5

Online Education

by Sri Prashant S. Iyengar

April 25, 2020 at the RIMYI of Pune

that we must know what is meditation. Meditation is a psychological, psycho-mental act.

At the outset let me tell you, I am not talking about *dhyāna*. Meditation is not *dhyāna*. *Dhyāna* is a wider concept, meditation is a component of it, meditation is a part of it, meditation is a facet of it, we should not equate meditation with *dhyāna*. *Dhyāna* has a wider scope. Anyway people are not interested today in *dhyāna*, they are all interested in meditation particularly, the western world, which has come into the fold of yoga. *Dhyāna* is not a familiar term for them and they have been told that *dhyāna* is meditation, and therefore they are going for meditation, they want to go for meditation.
14:00

Let me try to give a little explanation about what meditation is. Meditation is a psychological, psycho-mental act. It is of the brain, it is in the brain, it is from the brain, it is by the brain, it is of the brain. That is why it is a psychological, psycho-mental process. Now that means meditation will always have a thought. You can't be having no thought and then go for meditation. Absolute thoughtlessness will not be meditation; it is something else, which Patañjali speaks about *cittavṛttinirodha*. In case the mind is restrained, *citta* is restrained. It's a different state. Meditation is however not bereft of a thought.

Now, usually we worldly people only know about a thought and then we are in thinking. We think, and then there is a thought. Keep thinking, we have a thought. We keep on thinking, we have a thought, we have thoughts. Thoughts come and go, thoughts are inward, outward movements. Thoughts arrive, thoughts depart. So, there is traffic of thoughts going on. So, while the thoughts are on, even in our mundane state, worldly state, wakeful state, the thoughts are on. Then meditation is something different. The point is that there is always a thought, and then we keep thinking.

Now meditation can take place, which is a thought process, which is a thinking process. It can take place in only particular realms. Any thought matter, any thought content, doesn't qualify to go for meditative state. Every thought will not culminate in a meditative state.

There are only few thoughts, sublime thoughts, transcendent thoughts; we require suitable thought matter for going to a meditative state.



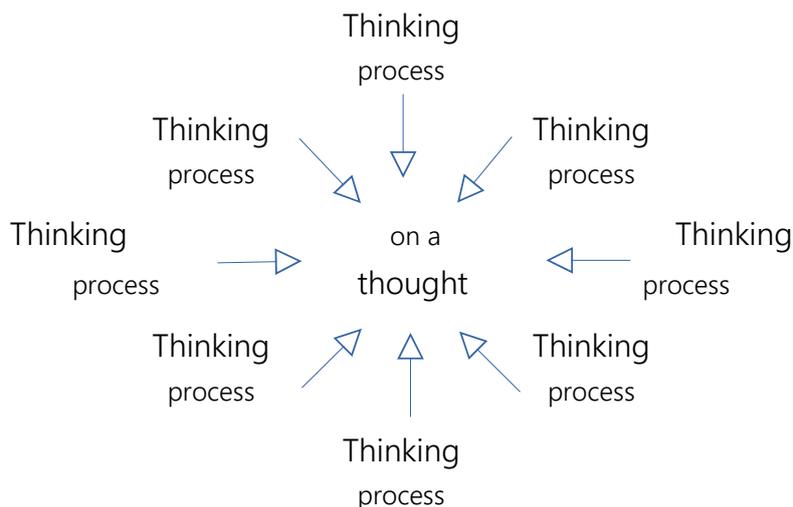
So meditativity depends upon the thought. How transcendent the thought is? How noble a thought is? How virtuous a thought is? Any thought cannot land in meditativity.
17:10

Meditation: trisection of thinker, thinking and a thought.

So when there is a thought, there's invariably thinking. When there is a thinking, there is a thinker. So there is a triad, which constitutes the process of our thought. It may be non-meditative thought or it may be meditative thought. There will be invariably a thinker, and there will be thinking, and there will be a thought.

Now we worldly people are merely used to thinking around the thought. We have a thought and we go on thinking, we go on thinking, we go on thinking.

So there is always thinking about a thought. This will never land us in a meditative state.



What is meditation then? When there is this tripartite constitution that there is a thinker, there is thinking and there is a thought.

Understand these, the inflections of the word. It is one word having three inflections. Thinker, thinking and a thought.

Now we are only used to having a thinking process on a thought. We never have a thinking process on thinking. Now it is essential that there is a thinking process about very thinking, there is a thinking process about very thinker.



So we'll have to find a thought, not only in a thought, but we'll have to find a thought in thinking, we'll have to find a thought in thinker. So, just around the thought if we go on hovering, hovering, hovering with thinking, it will not be meditativity.

So we'll have to get used to a process. Today the meditation has been suggested, any Tom, Dick and Harry suggests and we think we should embark upon meditation.

Now listen carefully to what I say now: so, there is a thinker, there is thinking, there is a thought.

Don't just think about the thought. Don't just keeping thinking about the thought. We must also investigate the very thought.

- What is this thought?
- Why is this thought needed?
- From where the thought has come?
- What is the subject matter of the thought?
- What is the realm of the thought?

We must have such investigation about the thought. So thought must be thought about.

Then will be a thought about the thought, as to:

- why did this thought came?
- From where did it come?
- How did it come?
- What was the agency through which I got the thought?
- What is the purpose of the thought?
- Should I keep thinking about this thought?
- Is it worthwhile to be thinking on this thought?

So the thought must be under scrutiny. This is implied in meditativity, have a scrutiny of your thought.

- Is this thought any good to me?
- Should I continue to be having this thought in my mind?
- Or should I do away with the thought?
- Is the thought harmful?
- Or is the thought helpful, nourishing, helping me to get involved?



21.34

So there should be a thought about thought, there should be a thought about a thought. There should be thinking about a very thought, rather than just thinking, and having a thought in thinking, then let there be a thought:

- what is the thought content,
- thought container,
- thought resource,
- thought source,
- subject of thought,
- subject matter of thought,
- purpose of thought,
- worth of thought,
- value of thought.

You will not like to be thinking on something once you're convinced, that it's worthless to have a thought about. You will not engage yourself in a thought, when once you realize it is worthless to be thinking on it. Or it is disturbing me, or it is agonizing me, or annoying me. You will not continue to encourage the thought. So there should be scrutiny about the thought. So there should be thought about the thought, and not just thinking on the thought. Thought about the thought is the component of the meditativity.

Then thought about thinking:

- How am I thinking?
- Why am I thinking?
- What are the tools that we are using for thinking?

Because behind your thinking when you we are having your thinking, there is perception, there is cognition, there is sensation, there are memories, there are other inputs, there are experiences. So they will all be constituting the thinking process. If they are not there, then the thinking process will not be constituted.

So one needs to investigate about the very thinking.

- How the thinking is taking place?
- What is the data supporting my thinking?



- What is underlying my thinking?

As I just now said, there will be perceptions, you will have perceptions you will have cognitions, you will have sensations, you will have memories. Then you will have experiences. All these things constitute to the thinking process. So we must have a thought on thinking. Now that's a component of meditativity.

24:05

- Why am I thinking?
- How am I thinking?
- How should I be thinking?
- How should I not be thinking?
- When should I be thinking?
- When should I not be thinking?

Because a thought is a good thought. Thinking is a good process, but sometimes the place is not right, time is not right.

So we'll have to have a scrutiny.

- Is it the right time to have thinking upon it?
- Is it the right time to have thinking on a thought, a particular thought?
- Is it the right time, space, situation scenario?

Objectively, we will have to look at this. Not just keep on thinking, keep on thinking, keep on thinking. Is it the right time to think about it? Think it might be worthwhile to be thinking about. But maybe the time, space, situation, may not be right. So we have to objectify this. Is it the right time, space, situation, scenario for me to be thinking on this thought? So there must be a thought about thinking.

Then there should be a thought about the thinker.

- Is it the right time to have thinking upon it?
- What is the state of the thinker?
- Am I in a proper state of mind to be having thoughtfulness or thinking process?
- Am I vexed?
- Am I tormented?
- Am I angry?
- Do I have prejudices?



There is no point in having a thought process when we have prejudices about that particular thing. So we will have to also **investigate the thinker**.

- Is the thinker in a right frame of mind to think about that thought, there and then?
- Is the thinker in a proper state of mind?
- Is the thinker in a proper profile?
- Is it a proper profile to be thoughtful?

If it is a vexed condition, tormented condition, agonizing condition or erupted condition with some malaise, prejudices, etc., then that's not the right time to be thinking. The thinker should not be thinking then. A thinker should start becoming a thinker at another point in time, knowing that I am not in the right state of mind.

So meditativity primarily means having a thought about the thinker, a thought about thinking, it is so important, and also some thought about the very thought, rather than just thinking and thinking and thinking.

Because if you don't analyze the thoughts, some thoughts have a stress potential, tension potential, stress potential, anxiety potential, worry potential, tormentation potential. You want to wean away from such thoughts because they are vexing your mind. The thought must be analyzed, thought must be scrutinized. Similarly, thinking should be scrutinized and thinker should be under scrutiny. So thinking about thinker is a meditative component. Thinking about the thinker, rather than thinking about the thought. Then thinking about the thinking is a meditative component, rather than usual worldly process of merely having thinking process and a thought object.

So you will realize that for meditativity, you will have to select a proper thought object or thought content. Any thought content cannot be leading you to meditativity. So there must be filtration about the thought. The thought must be suitable. Then, the thinking process should be scrutinized. So that, that will be evolved, that will be set right, that will be tuned, fine tuned, and then the thinker.

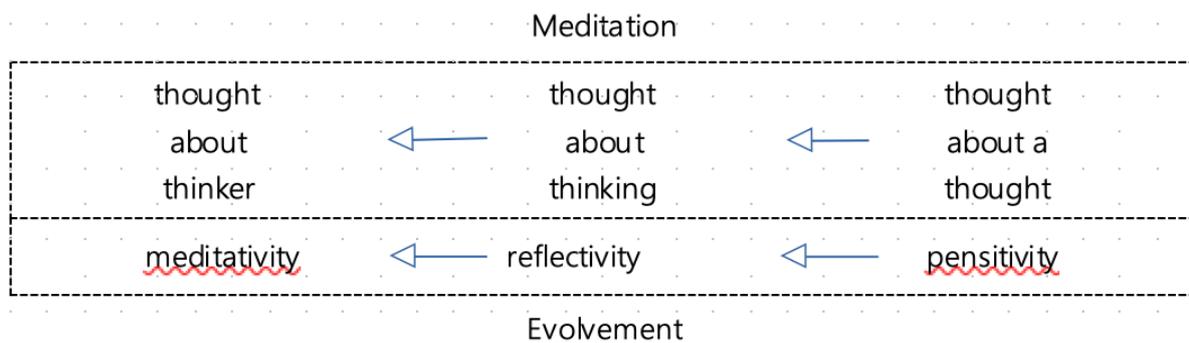
29:12

So in short, if I have to just give a definition of meditation, primarily this is the nature of a thought on thinker, thought on thinking, at the second stage, and thought about the thought.

So evolvment will take place in the reverse manner: thought about the thought, thought about thinking, thought about thinker. So that is a culminative phase, that is a



reflective phase. The thinker should be known, the thinker should be objectified, thinker should be assessed, thinker should be investigated, thinker should be under scrutiny. And yogic subject matter is the best subject matter, to be going for meditativity.



30:27

Now why Gururji called his process, his yoga, as 'dynamic meditation', let me clarify here: Iyengar Yoga is not dynamic meditation, Iyengar's yoga was dynamic meditation. So, we Iyengar students should not be complacent, thinking that we are doing Iyengar Yoga, and Iyengar Yoga is dynamic meditation. It was his yoga which was meditation, because yoga, *yogāsana*s, are wonderful condition to enter into the academy of meditativity.

Where, there is a body set addressal, there is a breath set addressal, there is a mindset addressal. The subjective entity is set right; object - the *āsana*s - are set right, instrumental entities are set right. So, in an *āsanic* rendition, classically, there is a subjective entity, there is an objective entity, there is an instrumental entity. Sometimes the subjective entity comes from the 'am' will. This was happening to Gururji in his practices. He was not just trying to perfect his *Śīrṣāsana*, he was getting his subjective entity on the 'am' will, on the operation table, and carved, sculpted, cultured the subjective entity. So, he would objectify the subjective entity that is called witnessivity, auto-witnessing, self-witnessivity.

So, in his yoga, he was having auto-witnessivity, and therefore he would set right his subjective entity. Whereas we have mistaken the process and we just go on correcting our *Śīrṣāsana*, we go on correcting our *Sārvaṅgāsana*, we go on correcting our



Trikonāsana, but we don't try to get corrected ourselves in a subjective profile. Whereas that is the implication of an *āsana*.

So Guruji would be doing that... that any *āsana*, there would be a thought process. Now this is an *Adhyātmic* thought process. Usually for us a thought-object or thinking-process there is some external element coming in. Whereas in yoga, there is no external element coming in. The doer-doing-done are all integral to one, oneself. So there is something called as *karma kriyā*, something called as *jñāna kriyā*, something called as *dhyāna kriyā* in *yogāsanas*.

So Guruji would not just have his *āsana* under scrutiny, but he would have his instrument under scrutiny.

What is a point in doing a perfect *Śīrṣāsana* for sight by hook or crook? So instrumentation should be proper. So that should be under scrutiny.

- How am I doing?
- How the instruments are being used?
- Are they justifiably used?
- Are they properly used?

You just want to do an *āsana* perfectly. We don't bother about the instruments of it, because we think *āsana* is a posture, posture is a spectacular thing, and a spectacle; and we try to work on an *āsana* as a spectacle, we don't bother about what we do inside. We don't bother about the processes; we want to just perfect an *āsana*.

Guruji would have a thought process on instruments. Guruji would have had a thought process on subjective entity. Because in meditativity you get reflections. That is why, in higher faculty functions, the process is pensivity, reflectivity, meditativity. If there is no reflectivity and no reflection, you can't meditate, so you don't meditate on a thought; you meditate on a reflection of a thought. You meditate on reflectivity. If there is no reflectivity, you can't be meditating.

Pensivity should be there. So these are higher faculty functions. That is why I said at the out set that these are psychological, psycho-mental processes. Meditativity is out of pensivity, reflectivity, meditativity. But we have messed up in our understanding. We think first we must concentrate. The concentration gives to meditation, is what is our notion, idea, and that's why we have the triad of concentration, meditation, trance.



That is not right, that is faulty. Concentration will never give you meditativity, concentration is always on an object. Can you imagine concentration with no sensory object? You must have a sensory object to concentrate. With no sensory object, you can't concentrate. So concentration is psycho-sensory. That is why the Education is important to have proper crystallization.

So concentration is psycho-sensory. That will escalate the state, higher state, concentration and absorption. Concentration, involvement and then absorption. You can get absorbed in a sensory object, so we have wrongly brought in meditation as a link, because of mistaken translation of *dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi*, as concentration, meditation, trance. *Dhāraṇā* is not concentration. *Dhyāna* is not, in that sense, meditation. *Samādhi*, in that sense, is not trance.

So, they happen in psycho-mental realm, progressively, and we have brought meditation as a link, which is faulty, which is a blunder.

Where does meditation come? It comes in higher faculty functions: pensivity, reflectivity, meditativity. So for meditativity, there must be reflectivity. So the object must be reflection-worthy. If the object is not reflection-worthy, you can't go to meditativity. And this pensivity, reflectivity and meditativity, they are to be churned out by the process or thought process, which I just now told you: thought, thinking, thinker. Identify them, classify them, recognize them. Then what is the churning here? The thought about a thought, thought about the thought, thought about thinking, thought about thinker. Then again thought about a thought, thought about thinker, thought about thinking. Then again thought about a thought, thought about thinking, thought about thinker. So this circular process, rotary process does the churning and the reflectivity is evolved, meditativity is evolved out of this churning.





Only point to be noted here, from the educative perspective, dimension, that meditativity doesn't come from concentration. You don't need concentration to be meditating. You need a good, noble object, suitable object for thought to be woven around it.

Every object is not worthwhile to be going for meditativity. Then you must go for dissection of thinker, thinking, thought. If I may say so trisection, the trisection of thought, thinking and thinker, identify each one of them. Objectify each one of them,



analyze each one of them, investigate each one of them, scrutinize each one of them and then cyclically go on doing it, it will land up in meditativity.

40:48

So how Gururji's yoga was a dynamic meditative process or meditation because he was dealing with his core to periphery, periphery to core aspects. All aspects of me and mine coming as objective entities, instrumental entities and subjective entities. And that is why there was thought about thinking, and there was thought about thinker. That's not even a meditative process. So Gururji was not just perfecting *āsanas*, but he was trying to carve, sculpt, also address, set-right the instrumental entities and subjective entities. That is why there was meditativity in his *āsanas*.

How will you embark upon this process in your practices?

In your practices, try to understand the syntax which I said last time:

- I am doing *Trikoṇāsana*,
- *Trikoṇāsana* is being done,
- *Trikoṇāsana* is being done on me,
- *Trikoṇāsana* is done by the breath and by the mind,
- *Trikoṇāsana* is done for the breath and for the mind.
- I am doing *Trikoṇāsana* and *Trikoṇāsana* is done on me.

So this classical process will bring on horizon, the meditativity in your process and will start understanding how an *āsana* can be a meditative state.

See in *āsanas*, we go for a state of mind. And a state of mind is always a thought pattern. You can't have a good state of mind with no thought pattern, scheme of thoughts, arrangement of thought, content of thought. They must be there, behind the state of your mind. So in natural, organic yogic processes, a state of mind has always a thought pattern underlying it and there's a thought structure raised over it.

In only inorganic processes you can have a state of mind, without a thought substrate.

Like if you swallow a psychedelic pill, psychedelic drug, you don't need a thought scheme, for you to have that psychedelic state. The drug will do that. That is an inorganic process. That is an unnatural process. In yoga, you work on your state of mind, very naturally, very organically, very autogenically. So bear in mind, there is

AIYI

Associazione Iyengar Yoga Italia

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it



ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA

36

Lesson 5

Online Education

by Sri Prashant S. Iyengar

April 25, 2020 at the RIMYI of Pune

always a thought pattern, thought scheme, thought arrangement behind that state of mind.

Śīrṣāsana is not a psychedelic pill, or *Śavāsana* is not a psychedelic pill, that you get that state, sublime state. It is autogenically turned out, biochemically turned out, electrochemically turned out. So there is always the thought, the thought process, that's why in *āsanas*, I have introduced the precept of activity process and thought process. Layman, common-man most of the practitioners, also, think yoga is the activity process and then go over board on activity process. They don't identify thought process. Bring in thought process, bring it significantly. There will be basis for meditativity, meditativity doesn't get based on activity, meditativity gets based on thought. So,

- let's try to improve on thought processes in *āsanas*.
- Let us objectify the thought processes.
- Let us have scrutiny of the thought processes.
- Let us try to address the thought processes.
- Let's try to improve the thought processes.

We will certainly be heading towards meditativity and the dynamic meditation of Iyengar system.

I think that is enough for the day. Thank you very much for your patience.

Namaskar

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

Barbara BRONDI (Turin - ITALY)
Sebastiana CORDERO (Turin - ITALY)
Maria Paola GRILLI (Turin - ITALY)
Sarita KANADE (Pune – INDIA)
Lari LEVI (Turin - ITALY)
Arti H. METHA (Mumbai – INDIA)
Amit NIGADE (Pune – INDIA)
Monchi NOZALEDA (Los Molinos, Madrid - SPAIN)



Megha WAGH (Pune – INDIA)

Notes and editing: Maria Paola Grilli

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

Turin, September 9th, 2020

Last revision for the new font, June 28th, 2021

