



YOGA: LA SCIENZA DELL'ANIMA

YOGA: LA VIA DELL'INTEGRAZIONE

– 1 –

I *Sutra sullo Yoga* di Patanjali resi accessibili
alla mente contemporanea

A cura di Anand Videha

Oscar Mondadori

Indice con guida alla lettura

Prefazione di Anand Videha: Nessuno!

1 Introduzione al sentiero dello Yoga

Libro I - 1

Adesso la disciplina dello Yoga.

Libro I - 2

Yoga è l'arresto delle funzioni mentali.

Libro I - 3

Allora il testimone è stabile in se stesso.

Libro I - 4

Negli altri stati esiste identificazione con le modificazioni della mente.

2 Il sentiero dello Yoga: assenza di desiderio

La prima domanda:

Ieri sera hai detto che il punto di partenza dello Yoga è una disperazione, una frustrazione e un'impotenza totali. Questo fa assumere allo Yoga un aspetto pessimista. Questa condizione di pessimismo è veramente necessaria per incamminarsi sul sentiero dello Yoga? Anche un ottimista può intraprenderlo?

La seconda domanda:

Si dice che lo Yoga sia un sistema ateo. Sei d'accordo?

La terza domanda:

Hai parlato dell'importanza di essere discepolo, sul sentiero dello Yoga, ma come può un ateo essere un discepolo?

La quarta domanda:

Hai detto che lo Yoga non richiede alcuna fede. Ma se un discepolo ha bisogno di fede, di arrendevolezza, di fiducia nel Maestro, quali condizioni basilari, come può essere valida quella prima affermazione?

La quinta domanda:

Ieri notte hai parlato del satsang e dell'importanza per il discepolo di essere vicino al guru. Parli di vicinanza fisica? Il discepolo che vive a grande distanza dalla presenza del guru è forse perso?

La sesta domanda:

Quando ci chiedi di capire qualcosa con chiarezza, a chi ti rivolgi, perché comprenda? La mente deve arrestarsi. Pertanto, non ha senso farle capire qualcosa. Allora, chi dovrebbe capire?

L'ultima domanda:

Hai detto che lo Yoga è una scienza, una metodologia per il risveglio interiore. Ma lo sforzo per essere, per avvicinarsi sempre di più alla nonmente, presuppone motivazioni e speranza. Perfino intraprendere il processo di trasformazione interiore richiede una motivazione. A questo punto, come si può camminare sul sentiero dello Yoga avendo speranza e motivazioni? L'attesa di per sé non implica anch'essa una motivazione?

3 Le cinque modificazioni della mente

Libro I - 5

Le modificazioni della mente sono cinque. Possono essere sia fonte di angoscia sia di nonangoscia.

Libro I - 6

Esse sono: retta conoscenza, falso sapere, immaginazione, sonno e memoria.

4 La purezza dello Yoga

La prima domanda:

Hai detto che per l'uomo esistono solo due alternative, la pazzia o la meditazione, ma sulla Terra migliaia di persone non hanno raggiunto né l'una né l'altra. Pensi che le raggiungeranno?

La seconda domanda:

La capacità di retta conoscenza è una delle cinque facoltà della mente, ma non è uno stato della nonmente. Quindi, come è possibile che qualunque cosa vista da questo centro sia giusta?

Questo centro di retta conoscenza agisce dopo l'illuminazione, oppure anche una

persona che medita, un sadhak, può essere in contatto con questo centro?

La terza domanda:

Ci hai detto di ricordare, se ci capita di avere visioni di Rama o immagini in cui stiamo danzando con Krishna, che si tratta solo di immaginazione. Eppure l'altra sera ci hai detto che, se siamo ricettivi, possiamo comunicare con Cristo, il Buddha o Krishna, in questo preciso istante. Quando si verifica questa comunicazione è anch'essa immaginazione, oppure si tratta di stati meditativi in cui Cristo o il Buddha sono veramente presenti? È un po' difficile capirlo.

La quarta domanda:

Per favore, spiega se anche la consapevolezza è una delle modificazioni della mente.

La quinta domanda:

Per favore, spiega come è possibile che il semplice osservare, essere testimoni di quanto è registrato nelle cellule cerebrali, che sono le fonti del processo di pensiero, possa interrompere la loro esistenza.

L'ultima domanda:

Quando parli di Lao-tzu, diventi un saggio taoista, quando parli del Tantra, diventi un tantrica, quando parli di bhakti diventi un bhakta illuminato, e parlando dello Yoga diventi uno yogin perfetto. Per favore, puoi spiegare come è diventato possibile per te questo fenomeno?

5 Retta conoscenza e falso sapere

Libro I - 7

La retta conoscenza ha tre fonti: la percezione diretta, la deduzione e le parole degli illuminati.

Libro I - 8

Il falso sapere è una concezione errata che non corrisponde alla cosa così com'è.

Libro I - 9

Immaginazione, vikalpa, è un'immagine mentale evocata da parole prive di sostanza reale.

Libro I - 10

La modificazione della mente fondata sull'assenza di ogni contenuto è il sonno.

Libro I - 11

La memoria è la rievocazione delle precedenti esperienze.

6 Oltre la mente verso la consapevolezza

La prima domanda:

Hai detto che lo Yoga di Patanjali è una scienza esatta, assolutamente logica, nella quale il risultato è certo, così come è certo che due più due fa quattro. Se il conseguimento dell'inconoscibile e dell'infinito può essere ridotto a mera logica, non è forse vero, e al tempo stesso assurdo, che il fenomeno dell'infinito si trovi nell'orbita della mente finita?

La seconda domanda:

Ieri sera hai menzionato un pensatore occidentale che aveva iniziato a dubitare di tutto, tranne che di se stesso. Hai detto che questa è una grande realizzazione, se ci vogliamo aprire al divino. In che modo?

La terza domanda:

Prima di morire il Buddha trasmise a Mahakashyapa ciò che non poté trasmettere a nessun altro tramite le parole. Da quale categoria della conoscenza – diretta, deduttiva, o verbale dell'illuminato – ha origine questa comunicazione? E qual era il messaggio?

La quarta domanda:

Spesso hai detto che la maggior parte dei testi sacri subisce molte manipolazioni. Anche I Sutra sullo Yoga di Patanjali soffrono di questo difetto, e come ti comporterai con queste interpolazioni?

L'ultima domanda:

Puoi spiegare come opera quella forza ignota che conserva la mente umana attaccata alle cose del mondo e alle proprie abitudini, nonostante esista la piena consapevolezza che il risultato finale può essere solo l'infelicità?

7 Un costante esercizio interiore

Libro I - 12

Il loro arresto si ottiene mediante uno sforzo interiore continuo e attraverso il non attaccamento.

Libro I - 13

Di questi due, abhyasa, l'esercizio interiore, è lo sforzo per essere fermamente centrati in se stessi.

Libro I - 14

Questo esercizio diventa stabile se è eseguito per lungo tempo, senza interruzioni e con profonda devozione.

8 Fermati, ed è qui!

La prima domanda:

Patanjali ha sottolineato l'importanza del non attaccamento, e cioè la fine dei desideri, se si vuole essere centrati in se stessi. Ma, di fatto, il non attaccamento si trova all'inizio del sentiero, oppure alla fine?

La seconda domanda:

Come mai un illuminato si dona a una persona sola, così come fece il Buddha donandosi a Mahakashyapa? Di fatto, la tradizione buddhista di un solo discepolo che riceve la luce è continuata per otto generazioni. Non sarebbe stato possibile a un gruppo fungere da ricettacolo?

La terza domanda:

La ripetizione di una tecnica è una forma di condizionamento a livello fisico e mentale, ed è proprio attraverso il condizionamento che la società rende schiavi gli uomini. In quel caso, come può la ripetizione di una tecnica di Patanjali essere uno strumento di liberazione?

L'ultima domanda:

Hai detto che la ricerca spirituale può richiedere venti o trent'anni, oppure molte vite, e che anche allora accadrà troppo presto. Ma la mente occidentale sembra essere orientata verso i risultati, è impaziente ed è troppo pratica. Desidera risultati immediati. Le tecniche religiose in Occidente vanno e vengono come delle mode. A questo punto, come pensi di introdurre lo Yoga alla mente occidentale?

9 Esercizio interiore costante e assenza di desiderio

Libro I - 15

Il primo stato di vairagya, assenza di desiderio, è la cessazione del proprio indulgere

nella sete dei piaceri dei sensi, e si ottiene attraverso uno sforzo cosciente.

Libro I - 16

L'ultimo stato di vairagya, assenza di desiderio, è la cessazione di tutti i desideri, e si ottiene grazie alla conoscenza della natura più intima del purusha, il Sé supremo.

10 La causa della tua infelicità

La prima domanda:

Com'è possibile che tu possa descrivere la vita che di fatto è nostra, e che tu hai trascorso, con tanta precisione e minuzia di particolari, mentre noi ne restiamo così ignoranti? Non è paradossale?

La seconda domanda:

Perché moltissime persone che si trovano sul sentiero dello Yoga assumono un'attitudine di lotta, di conflitto, si preoccupano fino all'eccesso di rispettare regole strettissime, assumono attitudini da guerrieri? Tutto questo è necessario per essere un vero yogin?

La terza domanda:

Vairagya, il non attaccamento o assenza di desiderio, non è in sé sufficiente per liberare dai vincoli del mondo? A cosa serve, dunque, abhyasa, la disciplina dello Yoga?

Yoga: una via di risveglio

Piano dell'opera

Sull'Autore

Per approfondire