



YOGA PER IL CORPO, LA MENTE E LO SPIRITO

YOGA: LA VIA DELL'INTEGRAZIONE

– 2 –

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: Facile e impossibile

1 Il significato del samadhi

Libro I - 17

Il samadhi con seme, samprajnata samadhi, è accompagnato dal ragionamento, dalla riflessione, dalla beatitudine e da un senso di puro essere.

Libro I - 18

Nel samadhi senza seme, asamprajnata samadhi, si ha un arresto di ogni lavoro della mente, e la mente conserva solo impressioni non manifeste.

Libro I - 19

L'asamprajnata samadhi, è conseguito dai videha e dai prakriti-laya, in quanto essi hanno smesso di identificarsi con il loro corpo, nella loro vita precedente. Essi tornano a nascere, in quanto hanno conservato i semi del desiderio.

Libro I - 20

Altri conseguono l'asamprajnata samadhi mediante la fede, lo sforzo, la rimembranza, la concentrazione e il discernimento.

2 L'attrazione per il difficile

La prima domanda:

Ciò che hai detto su Eraclito, Gesù e lo Zen sembrano insegnamenti elementari, se confrontati con Patanjali.

Con Eraclito, Cristo e lo Zen, sembra che l'ultimo passo sia vicinissimo; Patanjali rende invece quasi impossibile fare addirittura il primo!

Si ha la sensazione che noi occidentali comprendiamo a stento l'incredibile lavoro che si deve fare!

La seconda domanda:

Hai parlato del passaggio dalla fede alla fiducia. Come possiamo usare la mente, che oscilla tra il dubbio e la fede, per andare oltre queste due polarità?

3 Sforzo totale o abbandono

Libro I - 21

Il successo è più vicino a quanti compiono uno sforzo intenso e sincero.

Libro I - 22

Le possibilità di successo variano a seconda dei vari livelli o gradi dello sforzo.

Libro I - 23

Ishwarapranidhanatwa.

La realizzazione può essere ottenuta anche mediante l'abbandono a Dio.

Libro I - 24

Dio è il sommo sovrano. È un'unità individuale di consapevolezza divina. Egli non è toccato dalle pene della vita, dalle azioni e dalle loro conseguenze.

Libro I - 25

In Dio il seme della suprema consapevolezza è sbocciato allo stadio più elevato.

4 Trova il fiore eterno

La prima domanda:

Per favore, puoi spiegarci come un seme può fiorire senza alcun processo intermedio.

La seconda domanda:

Arrendersi a Dio – Ishwara – e arrendersi al guru, sono la stessa cosa?

La terza domanda:

Dopo il satori il Maestro è necessario?

L'ultima domanda:

Ascoltandoti, certe parole scendono profondamente in me, e all'improvviso, ho chiarezza e comprendo. Ma sembra che mi accada solo quando sono attento alle parole che dici. Viceversa, la quiete che discende in me, quando mi limito ad ascoltarti, senza prestare minimamente attenzione alle tue parole, è altrettanto estatica, ma in questo caso si perdono sia le parole sia il loro significato.

Per favore, puoi dare alcuni consigli sull'arte di ascoltarti, visto che è una delle meditazioni migliori che io abbia mai sperimentato?

5 Il Maestro dei Maestri

Libro I - 26

Essendo al di là dei limiti del tempo, egli è il Maestro dei Maestri.

Libro I - 27

Egli è conosciuto come aum.

Libro I - 28

Ripeti e medita su aum.

Libro I - 29

Ripetendo e meditando su aum ogni ostacolo scompare e si risveglia una nuova consapevolezza.

6 L'inizio di un nuovo sentiero

La prima domanda:

Ricevi forse istruzioni da qualche Maestro dei Maestri?

La seconda domanda:

Perché i Maestri hanno bisogno di indicazioni da un Maestro dei Maestri? Quando i Maestri hanno raggiunto l'illuminazione, non sono autosufficienti? Ci sono anche stadi di illuminazione diversi?

La terza domanda:

Nella nostra inconsapevolezza e con il nostro atteggiamento egoico, non siamo sempre connessi con il Maestro. Ma il Maestro è sempre connesso con noi?

L'ultima domanda:

Come si possono eliminare i desideri senza reprimerli?

7 Ostacoli alla meditazione

Libro I - 30

Gli impedimenti di una mente distratta sono: malattia, apatia, dubbio, negligenza, indolenza, sensualità, delusione, impotenza e instabilità.

Libro I - 31

Angoscia, disperazione, instabilità e irregolarità del respiro sono i sintomi di una mente distratta.

Libro I - 32

Per rimuovere questi fattori, si mediti su un unico principio.

8 Io sono un caos!

La prima domanda:

Il sentiero sembra orientato verso la quiete e la consapevolezza. Come mai, allora, tutto e tutti, intorno a te, sono in un caos così grande?

La seconda domanda:

Sto eseguendo l'aum, in quanto sadhana: è meglio ripeterlo come un mantra, oppure cercare di ascoltarlo in quanto suono interiore?

Un altro amico ha chiesto:

Un tempo, parlavi solo del mantra "hu". Come mai, adesso, tutta la tua enfasi è posta sul mantra aum?

La quarta domanda:

Hai detto che i bisogni sono inerenti al corpo e i desideri alla mente. Quali di queste due cose ci ha portati da te?

La quinta domanda:

È possibile trovare una sintesi tra lo Yoga e il Tantra? Uno porta forse all'altro?

La sesta domanda:

Spesso, quando ci parli, veniamo colpiti da ondate di energia che aprono i nostri cuori e fanno affiorare lacrime di riconoscenza. Hai detto che tu ci ricolmi, ogni volta che noi siamo aperti. Ma spesso, questo fenomeno accade a molte persone contemporaneamente, come fosse shaktipata, una trasmissione di energia. Perché non ci dai più spesso questa esperienza magnifica?

9 Coltiva le attitudini giuste

Libro I - 33

La mente diviene quieta coltivando un atteggiamento di amicizia verso chi è felice, di compassione per i sofferenti, di gioia per i virtuosi e di indifferenza verso ciò che è male.

Libro I - 34

La mente si acquieta anche con l'espiazione e la successiva ritenzione del respiro.

Libro I - 35

Allorché la meditazione produce percezioni sensoriali straordinarie, la mente acquista sicurezza, e questo aiuta a perseverare nella pratica.

Libro I - 36

Oppure, si mediti sulla luce interiore, che è fonte serena e al di là di ogni tristezza.

Libro I - 37

Oppure, si mediti su un essere che abbia conseguito il distacco dai desideri.

10 L'alfa e l'omega

La prima domanda:

Anche i pensieri positivi, come per esempio aspirare all'illuminazione, determinano degli accadimenti?

La seconda domanda:

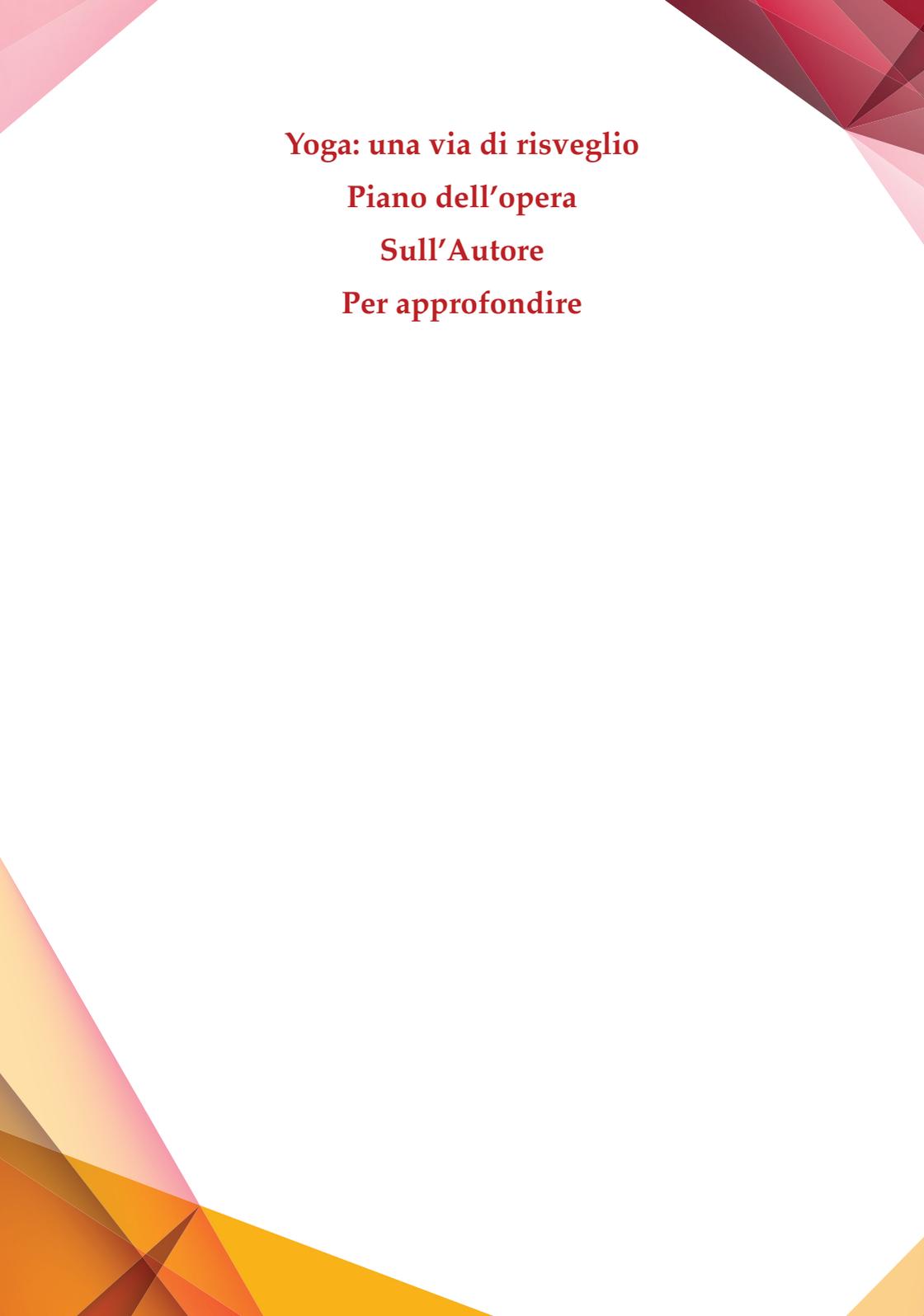
Per favore, descrivi il gap evolutivo che esiste tra l'uomo che ha un'esperienza spirituale, che ha già conseguito un particolare livello di coscienza superiore, e addirittura possiede particolari conoscenze e abilità psichiche, e un essere pienamente illuminato, un Buddha vivente?

La terza domanda:

Qual è il segreto che ti permette di lavorare simultaneamente su così tante persone??

La quarta domanda:

Hai detto che l'amore è un bisogno. Come mai questo bisogno essenziale è sempre tanto difficile da risolvere per la maggior parte delle persone?



Yoga: una via di risveglio

Piano dell'opera

Sull'Autore

Per approfondire