



## YOGA DELLA COMPrensIONE INTERIORE

YOGA: LA VIA DELL'INTEGRAZIONE

– 3 –

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: La nostra natura reale*

## 1 Uscire dal cerchio

### **Libro I - 38**

*Oppure, si mediti sulla conoscenza che sorge durante il sonno.*

### **Libro I - 39**

*Oppure, si mediti su qualsiasi cosa ti attiri.*

### **Libro I - 40**

*In questo modo, lo yogin diventa Maestro di ogni cosa, dall'atomo infinitesimale fino all'infinito.*

## 2 L'attrazione dell'ego

### **La prima domanda:**

*Sento un conflitto tra essere sciolto e naturale ed essere consapevole. Che fare?*

### **La seconda domanda:**

*Si pensa che in passato molte scuole di Yoga abbiano insegnato, utilizzando soprattutto la repressione. E, seguendo questo processo, molti sono riusciti a realizzarsi. Non è possibile che anche oggi la tecnica della repressione si adatti a un particolare tipo di persona?*

### **La terza domanda:**

*Spesso, durante la meditazione, la sofferenza fisica diventa distrazione. Potresti parlare di come meditare sulla sofferenza, mentre questa accade?*

### **La quarta domanda:**

*Ieri, parlando dell'amore, hai detto che si tratta di un bisogno primario, e che dovremmo rischiare, per appagarlo. Ma hai anche detto che porta una reiterata sofferenza; allora, come si può dare un significato alla vita, se i nostri tentativi di appagare l'amore si concludono sempre nell'infelicità?*

### **La quinta domanda:**

*Non mi sembra di sentirti come un amante. Sento solo che vai bene per me. Accade solo a causa delle mie riserve mentali riguardo agli uomini? Essere in amore con te è un presupposto indispensabile perché prenda vita una forma più alta di relazione?*

### **La sesta domanda:**

*Hai detto che quando uno scolaro guarda fuori dalla finestra, è in meditazione. Io ho sempre pensato che, facendo così, sognavo a occhi aperti, e che ero lontanissimo dalla meditazione.*

*Sono stato in meditazione tutto questo tempo, senza saperlo?*

### **La settima domanda... mi sono state poste molte domande sui sogni.**

#### **Tra cui le seguenti:**

*Anche le visioni sono sogni?*

*Come fare per essere attenti nel sonno e nel sogno?*

*A volte sento che tu entri nei miei sogni; cosa dovrei pensare di quei sogni?*

## **3 La periferia e il centro**

### **Libro I - 41**

*Allorché l'attività della mente viene posta sotto controllo, la mente diviene pura come un cristallo, e riflette senza discriminazioni, senza distorsione colui che percepisce, la percezione e il percepito.*

### **Libro I - 42**

*Savitarka samadhi è il samadhi in cui lo yogin è ancora incapace di discriminare tra la conoscenza reale, la conoscenza basata sulle parole e la conoscenza basata sul ragionamento o le percezioni dei sensi, che permangono nella mente, mescolate tra di loro.*

## **4 La non-mentalità dell'essere**

### **La prima domanda:**

*Hai detto che la natura aborre il disordine, e che il disordine si acquieta da sé, a tempo debito. Ma allora, come mai il mondo è sempre stato immerso nel caos e nel disordine?*

### **La seconda domanda:**

*Dopo aver lavorato per alcuni anni con le tue tecniche catartiche, sento che, dentro di*

*me, si sta verificando una profonda armonia interiore, stanno nascendo un equilibrio e una centratura nuovi.*

*Eppure, tu hai detto che, prima di entrare nello stadio finale del samadhi, si deve attraversare un caos immenso: come posso sapere se ho superato definitivamente quella fase caotica?*

**La terza domanda:**

*Hai detto che ogni nostro agire non farà altro che creare altri problemi, e che dovremmo semplicemente osservare, aspettare e rilassarci, lasciando che le cose si assestino da sole. Ma allora, come mai lo Yoga è così ricco di tecniche e di esercizi?*

**La quarta domanda:**

*Hai parlato dell'amore e di come sia un'ottima cosa meditare su di esso ma, nella mia realtà, la cosa che sento più vicina a me è la paura. Potresti parlarci della paura e di quale attitudine dovremmo avere nei suoi confronti?*

**La quinta domanda:**

*Se non dobbiamo far altro che stare fermi e immobili, lasciando che le acque si acquietino da sole, perché tante Meditazioni Attive?*

## **5 Lo sguardo puro**

**Libro I - 43**

*Il nirvitarka samadhi si consegue allorché la memoria viene purificata, e la mente è in grado di percepire la vera natura delle cose, senza ostacolo alcuno.*

**Libro I - 44**

*Le spiegazioni date per il savitarka samadhi e per il nirvitarka samadhi chiariscono anche i livelli di samadhi più elevati, ma in quegli stati più elevati, detti savichara samadhi e nirvichara samadhi, gli oggetti di meditazione sono molto più sottili.*

**Libro I - 45**

*La regione del samadhi connessa con questi oggetti più sottili si estende fino allo stadio privo di forma delle energie sottili.*

## **6 La fretta della mente**

**La prima domanda:**

*Quando parli di Patanjali, ho la sensazione che questo sia il sentiero adatto a me; quando poi parli dello Zen, ecco che lo Zen diventa il mio sentiero. E quando parli del Tantra, il Tantra diventa il mio sentiero. Come posso sapere qual è il sentiero che mi si addice?*

**La seconda domanda:**

*È essenziale, per un ricercatore, attraversare tutti i livelli di samadhi? Essere con un Maestro non può aiutare a saltarne qualcuno?*

**La terza domanda:**

*Hai detto che Patanjali è una combinazione perfetta di poesia, misticismo e logica. Ma non hai forse anche tu questo equilibrio perfetto?*

**La quarta domanda:**

*Molte persone si sentono del tutto impotenti per ciò che concerne l'amore. Non esiste un'altra via per raggiungere la preghiera?*

**La quinta domanda:**

*Come potrebbe, Patanjali, lavorare con l'incredibile nevrosi che contraddistingue la mente dell'uomo contemporaneo?*

**La sesta domanda, una domanda molto importante:**

*Molti di noi si addormentano, oppure entrano in uno stato di torpore, durante i tuoi discorsi; di certo te ne accorgi. Tutto questo fa parte di un processo creativo e positivo particolare? Dobbiamo lasciare che accada senza sentirci in colpa, oppure dovremmo fare uno sforzo maggiore per restare svegli?*

**L'ultima domanda:**

*Visto che la mente moderna ha una fretta frenetica, e i metodi di Patanjali richiedono tanto tempo, a chi sono indirizzati questi discorsi?*

## **7 Senza riflesso alcuno...**

**Libro I - 46**

*Questi samadhi frutto della meditazione su un oggetto sono detti "samadhi con seme", e non danno libertà dal ciclo della rinascita.*

**Libro I - 47**

*Allorché si consegue la purezza suprema nello stato di nirvichara samadhi, si ha un*

*sorgere della luce spirituale.*

**Libro I - 48**

*Nel nirvichara samadhi, la consapevolezza viene colmata di verità.*

## **8 Il Maestro appare**

**La prima domanda:**

*Come mai un illuminato del calibro di Krishnamurti non riesce a vedere che non sta aiutando nessuno? Se è illuminato, non dovrebbe vedere ogni cosa? Tu, invece, hai detto di essere in grado di aiutare ogni tipo di essere umano, ma hai anche detto di contraddirti di proposito, in modo tale che qualcuno si allontani da te. Se puoi aiutare tutti, perché qualcuno avrebbe bisogno di andarsene?*

**La seconda domanda:**

*Alcune sette bhakti insegnano a meditare su aspetti più elevati dell'amore: prima di tutto, si ama una persona comune, poi il guru, poi una divinità e così via. Potresti parlarci di questo metodo?*

**L'ultima domanda:**

*I Maestri non sbadigliano mai?*

## **9 La caduta degli idioti**

**Libro I - 49**

*Nello stato di nirvichara samadhi, l'oggetto viene sperimentato nella sua prospettiva completa poiché, in questo stato, si consegue una conoscenza diretta, libera dall'utilizzo dei sensi.*

**Libro I - 50**

*Le percezioni che si conseguono nel nirvichara samadhi trascendono tutte le percezioni normali, sia per estensione che per intensità.*

**Libro I - 51**

*Allorché questo controllo su tutte le altre forme di controllo viene trasceso, si consegue il samadhi senza seme e, con esso, si è liberi dalla vita e dalla morte.*

## 10 La consistenza dell'essere

### **La prima domanda:**

*Cosa accadde a Rajneesh, il 21 marzo dell'anno in cui si illuminò? Egli conseguì il samadhi con seme, o quello senza seme?*

### **La seconda domanda:**

*Per favore, spiega come il seme viene bruciato nel samadhi finale?*

### **La terza domanda:**

*Ho preso l'iniziazione da poco e, come sannyasin novello, sono un po' perplesso dal numero di ricercatori molto seri e dall'aspetto corrucciato, che ti circondano. Per favore, potresti rassicurarmi rispetto a questo strano fenomeno?*

### **La quarta domanda:**

*A volte mi sento consapevole, a volte no. La consapevolezza sembra pulsare: questa pulsazione scompare lentamente, oppure svanisce all'improvviso?*

### **La quinta domanda:**

*Solo di recente, hai detto che se qualcuno non riesce ad amare, la meditazione lo porterà all'amore; mentre, se qualcuno non è in grado di meditare, l'amore lo porterà alla meditazione. Sembra che tu abbia cambiato idea, nella tua mente!*

### **L'ultima domanda:**

*In un'occasione hai detto che, qualora fosse necessario, rinasceresti ancora una volta. Ma se hai già conseguito il samadhi senza seme, come puoi rinascere? Forse questa domanda può sembrarti insignificante ma, vista la velocità con cui si evolve la mia crescita spirituale, per me è estremamente importante!*

## Yoga: una via di risveglio

**Piano dell'opera**

**Sull'Autore**

**Per approfondire**