



YOGA: POTENZA E LIBERTÀ

YOGA: LA VIA DELL'INTEGRAZIONE

– 4 –

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

A cura di Anand Videha

Oscar Mondadori

Indice con guida alla lettura

*Premessa dell'Autore:
Patanjali e il metodo dello Yoga*

1 I semi della sofferenza

Libro II - 1

Il Kriya Yoga è uno Yoga pratico e introduttivo, ed è costituito da austerità, osservazione di sé e abbandono a Dio.

Libro II - 2

La pratica del Kriya Yoga riduce la sofferenza e conduce al samadhi.

Libro II - 3

Le sofferenze sono causate da mancanza di consapevolezza, egoismo, attrazioni, repulsioni, attaccamento alla vita e paura della morte.

Libro II - 4

Qualora si fosse in uno stato di intorpidimento, di attenuazione, di alterazione o di espansione, è proprio attraverso la mancanza di consapevolezza che le altre cause di sofferenza sono in grado di operare.

2 Tu sei l'ostacolo

La prima domanda:

Ieri hai detto che l'abbandono accade quando non c'è alcun ego, ma noi abbiamo un ego. Come possiamo muoverci verso l'abbandono?

La seconda domanda:

Tu sei al culmine della consapevolezza, puoi celebrare e stai celebrando. Ma come può una persona ordinaria partecipare con te a quella celebrazione?

Qualcuno ha posto questa domanda:

Come mai, perché ci sono persone come queste? Perché a qualcuno piace torturare gli altri, e qualcuno ama torturare se stesso? Perché c'è così tanta aggressività e così tanta violenza nella vita?

La terza domanda:

Perché a volte, insieme alla sensibilità, nasce in me uno stato d'animo negativo?

L'ultima domanda:

Tu dici che essere sensibile è essere religioso. Ma sembra che la sensibilità mi porti alla sensualità e all'eccesso. Qual è la via per me?

3 Trascendere la schiavitù

Libro II - 5

Mancanza di consapevolezza è prendere ciò che è temporaneo per eterno, l'impuro per ciò che è puro, ciò che arreca dolore per piacevole e il non sé per il Sé.

Libro II - 6

L'egoismo è l'identificazione di colui che vede con la cosa vista.

Libro II - 7

L'attrazione e, attraverso di essa, l'attaccamento si hanno sempre verso qualsiasi cosa arrechi piacere.

Libro II - 8

Si ha repulsione verso qualsiasi cosa arrechi dolore.

4 Solo l'oceano esiste

La prima domanda:

Una delle tue risposte dell'altro ieri mi ha lasciato la sensazione che tu non dia un gran valore all'uso del sogno come strumento di consapevolezza ideato dall'uomo occidentale. Mi riferisco in particolare alle tecniche di Jung nella sua psicologia dell'autorealizzazione.

La seconda domanda:

Hai detto che qualunque forma di imitazione, anche l'imitazione di un Buddha, è estranea alla consapevolezza pura. D'altra parte, noi constatiamo che tutta la nostra vita culturale non è altro che imitazione. In questo caso, la cultura stessa è estranea alla religione?

La terza domanda:

Hai detto che essere influenzati da qualcuno fa diventare impuri e innaturali. Ma se un ricercatore non viene influenzato dalla tua personalità e dalle tue parole, come può diventare tuo discepolo?

La quarta domanda:

Tu dici di fare ciò che è in sintonia con la propria natura. Ma io ho difficoltà a riconoscere se quello che faccio soddisfa la mia natura o il mio ego. Come fare a distinguere la voce della propria natura dalle mille voci dell'ego?

La quinta domanda:

Hai detto che non c'è alcun bisogno di prendere scorciatoie. Ma le tue meditazioni non sono scorciatoie? Visto che in precedenza avevi detto che le tue meditazioni servono a fare un salto immediato.

5 Non aggrapparti alla vita

Libro II - 9

Il flusso della vita è scandito dalla paura della morte o dall'aggrapparsi alla vita; ed è dominante in tutti, anche nelle persone istruite.

Libro II - 10

Le sorgenti delle cinque affezioni – kleshas – possono essere eliminate riportandole indietro alla loro origine.

Libro II - 11

Le espressioni esteriori delle cinque affezioni scompaiono attraverso la meditazione.

6 L'inizio di una nuova dimensione

La prima domanda:

Patanjali dice: «Non aggrapparti alla vita» ed è facile da capire e da seguire. Ma dice anche: «Non alimentare la voglia di vivere». Ma non dovremmo godere nel momento presente di tutto quello che la natura ci offre: cibo, amore, bellezza, sesso e così via? E se è così, questa non è voglia di vivere?

La seconda domanda:

Molti dei pensatori esistenzialisti dell'Occidente, come Sartre, Camus e altri, si sono resi conto della frustrazione, della mancanza di speranza e della mancanza di senso della vita, ma non hanno conosciuto l'estasi di un Patanjali. Come mai? Cosa manca? A questo punto cosa avrebbe da dire Patanjali all'Occidente?

La terza domanda:

Un Buddha vive con il massimo livello di sensibilità, perciò prova piacere in tutti i bisogni del suo corpo; ma non è anche il sesso un bisogno del corpo? Allora perché scompare in un Buddha?

La quarta domanda:

Hai parlato delle vite di Jung e di Freud; ebbene, io ho sentito dire che Janov non ha mai sperimentato su di sé i propri metodi; inoltre si dice che sia un uomo molto, molto ambizioso. Puoi fare un commento sui suoi metodi e chiarire se è riuscito a guarire completamente se stesso?

7 Consapevolezza: il fuoco che brucia il passato

Libro I - 12

Che siano soddisfatte nel presente o nel futuro, le esperienze karmiche hanno le loro radici nelle cinque afflizioni.

Libro I - 13

Finché ne rimangono le radici, il karma si compie manifestandosi nelle rinascite determinando la condizione sociale, la longevità e la tipologia delle esperienze.

Libro I - 14

La virtù porta piacere, il vizio porta dolore.

8 La psicologia dei Buddha

La prima domanda:

Hai detto che stai cercando di sviluppare il terzo tipo di psicologia, la psicologia dei Buddha, ma dove troverai i Buddha da studiare?

La seconda domanda:

Che cosa intendi per psicologia dei Buddha? Ci sono stati migliaia di Buddha in Oriente. Non hanno forse creato una psicologia degli illuminati? Saggi come Kapil,

Kanad, Badarayan, Patanjali e via dicendo non hanno messo a punto il terzo tipo di psicologia?

La terza domanda:

Come tu hai detto, la mia vita è stata infelice, ma dal momento in cui sono venuto da te, l'infelicità se n'è andata. Sebbene mi renda conto che la mia vita non è ancora colma di beatitudine, provo un senso di soddisfazione per qualunque cosa mi accada. Ciò ha creato un'assoluta mancanza di desiderio di fare meditazione, di ricercare: mi accontento di fluttuare qua e là. Sono semplicemente pigro?

La quarta domanda:

Secondo Laing, i primi nove mesi dal concepimento non sono necessariamente beati e le scoperte di Janov non confermano la teoria di Freud sul trauma della nascita. Per favore, potresti approfondire?

La quinta domanda:

Di recente sono state inventate in Occidente molte tecniche per tornare alla sorgente, all'origine. Tutte queste tecniche sembrano avere una cosa in comune: suppongono che l'individuo non sia veramente capace di risalire alle esperienze traumatiche da solo. La mente è troppo tortuosa, l'ego troppo complesso, per cui sono state inventate diverse analisi: la terapia Primal, la Fisher-Hoffman e gli strumenti per ripulire il karma dell'Arca, solo per citarne alcuni. La premessa fondamentale sembra essere che l'individuo non può affrontare questo viaggio da solo; l'altro è necessario: la dinamica di gruppo o una guida obiettiva. È necessario diventare così autocoscienti del passato? Tutto questo non si risolve da sé quando si va più profondamente in meditazione?

La sesta domanda:

Il prati-prasav, cioè il processo di ritornare alle origini, può consistere nel disimparare piuttosto che nel rivivere?

La settima domanda:

Se, secondo Patanjali, il bene e il male sono come i sogni, allora perché esiste il karma?

9 La vita: un seme in te

Libro II- 15

Colui che discerne comprende che ogni cosa porta all'infelicità a causa del mutamento, dell'ansietà, delle esperienze passate e dei conflitti che nascono tra i tre attributi e le cinque modificazioni della mente.

Libro II - 16

L'infelicità futura dev'essere evitata.

Libro II - 17

Il legame tra chi guarda e ciò che è visto, che crea infelicità, dev'essere spezzato.

10 L'alchimia della celebrazione

La prima domanda:

Più mi osservo, più mi rendo conto della falsità del mio ego. Ho iniziato a sentirmi straniero a me stesso, senza sapere più che cosa è falso. Questo mi lascia la fastidiosa sensazione di non avere alcuna norma di comportamento, come un tempo sentivo di avere.

La seconda domanda:

*L'Occidente sembra malato di sovrabbondanza, di benessere anche nelle questioni spirituali: esiste un'infinità di proposte, è come decidere quale marca di cornflakes è migliore quando ne hai centinaia tra cui scegliere!
Come possiamo parlare di te in Occidente, senza farti sembrare semplicemente un'altra scatola di cornflakes sul mercato?*

La terza domanda:

*Puoi dirci qualcosa di più sulla celebrazione?
È possibile celebrare l'infelicità o la tristezza?*

La quarta domanda:

*Ora che ho ascoltato i tuoi discorsi per due anni di seguito, senza interruzione, mi accorgo che in pratica contraddici ogni singola affermazione che fai.
Non c'è veramente niente da fare se non osservare e aspettare?*

Yoga: una via di risveglio

Piano dell'opera

Sull'Autore

Per approfondire