



## YOGA: IL RESPIRO DELL'INFINITO

YOGA: LA VIA DELL'INTEGRAZIONE

– 5 –

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

A cura di Anand Videha  
Traduzione di Ma Deva Sonya

Oscar Mondadori

## Indice con guida alla lettura

*Prefazione di Anand Videha:  
Il seme dello Yoga*

### 1 Il mondo è un sogno collettivo

#### **Libro II - 18**

*La cosa vista, che è formata dagli elementi e dai sensi, ha come natura la stabilità, l'azione e l'inerzia, e ha come fine dare esperienza e quindi la liberazione a colui che vede.*

#### **Libro II - 19**

*I tre guna – stabilità, azione e inerzia – hanno quattro stadi: il definito, l'indefinito, l'indicato e il non manifesto.*

#### **Libro II - 20**

*Colui che vede, sebbene sia pura consapevolezza, vede attraverso le distorsioni della mente.*

#### **Libro II - 21**

*La cosa vista esiste solo in funzione di colui che vede.*

#### **Libro II - 22**

*Sebbene la cosa vista sia morta per colui che consegue la liberazione, essa è viva per gli altri in quanto è elemento comune a tutti.*

#### **Libro II - 23**

*Colui che vede e la cosa vista si presentano insieme, così che sia possibile realizzare la vera natura di ognuno di essi.*

#### **Libro II - 24**

*La causa di questa unione è ignoranza.*

### 2 Un'eco tra le montagne

#### **La prima domanda:**

*Come fa un Buddha a partecipare totalmente alla vita quotidiana?*

**La seconda domanda:**

*Per favore, spiegaci che tipo di tecniche di meditazione sono adatte separatamente per una persona tamas, rajas o sattva. Perché dai sempre tecniche dinamiche?*

**La terza domanda:**

*Hai detto che l'illuminazione è individuale, ma l'individualità rimane dopo l'illuminazione?*

**La quarta domanda:**

*Da dove arriviamo e come ci siamo formati?*

**La quinta domanda:**

*Mi hai reso molto confuso e al tempo stesso letargico. Mi sembra di essere pazzo, e non provo più alcuna fiducia. Ora dimmi cosa fare, dove andare.*

**La sesta domanda:**

*Puoi parlarci del bagno rituale praticato varie volte al giorno dai brahmani? Lo si può consigliare al sannyasin di oggi?*

**La settima domanda:**

*Perché non puoi continuare a parlare di Lao-tzu?*

**L'ottava domanda:**

*Werner Erhard è vicino all'illuminazione?*

## **3 Il rimedio è il risveglio**

**Libro II - 25**

*La dissociazione di colui che vede e della cosa vista prodotta dalla dispersione dell'ignoranza è il rimedio che porta la liberazione.*

**Libro II - 26**

*La pratica costante del discernimento tra ciò che è reale e ciò che è irreale produce la dispersione dell'ignoranza.*

**Libro II - 27**

*Lo stadio più elevato dell'illuminazione si consegue in sette passi.*

## 4 È il desiderio che crea i sogni

### **La prima domanda:**

*Hai detto che è possibile illuminarsi in un unico balzo. È davvero possibile? L'illuminazione è un movimento verso l'alto, giusto? D'altra parte, si può saltare solo verso il basso, per esempio si può saltare da una casa a più piani e atterrare; ma come si fa a saltare dal piano terra al tetto della casa? Per salire si deve utilizzare qualcosa che ti porta su. Spiegami, per favore.*

### **La seconda domanda:**

*Come mai anche i monaci Zen devono vivere accanto al loro Maestro per dieci, venti, o persino quarant'anni prima che accada l'illuminazione improvvisa?*

### **La terza domanda:**

*Sono certo che non diresti mai a un seme: «Fai un salto e fiorisci». Perché ti piace dire a un uomo: «Fai un salto e diventa un Buddha?»*

### **La quarta domanda:**

*Hai detto che parli come Lao-tzu, mentre parli di Patanjali. Dipende da te, da noi, o da cos'altro?*

### **La quinta domanda:**

*Se siamo tutti dei Buddha, perché siamo caduti nell'ignoranza e nell'inconsapevolezza?*

### **La sesta domanda:**

*È possibile fare il salto improvviso con l'aiuto delle droghe?*

### **La settima domanda:**

*Ho ragione nel pensare che tu hai percorso il cammino dell'illuminazione graduale? Hai ballato quando ti sei illuminato?*

### **La ottava domanda:**

*Tu mi farai impazzire, persino l'illuminazione adesso non basta! No, dev'essere improvvisa, altrimenti manchiamo ancora qualcosa. Se mai dovessi incontrare Dio, gli sparerei. Come pensi che troverò un equilibrio se prima insisti nel dire di dimenticarsi dell'illuminazione e vivere in modo naturale, e se aggiungi anche che, se proprio si deve fare qualcosa, allora è bene imparare ad avere pazienza... poi, all'improvviso ecco che mi tocca fare un balzo gigantesco della lunghezza di sette passi, essere coraggioso e saltare? Lo fai per gettarci nella disperazione?*

### **La nona domanda:**

*Ho fatto l'esperienza del centro del non essere dal quale scaturisce ogni forma esistente, e anche dell'estasi di cui parli. Se ti chiedo...*

## **5 Gli otto passi dello Yoga**

### **Libro II - 28**

*Praticando i diversi passi dello Yoga per distruggere l'impurità, si consegue l'illuminazione spirituale che si sviluppa nella consapevolezza del reale.*

### **Libro II - 29**

*Gli otto passi (o membra) dello Yoga sono: yama, autocontrollo; niyama, osservanza costante; asana, postura; pranayama, regolazione del respiro; pratyahara, astrazione; dharana, concentrazione; dhyana, contemplazione/meditazione; samadhi, trance mistica.*

## **6 L'universo mi ama?**

### **La prima domanda:**

*Qual è la tua via, il cammino che ci stai rivelando?*

### **La seconda domanda:**

*Da quando mi sono avvicinato a te, vivere una vita meditativa è diventato un fenomeno più facile e naturale. Tuttavia, ho praticamente rinunciato a tutte le speranze di illuminarmi: sono due tendenze contraddittorie?*

### **La terza domanda:**

*L'universo mi ama?*

### **La quarta domanda:**

*È possibile arrivare agli stadi più elevati sopprimendo ed escludendo parti del proprio essere da condizioni e illusioni esteriori?*

### **La quinta domanda:**

*Per lo Zen la regola è: «Mangia quando hai fame, bevi quando hai sete». Per Patanjali è: «Disciplina, niyama». Come conciliare spontaneità e osservanza costante?*

### **La sesta domanda:**

*Voglio fare propaganda contro di te. Puoi darmi la tua benedizione?*

**La settima domanda:**

*Di recente hai detto che solo un illuminato è capace d'amare. In altre occasioni hai anche affermato che se una persona non è capace d'amare, non può illuminarsi. Da quale porta bisogna entrare?*

**L'ottava domanda:**

*Ultimamente sulla stampa di Pune è in atto una campagna denigratoria contro di te, il tuo ashram e i tuoi discepoli, che crea visioni distorte nella mente dell'uomo comune. Come deve affrontare tale situazione un ricercatore del Vero che deve vivere in mezzo a questa gente?*

**La nona domanda:**

*La tua dichiarazione secondo la quale non condanni alcunché sembra essere contraddetta dalle critiche che fai a Sai Baba, a Krishnamurti e ai "guru americani".*

**La decima domanda:**

*Un Maestro taoista spiegò alcuni elementi del Tao. Gli ascoltatori gli chiesero come aveva fatto a scoprire il Tao, dato che non aveva mai avuto un Maestro. «L'ho appreso dai libri» rispose il Maestro. È una cosa possibile?*

**L'undicesima domanda:**

*Se il satsang, l'essere alla presenza di un illuminato, di uno che si è liberato, è così importante, perché passiamo insieme solo un'ora e mezza al giorno?*

**La dodicesima domanda:**

*Ieri mattina hai parlato degli otto passi dello Yoga e hai enfatizzato che si va dal numero uno al numero otto, in quell'ordine. Non può verificarsi, in casi particolari, che un individuo raggiunga uno o l'altro degli stadi e continui poi da solo fino a conseguirli tutti e otto?*

**La tredicesima domanda:**

*Com'è possibile che grandi maestri come Chogyam Trungpa in occasione di qualche festività si ubriachino al punto di dover essere portati a casa di peso? L'uso ricreazionale dell'alcol disturba la consapevolezza del ricercatore?*

## **7 Morte e disciplina**

## **Libro II - 30**

*Autocontrollo, il primo passo dello Yoga, si compone dei cinque voti seguenti: non violenza, veridicità, onestà, continenza, e non possessività.*

## **Libro II- 31**

*Questi cinque voti, che formano il grande voto, si estendono a tutti e sette gli stadi dell'illuminazione senza riguardo alla classe, al luogo, al tempo o alle circostanze.*

# **8 Rimetti ordine dentro di te**

### **La prima domanda:**

*Ascoltandoti mattina dopo mattina, avverto sempre di più l'urgenza di indagare nella mia interiorità e cogliere il Reale. Mi sembra tuttavia di essere un cane che si morde la coda: più mi sforzo, minori sono le possibilità di successo. D'altra parte, neppure smettere di provarci si è rivelato di grande aiuto; infatti, essere più vigile e consapevole in fondo si è rivelato un'altra forma, più sottile, di azione, e mi ritrovo nel medesimo pantano.*

### **La seconda domanda:**

*Durante il darshan o il discorso, a volte mi sento travolto dal fenomeno della tua presenza. E poi mi ritrovo a pensare che doveva essere così quando mi sono seduto ai piedi del Buddha, di Cristo o di altri Maestri... e ho fallito. Per favore, mi prometti che non lascerai nulla di intentato per assicurarti che sarai il mio ultimo Maestro?*

### **La terza domanda:**

*La mente è fatta tutta della stessa pasta: stupidità?*

### **La quarta domanda:**

*Hai affermato di non aver mai incontrato una donna davvero intelligente. Com'è allora che nel tuo ashram tutte le posizioni di responsabilità sono in mano alle donne?*

### **La quinta domanda:**

*La mia vita qui accanto a te si è arricchita in modo straordinario, senza alcuno sforzo da parte mia. E te ne sono profondamente grato. Ma come mai questa medicina straordinaria è disponibile solo a uno sparuto gruppo di persone, mentre il resto del mondo sta morendo?*

### **La sesta domanda:**

*Se Lao-tzu e Patanjali si incontrassero oggi, potrebbero operare una sintesi dei loro*

*insegnamenti sulla crescita spirituale? Se nella loro natura di Buddha non sono diversi l'uno dall'altro, come mai i loro insegnamenti sono diversi? Come mai in passato non è mai esistito un Maestro come te che ha combinato, armonizzato e sintetizzato tutti gli insegnamenti dei Buddha vissuti in precedenza?*

**La settima domanda:**

*Cosa intendi quando ci dici: «Ascolta la tua voce interiore e agisci di conseguenza», ben sapendo che noi abbiamo solo la voce della mente? Il vuoto ha forse una sua voce?*

## **9 La legge è per te**

**Libro II- 32**

*Purezza, appagamento, austerità, studio e abbandono a Dio sono le cinque leggi, o niyama, da osservare.*

**Libro II - 33**

*Quando la mente è disturbata da pensieri nocivi, medita sui loro opposti.*

**Libro II - 34**

*È necessario meditare sugli opposti, perché i pensieri, le emozioni e le azioni nocive come la violenza portano inevitabilmente a intensa infelicità e ignoranza, che siano praticati direttamente, imposti a parole o approvati mentalmente attraverso sentimenti di cupidigia, ira, delusione e altre condizioni di annebbiamento di grado moderato, medio o intenso.*

## **10 Non ci sono risposte, né domande**

**La prima domanda:**

*È un buon segno non avere domande?*

**La seconda domanda:**

*Si dice che in tempi di grave crisi – sociale, economica e religiosa – può accadere un gran bene. Questa formula riflette forse quanto sta accadendo qui a Pune alla tua presenza?*

**La terza domanda:**

*Oggi giorno, dal momento in cui nasciamo finché non moriamo, tutto è controllato, guidato, regolato, influenzato e gestito dalla politica. Pertanto, finché non mettiamo a*

*posto la sfera politica, ogni sforzo della religione e della scienza si rivelerà inutile. Non è forse vero che il mondo di oggi è dominato dal caos e dal disordine, dal dolore e dalla sofferenza, a causa della politica e del suo marciume?*

**La quarta domanda:**

*Quando si può abbandonare la catarsi?*

**La quinta domanda:**

*Come mai l'uomo ha perso la capacità di sublimare che possedeva ai tempi di Patanjali?*

**La sesta domanda:**

*Perché ci inviti a fare un salto direttamente nel settimo livello, che è dhyana, per poi completare gli altri livelli e in tal modo essere totali nella realizzazione del samadhi?*

**L'ultima domanda:**

*Ovviamente mi sono sempre lasciato sfuggire tutti i Buddha del passato in cui mi sono imbattuto, ma so che finché rimarrò in questo corpo non lascerò te. Ed ecco che affiora la paura latente che io possa lasciare il corpo o che lo possa fare tu, prima che tra di noi si sia stabilita una comunione non fisica.*

## **Yoga: una via di risveglio**

### **Piano dell'opera**

### **Sull'Autore**

### **Per approfondire**