



YOGA: AMORE E MEDITAZIONE

YOGA: LA VIA DELL'INTEGRAZIONE

– 6 –

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

A cura di Anand Videha
Traduzione di Gagan Daniele Pietrini

Oscar Mondadori

Indice con guida alla lettura

Premessa dell'Autore

1 La vita è uno specchio

Libro II - 35

Quando lo yogin è saldamente radicato nella non violenza, chi è alla sua presenza abbandona ogni ostilità.

Libro II - 36

Quando lo yogin è saldamente radicato nella verità, coglie i frutti dell'azione senza agire.

Libro II - 37

Quando lo yogin è saldamente radicato nell'onestà, le ricchezze interiori gli si offrono spontaneamente.

Libro II - 38

Quando lo yogin è saldamente radicato nella continenza sessuale, il suo vigore si accresce.

Libro II - 39

Quando lo yogin è saldamente radicato nella non possessività, conosce il "come" e il "perché" dell'esistenza.

2 Discriminazione in tutte le cose

La prima domanda:

Ci parli spesso di quanto sia importante il satsang, lo stare alla presenza di un illuminato, un essere liberato. Tuttavia, molti tuoi sannyasin passano la maggior parte del tempo lontano da te. Se dipendesse da te, ci vorresti per sempre tutti qui a Pune?

La seconda domanda:

Perché apparentemente denigri il matrimonio, ma poi dici alla gente di sposarsi?

La terza domanda:

Sono ormai quattro settimane che sono qui e ancora, ogni volta che vedo i poveri per strada, non riesco a fare altro che chiudermi. In tal modo, qualsiasi cosa mi accada di sciogliere nell'ashram, sembra che la perda pedalando verso casa.

Per favore, puoi dire qualcosa in proposito.

La quarta domanda:

Come puoi lavorare su così tanti di noi allo stesso tempo? Qual è il segreto?

La quinta domanda:

Ti avrei lasciato se non avessi preso il sannyas da te. Inoltre, forse ora il mio precedente maestro non mi accetterebbe, perché l'ho tradito e ho perso la mia fede. Comunque, non voglio perdere la fede in te. Adesso non bramo l'illuminazione; se riesci a tenermi legato ai tuoi piedi, penso che avrai fatto il tuo dovere di guru.

La sesta domanda:

Com'è possibile smettere di preoccuparsi?

La settima domanda:

C'è differenza tra il giudizio e la discriminazione?

L'ottava domanda:

Padmasambhava dice: «Quando l'uccello di ferro volerà, il dharma raggiungerà la terra dell'uomo rosso».

Forse che parte del tuo lavoro consiste nel realizzare questa profezia?

3 Igiene interiore

Libro II - 40

Quando la purezza viene raggiunta, sorgono nello yogin il disgusto per il proprio corpo e la tendenza a non entrare in contatto fisico con gli altri.

Libro II - 41

Dalla purezza mentale nascono la gioia, il potere della concentrazione, il controllo dei sensi e l'attitudine all'autorealizzazione.

Libro II - 42

L'appagamento genera la felicità suprema.

4 Egoismo: l'unico vero altruismo

La prima domanda:

Come può un uomo con l'amore nel cuore essere egoista?

La seconda domanda:

Quando si è egoisti, si è ancora consapevoli degli altri, oppure no?

La terza domanda:

Quando dici che dovremmo essere senza speranze, ti riferisci anche alla speranza nei tuoi confronti? Com'è possibile crescere senza questa speranza?

La quarta domanda:

Hai detto che non "lavori" sulle persone: perché allora hai dei discepoli, che senso ha?

La quinta domanda:

Per sentirsi bene, gli esseri umani sono sempre alla ricerca di un utero. Tutti ci sentiamo bene con te: abbiamo dunque trovato un utero?

La sesta domanda:

Perché porti sempre un tovagliolo con te, anche quando non ce n'è bisogno?

La settima domanda:

Sono diventato praticamente inutile. Che ne sarà ora della mia situazione finanziaria? Dovrò vivere a spese degli altri?

L'ottava domanda:

Prima di venire da te, quando prendevo delle droghe, mi sentivo sempre una cosa sola con il Tutto. Dopo sei mesi con te, ho riprovato a fumare un po' d'erba... ed è accaduto esattamente l'opposto: mi sono sentito stordito e più dissociato. Puoi spiegarlo?

La nona domanda:

Hai detto: «La vita è un pettegolezzo nell'eternità del silenzio e dell'esistenza». Cos'è un essere umano, allora?

La decima domanda:

Hai detto che talvolta il maestro deve arrabbiarsi con il discepolo, e che in quel caso sta recitando. Sta recitando anche quando ride o sorride al discepolo?

5 La saggezza del corpo

Libro II - 43

Le austerità distruggono le impurità. Inoltre, grazie alla conseguente perfezione del corpo e degli organi di senso, si risvegliano i poteri fisici e mentali.

Libro II - 44

L'unione con il divino accade tramite lo studio di sé.

Libro II - 45

L'illuminazione totale è conseguibile arrendendosi a Dio.

6 Mente: la stupidità

La prima domanda:

Alcune persone sono più stupide delle altre?

La seconda domanda:

Qual è la differenza tra l'introspezione e il ricordo di sé?

La terza domanda:

Adesso, talvolta, ridacchi durante i discorsi.

La quarta domanda:

Vijay Anand era sicuro al cento per cento che il suo film Jaan Hazir Hai sarebbe stato un grande successo, perché così aveva predetto il suo "guru".

Il film è stato un flop. Adesso il "guruji" vuole fornire qualche spiegazione?.

La quinta domanda:

Qual è la differenza tra il ricordo di sé e il testimone?

La sesta domanda:

È possibile essere per un po' in uno stato di pura consapevolezza e poi cadere di nuovo nell'inconsapevolezza?

La settima domanda:

Hai detto che il Buddha era fondamentalmente un egoista. Lo stesso vale per Gesù?

In tal caso, cosa intendeva quando disse: «Se qualcuno vuole accompagnarsi a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua»?

L'ottava domanda:

Quanto di ciò che accade esteriormente – come la morte, il tradimento, e via dicendo – è la mia mente? In che modo io sono responsabile di queste cose?

La nona domanda:

I bambini vedono l'aura?

La decima domanda:

Perché sentiamo parlare più di uomini illuminati che di donne illuminate?

7 Il respiro dell'eterno

Libro I - 46

La postura dovrebbe essere stabile e comoda.

Libro I - 47

La padronanza sulla postura si ottiene rilassando lo sforzo e meditando sull'illimitato.

Libro I - 48

Una volta padroneggiata la postura, si ha la cessazione dei disturbi causati dalle dualità.

Libro I - 49

Dopo la perfezione della postura, il passo successivo è il controllo del respiro, che si ottiene trattenendolo all'inspirazione e all'espiazione, o arrestandolo improvvisamente.

Libro I - 50

La durata e la frequenza dei respiri controllati sono determinate dal tempo e dal luogo, e diventano gradualmente più prolungate e sottili.

Libro I - 51

Esiste una quarta dimensione del controllo del respiro, che è interiore e va oltre le altre tre.

8 Oltre i ritmi della mente, fino all'Essere

La prima domanda:

Talvolta, durante i tuoi discorsi, non riesco a tenere gli occhi aperti o a concentrarmi.

Sprofondo sempre in qualche luogo, poi mi do una scossa e riesco a tornare indietro, senza ricordare dove sono stato. Sto scendendo in profondità o mi sto solo addormentando?

La seconda domanda:

Hai detto che lo Yoga di Patanjali è un sistema completo.

Tuttavia, da nessuna parte sembra parlare dello Yoga del bacio. Puoi per favore dire perché?

La terza domanda:

Com'è possibile essere totali, ma non estremi, in tutte le proprie esperienze?

La quarta domanda:

Tu sorridi quando noi, il tuo pubblico, siamo seri e con il muso lungo?

La quinta domanda:

Una volta hai detto che le droghe creano sogni chimici, esperienze immaginarie. Ma Krishnamurti sostiene che tutte le pratiche Yoga e le tecniche di meditazione sono come le droghe: producono alterazioni chimiche e, quindi, esperienze.

Per favore, commenta.

La sesta domanda:

Non mi è chiara la distinzione tra l'autocoscienza dell'io, che secondo te è una malattia, la consapevolezza di sé, ovvero il ricordo di sé, e l'essere un testimone.

La settima domanda:

Com'è possibile osservare il proprio respiro, quando non lo si può vedere, ma solo sentire?

L'ottava domanda:

È necessario che il testimone sia freddo?

La nona domanda:

Perché non ci dai qualcosa che ci uccida istantaneamente e in modo indolore, anziché farci passare attraverso tutte queste sofferenze apparentemente senza fine?

La decima domanda:

Da dove vengono le tue parole, e come ti relazioni a esse?

9 Tornare alla fonte

Libro II- 52

A questo punto, sopraggiunge la dispersione del velo che nasconde la luce.

Libro II - 53

Quindi, la mente diventa adatta alla concentrazione.

Libro II - 54

Il quinto componente dello Yoga, pratyahara – il ritorno alla fonte –, è il ripristino della capacità mentale di controllare i sensi, rinunciando alle distrazioni degli oggetti esteriori.

Libro II - 55

Quindi sopraggiunge la completa padronanza di tutti i sensi.

10 Tutti i problemi sono irreali

La prima domanda:

*Più Hai detto che l'uomo è un ponte tra l'animale e il divino.
Dove siamo noi su questo ponte?*

La seconda domanda:

*Talvolta affermi che è possibile per un maestro e un discepolo, oppure per due amanti, incontrarsi da essere a essere. Altre volte sostieni che la nostra solitudine è assoluta e che sarà sempre impossibile stare insieme. Il desiderio di incontrare l'altro attraverso l'essere è forse una finzione, un'impostura mentale che va abbandonata?
Per favore, spiega, se puoi.*

La terza domanda:

Se la vita è un estatico gioco cosmico, perché tutti gli esseri stanno soffrendo?

La quarta domanda:

Talvolta ho la sensazione che tu sia soltanto un sogno...

La quinta domanda:

Com'è possibile che io sia ancora smarrito?

La sesta domanda:

Sento di essere in un limbo: non sono né in questo né nell'altro mondo, non mi sento né un dio né un cane. Come venirne fuori?

La settima domanda:

Se il positivo esiste a causa del negativo e la luce a causa del buio, com'è possibile essere padroni e, soprattutto, restare tali senza avere schiavi?

L'ottava domanda:

Anche il desiderio di starti vicino e non andarsene più è una schiavitù?

La nona domanda:

Come possiamo imparare a riconoscere i problemi irreali come tali?

La decima domanda:

Tu sei matto! E stai facendo impazzire anche me.

L'undicesima domanda:

Perché Mahavira, il Buddha e Osho non cantano né danzano fisicamente?

La dodicesima domanda:

*Vorresti cambiare la tua vecchia promessa con quest'altra?
«Non sono venuto per insegnare, ma per farvi ridere. Ridi, e la resa accadrà... E poi non ci sarà più bisogno di alcuna promessa.»*

Yoga: una via di risveglio

Piano dell'opera

Sull'Autore

Per approfondire