



## YOGA: L'ENERGIA CHE TRASFORMA

YOGA: LA VIA DELL'INTEGRAZIONE

– 7 –

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 Chiedi per avvicinarti a casa

### **Libro III - 1**

*Dharana, la concentrazione, consiste nel restringere la mente all'oggetto di meditazione.*

### **Libro III - 2**

*Dhyana, la contemplazione, è il flusso ininterrotto della mente verso l'oggetto.*

### **Libro III - 3**

*Samadhi è quando la mente diviene una cosa sola con l'oggetto.*

### **Libro III - 4**

*Questi tre, applicati insieme – dharana, dhyana e samadhi – costituiscono samyama.*

### **Libro III - 5**

*Padroneggiando tutto questo – la luce della somma consapevolezza.*

## 2 Il silenzio è la risposta

### **La prima domanda:**

*Cosa posso fare con un mendicante? Che io gli dia o no una rupia, resterà sempre un mendicante.*

### **La domanda prosegue:**

*Perché esistono i mendicanti?*

### **Poi la domanda prosegue:**

*Hai detto che dobbiamo accettare il polo opposto, scegliere sia la scienza sia la religione.*

*Razionalità e irrazionalità, Occidente e Oriente, tecnologia e spiritualità.*

*Posso scegliere sia la politica sia la meditazione?*

*Posso scegliere di cambiare me e il mondo, allo stesso tempo?*

*Posso essere un rivoluzionario e un sannyasin contemporaneamente?*

**La seconda domanda:**

*Perché Osho, tu sei uno yogin, un bhakta, un jnani o un tantrika?*

**La terza domanda:**

*Osho, come faccio ad arrendermi se ho paura di me stesso e il cuore soffre? Dov'è la porta dell'amore?*

**La quarta domanda:**

*Osho, perché, quando cerco di ascoltare i tuoi discorsi con attenzione totale, dopo ricordo a stento ciò che hai detto?*

**L'ultima domanda:**

*Osho, vorrei farti una di quelle brevi e divertenti domande che usi alla fine dei discorsi, per sentirti dire: «Questa domanda viene da Dheerendra». Se continuo a meditare, accadrà?*

## **3 Sii autentico!**

**Libro III - 6**

*Samyama va utilizzato per fasi.*

**Libro III - 7**

*Queste tre – dharana, dhyana e samadhi – in confronto alle precedenti cinque sono interiori.*

**Libro III - 8**

*Tuttavia queste tre sono esteriori, a paragone del samadhi senza seme.*

**Libro III - 9**

*Nirodha parinama è quella trasformazione della mente in cui quest'ultima viene permeata dallo stato di nirodha, che si ha nell'attimo che intercorre tra un'impressione che si sta dissolvendo e un'altra che sta per prenderne il posto.*

**Libro III - 10**

*Questo flusso si acquieta con il ripetersi delle impressioni.*

## 4 La vita è meravigliosa perché è insicura

### **La prima domanda:**

*Osho, ho sentito dire che Patanjali e Lao-tzu si sono incontrati nei pressi di un fiume. Patanjali ha cominciato ad attraversare il fiume camminando sulle acque. Lao-tzu è rimasto a riva e ha richiamato indietro Patanjali.*

*«Che succede?» ha chiesto Patanjali.*

*«Non è così che si attraversa un fiume» ha risposto Lao-tzu, portando Patanjali a un guado e attraversando insieme a lui il fiume.*

### **La seconda domanda:**

*Osho, qual è la differenza tra lo zazen dello Zen e il dhyana di Patanjali?*

### **La terza domanda:**

*Osho, quando ascolto il mio intuito e la mia voce interiore, mi dicono di non fare niente e di limitarmi a dormire, mangiare e giocare sulla spiaggia. Esito a seguire tali voci, perché penso di diventare troppo debole per sopravvivere in questo mondo.*

*L'esistenza mi proteggerà se mi lascio andare?*

### **La quarta domanda:**

*Di recente, mi è successo più volte di sentirmi senza peso, stranamente leggero e capace di volare. Era come se dall'alto guardassi con fastidio i settanta chili del mio corpo. Sto forse impazzendo?*

### **La quinta domanda:**

*Osho, mi hai detto di essere me stesso, ma non capisco. Come posso essere me stesso e non mi conosco?*

### **La sesta domanda:**

*Osho, quando dici di spiccare il salto, sento di volerlo fare, ma anche di non essere su quel ciglio da cui il salto è possibile. Vedo che ci inciti, ma non sento su di me la tua spinta. Come posso arrivare al ciglio? Come posso fare sì che i tuoi insegnamenti mi tocchino?*

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

*Osho, il computer ha raccolto fin troppe delle tue parole. Ma il tuo sorriso... Quello, non riesce a comprenderlo.*

### **La seconda metà della domanda:**

*Resterei mai in silenzio con noi, limitandoti a sorridere?*

## 5 Un'esperienza esistenziale

### Libro III - 11

*Samadhi parinama, la trasformazione interiore, è il graduale acquietarsi delle distrazioni e il simultaneo affiorare della concentrazione in un punto.*

### Libro III - 12

*Ekagrata parinama, la trasformazione in un punto, è quella condizione per la quale l'oggetto mentale che sta per scomparire viene sostituito il momento successivo da un oggetto in tutto simile.*

### Libro III - 13

*Da ciò che è stato detto negli ultimi quattro sutra, risultano spiegati anche la proprietà, il carattere e le condizioni di trasformazione negli elementi e negli organi di senso.*

### Libro III - 14

*Che siano latenti, attive o non manifeste, tutte le proprietà ineriscono al substrato.*

## 6 Senza confini

### La prima domanda:

*Perché faccio sempre le stesse domande?*

### La seconda domanda:

*Osho, molte persone notano diverse contraddizioni in ciò che dici. Una volta ci hai spiegato perché è così, ma per quanto mi riguarda non ho mai riscontrato alcuna contraddizione, nemmeno quando dovrebbero essere evidenti. Faccio del mio meglio, ma non riesco proprio a vederne.*

*C'è qualcosa di sbagliato in me? Per favore, spiega.*

### La terza domanda è in realtà un racconto molto bello di Devageet.

*Osho, il tuo racconto sullo zio Dudley me ne ha ricordato un altro, sempre dalla West Virginia. Un forestiero stava cercando una località. Poiché si era perso, si fermò per chiedere indicazioni a un vecchio contadino che gli spiegò: «Vada a nord per tre miglia, superi il ponte, giri a destra, prosegua per sei miglia fino al granaio abbandonato, giri a sinistra verso lo steccato del noce... No, così non va».*

*Riprovò: «Segua questa strada per quattro miglia, attraversi il torrente alla curva del castagno, giri a destra, segua la strada per due miglia, si fermi al cartello di stop... No,*

*nemmeno così va bene».*

*Facendo un ultimo tentativo, disse: «Vada a ovest fino al negozio di Gruber, tenga la destra fino al ponte, per cinque miglia, poi giri a destra alla casa gialla. Superi tre creste fino al bivio, vada a destra...». Poi, dopo averci pensato a lungo il vecchio contadino concluse: «No, non funziona. Mi spiace, da qui non ci può arrivare».*

#### **La quarta domanda:**

*Osho, di recente ho avuto un bagliore del vuoto. Nel mio lavoro comunico attraverso immagini giustapposte in modi bizzarri. Il processo di pulizia permetterà l'affiorare di nuove immagini, oppure con la mia dissoluzione sparirà anche il mio lavoro?*

#### **La quinta domanda:**

*Il mio corpo è molto malato, è rogi. La mia mente è scientificamente indulgente, bhogi. Il mio cuore è all'incirca yogi. Avvicinandomi alla totalità, all'impoliticità, all'innocenza e all'amore per la verità dei bambini, ho speranze di illuminarmi in questa vita? Guidami e accelera il mio viaggio verso il regno di Dio. Preparato al peggio, mi aspetto il meglio.*

#### **La sesta domanda:**

*Osho, quando muori, puoi far morire anche me?*

#### **La settima domanda:**

*Osho, ogni volta che ti sono vicino, mi sento teso e penso che sia dovuto a tre motivi. Innanzitutto, mi sento messo alla prova e quindi devo restare sul chi vive. Secondo, ho ricevuto così tanto da te che in cambio vorrei dare qualcosa, ma sembra impossibile. Terzo, con tutto ciò, sento che devo ricevere ancora qualcosa da te e ho paura di lasciarmelo sfuggire.*

#### **La ottava domanda:**

*Osho, hai fatto tantissimo per me. Tu non chiedi che io sia migliore o diversa. Semplicemente, continui ad alleviare il mio dolore e indirizzarmi verso la gioia. Cosa posso fare per te?*

#### **La nona domanda:**

*Osho, per favore, parla di musica e meditazione.*

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

*Osho, osservandoti mentre sei seduto sulla poltrona, rimango sbalordito. Sei seduto con tanta rilassatezza che sembri senza peso. Cosa stai facendo alla legge di gravità?*

## 7 Tu sei responsabile

### Libro III - 15

*La varietà delle trasformazioni è causata dalla varietà del processo sottostante.*

### Libro III - 16

*Praticando samyama sui tre generi di trasformazione – nirodha, samadhi ed ekagrata – la conoscenza del passato e del futuro.*

### Libro III - 17

*Il suono, lo scopo e l'idea dietro di esso coesistono nella mente, in uno stato confuso. Praticando il samyama sul suono, accade la separazione e si ha la comprensione del significato dei suoni prodotti da qualsiasi essere vivente.*

### Libro III - 18

*Osservando le impressioni passate, si consegue la conoscenza delle incarnazioni precedenti.*

## 8 Il richiamo dell'ignoto

### La prima domanda:

*Una volta, parlando di Sartre, hai riferito un aneddoto che lo riguardava. Alla domanda: «Qual è la cosa più importante della sua vita?», lui rispose: «Tutto: vivere, amare, fumare».*

*Hai detto che questa risposta sembrava molto Zen. Ma Sartre aveva davvero una consapevolezza Zen?*

### La seconda domanda è di Amitabh:

*Ecco cosa dice il Siddharta di Hermann Hesse al Buddha: «O Magnifico, in una cosa sopra tutte ho ammirato i tuoi insegnamenti. Tutto è assolutamente chiaro e dimostrato. Tu sveli il mondo come una catena completa, ininterrotta ed eterna. Assolutamente coerente, essa abbraccia tanto ciò che è piccolo quanto ciò che è grande nella stessa corrente. Nemmeno per un istante ho dubitato che tu fossi il Buddha, che avessi raggiunto quella vetta suprema che migliaia di uomini anelano. Ci sei riuscito a modo tuo, tramite la tua ricerca. Non hai imparato nulla dagli insegnamenti, e pertanto io penso, o Magnifico, che nessuno raggiunge la salvezza tramite gli insegnamenti. A nessuno puoi comunicare con i tuoi insegnamenti cosa ti è successo nell'istante dell'illuminazione, il segreto di ciò che il Buddha – unico tra centinaia di migliaia di persone – ha vissuto.*

*Ecco perché me ne vado per la mia strada: non per trovare un Maestro migliore, in quanto non esiste, ma per arrivare da solo alla meta... oppure morire».*  
*Vorresti commentare?*

**La terza domanda:**

*Se non esiste un dio-persona, come mai rispondi ai miei pensieri tutte le mattine? Se c'è qualche ascolto in atto, si tratta di un processo che continuerà anche quando sarò ritornato in Occidente?*

**L'ultima domanda:**

*La tua risposta sul cuore "all'incirca" yogi mi ha ricordato uno scambio di battute...  
La moglie: «Caro, da quando ci siamo sposati mi ami di più o di meno?».  
Il marito: «Più o meno».*

## **9 L'eterno albero della vita**

**Libro III- 19**

*Attraverso il samyama è possibile conoscere l'immagine che occupa la mente di un'altra persona.*

**Libro III - 20**

*Ma la percezione attraverso il samyama non porta la conoscenza dei fattori mentali che sostengono l'immagine nella mente di un'altra persona, perché questo non è l'oggetto del samyama.*

**Libro III - 21**

*Praticando il samyama sulla forma del corpo con il fine di sospendere il potere della ricezione, il contatto tra l'occhio di un osservatore e la luce proveniente dal corpo viene spezzato, e il corpo diventa invisibile.*

**Libro III - 22**

*Questo principio spiega anche la scomparsa del suono.*

## **10 Anche il nulla si dissolverà**

**La prima domanda è di Paritosh:**



*Da quando sono tornato a Pune e ascolto i tuoi discorsi, mi sento piuttosto inquieto. Ho imparato che in realtà l'ego non esiste, ma l'inquietudine ora riguarda il mio superego. Presumibilmente, nemmeno quello esiste, eppure sono molti anni che tiene sott'occhio un ego inesistente. Ciò è all'origine di notevoli dilemmi che mi richiamano alla mente i versi di un poeta anonimo. Più o meno, facevano così:*

*Salendo la scala  
ho superato un uomo che non c'era.  
Oggi non è tornato.  
Spero veramente che se ne vada.*

**La seconda domanda:**

*Medito, lavoro e amo, ma continuo a sentire che non basta. Osho, voglio che tu mi distrugga una volta per tutte.*

**La terza domanda:**

*Credo di dover correre rischi per crescere e che per correre rischi devo prendere delle decisioni. Ma quando cerco di prendere delle decisioni, sono travolta dal timore di fare la scelta sbagliata, come se la mia vita dipendesse da quella scelta. Cos'è questo delirio?*

**L'ultima domanda:**

*Durante la meditazione, invoco il tuo vuoto e lo sento permearmi poco a poco. Posso, con questo metodo, impregnare tutto il mio essere?  
Riuscirò mai a invocarti totalmente dentro di me?  
Per favore, dammi la tua benedizione (puoi anche non rispondere verbalmente).*

**Yoga: una via di risveglio**

**Piano dell'opera**

**Sull'Autore**

**Per approfondire**