



YOGA DEL COSMO INTERIORE

YOGA: LA VIA DELL'INTEGRAZIONE

– 8 –

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

A cura di Anand Videha
Ha collaborato alla traduzione Roberta Musotto

Oscar Mondadori

Indice con guida alla lettura

*Premessa dell'Autore:
Quello è il tuo destino*

1 I segreti della Morte e del Karma

Libro III - 23

Esercitando il samyama sulle due specie di karma – attivo e dormiente – oppure sui presagi e sui portenti, si può predire l'esatto momento della morte.

Libro III - 24

Esercitando il samyama sull'amicizia, o su qualsiasi altra qualità esistenziale, si ottiene una forza potente su quella stessa qualità.

Libro III - 25

Esercitando il samyama sulla forza di un elefante, si ottiene il vigore di un elefante.

Libro III - 26

La conoscenza di ciò che è sottile, invisibile e remoto si ottiene orientando la luce dell'intuizione.

Libro III - 27

Esercitando il samyama sul sole, si ottiene la conoscenza del sistema solare.

2 Tutti nascono eccezionali

La prima domanda:

I tuoi discepoli raggiungeranno il pieno risveglio grazie a un'illuminazione improvvisa oppure attraverso una crescita lenta e graduale?

Inoltre, il tuo sentiero-non sentiero è per tutti o soltanto per rare eccezioni?

La seconda domanda:

Patanjali afferma che con l'ignoranza si accumula ignoranza, si accumula il karma; e in precedenza ti abbiamo sentito dire che, finché una persona non raggiunge una determinata cristallizzazione, non è responsabile delle sue azioni – se mai è il divino ad agire, a esserne responsabile. Ci puoi chiarire queste affermazioni apparentemente contraddittorie?

La terza domanda:

Ramakrishna usava il cibo come un'ancora per rimanere alla periferia. Non è sufficiente la compassione per tornare alla periferia?

Inoltre, scusami se ti faccio una domanda personale: qual è la tua ancora?

La quarta domanda:

Osho, mi permetto umilmente di farti questa domanda e onestamente spero che tu domani mi risponda. Sono venuto qui da Singapore e presto vi farò ritorno.

Stamattina hai detto che l'ego è l'ostacolo e che solo sconfiggendo o trascendendo l'ego si può conseguire l'appagamento della nostra natura essenziale. Poi hai detto che concentrandosi sull'impulso sessuale ci si può illuminare.

Non credi che le due affermazioni siano contraddittorie? Infatti, se ci si concentra sull'atto o sull'impulso sessuale, si diventa colui che agisce, ovvero l'egoista.

Noi pensiamo che solo distaccandoci dai desideri carnali sia possibile una realizzazione. Ti prego umilmente di illuminarci sulla questione e chiarire l'equivoco nella mia testa.

La quinta domanda:

Ieri hai spiegato il samyama come la sintesi di concentrazione, meditazione e samadhi. Per favore, spiegaci la differenza tra il samyama e l'illuminazione finale.

Come mai Patanjali non ha parlato di catarsi e tu invece enfatizzi fortemente la catarsi?

Per favore, spiegaci l'antidoto propedeutico contro l'uso scorretto dei poteri psichici.

Come può una persona fare distinzione e capire se sta annullando il suo prarabdha karma, il destino, oppure se sta creando nuovi karma?

Se l'ora della morte di una persona è stabilita al secondo, significa che l'uomo non è libero di morire prima o di prolungare la durata della sua vita?

La sesta domanda: Osho, detto da ubriacone a ubriacone, il tuo vino è il più dolce di tutti.

L'ultima domanda: Dici mai le bugie?

3 Osservando l'astronomia interiore

Libro III - 28

Esercitando il samyama sulla luna, si ottiene la conoscenza che concerne la disposizione delle stelle.

Libro III - 29

Esercitando il samyama sulla stella polare, si ottiene la conoscenza dei moti delle stelle.

Libro III - 30

Esercitando il samyama sull'ombelico, si ottiene la conoscenza dell'organizzazione del corpo.

Libro III - 31

Esercitando il samyama sulla gola, si ottiene la cessazione della sensazione di fame e di sete.

Libro III - 32

Esercitando il samyama sul nervo kurma-nadi, lo yogin ottiene la completa immobilità.

4 Vivi la vita nella sua interezza

La prima domanda:

È possibile essere coscienti dell'illuminazione ed essere illuminati? Il pensiero di essere illuminato può generare l'ego? Per favore, puoi spiegarlo.

La seconda domanda:

Di solito sono in due menti – il sole e la luna. Per favore, puoi commentare?

La terza domanda:

*Spesso hai detto che le persone illuminate non sognano mai, ma ci hai raccontato che Chuang-tzu una volta ha sognato di essere diventato una farfalla.
Per favore, puoi spiegarci.*

La quarta domanda:

Qual è la metodologia di Patanjali o la tua tecnica per diventare un individuo in grado di controllarsi, di disciplinarsi e di bastare a se stesso? A tal proposito, per favore

spiegaci come una persona così spirituale vive letteralmente momento per momento. Come si può alimentare praticamente, nella vita di tutti i giorni, questa abitudine a vivere attimo per attimo?

L'ultima domanda:

Qualcuno sostiene che hai detto a Rama che è illuminato – nel senso di realizzato. Qualcun altro dice che l'hai detto sogghignando. Rama dice che stavi scherzando e che dovrei chiedere a te. Mi sono detto che non è affar mio; d'altra parte, la cosa mi tocca? Si è davvero illuminato?

5 L'incontro tra il sole e la luna

Libro III - 33

Esercitando il samyama sulla luce sotto la sommità del capo, si ottiene la capacità di entrare in contatto con tutti gli esseri perfetti.

Libro III - 34

Tramite pratibha, l'intuizione, la conoscenza di ogni cosa.

Libro III - 35

Esercitando il samyama sul cuore, si ottiene la consapevolezza della natura della mente.

6 Un mistero da vivere

La prima domanda:

Sei davvero geniale e così disarmante che a volte mi domando se ti sei mai ritrovato in un angolo, con le spalle al muro.

Anurag ha fatto questa domanda:

Come mai ieri mattina ti sei fermato all'improvviso e ti sei messo una mano sulla testa? Perché l'hai fatto?

La seconda domanda:

Spiegaci, per favore, l'importanza dell'intelletto, dell'intuito e di pratibha nelle loro specifiche prospettive. E spiegaci, in particolare, come e perché la vita dovrebbe essere orientata al pratibha e come mai soltanto tale orientamento è adeguato alla vita e alla sua massima e migliore evoluzione.

Una domanda intermedia:

*Per quanto riguarda l'uomo questo ragionamento è comprensibile, ma per le donne?
Loro si trovano nel centro della luna, cosa devono fare?*

La terza domanda:

Per favore, puoi elaborare meglio la frase "in cattiva compagnia degli yogin e dei sadhu"?

La quarta domanda:

*Osho, l'ego sembra trarre alimento da qualsiasi tipo di situazione possibile e le circostanze che gli hanno dato maggior forza e nutrimento sono le ipotetiche esperienze spirituali. Vorrei prendere il sannyas – l'iniziazione alla ricerca del Vero cui tu inviti –, ma riesco già a percepire l'ego prendere il sopravvento, e sento che lo sta facendo davvero con forza. Alimentarlo o lasciarlo morire di fame, indietreggiare o affrontarlo di petto... in entrambi i casi ne trarrà nutrimento.
Cosa dovrei fare?*

La quinta domanda:

Come potremo mai lasciar andare la mente, se tu continui a riempirla con tutte queste nozioni interessanti durante i tuoi discorsi?

La sesta domanda:

Quando mi sento illuminato:

A. Te lo dico?

B. Me lo dici tu?

C. È il mio ego a porre questa domanda?

L'ultima domanda:

*All'inizio non credevo assolutamente che fosse possibile, ma – in qualche modo, barcollando – ti ho seguito. In seguito, non pensavo che sarebbe accaduto così presto, ma per qualche motivo ho perseverato e sono rimasto con te. E poi, attraverso di te, l'impossibile è diventato possibile: ciò che era distante è diventato immediato!
Sebbene io sappia di aver compiuto solo i primi pochi passi, si stanno accumulando sempre più momenti in cui mi sembra di raggiungere la fine del viaggio. È doloroso e allo stesso tempo piacevole: doloroso non vederti più lì, ma piacevole sentirti in ogni luogo.*

Per timore di scomparire senza nemmeno averti detto grazie, posso dirtelo ora – per favore –, finché sei ancora qui per me?

7 La chiave per eccellenza

Libro III - 36

L'esperienza è il risultato dato dall'incapacità di differenziare tra purusha – pura consapevolezza – e sattva – pura intelligenza – sebbene siano perfettamente distinti tra loro.

Esercitando il samyama sull'introspezione, si ottiene la conoscenza del purusha separato dalla conoscenza dell'altro da sé.

Libro III - 37

Da ciò si generano un ascolto, un tocco, un vedere, un gustare, un odorare intuitivi.

Libro III - 38

Questi sono poteri quando la mente è rivolta verso l'esterno, ma sono ostacoli sulla via del samadhi.

8 Impara a mettere da parte la mente

La prima domanda:

Non identificarsi con la mente e con il corpo – eppure, ancora non so come si possa fare. Dico a me stesso: tu non sei la mente, non ascoltare la tua paura, ama te stesso, sentiti appagato eccetera, eccetera.

Per favore, spiega di nuovo come fare a non identificarsi o, quantomeno, per quale motivo ancora non ti comprendo.

La seconda domanda:

Ogni volta che mi sento un tutt'uno con me stesso e allo stesso tempo in comunione con te, la mia mente dà vita a un gigantesco trip dell'ego rispetto al mio ottimo progredire. E in un attimo mi ritrovo impantanato. Per favore, potresti darmi un incoraggiamento?

La terza domanda:

In riferimento ai monaci Zen che ogni mattina ridono – facendone una meditazione –, non pensi che stiano prendendo un po' troppo sul serio la loro risata?

L'ultima domanda:

Osho, sento di essere dipendente da te. Tu sei il mio ultimo vizio, la mia ultima dipendenza, la mia droga finale.

Vorrei andarmene per un po' e viaggiare, eppure non riesco ad allontanarmi. Ogni mattina, puntuale come un orologio svizzero, mi presento al tuo discorso. Mi sento ipnotizzato da te. C'è niente che possa fare?

9 Alla scoperta del prana

Libro III - 39

Abbandonando le cause che delimitano e conoscendo i canali, la mente può penetrare nel corpo altrui.

Libro III - 40

Padroneggiando l'udana, lo yogin è in grado di levitare e di passare senza contatto sull'acqua, il fango, le spine e così via.

Libro III - 41

Padroneggiando il soffio del samana, lo yogin ottiene il divampare del suo fuoco gastrico.

Libro III - 42

Esercitando il samyama sulla relazione tra l'etere e l'orecchio, si ottiene un udito soprannaturale.

Libro III - 43

Esercitando il samyama sulla relazione tra il corpo e l'etere e al tempo stesso identificandosi con cose leggere – come la lanugine di cotone –, lo yogin ottiene la capacità di attraversare lo spazio.

10 Senza una rotta

La prima domanda:

Mi sento perso – non c'è modo di tornare alla mia vecchia vita – tutti i ponti sono rotti... e non vedo alcuna via davanti a me.

La seconda domanda:

Come mai Patanjali ha scritto e tu hai scelto di parlare sui Sutra sullo Yoga, visto che nessuno di voi era pronto a condividere con noi le chiavi essenziali di questa sadhana?

La terza domanda:

Per anni ho trascorso la maggior parte del mio tempo a osservare, come un testimone distaccato, e ho la sensazione che sia una sorta di malattia. È possibile che esistano due tipologie di osservazione e la mia sia sbagliata? Puoi chiarirmi?

La quarta domanda:

Queste cose possono solo essere trasmesse in una relazione intima e personale tra discepolo e Maestro». Ebbene, cosa abbiamo qui? Io ho quella relazione con te... e queste cose non vengono trasmesse!

Un'altra domanda dello stesso tipo:

In un discorso recente hai ammesso di essere totalmente pronto a spingere i ricercatori verso la vetta ignota dell'anima. Inoltre hai aggiunto: «Sto aspettando persone di quel tipo, pronte a fare qualsiasi sorta di esperimento per elevarsi fino al picco ignoto dell'anima».

Avendo udito questa affermazione mi sono preparato per fronteggiare la sfida da te lanciata. Nei miei incontri personali con te, quando ho riconosciuto di essere più che pronto, per ciò che mi riguardava, tu hai ammesso di non essere pronto, in quel momento.

A cosa è dovuta questa tua ambivalenza? Per favore, puoi chiarire i miei dubbi?

La sesta domanda:

Qui con te c'è pace, ma come posso fare per staccare questa mente scimmiesca da tutto ciò che è vecchio, così da potermi muovere in ciò che è nuovo?

Michele lo stupido.

Un'altra domanda:

Qui con te c'è pace. Se qualcuno avesse chiesto a Lao-tzu se doveva prendere l'iniziazione al sannyas, cosa avrebbe risposto?

«Che cosa... e dividere il mondo? I fiori non conoscono uniformi; e il sole che sorge non è forse bello?»

oppure: «Se qualcuno è abbastanza folle da prendersi la tua mente, dagliela».

Oppure: «I fiori hanno già risposto, non è necessario che lo faccia io».

Michele il saggio (lo stupido)

L'ottava domanda:

Tu non sei il mio guru, ma sei il mio mentore. Tu e io pensiamo e sentiamo allo stesso modo. Qualsiasi cosa dici, a me sembra di averla già conosciuta; tu mi aiuti a ricordarla. Da molti anni ti ascolto e sono in totale empatia con te. Se le cose stanno così, qual è esattamente la mia relazione con te?

La nona domanda:

Spesso nei tuoi discorsi hai messo in evidenza questa cosa: «Non pensate di essere venuti per vostra volontà. Io ho lanciato la rete e vi ho selezionati». So che è vero, ma come fai a sapere che una persona in particolare è pronta a ricevere ciò che tu vuoi condividere, mosso da compassione?

Bramo e aspiro alla realizzazione del sé fin da giovane, quando avevo quindici anni, ed ero in cerca di un Maestro; cosa che mi ha portato da Swami Sivanand della Società di Luce Divina, da Sant Lilashah e dal Sadhu Vaswani, da cui ho colto alcuni gioielli, ma il koh-i-noor della realizzazione del sé non l'ho trovata. Ho ascoltato le parole di Radhaswami, di Chinmayanand, di Dongre Maharaj e di Swami Akhandanand, ma neppure lì ho trovato alcuna realizzazione del sé.

Quattro o cinque anni fa ho ascoltato i tuoi discorsi a Mumbai, ho fatto alcune delle tue meditazioni a Juhu Beach con i tuoi sannyasin, persone che ho apprezzato molto, ma non mi sono sentito totalmente trasportato verso di te, finché qualcosa è successo l'anno scorso.

Ero venuto con mente molto critica, ma alcune delle meditazioni e due o tre dei tuoi discorsi mi hanno convinto e convertito. Ed è accaduto: mi sono lasciato andare, mi sono arreso.

Sono pienamente convinto di essere in salvo nelle mani di un Maestro che mi sta guidando correttamente, in ogni momento. Sto sperimentando l'estasi, o meglio la gioia, ma non l'ultimo stadio dell'illuminazione. Sto vivendo nel momento, senza preoccuparmi del passato o del futuro.

Sono sul sentiero giusto? Per favore, illuminami.

L'ultima domanda:

Vorrei portare alla tua conoscenza che attualmente ci sono tre furfanti che gestiscono le cose al posto tuo, quei tre malandrini sono mascherati sotto le fattezze di donne belle e semplici. Nel caso in cui questa domanda ti crei un dispiacere, preferisco usare un nome d'arte – Nemo.

Yoga: una via di risveglio

Piano dell'opera

Sull'Autore

Per approfondire