

Indice con guida alla lettura

Premessa dell'Autore

Solo la realtà può diventare la tua liberazione

YOGA: IL SENTIERO DELLA LIBERAZIONE

1 La padronanza sui cinque elementi

III 44 *Il potere di entrare in contatto con lo stato di consapevolezza esistente all'esterno del corpo mentale, e che pertanto è inconcepibile, è chiamato mahavideha.*

Tramite questo potere si distrugge il velo che ricopre la luce.

III 45 *Esercitando il samyama sui loro stati – grossolano, costante, sottile, onnipervadente e funzionale – si ottiene la padronanza sui panchabhuta, i cinque elementi.*

III 46 *Da ciò procede il conseguimento dell'anima e delle altre siddhi, la perfezione del corpo e l'eliminazione del potere degli elementi di ostruire il corpo.*

III 47 *Bellezza, grazia, forza, compattezza adamantina danno forma al corpo perfetto.*

2 Ascolta il tuo cuore

La prima domanda: *Mi dici di fluire con la corrente, ma il mio corpo è incredibilmente pesante e la mia mente è un peso morto, ragion per cui, se provo a farlo, sento che affogherò. Dunque continuo a nuotare, in preda al panico.*

La seconda domanda: *Ieri hai parlato della necessità di essere responsabile, di imparare a stare soli e di non appoggiarsi agli altri. Mi sono reso conto di usare il sannyas – l'iniziazione alla meditazione – come una scusa per sfuggire a tutto questo. Ti chiedo continuamente cosa fare, e quando mi sento triste e solo mi aggrappo alla tua presenza, immaginando che tu sia accanto a me, in modo da riempire tutto il vuoto che avverto.*

Ancora una volta sento di non essere responsabile e sono confuso sul significato del sannyas, la ricerca del Vero da te sollecitata.

La terza domanda: *Cos'è un problema?*

La quarta domanda: *Ci hai detto di non commettere due volte lo stesso errore. Come posso evitare di farlo, se non uso la mente per valutare, confrontare e giudicare? Solo così, avrò gli elementi per dire di no.*

La quinta domanda: *Non c'è nulla che tu prenda sul serio?*

La sesta domanda: *Se Mulla Nasruddin venisse da te, gli diresti di partecipare a un gruppo di terapia, oppure gliene faresti dirigere uno tutto suo? E in questo caso, che genere di gruppo sarebbe?*

La settima domanda: *La tua musica divina ha toccato il nucleo più profondo del mio essere. Quando sono venuto da te per la prima volta, ero assolutamente pronto a diventare un sannyasin, un ricercatore del Vero. Non mi è chiaro però se il mio sannyas sia stato il frutto della tua benedizione o del mio satyagraha – il mio essere fortemente radicato nel Vero. Mi dici di seguirti, ma non so come fare... Dipende forse dal fatto che non ti conosco? A volte avverto la tua fragranza, ma altre volte non ci riesco.*

L'ultima domanda: *Questi cinque mesi trascorsi a dissetarmi alla tua fonte, anziché lenire la mia sete, l'hanno accentuata. Nell'acqua che sgorga dalla tua sorgente dev'esserci qualcosa di insolito! Durante la meditazione mi è arrivata questa frase: «La fonte dell'oceano è un minuscolo lago d'acqua dolce, nascosto nella foresta nera». Osho, il tuo sapore è dolce e salato – e in questo momento per me sei molto salato... Il fatto di partire mi rattrista. Voglio tornare a questa fonte, per poter bere fino a esserne ricolma e a immergermi nella sorgente stessa.*

3 Lascia fluire i sensi

III 48 *Esercitando il samyama sul loro potere di percezione, la loro natura reale, il loro egoismo, la loro onnipervadenza e le loro funzioni si ottiene la padronanza sugli organi di senso.*

III 49 *Da ciò consegue una percezione istantanea senza l'utilizzo del corpo, e una completa padronanza sul pradhana, il mondo materiale.*

III 50 *Solo dopo aver acquisito consapevolezza sulla distinzione tra sattva e purusha sopraggiungono la supremazia e l'onniscienza su tutti gli stati dell'esistenza.*

4 Prendi la vita nelle tue mani

La prima domanda: *Perché ho sempre paura di invecchiare? Spiegami come liberarmi da questo timore.*

La seconda domanda: *La maggior parte del tempo sono in preda al desiderio sessuale e i miei occhi non fanno che fissarsi su ogni donna. Inoltre, sono troppo nella mente. Per quanto posso capire, questi sono i miei problemi principali. Sono immerso nella nebbia di questi problemi e non riesco ad ascoltarti come dovrei. Per favore, guidami.*

La terza domanda: *Hai parlato dell'unione del sole e della luna dentro di sé, e della possibilità di andare anche oltre. Sembra che avere un compagno o una compagna possa rendere tutto più complicato e problematico, e non ne valga la pena. Per favore, puoi parlare di come avere o meno un partner favorisca oppure ostacoli l'interiorità e lo sviluppo spirituale di una persona?*

L'ultima domanda: *Mi sono convinto di una cosa: se non si è pronti, non è possibile ottenere nulla. Ho cercato la chiave per molti anni; te l'ho chiesta molte volte, ma sei rimasto in silenzio. Un giorno, all'improvviso, mi hai consegnato la chiave. Adesso ho in mano la chiave, ma vedo che sono incapace di sbloccarmi: quelle costrizioni sono dentro di me. Ho la chiave, di fronte a me ho le serrature; eppure... Cosa sta succedendo? Tu vedi la mia impotenza: un tempo pensavo di non avere la chiave ed ero turbato; ora ho la chiave e sono ancora più turbato. Ti prego di aiutarmi, so che lo fai sempre. Gli ostacoli sono dentro di me: per favore, dimmi come rimuoverli.*

5 Il seme della liberazione

III 51 *Allorché si è liberi dall'attaccamento anche a questi poteri, il seme della schiavitù viene distrutto. A quel punto segue kaivalya, la liberazione.*

III 52 *Si dovrebbe evitare qualsiasi attaccamento o orgoglio nei confronti degli inviti provenienti dalle entità sovrasensoriali che governano le varie dimensioni esistenziali, poiché questo implicherebbe la possibilità del risveglio del male.*

6 Occorre un'enorme fiducia

La prima domanda: *Il corpo sta diventando sempre più sensibile e sembra vibrare a un ritmo più veloce. Più lavoro sulla coscienza e sulla consapevolezza, minore è la presenza cosciente.*

La meditazione sembra prendere una nuova forma, irriconoscibile e impossibile da paragonare a precedenti esperienze o stati di meditazione. In mezzo al rumore e al caos fisico, c'è meno tempo, meno spazio, e minori condizioni di tranquillità per una meditazione passiva e ricettiva, eppure qualcosa sta accadendo.

Di fronte a questa perdita di comprensione razionale, avverto una fiducia immensa nei tuoi confronti.

Ti prego di spiegare, se lo desideri, cosa sta succedendo, e come è possibile andare sempre più in profondità in mezzo a condizioni apparentemente caotiche.

La seconda domanda: *Due o tre mesi fa durante il tuo discorso piangevo moltissimo.*

Adesso, anche se non stai dicendo nulla di particolarmente divertente, nei momenti in cui mi sento più vicina a te voglio solo ridere, ridere, ridere. Come mai?

La terza domanda: *Vorrei sapere il modo migliore per curare alcuni mali che mi affliggono.*

In primo luogo, l'avarizia.

Secondo, un perfezionismo assillante e angoscioso.

Terzo, una personalità istrionica: mi comporto sempre come stessi dando spettacolo.

Quarto, l'orgoglio. Questo include l'orgoglio per quella che ultimamente ho cominciato a interpretare come la mia tranquillità.

È sufficiente la meditazione per affrontarli oppure è necessario qualcosa di aggiuntivo, come indulgervi consapevolmente fino all'estremo, o cercare di ignorarli, o magari invece evitarli consapevolmente?

L'ultima domanda:

Amato Maestro, a poco a poco sento che tu sei me. Ma allora, chi è questo tizio vestito di bianco seduto ogni mattina su quella sedia?

7 La domanda senza tempo: cos'è il tempo?

III 53 *Esercitando il samyama sul momento presente, sul momento passato e sul momento che verrà si ottiene la conoscenza nata dalla consapevolezza della realtà suprema.*

III 54 *Da ciò deriva la capacità di distinguere tra oggetti simili che non possono essere indicati da specie, caratteristica o collocazione.*

III 55 *La conoscenza suprema nata dalla consapevolezza della realtà è trascendente, include la cognizione di tutti gli oggetti simultaneamente, riguarda tutti gli oggetti e i processi, qualunque essi siano – nel passato, nel presente e nel futuro – e trascende il processo del mondo.*

8 La vita è una sfida

La prima domanda: *I giorni di vita che ancora mi aspettano sono oltremodo sconosciuti e imprevedibili. Con sempre maggior intensità ho la sensazione che dovrò semplicemente vivere gli anni che mi restano così come vengono. Come? Perché? Per quale motivo? Nulla mi è chiaro, ma questa sensazione è sempre più intensa e profonda. Ragion per cui vivo con totale indifferenza: nulla di ciò che mangio, faccio o accade intorno a me sembra coinvolgermi. Sin dalla prima infanzia, ogni volta che vedo il corpo di un defunto mi balena questo pensiero: se la morte è ineludibile, che senso ha vivere? Da allora una sorta di disinteresse ha improntato tutto il mio stile di vita, e questa potrebbe essere la ragione per cui mi sono interessato alla religione e ho potuto accompagnarvi a te. Questi sentimenti mi danneggeranno?*

La seconda domanda: *Amato Maestro, davvero sei soltanto un uomo che si è illuminato?*

La terza domanda: *Amato Maestro, tu sei il miglior assassino. Un anno con te e lentamente il tuo veleno sta lavorando nella mia mente. Qualunque cosa io abbia finto di essere sembra bruttura e sporcizia; tutto è in subbuglio. Ma ora, in questa grande confusione, come trovare una porticina da cui far entrare il divino?*

L'ultima domanda: *Hai parlato molto del sesso, ed è un bene, perché si tratta di un argomento occultato da sempre. Tuttavia, personalmente non ti ho mai sentito parlare di omosessualità se non brevemente e, a dire il vero, in termini sempre dispregiativi.*

Per favore, potresti parlarne? Perché qualunque sia la causa di questo «atto perverso», come lo definisci tu, l'omosessualità esisteva ed esiste nel mondo. Il lato lunare non può incontrare quello solare in qualsiasi corpo? Il Tantra è solo per persone eterosessuali? Le persone dovrebbero reprimere le loro tendenze omosessuali?

9 Sii autentico!

III 56 *Si consegue la liberazione allorché esiste una eguale purezza tra purusha e sattva.*

10 Lasciarsi andare è la chiave

La prima domanda: *Tempo fa meditavo sotto la guida di un altro insegnante. A quell'epoca non avevo problemi di sesso, ma avvertivo delle tensioni nella mente.*

Dopo essermi avvicinato a te quelle tensioni sono scomparse, ma è sorto un nuovo problema di tipo sessuale, che ha generato una tensione diversa da quelle precedenti.

Cosa fare in questa situazione? Per favore, dammi un consiglio.

La seconda domanda: *Come essere passivamente attenti? Come non essere né estroversi né introversi? E come essere e al tempo stesso non essere?*

Per favore, rispondi non con parole, ma con il vuoto.

La terza domanda: *Io sogno molto, ma tu appari raramente nei miei sogni.*

Nehru, Jaiprakash e Dinkar frequentano ancora la scena, e così quel treno dispettoso che ogni volta parte con a bordo i miei bagagli lasciandomi indietro.

Una volta mi hai portato con la tua jeep lungo la sponda accidentata di un fiume. E l'altra notte ti ho visto sposare tutte insieme un bel gruppo di donne meravigliose, e mi sono detto che le avresti gestite con facilità ed eleganza.

Potresti spiegarmi cosa significa tutto questo per il sognatore?

L'ultima domanda: *In diversi colloqui personali con te mi hai dato vari suggerimenti. All'epoca pensavo fossero solo incoraggiamenti a livello psicologico; ma con il passare del tempo ho sperimentato che tutte le tue parole si sono rivelate corrette al cento per cento.*

Malgrado queste esperienze, quando mi dici qualcosa, sul momento non ci credo. Mi rendo conto che tutto sarà di nuovo corretto al cento per cento, eppure non ti obbedisco. Come liberarmi da questa impotenza?

Yoga: una via di risveglio

Piano dell'opera

Sull'Autore

Per approfondire

