

Indice con guida alla lettura

Premessa dell'Autore

Lo Yoga è la scienza dell'essere quieora

1 L'arte della liberazione

LIBRO IV – 1. *I poteri, o siddhi, vengono rivelati alla nascita, oppure conseguiti tramite droghe, la ripetizione di parole sacre, l'ascesi o il samadhi.*

LIBRO IV – 2. *La trasformazione da una classe, specie o tipo di essere in un altro avviene tramite lo straripare delle tendenze naturali o l'evoluzione delle proprie potenzialità.*

LIBRO IV – 3. *La causa accidentale non risveglia all'azione le tendenze naturali, si limita a rimuovere gli ostacoli – assomiglia all'irrigazione di un campo: il contadino rimuove gli ostacoli, e l'acqua scorre poi liberamente per conto suo.*

LIBRO IV – 4. *Le menti create artificialmente discendono unicamente dall'egoismo.*

LIBRO IV – 5. *Sebbene le attività delle diverse varietà di menti artificiali siano molteplici, l'unica mente originale le controlla tutte.*

2 La solitudine è la conquista finale

La prima domanda: *Un discepolo ruba qualcosa al suo Maestro?*

La seconda domanda: *È possibile gioire della vita da soli? Infatti, non sono granché consapevole, e non sarei in grado di entrare nell'acqua senza bagnarmi, o attraversare il fuoco senza scottarmi. È possibile gioire della vita da soli?*

La terza domanda: *Rispondendo a una mia domanda, mi hai suggerito di vivere e godermi la vita totalmente.*

Cosa sarebbe, allora, la vita? Dedicarsi al sesso, fare soldi, soddisfare i desideri mondani, e così via? Se così fosse, si dovrebbe dipendere dagli altri e coinvolgersi nei giochi del mondo, che a lungo andare diventerebbero inevitabilmente una schiavitù.

Inoltre, mi chiedo: questo non renderà la ricerca molto, molto lunga?

L'ultima domanda: *È possibile essere in intimità con la tua anima senza essere un tuo discepolo?*

3 Ritornare alla mente originale

LIBRO IV – 6. *Soltanto la mente originale, nata dalla meditazione, è libera dai desideri.*

LIBRO IV – 7. *L'azione – o karma – dello yogin non è pura né impura, mentre quella di tutti gli altri è di tre tipi: pura, impura e mista.*

LIBRO IV – 8. *I desideri nascono da tre tipi di karma allorché le circostanze si rivelano favorevoli alla loro realizzazione.*

LIBRO IV – 9. *Poiché i ricordi e le impressioni conservano la stessa forma, la relazione di causa ed effetto permane, anche se separata da genere, spazio e tempo.*

LIBRO IV – 10. *E questo processo non ha inizio, in quanto il desiderio di vivere è eterno.*

4 Tutto è interdipendente

La prima domanda: *Parlando di saggezza, intuizioni e illuminazione, spesso usi l'espressione «noi in Oriente». Potresti spiegarci cosa intendi con questa frase?*

La seconda domanda: *Gesù Cristo, il Buddha, Mahavira, Lao-tzu: tutti questi illuminati sono noti per essere andati in giro per il mondo a predicare. Perché non lo fai anche tu?*

La terza domanda: *Spesso sono uno dei cocodrilli di cui parli, e di certo appare evidente che Bodhi – il mio compagno – stia diventando un grande filosofo. È un'ottima cosa, ma che dire della consapevolezza del povero cocodrillo?*

La quarta domanda: *L'interdipendenza è un concetto bellissimo, ma com'è possibile realizzarla visto che ci esorti in continuazione a essere totalmente egoisti?*

La quinta domanda: *Durante un discorso hai usato l'espressione “consegui la felicità”, e la mia mente è intervenuta dicendomi: impegnati di più, lavora più duramente. Ma come posso “lavorare” con l'obiettivo di riuscire a lasciarmi andare? Sembra un'assurdità.*

L'ultima domanda: *è molto seria, e non va presa come uno scherzo. Chitananda ha chiesto: A proposito, sei l'unica persona non nevrotica in circolazione. Come mai non hai figli? È mai capitato che una persona illuminata avesse dei figli?*

5 Conoscere il proprio essere

LIBRO IV – 11. *Essendo legati insieme in quanto causa ed effetto, gli effetti svaniscono allorché scompaiono le cause.*

LIBRO IV – 12. *Passato e futuro esistono nel presente, tuttavia non sono sperimentati nel presente in quanto sussistono su piani differenti.*

LIBRO IV – 13. *Siano essi manifesti o non manifesti, il passato, il presente e il futuro partecipano della natura dei tre guna: sono stabili, attivi o inerti.*

LIBRO IV – 14. *L'essenza di ogni oggetto è data dall'unicità delle proporzioni dei tre guna.*

LIBRO IV – 15. *Lo stesso oggetto è visto in modi diversi da menti differenti.*

LIBRO IV – 16. *Un oggetto non dipende in alcun modo da un'unica mente.*

LIBRO IV – 17. *Un oggetto è noto oppure è ignoto a seconda che la mente ne sia "colorata" oppure no.*

6 La meditazione è espansione

La prima domanda: *Sono stato educato sulla base degli insegnamenti di Rudolph Steiner, ma non sono ancora riuscito a superare le mie difficoltà nei suoi confronti. Credo, però, che abbia ragione quando afferma: «L'unica possibilità per l'Occidente di liberarsi da maya, l'illusione, è imparare a pensare nel modo corretto. Soltanto così, e con la meditazione, sarà possibile lasciar andare l'ego e trovare l'Io».*

Inoltre, Steiner considera centrale la figura di Cristo, che vede come del tutto separata e differente da quella di Gesù.

La tua via mi sembra diversa. Sono combattuto tra il cammino insegnato da Steiner e quello indicato da te. Potresti darmi dei consigli in merito?

La seconda domanda: *Quando mi trovo con le piante, i fiumi, le montagne, gli animali, gli uccelli, il cielo, mi sento bene. Ma quando mi ritrovo in mezzo alla gente mi sento come se fossi entrato in un manicomio.*

A cosa è dovuta questa diversità?

La terza domanda: *Avverto, dietro le tue parole, che a volte mi fanno arrabbiare, la tua amorevole compassione per me in quanto donna. Sento anche che il mio essere donna è la principale barriera che mi impedisce di sperimentare la beatitudine dell'illuminazione, perché tutti gli esseri illuminati di cui parli sono uomini, e perché le tue esperienze sono quelle di un maschio.*

Ti sarei grata se volessi condividere con me il tuo pensiero su cosa vuol dire l'illuminazione per me, in quanto donna.

L'ultima domanda: Ho la sensazione che nel mio avvicinarmi a te non ho avuto scelta. Scegliamo davvero le cose che accadono nella nostra vita?

7 Il testimone brilla di luce propria

LIBRO IV – 18. *Le modificazioni della mente vengono sempre conosciute dal suo signore; questo è dovuto all'immutabilità del purusha, o pura consapevolezza.*

LIBRO IV – 19. *La mente non brilla di luce propria, poiché è essa stessa percepibile.*

LIBRO IV – 20. *È impossibile per la mente conoscere se stessa e simultaneamente un qualsiasi altro oggetto.*

LIBRO IV – 21. *Se si desse per assunto che una seconda mente illumina la prima, si dovrebbe anche presumere una cognizione della cognizione, e una confusione dei ricordi.*

LIBRO IV – 22. *La conoscenza della propria natura tramite l'autopercezione si consegue allorché la coscienza assume quella forma nella quale non passa più da un luogo all'altro.*

LIBRO IV – 23. *Allorché la mente è colorata da colui che conosce e dalla cosa conosciuta, comprende tutto.*

LIBRO IV – 24. *Le mente, benché variegata da innumerevoli desideri, agisce per un altro, in quanto opera in associazione.*

8 Cos'è la fiducia?

La prima domanda: In uno dei tuoi ultimi discorsi qualcosa mi ha colpito profondamente. Si tratta della contraddizione tra la fiducia in me stesso e la fiducia nei tuoi confronti. Una parte di me dice: «Se mi fido di me stesso e seguo le mie intuizioni, vuol dire che mi sono arreso e ho accettato di fidarmi di te». D'altra parte, non ne sono sicuro e mi chiedo: «Forse questa è soltanto una mia razionalizzazione».

La seconda domanda: Cosa motiva un Buddha?

La terza domanda: Se gli esseri illuminati non hanno figli e tu dichiarare che le persone nevrotiche come noi non hanno le qualità adatte per essere genitori, qual è il momento giusto per procreare?

L'ultima domanda: Tu dici di toglierci tutte le maschere ed essere autentici. Ebbene, io penso soltanto al sesso, all'amore e alle relazioni sentimentali. Non mi interessa altro. Sono forse sulla strada sbagliata.

9 La vetta suprema

LIBRO IV – 25. *Allorché si è percepita questa distinzione, cessa il desiderio di dimorare nell’atman, o Sé.*

LIBRO IV – 26. *A questo punto la mente è incline alla discriminazione, e gravita verso la liberazione.*

LIBRO IV – 27. *A intermittenze, sorgono altri pratyaya, o concetti, suscitati dalla forza delle impressioni precedenti. Anche questi vanno eliminati, così come si è fatto con le altre cause di sofferenza.*

LIBRO IV – 28. *Chi è in grado di mantenere un costante stato di assenza di desiderio anche verso gli stati più elevati dell’illuminazione, ed è in grado di esercitare il più alto tipo di discriminazione, entra nello stato noto come “la nube che inonda di virtù”.*

LIBRO IV – 29. *A questo punto segue la liberazione da ogni sofferenza e da ogni karma.*

LIBRO IV – 30. *Ciò che può essere conosciuto tramite la mente è infinitesimale, se paragonato con l’infinita conoscenza che si ottiene nell’illuminazione, allorché vengono rimossi tutti i veli, tutte le distorsioni e tutte le impurità.*

LIBRO IV – 31. *Avendo adempiuto il loro scopo, il processo di mutamento nei tre guna giunge al termine.*

LIBRO IV – 32. *Kramaha, o il processo, è la successione dei cambiamenti che si verificano di momento in momento, e che divengono percepibili allorché si concludono le trasformazioni dei tre guna.*

LIBRO IV – 33. *Kaivalya è lo stato di illuminazione che segue il rifondersi dei tre guna, dovuto al loro divenire privi dello scopo del purusha.*

LIBRO IV – 34. *In questo stato, il purusha dimora stabilmente nella sua natura reale, che è pura consapevolezza.*
Fine.

10 Sono a favore dell’amore

La prima domanda: *Perché ogni essere umano è sempre pieno di problemi e infelice?*

La seconda domanda: *Continuo a sognare di volare. Cosa sta accadendo?*

La terza domanda: *Ogni tuo discorso è per me un’iniezione di vita. A volte esco permeata dalla tua presenza, a volte confusa – comunque ric-*

*ca, rinnovata. Mi sento amorevole e amata dalla vita. Invece, anche dopo
il più dolce dei darshan, mi sento profondamente frustrata. Puoi chia-
rirmi?*

*L'ultima domanda: In Oriente si è sempre sostenuto che in una rela-
zione d'amore bisognerebbe stare con una sola persona, mentre al giorno
d'oggi in Occidente le persone passano da una relazione all'altra. A qua-
le dei due approcci sei più favorevole?*

Yoga: una via di risveglio

Piano dell'opera

Sull'Autore

Per approfondire