

RAMAKRISHNA MISSION - ITALIA
Centre Vedantique Ramakrishna - Gretz



SWAMI VIVEKANANDA

RAJA YOGA

Quaderno n° 137

30 Dicembre 2016

Quaderni Advaita & Vedanta
Advaita_Vedanta-subscribe@yahoo.com



Raja Yoga

I

Queste pagine contengono degli appunti raccolti durante delle lezioni di Svāmi Vivekānanda a pochi intimi, tenute a casa della Signora Sara C. Bull, una devota discepola americana, che li fece stampare nel 1913, in un numero limitato di copie per uso privato.

Il *Rāja Yoga*¹ è una scienza, come qualsiasi altra scienza. Consiste in una analisi della mente, che coglie i fatti del mondo sovrasensibile e così definisce il mondo spirituale. Tutti i grandi maestri spirituali del mondo hanno detto: «Vedo e conosco». Gesù, Paolo e Pietro affermavano di percepire realmente le verità spirituali insegnate.

Questa percezione si raggiunge con lo *Yoga*.

Né la memoria, né la coscienza possono essere il limite dell'esistenza. Esiste uno stato super-cosciente; sia questo che lo stato non cosciente sono entrambi privi di sensazioni, ma vi è una sostanziale differenza tra di loro: la differenza che intercorre tra la conoscenza e l'ignoranza. Lo *Yoga* qui presentato, in quanto scienza, è un appello alla ragione.

La concentrazione della mente è la fonte di ogni conoscenza.

Lo *Yoga* ci insegna a rendere la materia nostra schiava, come infatti dovrebbe essere. *Yoga* significa giogo, congiungere, e cioè unire l'anima dell'uomo all'anima suprema di Dio.

La mente agisce all'interno della coscienza e sotto di essa. Ciò che noi chiamiamo coscienza è solo un anello di quell'infinita catena che è la nostra natura.

1 Il *Rāja Yoga* codificato da Patañjali nello *Yogasūtra*. Non è l'*Haṭha Yoga* [N.d.E].

Questo nostro “io” occupa appena un ristretto spazio cosciente ed una vasta estensione d’inconscio; nello stesso momento, al di sopra dell’io si trova il piano super-cosciente, di cui l’io è quasi del tutto ignaro.

Attraverso una pratica assidua la mente si apre dinanzi a noi strato dopo strato, rivelandoci man mano nuove verità. Vediamo nuovi mondi crearsi davanti a noi, e nuovi poteri vengono depositi nelle nostre mani, ma non dobbiamo fermarci lungo la via, né lasciarci abbagliare da queste “perle di vetro”, dal momento che una miniera di diamanti giace dinanzi a noi.

Dio solo è la nostra meta; se non riusciamo a giungere fino a Dio, moriamo.

L’allievo che desidera riuscire ha bisogno di tre cose:

Primo. Abbandonare qualsiasi idea di piacere in questo mondo e nell’altro, avere a cuore solo Dio e la Verità.

Secondo. Un intenso e struggente desiderio di conoscere la verità e Dio. Desideratelo ardentemente, come desidera l’aria un uomo che sta annegando.

Terzo. Le sei pratiche:

1. Trattenere la mente, senza vagare all’esterno.
2. Rivolgere la mente interiormente, fissandola su un unico pensiero.
3. Sopportare tutto senza lamentarsi.
4. Desiderare solo Dio, non vogliate null’altro; non lasciate che l’apparenza vi inganni ancora. Abbandonate tutto e cercate solo Dio.
5. Afferrate mentalmente un oggetto di meditazione, tenendolo davanti a voi e meditate su di esso; non lasciatevelo sfuggire. Non badate al tempo che vi occorrerà: è nostro dovere conoscere la verità, non il piacere. Lasciate il piacere agli ignoranti che ne godono in un modo che non ci è consentito. L’uomo è un essere pensante, e deve pertanto continuare a lottare finché non sconfiggerà la morte, finché non vedrà la luce. Non deve esaurirsi in un parlare vano che non porta alcun frutto. Venerare la società e l’opinione pubblica è idolatria. L’anima non possiede né sesso, né patria, né luogo, né durata.
6. Pensate costantemente alla vostra vera natura; sbarazzatevi della superstizione. Non ipnotizzate voi stessi con la convinzione di essere inferiori, ma giorno e notte ripetete in cuor vostro ciò che veramente siete, fino a che comprenderete (e realizzerete effettivamente) la vostra unità con Dio.

Non si può ottenere alcun risultato senza queste discipline.

Possiamo avere coscienza dell'assoluto, ma non possiamo esprimerlo: non appena tentiamo di esprimerlo, lo delimitiamo ed esso cessa d'essere assoluto.

Dobbiamo spingerci oltre il limite dei sensi e trascendere anche la ragione, ed abbiamo il potere di farlo.

Dopo aver messo in pratica la prima lezione di respirazione per una settimana, l'allievo farà un resoconto al maestro.

Tratto da *Lezioni di Raja Yoga* di Swami Vivekananda, Sear Edizioni.



Associazione Vidya Bharata
www.pitagorici.it - www.vedanta.it - www.vidya.org

Iscrivendosi alla Mailing List “Advaita Vedanta” si ricevono gratuitamente spunti di meditazione. Nella Mailing List “Vidya Bharata” si riceve l’omonimo periodico con articoli, brani e notizie. I brani sono tratti o ispirati dalla tradizione metafisica universale e possono essere uno spunto meditativo-riflessivo per coloro che vogliono confrontarsi con un percorso tradizionale.

Per iscriversi

advaita_vedanta-subscribe@yahoogroups.com

vidya_bharata-subscribe@yahoogroups.com

Per disiscriversi

advaita_vedanta-unsubscribe@yahoogroups.com

vidya_bharata-unsubscribe@yahoogroups.com

NOTIZIA SUL COPYRIGHT

Copyright © Sconosciuto

Questo documento è stato trovato sul web.

LIBRI

(www.pitagorici.it)

- 1) *Il Vangelo di Rāmaṇa Mahārṣi* presentazione di Raphael
- 2) *Satya Sai Baba e il Vedānta Advaita* di Prema Dharma
- 3) *Avadhūtagītā* di Dattātreyā, presentazione di Raphael
- 4) *Dialogo dIstruzione* di Prema Dharma
- 5) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. I* di A.D. Mudaliar, Sādhu Aruṇāchala.
- 6) *Rāmaṇa Mahārṣi - Advaita Bodha Deepika*, a cura di Bodhānanda
- 7) *Et in Arcadia ego animam recepi* di Sigife Auslese
- 8-9) *Il Vangelo di Rāmākṛṣṇa - Edizione Integrale* di M. (Mahendranath Gupta)
- 10) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. II* di G.V. Subbaramayya
- 11) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. III* di Kunjusvami
- 12) *Svāmi Śivānanda - Per i cercatori di Dio* (Prossima uscita)
- 13) *Svāmi Vivekānanda - Discorsi ispirati*
- 14) *Romain Rolland - Vita di Śivānanda* (Prossima uscita)