

Ecco un'idea molto semplice che riprende la tradizione del calendario dell'avvento, che tutti i bambini, giovani e meno giovani, nei paesi di tradizione cristiana conoscono bene. Ho pensato di usarlo per noi "adulti nello yoga"... per renderlo qualcosa di universale per questo periodo di preparazione interiore, che si tratti della preparazione per il Natale come una festa cristiana, o che il Natale sia un momento di ritorno al Sé come significato profondo di Assoluto ...

1

Se tu conoscessi il mistero immenso del cielo dove ora vivo,

Se tu potessi vedere e sentire quello che vedo e sento in questi orizzonti senza fine, E in questa luce che tutto investe e penetra, Tu non piangeresti se mi ami. Qui si è oramai assorbiti nell'incanto di Dio, Dalle sue espressioni d'infinita bontà e dai riflessi della sua sconfinata bellezza.

Le cose di un tempo sono così piccole e fuggevoli al confronto.

...."

Sant'Agostino.



2

Dentro di me c'è una melodia che a volte vorrebbe tanto essere tradotta in parole sue. Ma per la mia repressione, mancanza di fiducia, pigrizia e non so che altro, rimane soffocata e nascosta. A volte mi svuota completamente. E poi mi colma di nuovo di una musica dolce e malinconica.

Diario 1941-1943 ETTY HILLESUM



3

Nuvole, mie terribili nuvole, come batte il cuore, è triste la terra,

nubi, nuvole bianche e silenziose, vi guardo all'alba con occhi di pianto e so che in me alterigia, bramosia e crudeltà e il seme del disprezzo per un sonno morto intessono il giaciglio e i più bei colori della mia menzogna hanno nascosto il vero. Chino gli occhi e sento il turbine che m'attraversa, ardente, secco. Oh, terribili siete, nuvole, guardiani del mondo! Ch'io dorma, possa la notte avvolgermi pietosa.

Czesław Miłosz, "Nuvole"



4

Lo scopo dell'apprendere non è altro che la ricerca del cuore che si è smarrito".

Mencio 372/298 a.C.



Ecco un'idea molto semplice che riprende la tradizione del calendario dell'avvento, che tutti i bambini, giovani e meno giovani, nei paesi di tradizione cristiana conoscono bene. Ho pensato di usarlo per noi " adulti nello yoga "... per renderlo qualcosa di universale per questo periodo di preparazione interiore, che si tratti della preparazione per il Natale come una festa cristiana, o che il Natale sia un momento di ritorno al Sé come significato profondo di Assoluto ...

5

A tutti è dovuto il mattino, ad alcuni la notte. A solo pochi eletti la luce dell'aurora.

Emily Dickinson



6

"Tutte le tecniche dell'Aikido devono essere collegate ai principi universali.

Le tecniche che non sono collegate a tali principi si ritorceranno contro di voi, facendo a pezzi il vostro corpo.

Nell'Aikido, il combattimento è l'essenza della tecnica.

Non vi sono forme, nell'Aikido.

Poiché non vi sono forme, l'Aikido è lo studio dello Spirito.

Non rimanete coinvolti dalle forme; se lo fate, perderete tutte le sottili distinzioni che funzionano nelle tecniche.

Nell'Aikido, l'ac me spirituale viene per primo, seguito dalla trasformazione del cuore.

Una vera tecnica si basa su veri pensieri.

Utilizzate il vostro corpo per manifestare lo spirito in forma fisica."

Morihei Ueshiba



7

[...] 1. I sostenitori del Brahman dicono: Il Brahman ha forse qualche causa? Donde siamo sorti? In virtù di che cosa viviamo e su che cosa siamo fondati? Dominati da chi, nelle gioie e nei dolori, noi giungiamo alla [attuale] condizione, o conoscitori del Brahman? [

Svetasvatara Upanisad



8

Hai mai fatto l'esperienza di fermarti del tutto, di essere così totalmente nel tuo corpo, di essere così totalmente nella tua vita che quel che già sapevi e quello che non sai, e quel ch'è stato e quel che ancora dev'essere, e le cose come stanno proprio ora non ti danno neanche un filo d'ansia o disaccordo? Sarebbe un momento di presenza totale, al di là della lotta, al di là della mera accettazione, al di là della voglia di scappare o sistemare le cose o tuffarsi dentro a testa bassa: un momento di puro essere, fuori dal tempo, un momento di pura vista, pura percezione, un momento nel quale la vita si limita a essere, e quell'"essere" ti prende, ti afferra con tutti i sensi, tutti i ricordi, fin dentro i geni, in ciò che più ami, e ti dice: benvenuto a casa.

Jon Kabat-Zinn



Ecco un'idea molto semplice che riprende la tradizione del calendario dell'avvento, che tutti i bambini, giovani e meno giovani, nei paesi di tradizione cristiana conoscono bene. Ho pensato di usarlo per noi " adulti nello yoga "... per renderlo qualcosa di universale per questo periodo di preparazione interiore, che si tratti della preparazione per il Natale come una festa cristiana, o che il Natale sia un momento di ritorno al Sé come significato profondo di Assoluto ...

9

C'è in me una nostalgia di qualcosa che non esiste nella vita e nemmeno nella morte, un desiderio che su questa terra niente appaga, fuorché, in certi momenti, la musica, quando evoca le lacerazioni di un altro mondo.

Émile Cioran



10

È detto che la liberazione è con forma o senza forma, o con e senza forma. Lasciate che vi dica, che la Liberazione le distrugge tutte e tre e così pure l'ego che le distingue.
Bhagavan Sri Ramana Maharshi



11

Poi s'avvicinò per interrogarlo Sauryayanin Gargya:
"O venerando, che cos'è che dorme nell'uomo e che cosa sta sveglio?
Qual è quella facoltà che vede i sogni?
E chi gode la gioia [del sonno]?
E su che cosa tutti sono fondati?"

Prasna Upanisad
Quarto quesito



12

L'uomo che è soggetto alle passioni, per effetto delle azioni giunge alla meta cui la mente s'era rivolta. Quando ha esaurito l'effetto della sua opera, qualunque cosa abbia quaggiù fatto, dall'altro mondo torna su questa terra, all'operare. Questo per chi è in preda al desiderio. Ma per chi non ha desideri, è privo di desideri, libero da desideri, per chi ha spento i suoi desideri, e non ha che il desiderio dell'Atman, di costui i soffi vitali non s'allontanano: egli, che è già Brahman, si ricongiunge con il Brahman [...]

Brhdaranayaka Upanisad



13

Noi pretendiamo che la vita debba avere un senso: ma la vita ha precisamente il senso che noi stessi siamo disposti ad attribuirle."

Hermann Hesse



Ecco un'idea molto semplice che riprende la tradizione del calendario dell'avvento, che tutti i bambini, giovani e meno giovani, nei paesi di tradizione cristiana conoscono bene. Ho pensato di usarlo per noi "adulti nello yoga"... per renderlo qualcosa di universale per questo periodo di preparazione interiore, che si tratti della preparazione per il Natale come una festa cristiana, o che il Natale sia un momento di ritorno al Sé come significato profondo di Assoluto ...

14

[...] Non si dovrebbe cercare di capire la forma; si dovrebbe conoscere colui

che vede la forma.

Non si dovrebbe cercare di capire il sapore del cibo;

si dovrebbe conoscere colui che percepisce il sapore del cibo.

Non si dovrebbe cercare di capire l'azione;

si dovrebbe conoscere colui che agisce.

Non si dovrebbe cercare di capire la gioia e il dolore;

si dovrebbe conoscere colui che percepisce la gioia e il dolore.

Non si dovrebbe cercare di capire la mente;

si dovrebbe conoscere colui che pensa. [...]

Kausitaki Upanishad – 3.8



15

"Le nostre paure sono molto più numerose dei pericoli concreti che corriamo.

Soffriamo molto di più per la nostra immaginazione che per la realtà."

Seneca



16

"Un giovane monaco di un monastero Zen corre trafelato cercando il suo

Maestro.

Trovato il vecchio insegnante, impegnato a potare i suoi piccoli alberi, lo interrompe

dicendo: "Maestro oggi durante la meditazione mattutina ho iniziato a comprendere il canto degli uccelli, sentire il suono dei fili d'erba e il vociare delle formiche".

Il Vecchio Monaco guarda il suo giovane allievo e con fare un poco complice gli risponde: "Non ti preoccupare troppo di questo... fra qualche giorno passa".

Storia Zen



17

"Non ci si libera di una cosa evitandola, ma solo attraversandola."

Cesare Pavese



Ecco un'idea molto semplice che riprende la tradizione del calendario dell'avvento, che tutti i bambini, giovani e meno giovani, nei paesi di tradizione cristiana conoscono bene. Ho pensato di usarlo per noi "adulti nello yoga"... per renderlo qualcosa di universale per questo periodo di preparazione interiore, che si tratti della preparazione per il Natale come una festa cristiana, o che il Natale sia un momento di ritorno al Sé come significato profondo di Assoluto ...

18

"Quando qualcuno chiede aiuto, che cosa bisogna fare?" Chiese il capo dei monaci.

"Seguire la propria strada", disse Joshu.

"Ma questo non significa dare aiuto", disse il Monaco.

"Questo dipende dalla strada", disse Joshu. "Perché l' uomo soffre?"

Domandò un monaco.

"Perché l'uomo non è un dio".

Rispose Joshu

"Lo so bene che l'uomo non è un dio, ma anche se lo fosse, credo non eviterebbe il dolore", affermò il Monaco.

"Sarebbe la conseguenza del suo essere stato uomo e dell'aver ancora qualcosa in comune con gli uomini.

Quindi non può non soffrire, ma io ti domando ancora : perché? "

"Il perché della sofferenza è il perché dell'uomo. Perché l'uomo?"

Questo dovresti chiedermi, disse Joshu.

Maestro zen Joshu



19

[...] Si considera come quarto (modo di essere) quello che è privo di conoscenza delle cose interiori, privo di conoscenza delle cose esteriori, privo della conoscenza di entrambe. Esso non è costituito soltanto di conoscenza, non è conoscitore né non conoscitore. Esso è invisibile, inavvicinabile, inafferrabile, indefinibile, impensabile, indescrivibile, ha come caratteristica essenziale di dipendere soltanto da se stesso; in esso il mondo visibile si risolve, è serenità e benevolenza, è assolutamente non duale. [...]

Tratto da: Upanisad, a cura di Carlo Della Casa, ed. Utet, 1983, pag.416-19



20

La preghiera è quasi una mediazione tra la psichicità e la spiritualità. Quando si muove, infatti, è nel luogo della psichicità; quando invece è entrata nel luogo [della spiritualità], la preghiera cessa.

Isacco di Ninive "La non-preghiera", da "Un'umile speranza"



Ecco un'idea molto semplice che riprende la tradizione del calendario dell'avvento, che tutti i bambini, giovani e meno giovani, nei paesi di tradizione cristiana conoscono bene. Ho pensato di usarlo per noi "adulti nello yoga"... per renderlo qualcosa di universale per questo periodo di preparazione interiore, che si tratti della preparazione per il Natale come una festa cristiana, o che il Natale sia un momento di ritorno al Sé come significato profondo di Assoluto ...

21

[...] distinto da questo [involucro] costituito di soffi vitali e posto più all'interno, c'è un involucro custodito di pensiero. Questo riempie il precedente, con la forma di un uomo. In conseguenza di questa somiglianza con l'uomo anche il secondo è simile a un uomo

Taittiriya Upanisad



22

A volte accade che l'uomo stia in ginocchio nel tempo della preghiera: le sue mani sono protese o levate verso il cielo, la sua testa guarda la croce e, per così dire, tutti i suoi moti e la sua intelligenza si slanciano verso Dio nella supplica. E mentre l'uomo così supplica e sospira, in quel momento, in silenzio sgorga dal suo cuore una sorgente di dolcezza: le sue membra si commuovono, i suoi occhi si chiudono, il suo volto si fa casto e i suoi pensieri si trasformano; al punto che neppure le sue ginocchia possono stare a terra, per l'esultanza di quel bene che dilaga in tutto il corpo.

Isacco di Ninive "La non-preghiera", da "Un'umile speranza"



23

Nuvole, mie terribili nuvole, come batte il cuore, è triste la terra, nubi, nuvole bianche e silenziose, vi guardo all'alba con occhi di pianto e so che in me alterigia, bramosia e crudeltà e il seme del disprezzo per un sonno morto intessono il giaciglio e i più bei colori della mia menzogna hanno nascosto il vero. Chino gli occhi e sento il turbine che m'attraversa, ardente, secco. Oh, terribili siete, nuvole, guardiani del mondo! Ch'io dorma, possa la notte avvolgermi pietosa.

Czesław Miłosz, "Nuvole"



24

Ciò che pesa troppo e trascina in basso che fa male come il dolore e brucia come uno schiaffo, può essere pietra ancora.

Da "Dalla vita degli oggetti", di Adam Zagajewski

