

CAPITOLO 2

SIGNIFICATO DI DHYĀNA E TIPI DI MEDITAZIONE

1. PERCHÈ MEDITARE

Il principale obiettivo della meditazione è di portare calma e stabilità nella mente, che essendo molto sensibile di solito è disturbata. Una mente disturbata non è capace di risolvere nessun problema; al contrario può far diventare un problema la cosa più semplice. Chi ha una mente disturbata è poco consapevole della propria situazione, perciò registrerà insuccessi in tutti i campi.

Uomini e donne, giovani e vecchi, ricchi e poveri, colti e analfabeti, religiosi e atei, disciplinati e indisciplinati, virtuosi e corrotti, invariabilmente tutti hanno bisogno della pace mentale; ecco perché si compie sempre ogni sforzo possibile per ottenerla. Chi non ha pace mentale sa molto bene che i desideri sono la causa principale dell'inquietudine. Ma a dispetto della consapevolezza che se ne può avere, questi desideri sono di solito così forti che non si è in grado di rinunciarvi.

I quattro principali scopi della vita dell'uomo sono: *dharma* (vivere in accordo con la verità; pratica religiosa), *artha* (acquisire ricchezza), *kāma* (appagare i desideri) e *mokśa* (liberazione). Chi si sforza per i primi tre scopi è un ricercatore ordinario, ma chi si impegna per la liberazione finale è un vero ricercatore. Il primo comincia a meditare semplicemente per ridurre l'inquietudine; il secondo lo fa per sradicare ogni volubilità mentale.

Normalmente gli esseri umani vivono in società. Ciò aggrava l'inquietudine della mente. Chi desidera la pace mentale deve astenersi dai contatti con la gente, anche per breve tempo, e vivere in isolamento. Solo questo permette di scampare a nuovi turbamenti e di trovare la soluzione per estinguerli.

I saggi hanno detto che l'*atman* è la sorgente di tutta la saggezza e che solo da questa sorgente la saggezza scorrerà a fiotti nel nostro cuore. «Un essere umano ottiene saggezza fin dove la propria mente è in grado di rimanere tranquilla e indisturbata»; ponderando profondamente queste parole ne possiamo

scoprire la veridicità. Un recipiente affonda quando è pieno d'acqua, ma galleggia quando è vuoto. Allo stesso modo quando la mente è piena di pensieri introspettivi, sprofonda nell'introversione.

Le cause dell'inquietudine mentale derivano da una singola preoccupazione o da più preoccupazioni. Nel caso di una singola preoccupazione, la mente è turbata a causa di forti sentimenti e sensazioni che derivano da un unico soggetto. Nel caso di più preoccupazioni, la mente è turbata a causa di forti sentimenti e sensazioni che derivano da soggetti diversi. In entrambi i casi la mente è disturbata.

La pace mentale apre molte strade di saggezza che erano chiuse, mentre l'inquietudine chiude molte strade di saggezza che erano aperte. Perciò, solo lo stato della mente che genera pace conduce alla saggezza. Ciò vuol dire che lo stato mentale, che stimola i sensi e rende una persona estroversa, è indesiderabile, e che invece ciò che rende stabili i sensi e porta all'introversione è desiderabile. A causa dell'inquietudine mentale a volte una persona intelligente agisce più stupidamente di una persona dissennata. L'agitazione mentale crea anche innumerevoli fantasie, che si calmano quando la mente diventa tranquilla. La meditazione è un impareggiabile strumento per svuotare la mente da ogni fantasia. In effetti, è una panacea per ogni tipo di inquietudine mentale.

In genere esistono numerose cause per il turbamento mentale, ma c'è una sola causa per la pace mentale. Attraverso la meditazione la mente diventa tollerante, calma e pura. Per questo è essenziale che il meditante rimanga isolato dai contatti con la gente per alcune ore al giorno. Sfortunatamente l'agitazione mentale non può essere rimossa meditando solo per qualche giorno o qualche mese. Per vincere l'inquietudine della mente sono necessari sforzi regolari e infaticabili per molti anni. Come il ricercatore progredisce eliminando e rimuovendo le cause dell'inquietudine, si stabilisce uno stato di pace mentale. Nel più alto stato della meditazione scorrono nella mente del ricercatore fiumi di pace, producendo modestia, entusiasmo, coraggio e pazienza; di conseguenza il ricercatore diventa «tossicodipendente» della meditazione.

Poiché la meditazione offre rilassamento, aiuta a rimuovere lo stress e la tensione nervosa. Un lampo di speranza balena nella mente disperata che diventa tollerante e calma. In breve si può dire che la mente ottiene fresco vigore e nuova vita attraverso la pratica della meditazione.

Come le perle di valore si ottengono tuffandosi nelle acque profonde, così le siddhi (i poteri miracolosi) e l'unione con l'Onnipotente si ottengono meditando profondamente nei reami dell'*atman*.

2. CHE COS'È LA MEDITAZIONE

Quando i pensieri sono profondamente concentrati nell'area su cui la mente è focalizzata (*dhāraṇā*), o cominciano a fluire ininterrottamente verso il solo centro di *dhāraṇā*, ha luogo *dhyāna* (meditazione).

Negli *Yogadarśana* di *Patañjali*, *dhyāna* è così definita: «Quando tutti i pensieri convergono verso il punto ove la mente è fissa, ciò è chiamato *dhyāna* (meditazione) dai saggi».

Durante la meditazione, si è solo coscienti del soggetto che medita, della meditazione e dell'oggetto di meditazione (o possiamo dire: di colui che conosce, della conoscenza e di ciò che viene conosciuto); tutto il resto è dimenticato. Quando si può meditare continuamente per 24 ore, allora la meditazione è stata padroneggiata.

3. LA MEDITAZIONE DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

Ritirare il flusso della risvegliata energia vitale da varie regioni del corpo e concentrarlo solo in una regione è *dhyāna* (meditazione). Sebbene la mente sia una, essa si divide in *estroversa* quando il suo flusso viene rivolto ad aree esterne, e *introversa* quando è rivolto all'interno. L'esistenza di pensieri grossolani e sottili testimonia l'esistenza della mente. Lo stato di assenza di pensieri è sperimentato solo nel sonno, negli svenimenti e nel *samādhi*; la mente pensa continuamente. Quando la mente pondera su un oggetto, questo è *dhāraṇā*; dopo che la mente si è concentrata su questo oggetto, ha luogo la meditazione. Perciò una persona sta sempre facendo meditazione in un modo o nell'altro.

Ci sono due tipi di meditazione: *paratantra dhyāna* (meditazione dipendente) e *svatantra dhyāna* (meditazione indipendente). Quando si compiono sforzi per rendere la mente introversa, e nella meditazione si presentano ostacoli e disturbi, questo è *paratantra dhyāna*; una volta resa la mente introversa, la meditazione è chiamata *svatantra dhyāna*.

Poiché attraverso la meditazione si ottiene sia l'illusione che Dio, sia il *bhogī* (chi ha scopi mondani) che lo *yogī* (chi ha scopi spirituali) devono ricorrere alla meditazione. La meditazione estroversa conduce all'irrealtà, all'inquietudine e al dolore, mentre la meditazione introversa conduce alla verità, alla pace e alla beatitudine.

4. CAUSE D'INTROVERSIONE ED ESTROVERSIONE DELLA MENTE

Nello stato di coscienza fuori dalla meditazione, i sensi sono estroversi. Nello stato di coscienza durante la meditazione, i sensi sono introversi. Anche durante il sonno i sensi sono introversi.

La mente diventa naturalmente introversa quando i sensi si introvertono; allo stesso modo anche i sensi si introvertono naturalmente quando la mente diviene introversa. Il *prāṇa* (soffio vitale) è il collegamento tra la mente e i sensi¹. Non appena uno di questi tre elementi [*prāṇa*, mente e sensi] diventa instabile, anche gli altri lo diventano; mentre la stabilità di uno porta anche gli altri due alla stabilità.

1. *Haṭhayoga Pradīpikā* 2:2.

I sensi diventano attivi sia quando la mente prevale sul *prāṇa*, sia quando la mente non ostacola l'azione del *prāṇa* diretta a controllare i sensi [la prima proposizione è corretta; la seconda non ci risulta comprensibile, a nostro avviso dovrebbe essere il contrario; un errore nel testo inglese?].

La meditazione è la migliore via per diventare introversi. L'estroversione non può essere rimossa senza la meditazione. I sensi, il *prāṇa* e la mente restano attivi durante l'estroversione e passivi durante l'introversione. Se esistesse soltanto lo stato di veglia, il mondo sarebbe pieno di malati mentali e diminuirebbe la lunghezza della vita. Il sonno garantisce riposo al corpo e alla mente e aiuta entrambi a combattere la malattia e la morte.

All'inizio, l'individuo è coinvolto con la visione esterna delle cose ed è perciò privato della visualizzazione interiore, ma quando diventa estremamente stanco della visione esteriore, allora fa ricorso alla strada, conosciuta solo da pochi, della visualizzazione interiore.

5. LA CONCENTRAZIONE NASCE DALL'INTERESSE E DALLA PRATICA

Generalmente la mente è attratta da una miriade di oggetti sensibili, perciò non riesce a contemplare profondamente nessuno di essi. Senza la profonda contemplazione è impossibile raggiungere l'*atman* e ottenere la saggezza. Per ottenere la saggezza è essenziale raggiungere lo stato di concentrazione mentale conosciuto come *savikalpa samādhi* [letteralmente «*samādhi* con distinzione»], lo stato della meditazione in cui soggetto e oggetto, sperimentatore ed oggetto della sperimentazione rimangono ancora distinti.

Se la mente è allenata a praticare quotidianamente la contemplazione su un oggetto, la sua forza comincia ad aumentare e può facilmente confrontare situazioni difficili. Benché all'inizio questo tipo di contemplazione può non apparire facile, in verità lo è. Si deve solo coltivare l'interesse per la concentrazione mentale e questo interesse si genera attraverso la pratica, come avviene per la concentrazione mentale che si riscontra in molti artisti, scrittori, pittori, musicisti e in quelle persone che lavorano con abilità e sicurezza; essa si genera attraverso la pratica.

Alcuni non possono concentrarsi facilmente come gli artisti e le persone sicure di loro stesse, o come i ricercatori spirituali che hanno totale fede in Dio, nel Guru e nelle Scritture. Tuttavia, poiché ogni individuo ha un interesse in qualcosa, si deve presumere che ognuno abbia in sé l'abilità di ottenere la concentrazione della mente. È necessario che nello *yoga* si nutra interesse; questo interesse dovrebbe essere della qualità che conduce allo sviluppo della purezza.

6. LA MEDITAZIONE È UNIVERSALMENTE PRATICABILE

Ogni essere umano è per sua natura contemplativo. La contemplazione è una cosa naturale ma come molte altre cose non è in genere praticata per mancanza di interesse. In realtà la gente pratica la meditazione

inconsapevolmente durante lo stato di veglia: mentre cammina, mangia, beve, sta seduta, si alza, parla ecc. In altre parole, meditiamo continuamente, non esiste un singolo momento senza meditazione. Si può dire che la meditazione è la principale occupazione di ogni individuo. Anche durante la notte continuiamo a meditare sui nostri sogni, ma non meditiamo nello stato di sonno senza sogni; dopo tutto, abbiamo pur bisogno di un po' riposo.

Dopo sforzi fisici o mentali si ha bisogno di riposo. Il corpo di chi svolge un lavoro fisico e la mente di chi svolge un lavoro intellettuale manifestano disagio se non ricevono il giusto riposo dopo l'attività. Tuttavia, anche l'eccessivo riposo rende fiacchi come quando sopportiamo un eccessivo sforzo; perciò si dovrebbe adottare una via di mezzo. Chi fa un lavoro fisico dovrebbe avere cura del proprio corpo e chi fa un lavoro intellettuale dovrebbe avere cura per la propria mente, ma chi è indolente deve avere cura di entrambi.

Dopo una giornata di duro lavoro, la mente e il corpo iniziano automaticamente a rilassarsi e alla fine la persona si addormenta di colpo. Questo è un riposo naturale e uno stato naturale di meditazione. Se Dio non avesse concesso questo dono, gli esseri umani non sarebbero in grado di avere una lunga vita e di star bene in salute.

7. PROFILO GENERALE DELLA VIA DELLA MEDITAZIONE

La mente è una, gli organi di senso [e di azione] sono dieci, gli oggetti dei sensi sono pure dieci, ma i desideri sono innumerevoli e, disseminati in tutta la mente, la rendono dispersa.

Per prima cosa si dovrebbe liberare la mente da queste distrazioni, portandola gradualmente alla concentrazione. Per fare ciò, si dovrebbe sedere in un luogo solitario e cercare di chiudere tutte le porte degli organi di senso. Se ciò non viene fatto, le distrazioni mentali provocate dagli organi di senso non avranno fine.

Per chiudere la porta degli organi di senso, si deve necessariamente togliere il controllo della mente su di loro, stabilendovi invece il controllo del *prāṇa*. Attraverso questa pratica, dopo un certo numero di anni, viene gradualmente raggiunta la concentrazione della mente.

La meditazione è il viaggio interiore, il viaggio spirituale, il viaggio attraverso l'Assoluto, il Divino Amore.

Dhyāna significa concentrazione della mente. Questo stato è conosciuto come *sabīja samādhi* (*samādhi* con seme o mente), *savikalpa samādhi* (*samādhi* con soggetto e oggetto distinti) o *samprajñāta samādhi* (*samādhi* con pensieri e ragionamenti). In questo primo livello di *samādhi*, che è anche chiamato *cetanā samādhi* (*samādhi* attivo), c'è ancora mente e quindi diversi pensieri, ma confluiscono tutti in un'unica direzione.

Il *samādhi*, che è il più elevato livello dello yoga, è il prodotto finale della meditazione. In questo stato non c'è mente. Quando lo stadio della concentrazione mentale [durante la meditazione] è superato, la mente si dissolve nella natura lasciando sorgere il *nirbīja samādhi* (*samādhi* senza seme o mente), anche chiamato *nirvikalpa samādhi* (*samādhi* senza separazione tra soggetto e oggetto) o *asamprajñāta samādhi* (*samādhi* senza pensieri né ragionamenti). In questo stato la mente diventa non-mente, o mente inattiva; per questo è anche chiamato *acetanā samādhi* (*samādhi* inattivo).

Non è possibile raggiungere il *samādhi*, il più alto livello dello yoga, senza elevare la mente attraverso i suoi stati inferiori, come *tandrā* (sonnolenza), *nidrā* (sonno), *mūrchā* (svenimento) ecc. Si può sperare di raggiungere l'apice del *samādhi* solo dopo una consistente pratica di meditazione di molti anni.

8. LE CHIAVI DELLA MEDITAZIONE

La mente rimane estroversa a causa dell'attività dei sensi e diventa introversa non appena si riduce il suo collegamento con i sensi. Per questo si deve far uso di una qualsiasi delle seguenti tre chiavi per realizzare la meditazione:

1. frenare i pensieri esistenti e prevenire l'insorgere di nuovi pensieri per andare verso l'assenza di pensieri;
2. avere nella mente solo pensieri desiderabili;
3. osservare come un testimone neutrale i pensieri che si affacciano nella mente.

La prima chiave è per la *meditazione senza pensieri*, la seconda è per la *meditazione con pensieri* e la terza per la *meditazione spontanea*.

Il ricercatore orientato alla ragione preferisce osservare i pensieri come un testimone. Il ricercatore orientato all'azione preferisce cercare di frenare i pensieri vecchi e nuovi. Al devoto orientato alla fede piace avere solo pensieri desiderabili.

Tutte queste tre chiavi sono ugualmente valide; nessuna è superiore all'altra. Esse si basano sui tre differenti rami dello yoga: *jñāna* (conoscenza), *karma* (azione) e *bhakti* (devozione), che riflettono le tre differenti tipologie temperamentali dei ricercatori spirituali.

9. VARI TIPI DI MEDITAZIONE

La meditazione può essere classificata in vari modi. Quelle che seguono sono poche principali classificazioni basate su criteri diversi:

1. *meditazione con la volontà e meditazione spontanea*;
2. *meditazione con pensieri e meditazione senza pensieri*;
3. *meditazione su una forma e meditazione senza forme*;
4. *meditazione senza metodo [casuale] e meditazione metodica*.

Oltre a questi criteri di classificazione ne esistono altri come: *grossolana e sottile, dinamica e statica, individuale e di gruppo ecc.*

10. MEDITAZIONE CON VOLONTÀ E MEDITAZIONE SPONTANEA

Nella meditazione con volontà il *prāṇa* del ricercatore non viene liberato, mentre nella meditazione spontanea il *prāṇa* è stato liberato.

Nella meditazione con volontà, si può usare una qualsiasi delle tre chiavi. Nella meditazione spontanea, nessuno di tali aiuti è necessario perché il ricercatore semplicemente rimane in uno stato di mente naturale. Tuttavia, sia che si scelga la meditazione con volontà che la meditazione spontanea, è consigliabile conoscere tutte e tre le chiavi della meditazione

Durante la meditazione con volontà il ricercatore orientato alla ragione rimane un testimone neutrale del gioco della mente e ogni volta che si interrompe la sua neutralità di osservatore, deve accuratamente recuperarla. Praticando la meditazione con volontà, il ricercatore orientato all'azione si sforza di controllare la mente e di ristabilire questo controllo ogni volta che viene perso. Il devoto che pratica la meditazione con volontà deve mantenere la continuità della devozione e quando la sua fede vacilla deve prontamente recuperarla.

Nella meditazione spontanea, sia che il ricercatore sia orientato alla ragione, all'azione o alla fede, egli deve avere il ruolo dell'osservatore neutrale. Ma non si deve dimenticare che in questa meditazione con la liberazione dell'energia pranica si ottiene, nelle fasi iniziali, solo la calma dei sensi fisici. Durante questo periodo iniziale, continuano ad apparire come prima molti pensieri poiché la mente non è ancora stata controllata; tuttavia questi pensieri non influenzano i sensi fisici che sono divenuti ormai quieti. La sola condizione che il ricercatore deve rispettare durante la meditazione spontanea è che la mente *non deve esercitare alcun controllo* sull'energia pranica. In questo stato, fintantoché la mente si trattiene dal controllare il corpo attraverso il *prāṇa*, si può credere che la mente sia stata messa sotto un controllo iniziale. Tuttavia, durante questo periodo la mente rimane libera da ogni controllo, perciò se la mente si interessa alle attività del corpo o del *prāṇa*, comincia a introvertirsi, ma se non ne è interessata, comincia a vagare qui e là.

Nella meditazione con volontà, il corpo, il collo e la testa, sono imprigionati e tenuti fermi. Quindi il ricercatore orientato alla ragione tenta di osservare le minacce della mente come un testimone, il ricercatore orientato all'azione tenta di osservare la respirazione per sfuggire alle minacce della mente e il devoto orientato alla fede può cantare un mantra o contemplare le azioni divine compiute da varie incarnazioni di Dio. Perfino attraverso questo sforzarsi di meditare, l'energia pranica può diventare libera. Allora il ricercatore può essere sicuro di trovarsi sulla strada giusta. Il Signore Krishna ha giustamente detto: «Nessuno di coloro che si battono per l'elevazione spirituale deve mai calcare il sentiero del dolore»².

2. Bhagavad Gītā 6:40.

Il ricercatore orientato alla ragione, sia che pratichi la meditazione con volontà che quella spontanea, attraverso l'osservazione verrà a conoscere moltissimo sulla propria mente. Nello stato di veglia, una persona che fa una vita mondana nella società, non è in grado di conoscere tutto ciò che è immagazzinato nella propria mente sempre occupata in qualcosa; ma quando medita, la sua mente comincia a far emergere le impressioni accumulate.

Come un fiume scorre da un posto all'altro, così la mente si muove da un pensiero all'altro. Come l'acqua scorre verso il basso, così la mente è attratta verso gli attaccamenti e le avversioni. Tuttavia se si osservano i pensieri che emergono durante la meditazione come testimoni neutrali, questo costante movimento della mente non crea problemi nella meditazione. Così facendo il ricercatore potrà scoprire in che misura e di che natura siano le proprie avversioni e i propri attaccamenti.

L'attaccamento e l'avversione sono l'unica droga responsabile dell'inquietudine mentale: sono i nemici della quiete. Non è necessario creare la pace mentale né vagare alla sua ricerca, si deve semplicemente eliminare l'inquietudine.

Osservando i pensieri come un testimone neutrale durante la meditazione, si viene disturbati solo fino a quando i sensi rimangono estroversi. Nella misura in cui l'introversione aumenta, si perde l'identità col proprio corpo. Poiché è solo a causa dell'identificazione col corpo che la mente non è in grado di calarsi nelle profondità dell'*atman*; si deve ignorare l'esistenza del corpo per assicurarsi che la mente, scesa profondamente nel regno dell'*atman*, non riemerge al livello della coscienza corporea e si estroverta.

11. MEDITAZIONE CON PENSIERI (SAVICĀRA) E MEDITAZIONE SENZA PENSIERI (NIRVICĀRA)

Non appena una persona siede a meditare e chiude gli occhi, si presentano nella sua mente una gran quantità di pensieri che sono collegati a vari desideri. perciò gli sforzi di raggiungere la pace sono sprecati. Per risolvere la situazione, il devoto orientato alla fede ricorre ai pensieri spirituali per allontanarsi dai propri attaccamenti ed avversioni.

La pura osservazione dei pensieri richiede un'accurata discriminazione, perciò questa tecnica è adatta sia ai fedeli devoti che ai ricercatori orientati all'azione; essi adottano in questo modo un rimedio che soddisfa la loro natura. Quando un devoto ricorre a pensieri spirituali per frenare quelli indesiderati, la sua meditazione diventa «con pensieri» ed è anche chiamata *meditazione sthūla* (grossolana). Anche il ricercatore orientato alla ragione che osserva i pensieri come un osservatore neutrale sta praticando la meditazione grossolana, perché in essa vi è predominanza di percezioni.

Il modo di meditare del devoto nella meditazione con pensieri è leggermente diverso da quello del ricercatore orientato alla ragione. Nella meditazione del devoto non c'è percezione ma creazione. L'immaginazione creativa e la memoria contribuiscono notevolmente alla meditazione con pensieri.

La percezione è la corretta conoscenza di suono, tatto, vista, gusto e olfatto, ottenuta attraverso i canali degli organi di senso. Sia la riflessione che l'immaginazione sono supportate dalla percezione. Che cos'è la riflessione? Quando una persona sperimenta una sensazione, si produce un effetto sul sistema nervoso, che lascia un'impressione nella mente. Quando una precedente impressione è stimolata di nuovo, si ha la riflessione. In altre parole, le impressioni raccolte dai sensi sottili, che sono collegati alla conoscenza derivante dalla percezione, sono riflessione.

Che cos'è l'immaginazione?

L'immaginazione si ha quando un'idea o un'immagine di una cosa o di una persona conosciuta appare nella mente in assenza della cosa o della persona.

La memoria è il serbatoio delle esperienze passate, che dipendono sempre da effettive esperienze percepite. Le esperienze passate possono essere riprodotte dall'immaginazione anche con alcune modifiche. La memoria è collegata al passato, al presente o non è collegata a nessun periodo di tempo. L'immaginazione si basa sulla riflessione, ma quest'ultima è possibile solo a causa della memoria.

Nella meditazione con pensieri, con l'aiuto della memoria, si può contemplare l'immagine mentale del Guru, di una statua santa, il dipinto della Divinità preferita, o si possono contemplare gli eventi della vita delle varie incarnazioni di Dio descritte dalle Sacre Scritture. Questo tipo di meditazione diventa abbastanza facile se la mente del ricercatore è completamente attratta dalla magnanimità di Dio e dalla validità delle Scritture.

La meditazione diventa facile se, non appena la contemplazione comincia, si crea l'immagine mentale, ma prima di adottare questo metodo è necessario praticare la meditazione grossolana fissando ad occhi aperti il dipinto di un santo o del Divino, in modo che l'immagine resti saldamente fissata nella mente.

Nella meditazione con pensieri si può utilizzare qualsiasi pensiero generi purezza (*sattva*). Se si contemplano pensieri che stimolano gli attaccamenti e le avversioni aumenta la passione (*rajas*) e l'inerzia (*tamas*), perciò questi sono pensieri indesiderabili. Qualsiasi azione «buona» o «cattiva» fa una persona nella vita quotidiana è la conseguenza diretta della qualità dei suoi pensieri.

Durante la meditazione con pensieri, contemplando gli eventi della vita (*līlā*), il Guru, o Dio, si perde la consapevolezza del corpo. Allora la mente si introverte.

Questa meditazione include preghiere e *bhajan* (canti devozionali). Le preghiere, silenziose o accompagnate da musica, e i canti devozionali fanno parte del processo meditativo. Il meditante deve collegare la propria mente al significato di ogni parola della preghiera o del canto. Questo è possibile soltanto se il praticante dimentica l'ambiente circostante e scivola in una profonda introversione. La preghiera o il canto devozionale possono essere rispettivamente recitate o cantate sia individualmente che

in gruppo. Cantare lente e lunghe arie delle melodie della musica classica indiana, o recitare dei mantra ecc. è parte degli aspetti della meditazione. Conferire su argomenti sacri e ascoltare le sacre scritture è anche parte della meditazione quando lo si fa con mente concentrata. Anche l'adorazione, se è fatta con fede, assume la forma di meditazione. In breve, ogni volta che il ricercatore è assorbito in una qualsiasi funzione sacra o arte, sta facendo meditazione.

Non appena ci sono pensieri, esiste la mente. Quando i pensieri cessano, anche la mente cessa di esistere. I pensieri cessano di esistere nel sonno profondo, nello stato di incoscienza e in *nirvikalpa samādhi*. Così come non esiste mente in un cadavere, non ci sono pensieri senza mente.

Qui sorge la domanda: «Perché si dovrebbe nutrire così tanta avversione verso la mente e i pensieri?». La mente è la sola causa di felicità e miseria, di schiavitù e liberazione. Senza mente non esiste più né miseria né felicità, né schiavitù né liberazione.

Stando così le cose, l'approccio alla meditazione del ricercatore orientato alla ragione può essere considerato il migliore. Egli non cerca di distruggere la mente come fosse una nemica, né desidera che essa goda di lunga vita come fosse amica. Questo ricercatore osserva soltanto la mente e i suoi pensieri e ne resta testimone neutrale. Egli pensa: «Lascia che i pensieri siano lì, se sono lì».

Ma non tutti i ricercatori sono orientati alla ragione. Quindi, ciascun ricercatore agisce secondo la propria natura. Un devoto orientato alla fede non vuole distruggere né la mente né i pensieri; egli cerca di essere amichevole con la mente e per purificarla la conduce attraverso un flusso di *sattva*. La mente purificata in questo modo porta il ricercatore nel regno di Dio, ed infine si dissolve essa stessa in *sattvaguna* (la qualità della purezza), la fonte della sua origine.

Anche il ricercatore orientato all'azione non vuole distruggere né mente né pensieri. Egli sa bene che i desideri sono la radice della mente e dei pensieri. Perciò cerca di rendere la mente priva di desideri e pensieri attraverso il controllo dei sensi. Il ricercatore orientato all'azione per liberare il corpo e la mente dai desideri fa ricorso alla pratica di *āsana*, *mudrā*, *prāṇāyāma*, *trātaka*, *nāda* ecc. Inoltre per tenere lontani i pensieri durante la meditazione, mantiene gli occhi fissi (chiusi o aperti) sulla punta del naso o sul punto tra le sopracciglia. Con l'immobilità degli occhi, si fermano anche i movimenti del *prāṇa* e di conseguenza la mente smette di pensare. Il ricercatore orientato all'azione fa tutto questo con grande pazienza e abilità. Naturalmente, all'inizio trova la pratica difficile, ma dopo un allenamento regolare diventa facilissima.

Non appena la mente comincia ad essere priva di pensieri, scompare la coscienza del sé fisico e il corpo cade spontaneamente a terra. Finché l'idea di tenere il corpo eretto rimane nella mente, anche in forma minima, la mente rimane collegata al corpo. Può essere raggiunto lo stato privo di pensieri solo quando anche questo pensiero scompare. Non appena ciò accade, il corpo del ricercatore cade a terra se sta in piedi, o rotola in qualche direzione se sta seduto.

Se questo non accade significa che il meditante non ha raggiunto ancora lo stato di assenza di pensieri.

Anche un pensiero come: «Non voglio avere pensieri durante la meditazione» è un pensiero che mantiene viva l'attività mentale, a un livello minimo. Non è possibile entrare nello stato di assenza di pensieri con l'aiuto della mente. Per ottenerlo, si deve far ricorso al *prāṇa*.

Durante il *samprajñāta samādhi* si conquista il *prāṇa* e lo si rende sottile e raffinato; inoltre, a causa della pulizia interiore e della purezza, il corpo diventa pieno di *prāṇa*. Solo allora il corpo resta dritto con mento e testa saldi. Dopo di ciò, col proseguire della pratica, si comincia naturalmente a meditare sull'area tra le sopraciglia (*bhrūmadhya*). Alla fine, quando il *prāṇa* sottile e raffinato fluisce verso il cervello (*brahma-randhra*), la mente trasportata da questo flusso diventa sublime; a questo punto la mente non è più in grado di generare pensieri.

Nella *Haṭhayoga Pradīpikā* si dice: «Nel mezzo delle due sopraciglia sta il trono del Signore Śiva. Qui la mente viene dissolta. Conosci questo come il quarto stato, oltre gli stati di sonno, sogno e veglia. Lì il tempo non più esiste»³.

13. MEDITAZIONE SU UNA FORMA (GROSSOLANA) E MEDITAZIONE SENZA ALCUNA FORMA COME OGGETTO (SOTTILE)

Nella *Gorakṣa Paddhati* è scritto: «*Dhyāna* (meditazione) è di due tipi: *saguṇa* (con forma) e *nirguṇa* (senza forma). Meditare sulle forme, come quelle di una Divinità o del Guru, è *saguṇa dhyāna*, mentre meditare sulla *jyoti* (luce interiore) è *nirguṇa dhyāna*»⁴.

Il grande *yogī Gorakṣanātha* ha indicato nove punti del corpo per la meditazione: 1) **ano**, 2) **genitali**, 3) **ombelico**, 4) **cuore**, 5) **gola**, 6) **lingua**, 7) **ugola**, 8) **fronte**, 9) **sommità del capo**.

Meditare su un *cakra* vuol dire contemplare uno dei vari centri nervosi, con le specifiche Divinità che vi presiedono. Per esempio, nella regione dell'ano si deve meditare su *Gaṇapati* (il Dio elefante), nella regione dei genitali su *Brahma* (il Creatore), nella regione dell'ombelico su *Viṣṇu* (il Dio che mantiene in essere la creazione) e così via. All'inizio, si deve meditare sulle forme grossolane delle Divinità, nella fase intermedia sulle forme sottili e alla fine la mente non userà più alcuna forma [su cui poggiare l'attenzione] mentre medita.

Nella *Gheraṇḍa Saṁhitā* si distinguono tre tipi di meditazione: *sthūla* (grossolana), *jyotirmaya* (luminosa) e *sūkṣma* (sottile). Quando si contemplano delle forme si ha la meditazione grossolana, quando si contempla la luce interiore si ha la meditazione luminosa. Il saggio *Gheraṇḍa* dice: «La serpentina *kuṇḍalinī* è seduta in *mūlādhāra cakra* (il plesso della base). Anche lo *jīvātman* (l'anima individuale), luminoso come il fuoco di una lampada, sta lì». Si dovrebbe meditare su questa fiamma luminosa considerandola il *Brahma* cosmico stesso. Questa pratica è chiamata *jyoti dhyāna* o *tejothyāna* (meditazione luminosa).

3. *Haṭhayoga Pradīpikā* 4:48.

4. *Gorakṣa Paddhati* 2:62.

La meditazione luminosa può anche essere fatta sulla regione frontale tra le sopracciglia. Questa meditazione luminosa, sia su *mūlādhāra cakra* che sull'area tra le sopracciglia, può essere praticata correttamente solo da quei ricercatori la cui energia pranica sia stata liberata per grazia del Guru o di Dio [*śaktipāta*].

Quando la serpentina *kuṇḍalinī* che giace dormiente nel plesso basale viene risvegliata e sale verso l'alto per raggiungere la regione frontale insieme all'anima, si dovrebbe meditare sulla *kuṇḍalinī* sottile. Questa è *meditazione sūkṣma* (meditazione sottile).

Per giungere a questo tipo di meditazione sottile, si deve praticare *siddhāsana* (la postura dell'esperto) e *mudrā* come *mūlabandha*, *śakticālana*, *śāmbhavī* ecc. sotto la guida di un Guru esperto.

Il Signore *Śiva*, il conquistatore di Cupido (il desiderio), è l'*Ūrdhvaretā* (padrone della forza creativa, colui i cui fluidi sessuali sono stati sublimati). Egli ha padroneggiato *śāmbhavī mudrā* ed ha tramandato la sua conoscenza agli *yogī*, che sono i ricercatori spirituali da Lui prediletti.

Il saggio *Gheraṇḍa* descrive *śāmbhavī mudrā* come lo stato di contemplazione dell'*atman* (il Sé) mentre si guardano fissamente le palpebre inferiori degli occhi [non siamo certi che siano le palpebre inferiori; altri testi yogici indicano il centro tra le sopracciglia. Purtroppo il testo inglese di questo libro contiene alcune imperfezioni; per maggiori chiarimenti rimandiamo a *Revealing the secret*]. Questo *mudrā* è considerato segreto da tutti i *Tantra*. Al suo confronto i quattro *Veda*, le sei scritture e gli otto purana appaiono come delle cortigiane facilmente accessibili ai più, mentre si può paragonare *śāmbhavī mudrā* ad una nobile signora di condotta molto rigorosa, difficilmente accessibile a chiunque.

Lo *yogī* che conosce *śāmbhavī mudrā* diviene lui stesso la trinità di *Brahma*, *Viṣṇu* e *Maheśa*. Gli *yogī* che si arrendono totalmente ai piedi del Signore ottengono l'autorealizzazione e diventano uno con il Sé cosmico.

Secondo il saggio *Gheraṇḍa*, la meditazione luminosa è cento volte migliore della meditazione grossolana, ma la meditazione sottile è centomila volte migliore della meditazione luminosa.

14. MEDITAZIONE SENZA METODO E MEDITAZIONE METODICA

Meditare senza comprendere i principi, gli obiettivi, i segreti e le tecniche di meditazione non è molto valido; in questo modo si spreca molto tempo. Se il ricercatore non medita metodicamente, si scoraggerà per i risultati e la sua fede diminuirà giorno dopo giorno. La meditazione senza metodo non dà molta soddisfazione e il ricercatore la pratica come una routine.

Cinquanta anni fa, nelle scuole primarie, gli insegnanti punivano gli studenti facendoli piegare fino a toccarsi gli alluci. Questa postura, conosciuta come *pādānguṣṭhāsana*, aiuta la digestione, aumenta l'appetito e affina l'intelletto e la memoria perché dà un maggior afflusso di sangue alla testa. Possiamo dire

che la meditazione senza metodo o casuale funziona proprio così: essa non va mai sprecata. Si ricevono dei benefici perché il proprio potere di contemplazione e concentrazione aumenta e un ricercatore che ha meditato in questo modo, se ha dato la giusta direzione alla sua pratica, può fare più progressi di un novizio.

Attraverso la meditazione metodica invece, si comincia a sperimentare piacevoli e misteriose esperienze in poco tempo. Perciò il ricercatore diventa molto interessato, ma ciò si ottiene solo dopo aver scelto la via della resa completa.

Quando il *prāṇa* diventa potente, si producono automaticamente nel corpo delle attività (*kriyā*). Permettere queste attività senza cercare di fermarle è *Īśvarapraṇidhāna* o *śaraṇāgāti*: la completa resa a Dio. Un Guru esperto può generare queste attività nel corpo di un discepolo attraverso l'iniziazione tramite *śaktipāta*, in cui avviene la trasmissione dell'energia spirituale. *Śaktipāta* libera l'energia pranica nel corpo del discepolo.

Nella *Bhagavad Gītā*, la liberazione del *prāṇa* e la resa a Dio sono così descritte: «Il Signore dimora nel cuore di tutti gli esseri, oh *Arjuna*, e attraverso *māyā* (l'illusione) causa che tutti gli esseri ruotino come a cavallo di una macchina. Cerca rifugio in Lui soltanto con tutto il tuo cuore, oh *Bharata*, attraverso la Sua Grazia tu otterrai la suprema pace e l'eterna dimora»⁵.

Con la liberazione del *prāṇa* si avvia automaticamente la pratica dello yoga, e il ricercatore non ha più bisogno di imparare lo yoga da nessuno. Ciò perché è detto: «Solo attraverso la pratica dello yoga elementare si può conoscere lo yoga avanzato. Solo attraverso la pratica dello yoga elementare si genera lo yoga avanzato. Quindi, chi è operoso e privo di ozio può, attraverso la pratica diligente dei livelli elementari dello yoga, progredire nei livelli avanzati dello yoga per lungo tempo»⁶.

5. Bhagavad Gītā 18:61-62.

6. Yoga-bhāṣya, Vibhūtipāda 6.