

CAPITOLO 6

STATI MENTALI NELLA MEDITAZIONE

1. IL TEMPIO DELLO YOGA

Si potrebbe paragonare lo *Yoga* ad un tempio di otto piani. *Yama* e *Niyama* costituiscono le fondamenta e il pianterreno, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā* e *dhyāna* costituiscono il primo, secondo, terzo, quarto e quinto piano. Il sesto piano è *savikalpa samādhi*, e *nirvikalpa samādhi* è il settimo ed ultimo piano.

Sia i ricercatori che conducono una vita mondana che i rinuncianti entrano nel tempio yogico per raggiungere l'ultimo piano. Ma i ricercatori che hanno desideri mondani non possono arrivare al sesto e al settimo piano perché questi desideri non consentiranno loro di progredire. Questi ricercatori dovranno accontentarsi delle esperienze degli stadi inferiori come *tandrā* (la sonnolenza yogica), *nidrā* (il sonno yogico) e *mūrchā* (lo svenimento yogico). I saggi guidano questi ricercatori verso il quarto e il quinto piano e li incoraggiano a fare tutti gli sforzi possibili per raggiungerli.

Il ricercatore rinunciante che è libero dai desideri mondani cerca di padroneggiare uno dopo l'altro ogni piano del tempio yogico. Egli studia e pratica lo *yoga* in modo scientifico, sotto la guida di un Guru esperto, e fa continui progressi su questo sentiero per raggiungere lo stadio più elevato, il *nirvikalpa samādhi*. Tuttavia, se non vi sarete meritato il favore e la benedizione di un Guru o di Dio, tutto quello che vi potrà capitare è di svenire o di sentirvi deboli in qualche fase della meditazione, ma non raggiungerete lo stadio del *samādhi*.

2. STATI MENTALI DURANTE LA MEDITAZIONE

In linea di massima ci sono quattro principali stati mentali che un ricercatore attraversa prima di raggiungere lo stato finale del *nirvikalpa samādhi*, o stato di non-mente. Questi stati sono: *tandrā* (sonnolenza), *nidrā* (sonno), *mūrchā* (svenimento) e *samādhi* (supercoscienza).

3. TANDRĀ

Al primo posto c'è *tandrā*. Ben presto il ricercatore avrà l'esperienza di *tandrā* durante la meditazione. Quando l'energia pranica liberata inizia a funzionare in modo sottile nelle regioni più profonde degli organi interni, il corpo del ricercatore diventa più rilassato e sciolto. Si presenta allora una sonnolenza con sbadigli in rapida successione, le palpebre si fanno pesanti e il corpo ha difficoltà a rimanere eretto. Anche la mente si fa indolente e incapace di produrre pensieri intenzionali; il ricercatore però sperimenta uno stato di pace e non gli piace uscire da *tandrā*.

Dopo *tandrā* comincia a svilupparsi *nidrā*, e come *nidrā* avanza *tandrā* si dilegua gradualmente. Solo dopo aver trascorso *tandrā* ci si può stabilizzare nello stato di *nidrā* o sonno yogico.

4. NIDRĀ

Il sonno che deriva dalla meditazione è chiamato *yoga nidrā*, oppure sonno yogico. Durante la meditazione il *prāṇa* attiva prima le parti esterne del corpo, facendole muovere in vario modo; quando queste diventano stanche e inattive, il *prāṇa* inizia un lavoro sottile negli organi interni dando luogo a *tandrā*. Infine, quando anche gli organi interni sono stanchi, il *prāṇa* smette di lavorare e diventa stabile generando così *nidrā*.

Non è vero che *yoga nidrā* si genera solo attraverso la fatica. Si genera anche quando *apāna-vāyu* (uno dei cinque *prāṇa* localizzato nei *cakra* più bassi) si muove verso l'alto nelle regioni dei *cakra* superiori. Spesso, dopo aver praticato *śakticālana-mudrā* o *khecarī-mudrā*, *apāna-vāyu* sale, e anche questo può dar luogo a *yoga nidrā*.

Durante *yoga nidrā* la mente rimane profondamente introversa. A volte l'introversione è così grande da escludere ogni pensiero, allora si produce lo stato senza sogni del sonno profondo. Se l'introversione non è profonda si creano sogni anche nel sonno yogico, ma la mente resta più focalizzata nei sogni di *yoga nidrā*, che in quelli del sonno ordinario. Inoltre, come nei sogni ordinari, il sogno in *yoga nidrā* può essere *tamasico*, *rajasico* e *sattvico*, secondo se la mente è più guidata nel flusso di *tamas*, *rajas* o *sattva*.

5. DIFFERENZA TRA SONNO ORDINARIO E MEDITAZIONE

Come dal sonno, anche dalla meditazione si ottiene un riposo naturale, ma il sonno yogico durante la meditazione costituisce un riposo naturale più profondo. Se entrambi sonno ordinario e meditazione offrono un riposo naturale, perché mai si dovrebbe meditare? La ragione sta nella differenza di qualità di riposo che offrono i due tipi di sonno.

Nel normale stato di veglia la mente controlla sia il *prāṇa* che gli organi del corpo, perciò continua a rimanere attiva e a mantenere teso tutto il sistema nervoso. Inoltre, durante la veglia, la mente resta attaccata al successo e all'insuccesso dei suoi schemi e quindi alle esperienze di piacere e dolore, di felicità e sofferenza.

Nel sonno ordinario la mente diventa introversa, ma non si stacca dal *prāṇa* e dagli organi del corpo e quindi non raggiunge un alto grado di introversione e i suoi stati dipendono ancora in una certa misura dalle condizioni del *prāṇa* e del corpo. Nella meditazione invece, grazie alla liberazione del *prāṇa*, la mente si stacca dal corpo e dal *prāṇa* e, non dipendendo più dai loro stati, è in grado di raggiungere un'introversione profonda.

6. MŪRCHĀ

Progredendo il ricercatore trascende lo stato di *yoga nidrā* ed entra in *mūrchā*. All'inizio non è in grado di rilevare la differenza fra *nidrā* e *mūrchā*; differenza che verrà compresa a tempo debito. L'indizio principale per rilevare la differenza è che *nidrā* viene lentamente, dando la possibilità al ricercatore di prevederla, mentre *mūrchā* viene e se ne va di colpo, senza alcun preavviso.

Lo svenimento ordinario è la conseguenza di un disturbo fisico, mentre lo svenimento yogico è la conseguenza della inadeguata purezza di *suṣumṇā*, il canale centrale. Durante la meditazione il *prāṇa* si muove verso l'alto lungo *suṣumṇā*; se trova un'ostruzione, dovuta a impurità, che blocca il suo movimento ascendente si ha lo svenimento yogico.

Lo svenimento ordinario può avvenire anche a causa dell'eccitazione e di disturbi emozionali; per esempio una madre potrebbe svenire vedendo il corpo del figlio morto. Anche certe medicine o sostanze tossiche come vino, oppio, canapa ecc. possono causare svenimenti. Tuttavia, lo svenimento che si sperimenta durante la meditazione è di molto superiore agli svenimenti ordinari che sono causati da disturbi fisici, eccitazione emozionale o sostanze tossiche. Lo svenimento yogico avviene quando il *prāṇa* non trova libera la strada verso l'alto a causa delle impurità presenti in *suṣumṇā*.

7. SAMĀDHI

Col progredire il ricercatore riesce a purificare gradualmente *suṣumṇā*, allora può superare *mūrchā* ed entrare nello stato della perfetta concentrazione, conosciuta come *sabīja samādhi*. Mentre *mūrchā* è la conseguenza dell'impurità delle *nadi* (i canali energetici del corpo), il *samādhi* è il risultato della loro purezza.

Si dovrebbe sottolineare a questo punto che la concentrazione ottenuta dopo aver trascorso in meditazione lo stato di *mūrchā* è molto diversa dalla concentrazione ordinaria con cui gli artisti

compiono il loro lavoro e ben superiore a questa. La ragione è spiegabile in questo modo: una forte emozione è in grado di produrre concentrazione unificando molti pensieri divergenti in una sola direzione, nel *sabīja samādhi* è la forte devozione del ricercatore che sostiene la concentrazione perfetta di questo stato.

8. MŪRCHĀ ERRONEAMENTE SCAMBIATO PER SAMĀDHI

Alcuni ricercatori, soprattutto coloro che non hanno ricevuto la grazia del Guru o di Dio, credono erroneamente che la *mūrchā* sia il *samādhi* e vanno avanti a praticarla per molto tempo. Dopo una pratica continua, essi sono in grado di rimanere in uno svenimento per un periodo abbastanza lungo da poterlo chiamare *nirvikalpa samādhi*; ma questa è pura illusione. *Nirbīja samādhi* è ben diverso da *mūrchā* e superiore a quest'ultima. Questo errore di valutazione deriva dal fatto che il corpo del ricercatore in *mūrchā*, come quello dello *yogī* in *nirbīja samādhi*, rimane immobile; in più la mente di entrambi si trova nello stato privo di pensieri. Tuttavia esiste una differenza fondamentale fra i due, che è da ricercare nel diverso livello di consapevolezza: il ricercatore che sviene è inconscio, mentre lo *yogī* che è nel *nirbīja samādhi* realizza la suprema coscienza.

Il ricercatore che ha soltanto sperimentato *mūrchā*, non realizzerà *divya śarīra* (il corpo divino) purificato attraverso *tapas* (le austerità yogiche) e non conseguirà nemmeno *ṛtambharā prajñā* (la somma saggezza) e *para-vairāgya* (il completo distacco). Tutto questo viene invece realizzato dallo *yogī* che ha sperimentato *nirbīja samādhi*. Solo questi è idoneo a realizzare la liberazione nel tempo di una sola vita.

9. CATEGORIE DI MŪRCHĀ

Nello *Yogadarśana*, il commento sugli aforismi dello *yoga* del saggio *Patañjali*, sono menzionati due tipi di svenimento: *videhalaya*, di livello inferiore, in cui non c'è consapevolezza del corpo fisico, ma solo identificazione con il corpo astrale; e *prakṛtilaya*, di livello superiore, in cui non c'è consapevolezza né fisica né astrale, ma solo identificazione con il corpo causale [il corpo del pensiero astratto, dei principi, dei postulati]. In ambedue i tipi di *mūrchā*, la mente è priva di ogni pensiero e il ricercatore sente che ha raggiunto lo stato di beatitudine. Tuttavia, subito dopo lo svenimento, la mente si riempie di nuovo di pensieri, dualità e desideri.

Non c'è dubbio che le esperienze fatte in questi stati siano molto piacevoli, incoraggianti e benefiche ed offrano al ricercatore una considerevole pace mentale. Ma un tale ricercatore può raggiungere la liberazione solo a tappe, cioè dopo molte vite.

10. CAMBIAMENTO DI STATI MENTALI

La meditazione ha un grande impatto su *citta* (la sostanza mentale), di conseguenza avvengono continui cambiamenti nella mente del ricercatore. Gli *yogī* esperti hanno indicato cinque distinti stati della mente: *ksiptāvasthā* (lo stato di confusione), *mūḍhāvasthā* (lo stato di smarrimento), *vikṣiptāvasthā* (lo stato di serenità), *ekāgrāvasthā* (lo stato di concentrazione) e *nirodhāvasthā* (lo stato di controllo).

Nel primo stadio, *ksiptāvasthā* (lo stato di confusione), il ricercatore è confuso e disorientato; ciò avviene soprattutto quando durante la meditazione *kuṇḍalinī* si risveglia. Se il ricercatore non ha una guida o un Guru, a questo punto c'è la possibilità che impazzisca. Persino il ricercatore che ha la grazia di un Guru o di Dio sperimenta confusione e disorientamento durante questa fase, ma con l'aiuto della grazia è in grado di sopportarla; ma se si spaventa, o addirittura impazzisce, abbandonerà la pratica dello *yoga*. Chi abbandona in questo modo la pratica dello *yoga* è chiamato *yoga bhraṣṭa* (colui che è decaduto dal sentiero dello *yoga*); egli dovrà attendere fino alla sua prossima reincarnazione per riprendere il viaggio spirituale.

Chi riesce in qualche modo ad attraversare *ksiptāvasthā* entra in *mūḍhāvasthā* (lo stato di smarrimento); in questo stadio diventa ancora più confuso. Questo è come deve essere, perché il sentiero dello *yoga* è pieno di ostacoli e la tempra del ricercatore viene provata ad ogni passo. L'aspirante è smarrito dalle esperienze spaventose ed è perplesso sul modo di proseguire. Chi riesce a trovare la strada entra in *vikṣiptāvasthā* (lo stato di serenità), altrimenti perde coraggio e perseveranza, e alla fine decade dal sentiero dello *yoga*. *Unmada* (stato di delirio) può colpire il ricercatore sia durante *ksiptāvasthā* (lo stato della confusione), sia durante *mūḍhāvasthā* (stato di smarrimento).

Il ricercatore che arriva al terzo stadio, di *vikṣiptāvasthā* (lo stato di serenità), pian piano esce dalla agitazione mentale ed inizia a sperimentare serenità. La sua mente, prima dispersa, inizia a diventare calma; ciò conduce l'aspirante verso il quarto stadio, *ekāgrāvasthā* (lo stato di concentrazione). Si noti che è possibile che il ricercatore realizzi addirittura la fase iniziale di *ekāgrāvasthā* e poi diventi un *yoga bhraṣṭa* (un ricercatore decaduto dalla via dello *yoga*), poiché il sentiero dello *yoga* è difficile fino alla fine.

I primi tre stadi: *ksiptāvasthā* (lo stato di confusione), *mūḍhāvasthā* (lo stato di smarrimento) e *vikṣiptāvasthā* (lo stato di serenità) sono la base e i prerequisiti senza i quali non può essere raggiunto *ekāgrāvasthā* (lo stato di concentrazione). *Ekāgrāvasthā* è anche conosciuto come *sabīja*, *savikalpa* e *saṃprajñāta samādhi*, oppure come *prasāntavāhitā* (stato di mente quieta). *Samprajñāta samādhi* è lo stadio in cui si raggiunge la Conoscenza Reale sull'ultima meta del sentiero spirituale. È anche chiamato *niskama karma yoga* (lo *yoga* dell'azione senza desiderio), attraverso la cui pratica vengono purificati corpo e mente del ricercatore.

Infine il ricercatore trascende anche lo stadio di *ekāgrāvasthā* per arrivare al quinto ed ultimo stadio di *nirodhāvasthā*, nel quale la mente cessa di pensare e diventa non-mente. Questo stadio di completo controllo della mente è anche chiamato *nirbīja*, *nirvikalpa* o *asamprajñāta samādhi*, in cui non esiste più alcuna distinzione tra il soggetto conoscitore, la conoscenza e l'oggetto conosciuto. In questo stadio lo *yogī* diventa *ūrdhvaretā* (celibe perfetto) ed ottiene *divya śarīra* (il corpo divino); egli ottiene ancora *para-vairāgya* (il distacco totale) e l'emancipazione finale.

11. JAḌA SAMĀDHI (SAMĀDHI STATICO)

È qui opportuno menzionare *jaḍa samādhi*, un tipo di *samādhi* in cui il corpo rimane statico e la mente diventa incosciente. Questo stato è più vicino allo svenimento che al *samādhi*, ma una normale *mūrchā* non si protrae per molto tempo, mentre *jaḍa samādhi* può durare molto a lungo come un vero *samādhi*; in più nella normale *mūrchā* il corpo del ricercatore cade a terra, mentre in *jaḍa samādhi* rimane statico nella stessa posizione in cui è entrato in questo stato. Perciò, anche se si tratta di un tipo di *mūrchā*, assomiglia molto [esteriormente] al vero *samādhi* ed è per questo che lo si chiama *jaḍa* (statico) *samādhi*.

Il *samādhi* statico è per lo più conseguito da quei ricercatori che praticano la meditazione senza liberare il *prāṇa*. Essi non praticano la meditazione attiva o dinamica di chi ha avuto il *prāṇa* liberato attraverso l'iniziazione allo *śaktipāta*. Praticano invece una meditazione statica tenendo i loro corpi diritti e rigidi e concentrandosi con volontà sulla regione tra le sopracciglia. Meditando in questo modo reprimono il corpo, i sensi, la mente e il *prāṇa*, e come risultato a un certo punto svengono. In seguito continuano a praticare questo stato di svenimento per lungo tempo, confondendolo con il vero *samādhi*.

Chi pratica *jaḍa samādhi* può rimanere in questo stato ininterrottamente per qualche giorno o addirittura per qualche mese; dipende da quanta pratica vi ha investito. Visto che sono in una specie di coma, non avvertono né fame né sete finché *jaḍa samādhi* dura. In questo *samādhi* anche il respiro si interrompe, così il ricercatore può rimanere interrato o chiuso in una stanza finché dura lo svenimento. Come ogni altro tipo di *mūrchā* anche *jaḍa samādhi* non rende il ricercatore idoneo a conseguire *ṛtambharā prajñā* (la somma saggezza) e *divya śarīra* (il corpo divino); ovviamente questi ricercatori non si qualificano neppure per la liberazione, né concludono i loro cicli di vita e morte.

12. LA RESPIRAZIONE DURANTE NIDRĀ, MŪRCHĀ E SAMĀDHI

Nelle esperienze iniziali di *nidrā* e *mūrchā* spesso il ricercatore non è in grado di riconoscere ciò che sta accadendo, ma col ripetersi di *nidrā* e *mūrchā* diventa sempre più abile ad identificarle e a osservare le loro caratteristiche. Io stesso fui in grado di riconoscere *mūrchā* solo un anno e mezzo dopo la sua prima apparizione. Perciò è consigliabile che il ricercatore rimanga vigile per riconoscere queste

esperienze. Prima vi riesce e meglio è per lui, perché individuarle lo aiuta ad evitare illusioni e a progredire sulla via giusta.

Una delle caratteristiche più importanti attraverso cui il ricercatore può riconoscere questi stati della meditazione è la respirazione. Nelle fasi iniziali di *yoga nidrā* la respirazione diventa molto lenta, ma con l'avanzare della pratica rallenta così tanto da sembrare più o meno ferma. Più avanti a volte si ferma completamente e dopo una notevole pratica di *yoga nidrā* il respiro si ferma ogni tanto anche durante il sonno notturno. Comunque è da notare che l'esperienza della cessazione del respiro durante il sonno ordinario accade solo al ricercatore che ha raggiunto l'ultimo stadio del *sabīja samādhi*.

In *mūrchā* il respiro si ferma di colpo e non gradualmente come in *yoga nidrā*, ma il ricercatore, entrando e uscendo da *mūrchā* all'improvviso, non è in grado di osservare la respirazione. Questa è una delle ragioni per cui spesso non si riconosce subito l'esperienza di *mūrchā*. Comunque dopo ripetute e attente osservazioni è possibile accorgersi della cessazione del respiro in *mūrchā*.

Nello stato di *samādhi* inizialmente la respirazione si fa molto lenta. Ciò è caratteristico nel *sabīja samādhi* in cui c'è concentrazione mentale. Poiché a questo livello di *samādhi* esiste la mente, lo *yogī* può osservare i movimenti del respiro, ma in seguito, nello stadio del *nirbīja samādhi*, la mente stessa si dissolve. Come è possibile allora osservare la respirazione? Osservando le caratteristiche specifiche degli stati fisici e mentali dopo l'uscita dal *nirbīja samādhi*, si può riconoscere che il respiro cessa effettivamente.

Infine un chiarimento importante. La cessazione del respiro nel *samādhi* è dovuta alla purezza dei canali del corpo che facilitano la dissoluzione sia della mente che del *prāṇa*. In *nidrā* e *mūrchā* invece sono le impurità dei canali del corpo a causare l'ostruzione del *prāṇa* che a sua volta genera l'interruzione della respirazione.