

## CAPITOLO 9

# PURIFICAZIONE E CONTROLLO DELLA MENTE ATTRAVERSO DHYĀNA

### **1. LA REALIZZAZIONE DELLA SUPERCOSCIENZA RAGGIUNTA ATTRAVERSO IL CONTROLLO DELLA MENTE**

Della triade composta da *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*, il primo è il seme, il secondo è l'albero e il terzo è il frutto. Questa triade è inseparabile e costituisce l'insieme integrale che *Patañjali* chiama *saṁyama* (controllo della mente). *Saṁyama* è il mezzo diretto della pratica *yoga*, mentre i cinque passi precedenti: *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma* e *pratyāhāra* costituiscono mezzi indiretti; tuttavia se paragonato al supremo stadio di *nirbīja samādhi*, anche *saṁyama* appare un mezzo indiretto per padroneggiare lo *yoga*.

Avendo ritirato la mente dagli organi di senso, il praticante deve focalizzare l'attenzione attraverso *saṁyama* su un oggetto di contemplazione, e concentrare la sua mente su quell'idea in modo tale che nient'altro esista in quel momento nella sua coscienza all'infuori di quell'oggetto. Durante la pratica di *saṁyama*, la mente del ricercatore attraversa varie fasi prima di raggiungere *dhyāna*, o perfetta concentrazione, e finalmente ottiene la conoscenza perfetta attraverso il *samādhi*, o supercoscienza.

### **2. LA CONOSCENZA DIPENDE DALLA MENTE**

È impossibile realizzare la vera conoscenza dei segreti dei vari livelli dello *yoga* senza una pratica regolare. La conoscenza che deriva dai libri è indiretta, mentre la conoscenza ottenuta attraverso *ṛtambharā prajñā* [la conoscenza suprema ottenuta attraverso la Verità ultima], che emerge dal *samādhi*, è diretta. La prima nasce dalle scritture, la seconda dallo *yoga*. La vera comprensione nasce dalle esperienze yogiche, mentre quella raggiunta tramite lo studio delle scritture è solo una conoscenza superficiale.

Il Signore *Kṛṣṇa* dice: «Nulla è più sacro al mondo della vera conoscenza; uno *yogī* perfetto la trova nel suo Sé, al momento opportuno»<sup>1</sup>. Lo *yogī* perfetto a cui questa strofa si riferisce

1. Bhagavad Gītā, IV, 38.

è colui che ha realizzato *karma yoga*, o *savikalpa samādhī*, poiché la vera conoscenza può albeggiare solo dopo aver padroneggiato perfettamente questo livello. Infatti essendo *karma yoga* la base di *jñāna yoga*, non si è in grado di praticare quest'ultimo senza prima aver padroneggiato *karma yoga*. Perciò *karma* (azione) precede *jñāna* (conoscenza).

Dalla mente derivano sia la conoscenza che l'ignoranza, perciò dove c'è conoscenza c'è mente. È a causa dell'esistenza della mente che appare un soggetto percipiente e un oggetto percepito. Il *samādhī* in cui coesiste la mente è chiamato *savikalpa samādhī*. Dove c'è un soggetto che percepisce, c'è la dualità. L'unità, o coscienza cosmica, può esistere solo in assenza di un soggetto percipiente [e conseguentemente di un oggetto percepito]; ma questa unità non dovrebbe nemmeno essere «percepita», se lo è vuol dire che ci troviamo ancora nella dualità. La dualità svanisce solo quando la mente si dissolve e si fonde nella natura.

### 3. MENTE E NATURA

La natura è la causa della mente come pure dell'esistenza tutta. Essa si manifesta con due aspetti principali: grossolano e sottile. Le forme elementari e le esistenze fisiche rappresentano l'aspetto grossolano, mentre le manifestazioni sottili rappresentano l'aspetto sottile.

*Pr̥thvi* (terra), *jala* (acqua), *agni* (fuoco), *vāyu* (aria) e *ākāśa* (etere), sono chiamati *pañca-mahābhūta*, i cinque elementi di base che costituiscono tutte le forme grossolane della natura.

*Manas* (la mente), *buddhi* (l'intelletto), *citta* (la facoltà contemplativa della mente) e *ahaṁkāra* (il senso dell'ego) sono chiamati *antaḥkaraṇa* (l'io interiore).

Nella *Bhagavad Gītā*, il Signore *Kṛṣṇa* asserisce: «Terra, fuoco, acqua, aria, etere, mente, intelletto ed ego costituiscono l'ottuplice natura della mente»<sup>2</sup>. In questo verso il Signore *Kṛṣṇa* considera *citta* facente parte di *buddhi*. La funzione di *citta* è quella di contemplare, mentre quella di *buddhi* è di decidere; poiché non è possibile decidere senza contemplare, il Signore *Kṛṣṇa* non distingue *citta* da *buddhi* definendo la natura ottuplice. Tuttavia Egli spiega che questa ottuplice natura rappresenta la Sua natura inferiore, mentre definisce l'*atman* — l'elemento vitale o anima — la Sua natura superiore. È la natura superiore che vivifica la materia, risveglia la coscienza e sorregge l'intera creazione della natura inferiore. La natura superiore dà equilibrio alla manifestazione dell'ottuplice natura inferiore. il Signore *Kṛṣṇa* dice: «Oh guerriero dal potente braccio (Arjuna), questa è la Mia natura inferiore. Ora conosci la Mia natura suprema, che è l'elemento vivo o anima, che sorregge l'intero universo e la sua manifestazione»<sup>3</sup>.

L'aspetto grossolano della natura degli esseri umani è il corpo, mentre l'aspetto sottile è *antaḥkaraṇa*. Attraverso il potere dinamico dell'*atman*, entrambi questi aspetti diventano attivi. L'attività e il dinamismo di questi due aspetti della natura crea, protegge, moltiplica e cambia

2. Bhagavad Gītā, VII, 4.

3. Bhagavad Gītā, VII, 5.

questo universo, mentre la loro inerzia si traduce nella sua distruzione.

#### **4. DHYĀNA È UN PROCESSO DI PURIFICAZIONE FISICA E MENTALE**

Il nostro essere è costituito da elementi grossolani e sottili. Quando in un individuo predominano gli elementi grossolani, la sua mente diviene ottusa, quando prevalgono gli elementi sottili, la sua mente si fa acuta. Una mente ottusa è detta *tamasica*, una mente acuta è detta *sattvica*, mentre la mente che è un insieme di ottusità e acutezza è detta *rajasica*.

La mente di ogni persona contiene in una certa misura tutte e tre le qualità della natura: *sattva*, *rajas* e *tamas*. Ciascuna di queste predomina in certi momenti ponendo in secondo piano le altre due. Ogni individuo può compiere innumerevoli atti fisici e mentali sotto la direzione di queste tre qualità fondamentali della natura. Quando si compiono azioni guidate da *rajas* e *tamas*, si generano impurità nel corpo e nella mente. Ma quando si agisce guidati da *sattva*, il corpo e la mente si purificano.

*Dhyāna*, la meditazione, è il miglior mezzo per purificare la mente e il corpo. Esiste un velo tra corpo e mente da un lato e l'*atman* (anima) dall'altro. Questo velo si inspessisce quando ci sono più impurità create dal prevalere di *tamoguna*, e si assottiglia quando ci sono più impurità causate dal prevalere di *rajoguna*, ma quando prevale *sattvaguna* questo velo diventa sottilissimo. Attraverso la pratica regolare di *dhyāna*, *sattva* continua ad aumentare e *rajas* e *tamas* a diminuire. Infine, quando *sattva* si sviluppa a un livello elevato, il velo svanisce completamente e si realizza l'*atman*.

#### **5. LA MENTE È CAUSA SIA DI SCHIAVITÀ CHE DI LIBERAZIONE**

«La mente è sia pura che impura. Una mente che ha desideri è impura, mentre una mente che ne è priva è pura. L'unica causa della schiavitù così come della liberazione dell'essere umano è la mente. Una mente piena di desideri rende schiavo l'individuo, laddove una mente priva di desideri lo rende libero. Quando un aspirante rinuncia ai desideri mondani ottiene la liberazione. Perciò, egli dovrebbe sgombrare la mente dai desideri»<sup>4</sup>.

Nella *Maitrayani Upaniṣad* è scritto: «*Sattvaguna* (la purezza) si ottiene tramite la penitenza (la pratica dello *yoga*). Di conseguenza attraverso *sattvaguna* si raggiunge: la conoscenza, il vero discernimento, il distacco della mente, e attraverso questo l'*atman* (il Sé). Infine con la realizzazione del Sé si diviene liberi dalla schiavitù della vita»<sup>5</sup>. Più avanti è detto: «*Citta* (la mente) stessa è esistenza terrena, perciò ci si dovrebbe sforzare di purificarla. Il comportamento di un uomo si estrinseca in armonia con la natura della sua mente; questa è un'eterna verità! Come la

4. Brahmābindūpaniṣad 1, 2, 3.

5. Maitrayani Upaniṣad, Capitolo IV, 3.

mente si acquieta, le azioni sia buone che cattive svaniscono. Lo *yogī* che possiede una mente calma e salda si immerge nell'*atman* e raggiunge la felicità eterna»<sup>6</sup>.

La mente è zeppa di svariate impurità acquisite nelle vite precedenti. L'aspirante deve rimuoverle tramite la meditazione. Una mente pura risiede in un corpo puro, così come una mente impura alberga in un corpo impuro. Perciò prima di tutto è necessario purificare il corpo fisico.

## 6. TECNICHE DI PURIFICAZIONE DEL CORPO

- a) **Pranopasana:** si può praticare attraverso mezzi diversi quali *prāṇāyāma*, *dhyāna*, *mantra japa*, *nādānusandhāna*, *nāma-sankīrtana* ecc.
- b) **Haṁsa Yoga:** la pratica del solo *prāṇāyāma* è chiamata *haṁsa yoga* o *haṭha yoga*. *Prāṇāyāma*, *āsana*, *mudrā* e *pratyāhāra* sono anche conosciuti come mezzi di *haṭha yoga*.
- c) **Niṣkāma Karma Yoga:** in *niṣkāma karma yoga* il praticante cerca di risvegliare la *kuṇḍalinī* e spingerla verso l'alto. Dopo aver padroneggiato questa pratica, *tamoguna* (inerzia) e *rajoguna* (passione) svaniscono dalla mente e dal corpo dello *yogī*. Perciò lo *yogī* diventa un *ūrdhvaretā* e dopo tale conseguimento raggiunge *rtambhara prajna* (la saggezza suprema). *Savikalpa samādhi* può essere padroneggiato per mezzo di *niṣkāma karma yoga*.
- d) **Sahaja Yoga:** *sahaja yoga*, *kriya yoga* e *kuṇḍalinī yoga* possono essere padroneggiati con vari mezzi. Fra questi il migliore è la grazia di un Guru, lo *śaktipāta*. Attraverso questa iniziazione, le *kriya* yogiche (attività yogiche di purificazione generate dal *prāṇa*) si manifestano automaticamente nel corpo del ricercatore.
- e) **Śaraṇāgāti Yoga:** *sahaja yoga*, *kriya yoga* e *kuṇḍalinī yoga* sono altri nomi di *śaraṇāgāti yoga*. Questo tipo di *yoga* è anche chiamato *Īśvarapraṇidhāna*, *bhakti yoga*, *prema yoga*, *prapatti yoga*, o *nididhyāsana*. Attraverso la grazia di Dio, le *kriya* yogiche si manifestano spontaneamente nel corpo del ricercatore. «Come un filo d'erba è portato via dalla corrente d'un fiume, così il ricercatore si lascia trasportare con fede dal flusso delle attività naturali. Si dice che solo un tale devoto possa compiere azioni per amore di Dio. Egli è chiamato *asang*, chi ha in mente soltanto Dio. Solo costui può realizzare Dio»<sup>7</sup>. Questo devoto pensa: «Io faccio solo ciò che Dio mi fa fare. Dio soltanto è l'*agente*, non io».

6. Maitrayani Upaniṣad, Capitolo IV, 3.3 e 4.

7. Bhagavad Gītā, Capitolo XI, strofa 55.

## **7. AZIONE E NON-AZIONE, ECCO SVELATO IL MISTERO**

Con la pratica di *dhyāna* generata dalla grazia di Dio o del Guru, si può sperimentare l'azione nell'inazione. Poiché l'aspirante vede chiaramente che le attività fisiche che hanno luogo senza il controllo della sua mente sono generate dal *prāṇa*, resta inattivo e senza desideri. *Azione e non-azione* sono due cose diverse; eppure si può sperimentare la *non-azione* nell'*azione* e l'*azione* nella *non-azione*: quale meravigliosa esperienza!

L'*azione* priva di ego è vera *non-azione*. Quando il corpo agisce sotto il controllo della mente, l'ego si identifica nella mente e assume la titolarità delle azioni pensando di essere colui che le compie.

Come un passeggero percorre in treno molti chilometri senza muovere un passo, così il ricercatore che durante la meditazione si abbandona al movimento del *prāṇa* non cerca di meditare: è il movimento stesso del *prāṇa* che diventa naturalmente la sua meditazione.

Anche grandi studiosi hanno difficoltà a chiarire il problema della differenza tra *azione* e *non-azione*. Ciò perché questo non è il tema per una discussione teorica, ma è il soggetto stesso dell'esperienza yogica. Ecco perché nella *Bhagavad Gītā* è scritto: «Anche i saggi sono confusi riguardo all'*azione* e la *non-azione*»<sup>8</sup>. Quando la mente guida il corpo, tutto il sistema nervoso è attivo e ciò produce tensione e agitazione mentale. In questa meditazione, la mente rimane neutrale e osserva le attività del corpo e del *prāṇa* come un semplice testimone, quindi non deve sopportare il fardello di dirigere il corpo. Non avendo più impegni, la mente diventa incredibilmente calma. Se prende fuoco una casa dopo che è stata venduta, chi l'ha ormai venduta prova dispiacere e tormento?

In breve, quando la mente ha la sensazione di essere lei l'agente, colei che fa, allora c'è «azione»; quando la mente non ha questo vissuto, allora c'è «non azione». Io *jñānī* (il ricercatore orientato alla conoscenza) considera l'*atman* (l'anima) essere il «non-agente», il testimone, mentre considera *prakṛti* (la natura) il vero «agente». Il *bhakta* (devoto) invece considera che Dio è l'«agente» ed egli stesso il «non-agente».

## **8. CHI CONOSCE IL VERO SIGNIFICATO DI «AZIONE E NON-AZIONE» GIUNGE A CONOSCERE LO YOGA**

Il ricercatore che durante la meditazione sperimenta l'azione nell'inazione e l'inazione nell'azione ha trovato senza alcun dubbio la via della liberazione. Il Signore *Kṛṣṇa* chiama tale ricercatore *pūrṇakarmakṛta yogī* (colui che compie tutte le azioni senza coinvolgimento) e *maniṣi* (saggio tra gli uomini). Egli afferma nella *Bhagavad Gītā*: «Colui che vede l'inazione nell'azione e l'azione nell'inazione è saggio tra gli uomini. Egli, anche portando tutte le azioni a compimento, rimane imperturbato»<sup>9</sup>. Questo *yoga* è conosciuto come *prāṇa yoga*, *prakṛti yoga* o

8. Bhagavad Gītā, Capitolo IV, strofa 16.

9. Bhagavad Gītā, Capitolo IV, strofa 18.

*sahaja yoga*. Questa è la pratica di *naiṣkarmya* (assenza di azione) e *karma-sanyāsa* (rinuncia all'azione).

Il Signore *Kṛṣṇa* dice: «Oh *Dhananjaya* (Arjuna)! Le azioni non vincolano colui che, padrone di sé, ha rinunciato all'azione tramite lo *yoga* e ha annientato i dubbi attraverso la vera conoscenza»<sup>10</sup>. Ma ora esaminiamo dettagliatamente il significato di questa strofa.

### **8.1. CHE COS'È NELLO YOGA LA RINUNCIA ALL'AZIONE**

Nello *yoga* la rinuncia all'azione significa rendere introversi i sensi e abbandonare l'idea di essere noi gli attori [nel senso etimologico del termine: coloro che agiscono]. Infatti dove c'è un «attore» c'è azione, e dove c'è azione c'è schiavitù.

Il «non-agente» non è schiavo dell'azione e l'introversione dei sensi si produce come conseguenza della cessazione del controllo della mente sul corpo e dell'aver concesso piena libertà ai movimenti del *prāṇa*. Ciò avviene perché il seguace del sentiero dello *yoga* della conoscenza, durante la meditazione, è fermamente convinto che non è lui ad agire, ma che le azioni derivino dalla natura<sup>11</sup>; il devoto anch'egli sente di non essere l'attore, ed è fermamente convinto che tutte le azioni derivino da Dio (vedi *Bhagavad Gītā*, Capitolo XVIII, strofa 61). Perciò essi rinunciano all'azione.

*Śaṅkarācārya* scrive nel suo commento a questa strofa: «Avendo rimosso attraverso *karma yoga* le impurità dal suo Sé interiore, lo *yogī* ottiene l'intima realizzazione attraverso la quale ogni dubbio svanisce. Egli non è più vincolato dalle azioni perché le sue azioni sono arse dal fuoco della conoscenza»<sup>12</sup>. Finché i sensi restano estroversi, la rinuncia alle azioni o il «non-agire» non è possibile. Ecco perché il Signore *Kṛṣṇa* dice: «Oh supremo tra i *Bharata* (Arjuna)! Dovresti prima controllare i sensi, in modo da superare la sensualità, che è la distruttrice della conoscenza»<sup>13</sup>.

### **8.2. LA DISTRUZIONE DEI DUBBI ATTRAVERSO LA SAGGEZZA**

I dubbi sono distrutti dalla conoscenza e dalla realizzazione del Sé. Lo *yogī* diventa un *ūrdhvaretā* dopo aver vinto la sensualità. A questo punto, i suoi sensi diventano introversi e albeggia in lui *ṛtambharā prajñā* (la suprema conoscenza). Non è mai possibile ottenere la conoscenza senza aver conquistato la sensualità. Quando emerge la vera conoscenza tutti i dubbi svaniscono. Questa è la realizzazione di *samprajñāta yoga*. *Samprajñāta* significa «lo stato in cui si raggiunge la Meta nella sua essenza chiara e priva di dubbio».

10. Bhagavad Gita, Capitolo IV, strofa 41.

11. Si veda la Bhagavad Gita, Capitolo V, strofe 8 e 9.

12. Sankarabhasya, Capitolo IV, strofa 18.

13. Bhagavad Gita, Capitolo III, strofa 41.

### 8.3. IL RICERCATORE PADRONE DI SÉ

Nella strofa in questione si dice che «le azioni non vincolano colui che è *padrone di sé*». Ma chi può essere definito «padrone di sé»? In generale si potrebbe dire che tutti gli esseri umani sono padroni di sé stessi, ad eccezione di chi non è in grado di rispondere alla domanda: «Chi sono io?». Ma, in questa strofa il Signore *Kṛṣṇa* chiama «padrone di sé» lo *yogī* autorealizzato. Di fatto, la vera pratica dello *yoga* inizia solo dopo l'autorealizzazione. Il *Mahārṣi Patañjali* dice: «Attraverso la realizzazione del Sé tutti gli ostacoli vengono rimossi, la fede aumenta e i godimenti terreni non costituiscono più fonte d'attrazione»<sup>14</sup>.

Sia il *bhakti yogī* che lo *jñāna yogī* raggiungono l'autorealizzazione. Solo dopo aver maturato questo stadio, essi avranno la possibilità di superare i vari ostacoli che sopraggiungono sul cammino, facendo in modo che il loro viaggio interiore non si interrompa in breve tempo. Vi sono diversi modi per raggiungere l'autorealizzazione, ma lo stadio in cui è assicurato l'ingresso nel sentiero dell'autorealizzazione è uno ed è lo stesso per tutti: è *prāṇotthāna*, la liberazione del *prāṇa*.

## 9. LE AZIONI NON VINCOLANO COLUI CHE È PADRONE DI SÉ

Finché un individuo ha la mente che dimora sugli oggetti dei sensi, sarà vincolato dalle azioni, che causano attaccamento e avversione. Quindi la mente di chi rimane attratto dai godimenti terreni e dagli oggetti dei sensi si riempie di impurità. Ma se l'aspirante si trattiene dall'indulgere sugli oggetti dei sensi, la sua mente diverrà libera da attaccamenti e avversioni, ed egli non sarà più vincolato dalle proprie azioni.

14. *Yogadarśana*, Capitolo 1, Samādhipada (sul *samādhi*), aforisma 29.