

## CAPITOLO 11

### I CINQUE DONI DEL SAMĀDHI

#### 1. I CINQUE DONI DEL SAMĀDHI

I principali doni del *samādhi* sono cinque:

- 1) *prasāda* (purezza dello spirito)
- 2) *ṛtambharā prajñā* (saggezza suprema o puro intelletto)
- 3) *divya śarīra* (corpo divino)
- 4) *siddhi* (poteri miracolosi)
- 5) *mokśa* (liberazione)

Attraverso la pratica del *samādhi* il corpo e la mente si purificano, e quindi anche lo spirito ottiene una completa purificazione. Da ciò conseguono tre realizzazioni successive: si rivela il puro intelletto, si dispiega la somma saggezza, si produce la trasformazione di un corpo normale in un Corpo Divino. L'intelletto che viene purificato attraverso la pratica del *samādhi* diventa una *buddhi sattvica* (intelletto puro) o *ṛtambharā prajñā* (somma saggezza). Il corpo che è stato bruciato e purificato dal fuoco dello *yoga* per mezzo del *samādhi* diventa *divya śarīra* (il corpo divino). perciò *prasāda* (purezza dello spirito) possiede aspetti sia mentali che fisici, che conducono rispettivamente alla somma saggezza e al corpo divino. Queste realizzazioni offrono al *sādhaka* poteri miracolosi ed, infine, la liberazione.

#### 2. PURIFICAZIONE DEL CORPO E DELLA MENTE

Il corpo è costituito da elementi grossolani e sottili, e non è nient'altro che un insieme di questi elementi. Se nel corpo predominano gli elementi grossolani, la mente diventa opaca; se prevalgono elementi sottili la mente diventa acuta. Una mente opaca è piena di *tamas*, una mente che ha uguale quantità di elementi sottili e grossolani è piena di *rajas*, e una mente acuta è piena di *sattva*.

Il corpo costituito da elementi della natura e da essi nutrito, alla fine decade e si fonde negli stessi elementi della natura. Durante lo stato di veglia il corpo è molto attivo e quindi accumula parecchie impurità. Le impurità del corpo influenzando la mente la rendono a sua volta impura.

La mente piena di *sattva* è pura, perciò non vi è un velo che la separa dall'*atman* (anima). La conoscenza può farsi strada solo in una mente come questa. Poiché la mente colma di *rajas* ha mescolate sia purezza che impurità, esiste un velo sottile tra essa e l'*atman*: il risultato è una parziale conoscenza, o una parziale ignoranza. La mente piena di *tamas* è impura e il velo che la separa dall'*atman* è spesso, perciò è in una condizione di ignoranza. In breve, la mente *sattvica* conduce all'*atman*, la mente *tamasica* allontana dall'*atman* e la mente *rajasica* sta a metà strada.

Una mente libera dalle cinque affezioni<sup>1</sup> è un'importante conquista di *samprajñāta yoga*. Le cinque affezioni sono: 1) *avidyā* (illusione o ignoranza), 2) *asmitā* (senso dell'ego), 3) *rāga* (attrazione), 4) *dveṣa* (avversione), e 5) *abhiniveśa* (paura della morte o desiderio/istinto di sopravvivenza). Finché non si realizza lo stato di libertà dalle cinque affezioni la mente non è pura, perciò la conoscenza non può essere perfetta. Tuttavia, quando viene raggiunto *samprajñāta yoga*, la mente si riempie di *sattva* e diventa pura, allora sperimenta la luce divina dell'*atman*, che è la fonte d'ogni conoscenza. È in questo stadio che si ottiene *ṛtambharā prajñā* (la somma saggezza).

La realizzazione di *ṛtambharā prajñā* significa purezza della mente, e la realizzazione di *divya śarīra* (il corpo divino o corpo bruciato dal fuoco dello *yoga*) significa purezza del corpo. Tutti dicono che il corpo e la mente sono purificati dallo *yoga*, ma pochissimi sanno cosa siano in realtà una mente e un corpo puri. Il saggio *Patañjali* afferma: «Il corpo perfetto ottenuto tramite lo *yoga* possiede bellezza, grazia, forza e solidità adamantina»<sup>2</sup>.

### **3. L'UNITÀ DELLO SPIRITO TRAMITE SAVIKALPA SAMĀDHI**

Attraverso *savikalpa samādhī* vengono rimosse le impurità dal corpo, allora l'irrequietezza della mente si placa e viene rimosso il velo che ricopre l'intelletto. I dubbi si sciolgono e svanisce la schiavitù causata dal coinvolgimento con l'azione. *Tamogūṇa* (inerzia) e *rajogūṇa* (passione) si indeboliscono, mentre si rafforza *sattvagūṇa* (purezza). Il signore *Kṛṣṇa* descrive come il cambiamento di proporzioni delle tre *gūṇa* dia luogo a diverse condizioni fisiche e mentali: «La comprensione nasce dalla purezza, l'avidità dalla passione, mentre pigrizia, delusione e ignoranza nascono dall'inerzia. Coloro che raggiungono la purezza si elevano, mentre coloro che sono avvolti dalle passioni rimangono in una condizione di mezzo. Chi invece resta aggrappato all'inerzia o alle qualità inferiori della natura decade verso il basso»<sup>3</sup>. E più avanti aggiunge: «Quando la luce della conoscenza inizia a fluire passando per tutte le porte del corpo, sappi che la purezza sta aumentando»<sup>4</sup>.

Il Signore *Kṛṣṇa* così descrive la purezza dello spirito raggiunta verso la fine di *savikalpa samādhī*: «Il Sé controlla colui che mentre indulge negli oggetti di senso è libero dall'attaccamento

1. Sulle cinque affezioni (afflizione in sanscrito: *keśa*) vedi Yogadarśana, libro II, aforisma 3 (*n.d.r.*).

2. Patañjali, Yogadarśana, libro III «Vibhūtipada», aforisma 46.

3. Bhagavad Gītā, capitolo XIV, versi 17 e 18.

4. Ibid., capitolo XIV, verso 11.

e dall'avversione, è padrone di sé e ottiene *prasāda* (purezza dello spirito)»<sup>5</sup>. Egli continua descrivendo come, tramite la purezza dello spirito, il ricercatore diventi stabile nel puro intelletto: «E attraverso *prasāda* tutti i suoi dolori volgono al termine ed egli diventa presto saldamente stabile nel puro intelletto»<sup>6</sup>.

Più avanti, il Signore *Kṛṣṇa* illustra ancora la natura del puro intelletto: «O *Pārtha* (Arjuna), è *sattvica buddhi* (puro intelletto) la comprensione di cosa siano azione e non-azione, di cosa si debba o non si debba temere, di ciò che lega l'anima e ciò che la rende libera»<sup>7</sup>.

Attraverso questo puro intelletto, lo *yogī* ottiene la capacità di discernimento e non viene più confuso da illusioni. Per mezzo del discernimento lo *yogī* si libera da tutti i dubbi, viene dissipata l'ignoranza e albeggia la vera conoscenza. Il Signore *Kṛṣṇa* spiega com'Egli conceda il puro intelletto a coloro che rimangono uniti a Lui per mezzo del *samādhi*: «A coloro che rimangono sempre uniti a Me e mi venerano con amore, Io concedo lo *yoga* del discernimento (*Buddhi Yoga*) attraverso il quale essi vengono a Me. Per pura compassione, Io — il Divino che risiede in loro (nel loro Sé) — con la luce radiosa della saggezza distruggo l'oscurità che nasce dall'ignoranza»<sup>8</sup>.

Così dice *Śaṅkarācārya* nella *Śaṅkarabhāṣya*: «*Buddhi* è la vera conoscenza del Mio vero *tattva* (elemento o natura). *Buddhi Yoga* (*yoga* della saggezza discriminativa) porta all'unione con esso [con la vera natura]»<sup>9</sup>. La stessa cosa è affermata dal saggio *Patañjali*: «Praticando vari passi dello *yoga*, le impurità vengono rimosse ed emerge la luce della conoscenza e del vero discernimento».

Uno *yogī* ottiene *ṛtambharā prajñā* solo quando *tamoguna* e *rajoguna* si fanno deboli e *sattvaguna* si espande e prevale; lo *yogī* si libera dalle impurità di corpo e mente, non è più sopraffatto da *rajas* e *tamas*, e permane un continuo flusso di *sattva* nella meditazione. Egli, trascinato dalla corrente di *sattvaguna*, siede saldamente in meditazione; questo stato fermo è chiamato *praśāntavāhitā*. A quel punto *prāṇa* e *apāna* sono deboli e si muovono molto lentamente lungo *suṣumṇā* (il canale centrale). Ne risulta che la mente viene lentamente privata dei suoi pensieri. Questo stato è solo il prodotto della grazia di Dio. In tale stato lo *yogī* sperimenta la calma interiore, l'imperturbabilità e l'equilibrio della mente. Questo è lo stato di *savikalpa* o *sabīja samādhi*.

Quando lo *yogī* rimane saldo nello stadio di *savikalpa* o *sabīja samādhi*, ottiene la purezza dello spirito ove dimora la somma saggezza portatrice di verità.

5. Ibid., capitolo II, verso 64.

6. Ibid., capitolo II, verso 65.

7. Ibid., capitolo XVIII, verso 30.

8. Ibid., capitolo X, versi 10 e 11.

9. Śaṅkarācārya, Śaṅkarabhāṣya, capitoli X, verso 10.

#### 4. LA SOMMA SAGGEZZA E L'ONNISCENZA

*Ṛtambharā prajñā* è il risultato della pratica dello *yoga*. È totalmente differente dalla conoscenza nata dallo studio delle scritture o dalla comune contemplazione. Essa conferisce la vera conoscenza di tutti gli elementi, e la conoscenza di passato, presente e futuro. In altre parole, solo attraverso *ṛtambharā prajñā* si ottiene l'onniscienza.

Nello *Yogadarśana* il saggio *Patañjali* così descrive *prasāda* e *ṛtambharā prajñā*: «Quando uno *yogī* è stabile nello stato della meditazione non riflessiva e priva di pensieri, raggiunge *ādhyātma-prasāda* (la purezza di spirito). Nello stato di *ṛtambharā prajñā* l'intelletto possiede solo verità ed è privo di ogni fraintendimento. *Ṛtambharā prajñā* è diversa dalla conoscenza ottenuta tramite la contemplazione o lo studio delle scritture. Essa getta luce sul vero significato di tutte le cose. La comprensione che nasce da *ṛtambharā prajñā* è totale, completa e definitiva; perciò ogni altra conoscenza è da considerarsi incompleta»<sup>10</sup>.

Non si raggiunge l'onniscienza tutta in una volta. Essa si dispiega lentamente secondo il grado di purificazione spirituale che si è ottenuto. Per raggiungere un alto grado di purezza, lo *yogī* deve padroneggiare la triade di *saṃyama*: *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*. Il saggio *Patañjali* dice: «Padroneggiando *saṃyama* si ottiene *prajñā* (la somma saggezza)»<sup>11</sup>.

Quando il bambino cresce, l'infanzia lascia il posto all'adolescenza e infine viene raggiunta l'età adulta. Allo stesso modo quando la crescita di *sabīja samādhi* si è completata, viene piantato il seme di *nirbīja samādhi*. Il seme così sotterrato prende lentamente la forma di un albero durante la stagione delle piogge, non cresce in fretta. Allo stesso modo l'onniscienza albeggia lentamente, stadio dopo stadio, non sorge improvvisamente.

#### 5. IL CORPO DIVINO

Fin qui abbiamo affrontato solo l'aspetto di *prasāda* che concerne la purezza mentale; ora discuteremo dell'aspetto della purezza fisica. Questo aspetto di *prasāda* conduce alla formazione del corpo divino.

Nel *Śaṅkarabhāṣya*, *Śaṅkarācārya* definisce *prasāda* come «gioia e salute»; ciò sottintende la purificazione di tutti gli apparati e sistemi del corpo e il rafforzamento di *sattva-guṇa* (purezza).

La *Haṭhayoga Pradīpikā* ed altre scritture yogiche così descrivono le caratteristiche di uno *yogī* che padroneggia lo *Haṭha Yoga* (lo *yoga* della purificazione fisica): «Corpo snello, viso gioioso, voce chiara, occhi limpidi, assenza di disturbi, controllo dell'energia sessuale, fuoco della digestione vigoroso, purezza di tutti i canali energetici del corpo (*nāḍī*); questi sono i segni del compimento dello *Haṭha Yoga*»<sup>12</sup>.

10. *Yogadarśana*, libro I «*Samādhipada*», aforismi 47-50.

11. *Yogadarśana*, libro III «*Vibhūtipada*», aforisma 5.

12. *Svātmārāma*, *Haṭhayoga Pradīpikā*, sezione II, verso 78.

Lo *haṭha yoga* è *karma yoga*, il che vuol dire controllo dei sensi. Attraverso il controllo dei sensi lo *yogī* ottiene *ṛtambharā prajñā* e *aparāvairāgya* (distacco). C'è dualità in questo *yoga* poiché è presente la mente. Il *samādhi* di questo *yoga* è chiamato dinamico, *sabīja*, *samprajñāta*, o *savikalpa samādhi*, e conduce ad una profonda concentrazione che non può essere paragonata alla concentrazione ordinaria. La differenza tra le due può essere compresa solo tramite l'esperienza.

La vera natura di questa concentrazione non può essere compresa con il ragionamento o attraverso dei paragoni. In questo stato, nel corpo dello *yogī rajoguṇa* (passione) e *tamoguṇa* (inerzia) divengono deboli e *sattvaguṇa* (purezza) diviene potente. Al termine di questo *samādhi*, un corpo puro, bruciato dal fuoco dello *yoga* inizia a prender forma. Questo corpo è chiamato *Corpo Divino*.

## **6. SENZA LA SUBLIMAZIONE DEI FLUIDI SESSUALI NON È POSSIBILE LA FORMAZIONE DEL CORPO DIVINO**

Il corpo divino non si forma prima che lo *yogī* non sia diventato un *ūrdhvaretā* (colui i cui fluidi sessuali vengono sublimati). Allo stesso modo uno *yogī* non diventa un *ūrdhvaretā* finché non conquista l'energia del *prāṇa*. È vero che anche durante gli stadi inferiori dello *yoga* il processo di controllo dell'energia pranica va avanti, tuttavia il *prāṇa* non si padroneggia completamente finché non siano stati raggiunti gli stadi più elevati del *samādhi*. Immediatamente dopo che è stata raggiunta la padronanza del *prāṇa*, anche la mente viene conquistata. Il compito di conquistare il *prāṇa* è chiamato *tapas* (penitenza).

Siccome la penitenza è un arduo compito, pochissimi *yogī* riescono a portarlo a termine in una sola vita. Comunque, colui che percorre il sentiero di *śaraṅgāti* (il sentiero della resa completa a Dio) non dovrebbe preoccuparsi dei risultati di *tapas*. I successi e gli insuccessi di colui che segue il sentiero di *śaraṅgāti* dipendono dalla volontà di Dio e non dagli sforzi soggettivi dell'aspirante. Perché mai ci sarebbe bisogno della grazia se la realizzazione dipendesse dagli sforzi soggettivi del ricercatore? Ciò che si ottiene tramite lo sforzo è il risultato del frutto dell'azione; ma i successi di *śaraṅgāti yoga* sono dovuti alla «Pura Grazia Divina», non al frutto dell'azione.

Gli *yogī* che ricevono la suprema Grazia di Dio possono padroneggiare il *prāṇa* nel giro di pochi anni; chi riceve una Grazia di medio livello potrebbe impegnare più tempo; chi invece riceve una grazia ordinaria può padroneggiare *prāṇa* solo dopo parecchi anni.

*Sabīja samādhi* ha luogo durante la fase in cui si va stabilizzando il controllo sul *prāṇa*, mentre *nirbīja samādhi* si manifesta solo dopo aver padroneggiato il *prāṇa* completamente. Dopo aver padroneggiato *sabīja samādhi* lo *yogī* inizia a diventare un *ūrdhvaretā*. Ciò segna l'inizio della formazione del corpo divino e l'inizio di *nirbīja samādhi*. Alcuni maestri *yoga* credono che *nirbīja samādhi* avvenga solo dopo la formazione completa del corpo divino. C'è del vero in questo, tuttavia, poiché *nirbīja samādhi* si perfeziona in un tempo molto breve dopo la formazione

del corpo divino, è appropriato considerare che lo *yogī* cominci a entrare in questa fase all'inizio della formazione del corpo divino.

Non appena inizia la formazione del corpo divino, la personalità dello *yogī* inizia a espandersi. Se a questo punto lo *yogī* comincia a mostra delle *siddhi* (poteri miracolosi), la gente sarà attratta dalla sua personalità ed egli si troverà circondato da molte persone. Di conseguenza la sua rimanente pratica spirituale sarà spesso disturbata.

Dopo aver conquistato il *prāṇa*, il corpo non soltanto si assottiglia, ma acquista luminosità e bellezza nelle fattezze. Questo è il segnale che è diventato un *ūrdhvaretā*. Secondo l'antica letteratura yogica, un corpo snello è la prima caratteristica di chi ha padroneggiato *haṭha yoga*. All'inizio il vecchio corpo diventa completamente asciutto (snello), quindi tutta la sua innata purezza inizia a manifestarsi ed infine si forma un nuovo corpo [divino]. Una descrizione simile si trova nei commenti della *Jñāneśvarī-gītā*. Lo *Yogadarśana* di *Patañjali* ed altre scritture yogiche riportano che solo dopo aver conquistato i cinque elementi del corpo (terra, acqua, fuoco, aria ed etere), il corpo dello *yogī* diventa attraente, luminoso e ben fatto. Questo corpo è chiamato corpo divino.

## **7. I POTERI MIRACOLOSI**

Molte persone hanno ottenuto poteri yogici praticando semplicemente il celibato e nutrendosi di cibo *sattvico* (puro) in quantità moderate per alcuni anni. Nella *Bhagavad Gītā*, il Signore *Kṛṣṇa* chiama *yogavetta* (conoscitore dello *yoga*) chi si nutre con temperanza.

Lo *yoga* che prescrive solo dure regole di austerità permette al ricercatore di diventare rapidamente luminoso e di ottenere i poteri materiali comuni (*bhautika siddhi*). Ma questo lustro, in realtà, svanisce dopo poco tempo, mentre la luminosità del ricercatore di *śaraṅgāti yoga* (lo *yoga* della resa) che compie molti anni di pratica, non è mai persa. Egli ottiene tutti i poteri miracolosi dopo essere diventato un *ūrdhvaretā*.

Il ricercatore che si è arreso completamente, e che ha fede, conosce spesso esperienze che rendono la sua meditazione felice e interessante. Altrimenti non avrebbe la pazienza per sottoporsi a penitenze per anni ed anni. Egli raggiunge gli obiettivi spirituali uno per volta, quali: *āsana*, *mudrā*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*. All'inizio il ricercatore crede che queste conquiste siano di trascurabile importanza, ma solo il loro conseguimento rende possibile tutti le altre *siddhi*. Anche le scritture yogiche affermano che non è possibile ottenere nessun conseguimento di valore prima di aver realizzato questi stadi dello *yoga*.

Quando inizia la meditazione dei sensi sottili il ricercatore realizza: il suono divino (*anāhata nāda*, udire il suono sottile interiore), la visione divina (*jyoti-darśana*, vedere la luce dell'*atman*), il gusto divino (*amṛta-pāna*, sorseggiare il nettare), l'olfatto divino e il tatto divino.

Poiché il corpo è costituito da cinque elementi principali (terra, acqua, fuoco, aria ed etere), lo *yogī* li purifica e li conquista attraverso la pratica yogica. Padroneggiando questi elementi si conquistano poteri straordinari:

- governando l'elemento terra, tutti i disturbi del corpo svaniscono;
- il controllo dell'elemento acqua permette di camminare sulle acque, fa sì che nessun veleno possa più causare la morte, e che ogni peccato venga distrutto;
- governando l'elemento fuoco non si è più attaccati dai pericoli di questo elemento;
- governando l'elemento aria si conquista il potere di muoversi nell'aria (viaggio astrale);
- infine, conquistando l'elemento etere si ottiene *mokśa* (la liberazione) e il potere di estrarre *rasa* (il nettare).

Alla fine, lo *yogī* ottiene gli otto sommi poteri miracolosi: *aṇimā*, *laghimā*, *mahimā*, *prāpti*, *prākāmya*, *vaśitva*, *īśītva*, *yātrakāmavaśayitva*.

- a) **Aṇimā**: tramite questo potere lo *yogī* può rimpicciolirsi come un atomo e muoversi ovunque senza essere notato.
- b) **Laghimā**: con questo potere lo *yogī* può diventare leggero come un batuffolo di cotone o un filo di paglia e volare nell'aria.
- c) **Mahimā**: questo potere permette allo *yogī* di diventare grande come una montagna.
- d) **Prāpti**: con questo potere lo *yogī* può toccare tutto, a qualunque distanza si trovi, come toccare la luna stando sulla terra.
- e) **Prākāmya**: attraverso questo potere lo *yogī* riesce a realizzare o materializzare qualsiasi cosa voglia, semplicemente utilizzando la forza della volontà. Ad esempio può navigare all'interno della terra e riemergere quando vuole. Le sue decisioni non falliscono mai.
- f) **Vaśitva**: con tale potere lo *yogī* può far muovere gli oggetti inanimati o far agire gli esseri animati come lui vuole senza che questi siano in grado di controllarsi.
- g) **īśītva**: con questo potere lo *yogī* può creare, sostenere o distruggere secondo la sua volontà ogni elemento o cosa.
- h) **Yātrakāmavaśayitva**: tramite questo potere lo *yogī* può modificare le qualità della materia a suo piacimento. Può ad esempio rianimare una persona morta dandole del veleno.

Questi principali poteri miracolosi non vengono realizzati da tutti gli *yogī*. Solo coloro che hanno raggiunto *ṛtambharā prajñā* (la saggezza suprema) e *divya śarīra* (il corpo divino) possono ottenerli.

## 8. LA LIBERAZIONE FINALE (MUKTI)

È vero che lo *yogī* ottiene l'onniscienza, il corpo divino e i poteri miracolosi attraverso la pratica del *samādhi*, ma il frutto finale di *samādhi* (o *yoga*) è *mokṣa* o *mukti* (la liberazione ultima o salvezza). Si ottiene la liberazione finale dopo aver completamente affrancato se stessi dalla schiavitù del corpo, della mente e della natura. Esistono due tipi di *mukti*: *krama-mukti* (liberazione a tappe) [in più vite] e *sadyo-mukti* (liberazione immediata) [in una sola vita].

Un ricercatore sul sentiero di *krama-mukti* entra nello «svenimento yogico» dopo aver raggiunto gli stadi di *videhalaya* (il livello inferiore di svenimento yogico) o *prakṛtilaya* (lo stato superiore di svenimento). Un tale ricercatore arriva vicino a *sadyo-mukti* ma non può procedere oltre e ottiene la liberazione solo dopo molte rinascite. Il ricercatore che percorre la via di *sadyo-mukti* ottiene sia *savikalpa* che *nirvikalpa samādhi*, e quest'ultimo lo condurrà alla liberazione nella vita presente.

Uno studio recente sugli *yogī* che hanno vissuto in India rivela che sono esistiti pochissimi *pūrṇa yogī*, cioè *yogī* che hanno raggiunto la perfezione, ossia il livello più alto di *sadyo-mukti*. Questi *pūrṇa yogī* sono *ūrdhvaretā* e sono considerati l'incarnazione di Dio.