

# Il Misticismo dello yoga

Tratto da: *Il Misticismo Indiano*, Ed. Mediterranee, 1995, cap.III pagg.77-81

5.

Se ci chiediamo quale significato diamo al termine «io», ci rendiamo conto del fatto che, nonostante questo termine venga usato costantemente, tuttavia rimane una parola oscura in tutti i nostri dizionari.

Per quanto riguarda il significato di questa parola, in un certo senso non abbiamo dubbi, in quanto non c'è nessuno che possa dubitare che egli è se stesso e non un'altra persona. Tuttavia, quando cerchiamo di capire il suo significato definitivo e vero, questa parola diviene una delle più elusive. Certamente non può designare solamente i nostri corpi, né indicare un'idea o una sensazione di carattere temporaneo. Dobbiamo così ammettere che, mentre tutti capiscono il significato di questa parola, tuttavia non la si può definire.

Non è questo il luogo per entrare nel merito di tutte le discussioni filosofiche recondite alle quali ha dato vita il problema della natura del sé. Tuttavia, dobbiamo fare un tentativo per cercare di spiegare cosa intendessero gli indiani quando parlavano di sé immortale ed immutabile.

Alcuni ritenevano che questo sé fosse lo stesso in tutte le persone, mentre altri ritenevano che il sé fosse molteplice. La maggior parte dei sistemi indiani aveva però una concezione più o meno uguale riguardo alla sua natura. Essa era considerata pura, coscienza incontenibile, differente da ciò che intendiamo con i termini idea, conoscenza o pensiero. I nostri pensieri e le nostre sensazioni sono mutevoli, mentre questa luce misteriosa di pura coscienza è senza cambiamento.

Lo scopo ultimo dei procedimenti yoga (come nella maggior parte dei sistemi di pensiero indiani) è quello di dissociarci dalle nostre sensazioni, pensieri, idee, emozioni etc., per imparare che queste sono solo associazioni estranee, sconosciute alla natura del sé, ma che aderiscono a questo, divenendone quasi sempre così inseparabili, da impedirci la scoperta del vero sé come una entità separata e indipendente.

6.

Presso i saggi indiani questa dottrina di un sé trascendente non era una mera questione di filosofia speculativa. Infatti essi comin-

ciarono ad usare la filosofia in un periodo molto più tardo rispetto a questa pratica di liberazione del vero sé dai legami dell'associazione con ciò che definiamo stati fisici, idee, sensazioni, emozioni, immagini e concetti.

Per una mente occidentale moderna è molto difficile capire o apprezzare le menti dei veggenti indiani. Essi sentivano il richiamo interiore dei più profondi recessi del proprio sé. Con ogni probabilità essi avevano cominciato ad avvertire questo richiamo dopo essere riusciti ad assaporare la loro stessa essenza.

Per poter apprezzare in pieno questo tipo di esperienza, bisogna fare un grande salto indietro con l'immaginazione, ripercorrendo a ritroso circa venticinque secoli, per giungere in quella valle dell'Himalaya, sormontata da picchi alti ricoperti di neve che guardano in alto, verso l'infinito dei cieli. Sotto queste vette si stendevano pacifiche le foreste, cosparse di abitazioni. L'innocenza e la pazienza dell'uomo avevano fatto sì che egli si affezionasse agli alberi e agli animali e prediligesse dimorare in quei luoghi, dove nessun altro suono poteva disturbare la serenità degli abitanti della foresta, ad eccezione della brezza che faceva stormire gli alti alberi di sal<sup>5</sup> e i boschetti di palme.

Gli abitanti di questi luoghi avevano poche necessità. Spesso indossavano indumenti ricavati dalla corteccia di betulla e mangiavano i frutti e i vegetali selvatici che crescevano nei dintorni, mischiandoli con il riso, che poteva essere coltivato senza gran fatica. In quest'eremo le mucche li rifornivano di latte e di burro. Essi non avevano l'abitudine di cibarsi prendendo la vita di altri animali, e quindi gli uccelli mangiavano dalle loro mani, le gazzelle dagli occhi dolci pascolavano intorno alle loro capanne, fatte di paglia o di foglie d'albero e i pavoni danzavano sui sentieri ombrosi delle foreste.

Le acque chiare e trasparenti del sacro fiume Gange e degli altri fiumi, fornivano l'acqua al loro eremo e la deliziosa frescura della brezza dava sollievo ai loro corpi e alle loro menti, quando la logorante calura dei tropici rilassava nell'inerzia i loro nervi e i loro muscoli.

Questi uomini non avevano ricchezze e non le cercavano, poiché avevano solo poche esigenze naturali e non accadeva mai che queste aumentassero o si moltiplicassero. Al contrario, questi uomini ritenevano che i bisogni che sentivano scaturire in loro fossero in

<sup>5</sup> *Shorea robusta*, albero dell'India da cui si ricava un legno pregiato (N.d.T.).

realtà troppo numerosi e che quindi si poteva cercare di ridurli indefinitamente.

A questo riguardo, persino in quei tempi relativamente recenti, si raccontava la storia di uno studioso bengalese di nome Ramnath, al quale fece visita il rajah Krishnachandra del Bengala, con l'intenzione di elargirgli ricchezze e di esaudire ogni suo desiderio. Lo studioso tuttavia rispose che in casa aveva cibo a sufficienza e che con le foglie aspre del tamarindo che cresceva nel cortile poteva prepararsi anche una zuppa. L'unica difficoltà che egli avesse, riguardava alcuni problemi d'ordine intellettuale che ancora non era riuscito a risolvere.

È inevitabile che ad uomini abituati a vivere in un mondo fatto di grattacieli, di automobili e di ogni specie di comodità, che coltivano molte ambizioni, scientifiche, politiche e sociali e che desiderano la ricchezza ed un sistema ben sviluppato di scambio e di commercio, riesca estremamente difficile apprezzare o capire correttamente le menti di coloro che sono privi d'ogni inclinazione per le cose mondane e che non si sentono a proprio agio se non quando riescono a contattare il proprio sé più profondo.

Ad ogni modo, questi uomini dei tempi antichi non erano affetti da un pessimismo ordinario, come fin troppe volte hanno supposto studiosi poco simpatetici, dotati di una mente ristretta, privi di immaginazione e di voglia di capire il pensiero indiano e la cultura del passato.

Se queste persone non provavano attaccamento per il mondo, non era perché il mondo fosse privo di gioie e di piaceri da offrire, ma piuttosto perché il loro desiderio di ottenere il bene più grande, il loro vero sé, era talmente forte da non tollerare alcun compromesso con nessun altro desiderio.

La sola ambizione degli yogin o dei veggenti che praticavano la disciplina yoga, era quello di divenire completamente liberi da ogni tipo di legame e da ogni tipo di determinazione estranea.

## 7.

Il problema della liberazione portò spontaneamente a chiedersi chi fosse a diventare libero e da che cosa.

La logica degli yogin è irresistibile. Pur essendo di fatto sempre libero, tuttavia è il sé che deve diventare libero. Il sé è il principio

sommo della coscienza pura, distinto da tutte le funzioni mentali, le facoltà, i poteri o i prodotti.

Per una strana e inesplicabile confusione, siamo incapaci di mantenere il contatto con il nostro sé e, pertanto, lo dimentichiamo fino a considerarlo inesistente, mentre attribuiamo alle funzioni mentali tutte le sue qualità. Questa confusione è alla radice di tutti i nostri processi psicologici.

— In tutte le operazioni mentali c'è questa confusione che fa sì che il posto del principio della coscienza pura venga usurpato. In questo modo si crea la sensazione che esistano solamente la mente e le funzioni mentali del pensare, sentire, volere, mentre viene perso di vista il principio sommo.

— Se usassimo la parola «spirito» per indicare questo principio sommo della coscienza e descrivessimo con il termine «mente» l'insieme di tutte le sue funzioni cognitive, sensitive e volitive, allora potremmo dire che a causa di una strana confusione della mente con lo spirito, la mente si affaccia in prima linea e, con le sue attività, oscura la vera luce dello spirito.

I nostri sensi corrono dietro ai loro oggetti e la mente stabilisce rapporti tra i dati dei sensi o sensazioni ed ha a che fare con i concetti che si formano da questi dati. Così vengono portati avanti tutti i processi logici del pensiero, i quali sono sostenuti dall'aiuto della memoria.

Gli oggetti esterni che attirano la mente verso di loro non sono direttamente ed immediatamente responsabili dell'oscuramento dello spirito o del fatto che la mente si leghi a loro. Questa responsabilità appartiene invece alla mente e alle sue attività che sembrano oscurare la vera natura dello spirito, consentendo così alla mente di usurpare il posto al quale ha diritto lo spirito.

Per questo motivo si rende necessario il controllo delle attività della mente e la cessazione di tutti i processi mentali.

Se riusciamo ad uccidere la mente in questo modo, con essa verranno uccisi anche tutti i pensieri logici ed i processi senzienti. Allora la luce dello spirito sarà la sola a brillare, non più adombrata dall'influenza oscurante del pensiero.

Lo spirito, il principio ultimo della coscienza, e il sé sono tutt'uno e la stessa cosa, tre termini diversi che servono ad esprimere l'aspetto triplice della sua natura. Questa entità, qualsiasi sia il nome con il quale la vogliamo definire, deve essere distinta dalla mente, le cui attività sono i pensieri, le sensazioni etc.

A questo riguardo possiamo dire, facendo una similitudine, che lo spirito è come una luce il cui colore è di un bianco puro. Questa luce però è coperta dal lampadario colorato della mente. Il lampadario colorato nasconde il candore puro della luce, senza tuttavia cambiare la natura di questa luce bianca. In virtù del proprio colore il lampadario fa apparire colorata anche la luce e dà l'impressione erronea di essere una sorgente di luce colorata. L'unico modo per ripristinare la purezza originaria della luce bianca è quello di rompere il lampadario colorato.

In modo analogo, per poter giungere a percepire lo spirito nella sua realtà non concettuale, nella purezza della sua luce, bisogna fare a brandelli la mente.

## 8.

La mente vive delle sue attività senzienti, di percezione e concettuali. Essa crea illusioni e allucinazioni, rivive nella memoria esperienze passate e, ogni tanto, passa in uno stato di sonno nel quale crea i sogni. Se si potessero fermare completamente i movimenti della mente, si potrebbe effettuare la sua disintegrazione.

Il processo dello yoga consiste nel controllare i processi della mente in modo che questa cessi di passare attraverso tutti i suoi diversi stati.

Così, ad esempio, se noi ci prefiggiamo di fare soldi e di godere di tutti gli agi che questi possono procurare, diveniamo sempre più assorbiti in questa occupazione di diventare ricchi e di goderci le comodità. Allo stesso modo, uno studioso, dopo giorni e notti di studio nella sua biblioteca, sviluppa un attaccamento sempre maggiore alla sua occupazione. Questo è il modo in cui si rafforzano tutte le tendenze della mente.

Il costante ripetersi quasi meccanico di queste tendenze della mente, mantiene vivo il suo flusso incessante, facendola passare da uno stato all'altro.

Lo yoga consiste nel fermare completamente ed assolutamente sia il flusso mentale cosciente che quello subconscio.