

Art. n 4 yoga e spiritualità: Il Samādhi

Riprendiamo il filo del discorso sullo yoga e spiritualità. Come abbiamo detto nei precedenti articoli, attualmente in occidente esistono diversi modi di intendere lo yoga ma soprattutto ne possiamo distinguere due: lo yoga del benessere, del fitness e lo yoga come via spirituale. Se parlare di *samādhi* è assolutamente necessario nel secondo modo di intendere lo yoga, nel primo è secondario, se non addirittura ignorato, "...durante i processi di traduzione, alcune delle parti costitutive di una tradizione possono essere occultate, mentre altre vengono esaltate e favorite, come è chiaro dall'esempio...della sparizione dell'enfasi sul *samādhi* dalla letteratura divulgativa. È evidente che i classici traguardi del *samādhi* o del *nirvāṇa*...risultano intraducibili entro il linguaggio delle aspettative dello *yogin* contemporaneo e occidentale. Stadi così ambiziosi e impegnativi non rientrano più, infatti, tra le aspirazioni di benessere "dolce" e "facile" a cui tanti praticanti oggi anelano."¹

Per parlare di *samādhi* nello yoga occorre fare riferimento al testo di Patanjali: gli *Yoga Sūtra*.

Nel primo capitolo, Patanjali dà la sua definizione di *samādhi* e nel secondo, chiarisce il metodo per raggiungere lo stato di *samādhi* da lui spiegato. Poi nel terzo capitolo, affronterà gli effetti che possono derivare dall'aver messo in pratica il metodo e infine nel quarto spiegherà l'esito finale, la realizzazione dello scopo, il *samādhi*. Noi, qui prenderemo in considerazione soprattutto il primo capitolo e in generale la definizione che Patanjali dà di *samādhi*, rimandiamo ad un altro momento, se ce ne sarà l'occasione, il discorso sul metodo. Iniziamo un primo approccio a ciò che intende Patanjali per *samādhi* utilizzando la metafora di Platone, il mito della caverna. Il mito della caverna, descritto da Platone nella Repubblica, descrive la condizione dell'uomo comune. L'uomo, imprigionato da pesanti catene nel fondo della caverna, osserva le ombre degli oggetti reali, create dalla luce di un fuoco, che si proiettano sul fondo della parete e ode l'eco delle voci di uomini che si trovano al suo ingresso. L'uomo nella caverna non vede gli oggetti reali così come sono ma ne vede solo le ombre, non sente le voci direttamente ma ne ode solo l'eco. Qui siamo nella condizione sensibile, che dipende da come i sensi percepiscono, da cui derivano poi i sentimenti, i concetti, gli schemi di lettura, le immagini e le opinioni. In questa condizione l'uomo analizza, dibatte, riflette e cerca di interpretare ciò che ha percepito. L'uomo, nella caverna, non sa che la realtà è all'esterno e non sa di essere imprigionato nella realtà in cui si trova; egli non sa che sta percependo l'ombra e non l'oggetto reale. Solo fuori dalla caverna, alla luce diretta e originale, quella del sole, potrà vedere ciò che è, così com'è, grazie alla conoscenza intelligibile, quella più alta e "altra" da quella sensibile. Qui Platone ci descrive due condizioni umane, quella di un uomo sotto il dominio dei sensi, che per loro natura danno accesso solo ad una realtà parziale e deformata e quella di un uomo intelligibile, capace di vedere ciò che attraverso i sensi comuni non può essere visto se non per mezzo di una capacità sensibile diversa, sovrasensibile, che è intelligenza pura, intuitiva. Patanjali all'inizio del primo capitolo descrive anch'egli due condizioni umane, quella di un uomo sottoposto al sistema *citta/vritti* (il sistema corpo/mente sotto il dominio delle agitazioni, le *vritti*. *Vritti*: movimento a mulinello che attira verso di sé, quando si è sotto il potere delle *vritti* ci si identifica con essa) e quella in cui, avendo arrestato le *vritti*, il vero abitante, l'Essere, *drashtar*, "Colui che vede" si stabilisce in lui, prende la sua vera forma.

Sūtra I,2 *yoga chitta vritti nirodhah*, lo yoga è l'estinzione della vorticosità del mentale.

Sūtra I,3, *tadā drashtuh svarūpé avasthānam*, una volta raggiunta questa condizione, il vedente (*drashtar*) si stanza nella forma che gli è propria.

Sūtra I,4, *vritti sārūpyam itaratra*, in caso contrario, c'è identificazione del nostro centro con le agitazioni del mentale.

"Colui che vede" è il testimone passivo, lo spettatore, l'osservatore, che si stabilisce in noi, in assenza di oscurità. L'oscurità c'è quando siamo sotto il dominio delle agitazioni del mentale, le *vritti*, che come le acque agitate di un lago, diventano torbide e impediscono di vedere ciò che sta nel fondo. L'uomo nella caverna di Platone, e l'uomo sotto il dominio delle *vritti* di Patanjali, non sa che

¹ YOGA, Fra storia, salute e mercato, F.Squarcini, L.Mori, Ed. Carocci

intrepreta le immagini sensibili come ombre di ciò che sensibile non è. Al contrario, quando il Centro si stabilisce, la conoscenza che ne deriva non è quella sensibile, sottoposta alla fallacità dei sensi, ma è data dalla capacità di vedere intuitivamente ciò che comunemente non è visibile. In questo stato, i movimenti, le agitazioni, provocate dall'essere continuamente sollecitati dai sensi, il continuo produrre opinioni sulle cose, a partire da pre-opinioni, si arrestano, ed in questa immobilità si sviluppa una nuova modalità di osservazione. Questa osservazione è chiara, diretta, istantanea. La qualità della coscienza che deriva da questa condizione è altra da quella ordinaria, è una sovracoscienza, al di là della mente e del suo funzionamento; non c'è l'interferenza di un modo abituale di ragionare, riflettere, di esprimere giudizi; non c'è una condizione che tenda continuamente a soggettivizzare ciò che vede, che manipoli, alteri a favore dell'affermazione del senso dell'io. Il senso dell'io, del sentimento di separatezza, per sua natura oscura la realtà, la delimita, la fa propria, la deforma e la conoscenza che ne deriva è limitata, parziale, non oggettiva, quindi manipolata dal modo individuale di percepire. La conoscenza che deriva invece dalla condizione *cittavritti nirodha* (arresto dei movimenti vorticosi del mentale) è ampia, senza limiti, universale, oggettiva. Patanjali analizza tutte le modalità di distorsione che la mente umana ha di prendere l'immagine della realtà per la realtà stessa, fino all'errore estremo di identificare se stessa con l'immagine che essa si è fatta di sé e vivere per nutrire questa immagine. Lo scopo dello yoga, la realizzazione del *samādhi*, dipende quindi dall'aver messo al Centro del proprio sé, il vero abitante, l'Essere. E sarà grazie alla trasformazione di se stessi fino alla somiglianza perfetta con l'Essere che ciò si renderà possibile. Quindi, quando *Drasthar* (Colui che vede) si stabilizza nella sua propria forma, al Centro, allora qualcosa in noi, di nuovo, di inedito, coincide con l'Essere, questo ci apre alla conoscenza universale, nel caso contrario, se ci affidiamo all'io come conoscitore, questo, per sua natura, non può accedere alla dimensione universale, perché ridotto imprigionato dalla sua realtà individuale, parziale, da cui derivano i *klesha*, le affezioni, le sofferenze. Nella visione di Patanjali il sistema corpo/mente fa parte del mondo naturale, ed è attraverso di esso che si manifesta, ma oltre alla sostanza naturale esiste un'altra sostanza di ordine spirituale. Ciò che possiamo fare è accordare il sistema corpo/mente affinché l'Essere si sviluppi e si esprima in noi. Quando la somiglianza sarà perfetta noi saremo di fronte all'ultima prova, la tentazione di credersi "D'io", vale a dire la tentazione di credersi l'artefice e non colui che è agito, di sentirsi colui che ha potere e non colui attraverso cui il potere agisce. Yoga Sūtra, III.50, solo dalla consapevolezza della distinzione tra *sattva* (la realizzazione della qualità della purezza della natura, di cui siamo costituiti) e l'Essere, sorge la supremazia su tutti gli stati. Yoga Sūtra, III. 51, distaccarsi da tutti questi poteri conduce alla suprema libertà, quando tutti i semi degli errori sono stati distrutti. Yoga Sūtra, III.56, quando *sattva* è così puro come l'Essere, il principio assoluto, c'è la libertà suprema.

Il *samādhi* di Patanjali è il *nirbija*, il senza semi. Il suo metodo vuole sradicare e cancellare definitivamente ogni possibilità di ricostituzione del senso dell'io, il senso d'appropriazione, che per sua natura è capace di ristrutturarsi anche da un seme minuscolo e benevolo. Nel nostro stato ordinario, come l'uomo nella caverna, percepiamo il mondo dell'Essere confuso con il mondo manifesto, la Natura. Secondo Patanjali, che ha come riferimento la filosofia *Samkhya*, esistono due sostanze distinte e separate: la Natura e l'Essere. La Natura è impermanente e mutevole e l'Essere è eternamente presente e immutabile. Nell'uomo la Natura è, nella loro mutevolezza e impermanenza, sia il corpo che la mente, e l'Essere è l'invisibile, il Sé, "Colui che vede", il Testimone silenzioso. La confusione tra la Natura e l'Essere produce ignoranza (*avidya*, colui che ignora come stanno le cose), questa confusione alimenta, il senso dell'io (*asmita*) e il senso dell'io produce sofferenza (*klesha*). L'identificazione con ciò che è mutevole, instabile e impermanente, produce attaccamento, appropriazione, separazione, quindi sofferenza. Patanjali sta dicendo che c'è un male peggiore di tutti i mali, la forza di *asmita*, che si allena tutti i giorni sia nelle cattive che nelle buone azioni. Per "Colui che vede" tutto è sofferenza, perché tutti sono sottoposti al disagio generato dalle continue trasformazioni, dalla continua mutevolezza dei fenomeni. L'io infatti non vuole il cambiamento, non vuole perdere ciò di cui si è appropriato, ed è attaccato all'immagine che si è fatta di sé.

Patanjali nel *sūtra*, II.16, ci dice che la sofferenza a venire può essere evitata. Vale a dire che possiamo evitare di continuare a riprodurre ed alimentare la fonte della nostra sofferenza che è data dal senso dell'io, e dal non sapere come stanno le cose (*avidya*), vale a dire dal non vedere ciò che è e ciò che non è e dal credersi ciò che non si è.

O si è sotto il potere dei sensi, che per quanto intelligentemente affinati riproducono nuove forme sottili di cecità o si è sotto il potere della chiaroveggenza, dell'intuizione, in cui c'è totale somiglianza tra soggetto e oggetto e la cosa osservata colora così com'è la nostra mente.

“Spinoza aveva visto giusto quando tagliava corto affermando: la verità si manifesta da sé.”²

Nel secondo capitolo Patanjali spiegherà il metodo per raggiungere questo stato, lo stato del *nirbija samādhi*. Anche in Platone, l'uscita dalla caverna, necessita un apprendimento, un'applicazione di un metodo e di un maestro che abbia fatto l'esperienza, che sostenga e renda possibile l'accettazione della luce accecante del sole, la verità e il bene universale. Patanjali in sintesi, come nel mito della caverna di Platone, descrive l'uomo ordinario imprigionato dal suo stesso modo di percepire, che ignora l'altra realtà, luminosa, quella dell'Essere. Il *samādhi nirbija* è quindi quella condizione in cui l'Essere è liberato dall'oscurità, è venuto alla luce, perché è stato riconosciuto come separato, differente dall'altra sostanza, la Natura. Nello stato di *samādhi* non c'è più ignoranza e si è in grado di vedere, di ricevere, la realtà così come è. Questo vedere scioglie, in modo naturale, i legami con il senso dell'io, che diventa inconsistente, “La verità è una calamità”³ e così facendo i semi che alimentano i *klesha*, le affezioni, si estinguono.

² Jean-Luc NANCY, EGO SUM p41, ed. STUDI BOMPIANI

³ Jean-Luc NANCY, EGO SUM p68, ed. STUDI BOMPIANI