

Lara PAULUCCI

TESINA 3° anno: "Samyama, lo stato di dharana, dhyana e samadhi".

Con il termine samyama si intende l'insieme dei processi di dharana, dhyana e samadhi, quando essi sono praticati nel medesimo tempo. *Sam* significa perfetto e *yama* significa controllo, perciò *samyama* è la completa padronanza della concentrazione mentale. Il terzo capitolo degli Yoga Sutra di Patanjali, denominato Vibhuti Pada, è dedicato proprio a questa pratica, alla sua applicazione, ai suoi frutti che sono i poteri psichici e al progressivo affinamento di tale pratica fino al raggiungimento dello stato di kaivalya, la liberazione dell'anima individuale.

I tre gradi costituiti dalla concentrazione, dalla meditazione e dal samadhi, sono considerati i tre gradi superiori della disciplina dello yoga, sono anche i gradi interiori di tale disciplina, rispetto ai cinque che li precedono (*yama*, *nyama*, *asana*, *pranayama* e *pratyahara*), che sono considerati come accessori e preliminari, nonché esteriori. Infatti i primi cinque gradi dello yoga hanno lo scopo precipuo di preparare il corpo del praticante affinché, una volta padroneggiati egregiamente, egli possa dedicarsi alla disciplina superiore del samyama.

Nel cammino verso la liberazione finale, che è lo scopo della vita terrena dell'uomo, il praticante si avvicina alla pratica del samyama dopo aver purificato la mente e le sue abitudini con le osservanze di *yama* e *nyama*, poi prepara, rinforza e purifica il corpo con le *asana* e il *pranayama*, in seguito comincia il *pratyahara*, la ritrazione degli organi dei sensi dai loro oggetti. Si procede un passo alla volta; dopo aver padroneggiato *pratyahara*, il praticante si dedica per lungo tempo al *samyama*, in cui la meditazione segue la concentrazione e il samadhi segue la meditazione; quando l'adepto padroneggia la tecnica di samyama, egli la applica su diversi oggetti, che sono all'inizio più concreti ed esterni, e poi via via diventano sempre più interni ed astratti, ed in questo modo egli acquisisce i poteri psichici, detti vibhuti. Con l'acquisizione dei poteri psichici il percorso verso la liberazione non è ancora compiuto, infatti il samadhi così raggiunto appartiene al sabija samadhi, cioè il samadhi con seme in cui è ancora presente il samskara dell'oggetto di meditazione; lo stato ultimo è il nirbija samadhi o samadhi senza seme, in cui la mente fa esperienza del vuoto, dopodiché superando anche questa nozione di vuoto, il praticante farà l'esperienza dell'identificazione con l'Essere Supremo, scopo ultimo della pratica meditativa, e raggiungerà lo stato di jivanmukta o liberato in vita.

Tornando all'argomento samyama, è opportuno approfondire i concetti di concentrazione, meditazione e samadhi.

Dharana è il fissarsi della mente su un unico oggetto, che all'inizio può essere esterno, concreto, poi diventerà più interno ed astratto col progredire della pratica, che agli inizi può risultare faticosa. La concentrazione porta al graduale silenziamento del turbine dei pensieri e delle emozioni, che costantemente attirano la mente verso gli oggetti del mondo dei sensi. La concentrazione è sostenuta ed aiutata da vari fattori, il primo dei quali è a mio parere l'attenzione. L'attenzione è lo step immediatamente precedente a dharana, è la ferma e volontaria applicazione della mente sull'oggetto scelto come punto focale della concentrazione; essa aiuta e precede dharana, includendo una componente di volontà e una componente di auto-introspezione. L'attenzione tuttavia implica lotta e sforzo, mentre quando si arriva alla concentrazione della mente, lo sforzo e la lotta dovrebbero cessare; nella concentrazione non ci deve essere nessuna tensione, né fisica, né mentale. Si pratica dharana per far cessare le modificazioni della mente, che si comporta come una scimmia scatenata, saltando da un pensiero all'altro e da argomento ad argomento, incessantemente. Il raja-yoga di Patanjali ci insegna proprio questo, a concentrare la mente su un unico oggetto, e ad osservarne tutti i processi, dai più grossolani ai più reconditi, in modo da eliminare tutti questi processi uno dopo l'altro, procedendo lungo il

cammino dello yoga con ferrea volontà, solida pazienza, coraggio, determinazione, fede, sincerità e umiltà, senza mai lasciarsi abbattere dalle difficoltà incontrate. Durante il dharana, la mente butta fuori i samskara accumulati in questa vita e nelle precedenti; con il perseverare nella pratica, tali semi verranno a mano a mano eliminati; nel tempo si apriranno nuovi percorsi nella mente e nel cervello, cioè si formeranno nuovi samskara che avranno carattere sattvico e puro, e andranno a sostituire quelli vecchi, che ci portiamo dietro da più vite e che ci tengono prigionieri nel ciclo di continue morti e rinascite.

Quando in dharana la consapevolezza diventa continua senza interruzioni causate da altri pensieri, allora si trasforma in dhyana, che è caratterizzata da un flusso ininterrotto di consapevolezza sul singolo oggetto e dalla consapevolezza che si sta praticando la concentrazione ininterrotta; è lo stato della mente in cui non esistono più pensieri provenienti dal mondo dei sensi; è lo scorrere regolare continuo del pensiero verso l'oggetto della concentrazione che, in una metafora, viene così descritto: "flusso continuo di coscienza simile al filo d'olio che cola da un recipiente in un altro senza rumore".

La meditazione è la sola via che porta alla salvezza, liberando il praticante da tutti i legami del suo karma, distruggendo così le cause delle sue sofferenze. Essa è l'unica strada che conduce verso il progresso spirituale, verso l'uscita dal ciclo del samsara. La pratica regolare stabilizza la mente e mette il praticante in contatto con stati superiori di coscienza, via via sempre più vicini all'esperienza integrale della conoscenza intuitiva diretta. La meditazione dovrebbe avvenire spontaneamente, grazie alla padronanza dei sei gradi dello yoga che la precedono. Attraverso dhyana si assottigliano sempre più i cinque kosha che celano l'Atman, e il praticante contatta gradualmente il suo vero Sé. La meditazione fa sì che egli sviluppi nel tempo pensieri sempre più puri e sattvici, donando vigore alla sua forza spirituale, preparandolo all'esperienza della conoscenza diretta intuitiva, l'esperienza della perfetta unione.

Nel samadhi la conoscenza, la cosa conosciuta e il conoscente svaniscono; non c'è più meditazione, essa è svanita. Nel samadhi la mente non ha più la consapevolezza di sé stessa e si identifica con l'oggetto della propria meditazione: la mente, l'oggetto della meditazione e il meditatore diventano un'unica esperienza. Prima di arrivare allo stato di supercoscienza, alla liberazione in vita, il praticante deve superare, attraverso la pratica costante e regolare, diversi livelli o gradi di meditazione e diversi livelli di samadhi. La suprema realizzazione va oltre ogni descrizione, la sua perfezione è tale che non esistono parole per descriverla; tutti i grandi saggi realizzati concordano su una cosa: questa esperienza è indescrivibile e deve essere esperita, altro modo non c'è per conoscerla.

Chi intende praticare il samyama deve applicarsi con costanza e dedizione, senza cedimenti, con regolarità, se vuole ottenere risultati. Deve conquistare la calma e il controllo della mente, perciò la cosa migliore sarebbe poter condurre una vita yogica in ashram, vicino al Maestro e lontano da tutte le contaminazioni mondane che accelerano e stimolano il processo mentale, una vita dedicata interamente al proprio progresso spirituale. Purtroppo ciò è difficilmente applicabile alla vita degli aspiranti contemporanei occidentali, non sempre si può lasciare famiglia e lavoro per dedicarsi alla ricerca spirituale. Allora, aiutati dal buon senso, bisogna fare del proprio meglio, ricavare uno spazio temporale quotidiano e regolare in cui praticare, cercare un luogo adatto (una stanza o angolo di una stanza) da purificare e utilizzare per le pratiche di dharana e dhyana; praticare le osservanze, allontanare i desideri, osservare una disciplina regolare, un'alimentazione sattvica, il silenzio e la solitudine quando possibile, sviluppare la forza di volontà. Bisogna scegliere un Maestro, un metodo, un percorso spirituale e attenersi, continuare senza indugio lungo la strada che si è scelta, non permettere alle difficoltà di allontanarci dal nostro cammino.

La mia esperienza mi ha fatto capire che il cammino dello yoga è affascinante e ricco di esperienze che alla lunga, volenti o nolenti, ci cambiano come persone, nel carattere, ma

anche nel modo di porci di fronte ai fatti della vita, e nel modo di processare i nostri pensieri. Non sempre chi ci sta intorno riconosce o apprezza la portata di questi cambiamenti, ma è importante continuare per la strada che abbiamo scelto e che ci accompagnerà fino alla morte del corpo e oltre, nelle successive incarnazioni. La pratica a volte mi porta serenità e gioia, altre volte è dura, faticosa; quando osservo i miei pensieri e quello che trovo non mi piace. Praticare l'auto-introspezione e vedere degli aspetti dei nostri pensieri che ci fanno sentire brutti e cattivi può essere terribile; ci vuole distacco, e se arriva qualche cedimento o dubbio, bisogna fare ricorso alla forza di volontà per passare oltre e andare avanti. Una cosa che a me ha dato molto è stata la scoperta del karma yoga, perché si può praticare anche al di fuori dei periodi di ashram, e perché il suo spirito può essere applicato ad un gran numero di azioni, favorendo la centratura della mente. Penso che non bisogna avere fretta, perché lo yoga è la disciplina dell'equilibrio, e tutto arriva quando il tempo è maturo.

Voglio concludere con questa citazione dalla Śvetāśvatara Upanishad, strofa 14:

“Dopo aver fatto del proprio corpo il legno secco di sotto e del pranava OM quello di sopra, mediante lo sfregamento di una continua meditazione, brillerà il fuoco (già celato nel legno) e vi si potrà vedere l'Atman”.

Fonti bibliografiche:

- Quattro capitoli sulla libertà, Swami Satyananda
- Concentrazione e meditazione, Swami Sivananda