

La *Sādhanā* e l'intelletto affinato

Esposizione di Swami Akhandananda

Per millenni, i grandi esseri hanno insegnato che affinare l'intelletto è essenziale per chi cerca la Verità. L'intelletto gioca un ruolo centrale nella nostra vita: dirige le nostre azioni, le percezioni, e i pensieri. Un intelletto *affinato* è quello che si è sviluppato grazie alla riflessione sull'unità esistente alla base di tutto il creato.

Una sera, poco tempo fa, ho avuto un'esperienza intensa del ruolo dell'intelletto nella *sādhanā*, mentre camminavo nei prati dell'Ashram Shree Muktananda. C'era una dolce brezza e il cielo sembrava espandersi con i colori del tramonto. Guardai alla mia sinistra e vidi un cervo che pascolava a pochi passi di distanza. Mi fermai per non spaventare quella creatura, che mi guardava con i suoi grandi occhi marroni.

La guardai negli occhi, ricordando qualcosa che Gurumayi aveva detto in uno dei suoi discorsi: sebbene gli occhi degli esseri viventi abbiano molte forme e dimensioni, la Coscienza in tutti quegli occhi è la stessa.

Il ricordo dell'insegnamento di Gurumayi mi portò in una quiete più profonda. Pur continuando a guardare il cervo, il mio campo di consapevolezza si espanse dentro di me, in uno spazio immobile *dietro* gli occhi. Dopo qualche minuto continuai la passeggiata, gustando il lampo di Coscienza che avevo condiviso con quel tenero animale.

Nei giorni successivi, sui campi dell'Ashram, incontrai altre creature: due scoiattoli, un cardinale, un colibrì. In quegli incontri, per un attimo fui consapevole che lo stesso Osservatore che guardava attraverso i miei occhi, stava anche guardando me, attraverso quegli altri occhi.

Poiché mi stavo impegnando con l'insegnamento di Gurumayi di vedere oltre le differenze, per entrare in contatto con la Verità - e riflettevo su quest'insegnamento, affinandone la mia comprensione - fui in grado di intravedere più volte questa unità, anche se solo per un istante. Penso che molti Siddha Yogi abbiano avuto esperienze

simili, quando percepiscono il mondo attraverso la prospettiva della saggezza di Gurumayi.

Spesso Gurumayi ci ha insegnato che per sperimentare la Verità universale dobbiamo essere consapevoli, dobbiamo svegliarci. Gurumayi parla del senso in cui, nelle scritture dell'India, i saggi descrivono l'individuo limitato come addormentato. Si intende *spiritualmente addormentato*, cioè ignaro, non consapevole del principio immutabile in se stesso e nell'universo.

Risveglio e Conoscenza

Addormentato. È un'analogia molto azzeccata. Ogni mattina, quando ci svegliamo dal sonno, il mondo dei sogni si dissolve, mentre riprendiamo identità e ruoli consueti. A confronto con le chiare percezioni e la concretezza generale del mondo della veglia, è ovvio che, quando dormiamo, la nostra consapevolezza sia limitata. Tenere a mente questa analogia può aiutarci a capire meglio il comando di Gurumayi di svegliarci alla Verità.

E come ci svegliamo alla Verità? Ci viene chiesto di abbandonare lo stato in cui siamo spiritualmente addormentati, in cui siamo dimentichi della nostra vera natura, e di entrare nello stato di risveglio spirituale, che è un altro modo di definire la *conoscenza spirituale*. In sanscrito, questa conoscenza superiore è *jñāna*, che può essere compresa su diversi distinti livelli.

La maggior parte dei Siddha Yogi è cosciente di avere dei barlumi di riconoscimento del fatto che l'essenza basilare dell'universo è Verità, puro essere, Coscienza e gioia. In seguito, possiamo ricordare quelle esperienze e studiare gli insegnamenti di Gurumayi, Baba e altri che vivono in quello stato. Tutte quelle percezioni e conoscenze sono forme di *jñāna*. Secondo Abhinavagupta, il saggio dello Shivaismo del Kashmir, questi sprazzi di riconoscimento sono importanti per raggiungere lo stato più espanso di *jñāna*, l'illuminazione, in cui ci stabilizziamo nell'esperienza dell'unica Verità, che è l'essenza più profonda di noi stessi e di tutto ciò che ci circonda. In altre parole, tutte queste forme di *jñāna* fanno parte del risveglio alla nostra vera natura.

Abhinavagupta parla di due tipi di conoscenza spirituale, che sono necessari per essere completamente svegli:

1. *Pauruṣa-jñāna*, "conoscenza diretta o innata". Questa conoscenza è intrinseca al Sé individuale e viene risvegliata nel cercatore tramite la grazia conferita in *śaktipāt dīkṣā*, l'iniziazione spirituale. È la consapevolezza di Sé, oltre il livello del pensiero. Anche se una pratica disciplinata di meditazione supporta *pauruṣa-jñāna*, dato che questo tipo di conoscenza viene rivelato dalla grazia, non è controllato dal nostro sforzo cosciente.
2. *Bauddha-jñāna*, "conoscenza radicata nell'intelletto". Questa conoscenza proviene dalla percezione, dalla riflessione e dallo studio delle accurate descrizioni della Verità non duale, insegnata dal proprio Guru e dalle scritture. Questo, ovviamente, è completamente sotto il nostro controllo e dipende dal nostro sforzo.

È quest'ultima, la conoscenza intellettuale, che esaminiamo ora, almeno in parte, perché questa è la forma di conoscenza che possiamo *decidere* di sviluppare.

Cos'è l'intelletto?

Cominciamo chiarendo cosa significa "conoscenza intellettuale" in questo contesto. Tra le varie funzioni mentali identificate dalle filosofie indiane, l'intelletto è la parte del nostro apparato mentale che ragiona: comprende, distingue e classifica tutte le esperienze, sia interne che esterne. È il nostro intelletto che ci dice che l'animale davanti a noi è un cane e non un pesce, una rana o una volpe.

Vorrei farvi notare che ho riconosciuto la Verità negli occhi del cervo perché avevo contemplato questo insegnamento del mio Guru. Inoltre, poiché l'intelletto diventa sempre più raffinato, può guidarci in modo più affidabile verso ciò che è più benefico sia per la vita pratica sia per quella spirituale.

Cosa importante per noi cercatori è che l'intelletto può discernere la Verità dalla

non-Verità, il Reale dal non-Reale e il Sé dal non-Sé. È questa capacità che rende indispensabile sul sentiero spirituale un intelletto forte e raffinato.

Bauddha-jñāna include i modi in cui applichiamo l'intelletto alla *sāadhanā*, sviluppando il discernimento della Verità e riflettendo su come la nostra corretta comprensione viene verificata dalle nostre esperienze del Sé.

Un aforisma degli *Śivasūtra*, uno dei testi fondamentali dello Shivaismo, lo esprime così:

dhīvaśāt sattvasiddhiḥ || 3.12 ||

Con il potere dell'intelletto vi è la realizzazione della pura Realtà [del Sé].¹

dhī: intelletto, comprensione, intuizione

vaśāt: con il potere

sattva: pura Realtà, esistenza, vera essenza

siddhiḥ: realizzazione, ottenimento

Si noti che la parola sanscrita *dhī* è stata utilizzata per "intelletto"; un altro termine utilizzato frequentemente è *buddhi*.

Il saggio shivaita Kṣemarāja commenta questo *sūtra*, dicendo: "L'intelletto è estremamente abile nel rispecchiare la vera natura [del Sé] nella consapevolezza di qualcuno."² L'intelletto è "estremamente abile" perché è più sottile del corpo, dei sensi di percezione e degli altri aspetti di ciò che le filosofie indiane chiamano l'apparato mentale. Tali aspetti sono *manas*, la mente, che raccoglie le impressioni sensoriali, e *ahaṃkāra*, l'ego, che attribuisce a noi stessi determinate esperienze. Di tutti questi aspetti, è l'intelletto che si trova nella condizione di riflettere al meglio il Sé.

In questo commento, Kṣemarāja continua dicendo: "Con il potere di quell'intelletto, c'è la realizzazione, o manifestazione, della pura Realtà (*sattva*), che è una sottile pulsazione interiore la cui natura è luce scintillante"³. In altre parole, è la pura conoscenza dell'intelletto che ci fa percepire l'esperienza più elevata.

Un modo per capire questo concetto è considerare che l'intelletto è un aspetto del nostro essere limitato abbastanza vicino al Sé. Grazie a questa vicinanza, una volta che l'intelletto si è affinato, purificato, funziona come uno specchio che riflette la luce e la gioia del Sé. "Purificato" qui vuol dire che è stato depurato della percezione della dualità.

Quindi, ciò che i saggi shivaiti intendono con "intelletto purificato" è un intelletto impregnato della comprensione e della percezione della nostra unità con Dio e con l'universo. Inoltre, stanno dicendo che, una volta che abbiamo reso puro l'intelletto, ci risvegliamo alla Verità.

Baba Muktananda, nel suo libro *Nothing Exists That Is Not Shiva* (*Nulla esiste che non sia Shiva*), commenta il suddetto *sūtra* dicendo così: "Quando l'intelletto si stabilizza nella convinzione dell'unità di tutte le cose, la Verità è realizzata".⁴

Qui Baba ha identificato il processo per cui la conoscenza intellettuale ci conduce alla realizzazione della Verità. Quando riflettiamo ripetutamente sull'insegnamento del Guru e delle scritture, che esiste un unico Sé che pervade tutti gli esseri e gli oggetti, l'intelletto diventa stabile nel suo orientamento verso l'unità, verso la Verità.

Quando questo accade, i concetti di dualità, di separazione dal Sé, che sono radicati in noi, gradualmente si dissolvono e vengono sostituiti dall'idea che siamo uniti con l'unica Verità, che è Coscienza. Alla fine, anche questi pensieri lasciano il passo alla meravigliosa comprensione di quell'unità senza pensieri.

Come impiegare il nostro intelletto

In molti suoi discorsi e libri, Gurumayi ci guida a scoprire l'unica Verità che sta alla base di tutte le apparenti differenze di nome e di forma.

Chiedetevi ora: "In quali modi posso usare il mio intelletto per applicare l'indicazione di Gurumayi?"

Potreste, per esempio, fare lo sforzo di pensare alla vostra unione con l'universo. Potreste esercitarvi a percepire quell'unica energia divina che è presente in voi stessi,

nelle persone che incontrate, nelle forze e nelle forme della natura in cui vi imbattete, e in qualsiasi altra cosa che vedete, udite, toccate, gustate e odorate.

Abhinavagupta parla di questi pensieri di unità come di *śuddha vikalpa*, "pensieri puri", perché tali pensieri rappresentano accuratamente la Verità.⁵ *Śuddha vikalpa* comprende pensieri di unità come: "Io sono il Sé" e "Dio è diventato ogni cosa", i mantra sacri (che sono anch'essi uno con Dio), e le scritture rivelate in modo divino, come gli *Śivasūtra* e gli insegnamenti del Guru.

Quando siete immersi in questi pensieri di unità, nel vostro intelletto nasce una solida *convincione* sull'unità di tutte le cose. Mantenere questa prospettiva dell'unità raffina l'intelletto, che in tal modo si allinea con la Verità. Con questa pratica costante, l'intelletto diventa più sottile. È come se l'intelletto diventasse trasparente, così fine e sottile che la luce unificante del Sé, che è sempre presente dentro di noi, può brillarvi attraverso.

Impiegare il nostro *buddhi* per discernere l'unità che c'è alla base della diversità di questo mondo dà un enorme beneficio: questa azione, in sé e per sé, ci prepara ad avere l'esperienza diretta di quell'unità. Ho avuto un barlume di questo, e vorrei dividerlo.

Diversi anni fa, partecipai a un corso di una settimana sulla raccolta di *sūtra*, o aforismi, scritti da Kṣemarāja, chiamata *Pratyabhijñā-hṛdayam*, "Il cuore del riconoscimento", vale a dire il riconoscimento della nostra identità con la Verità più elevata. Il corso iniziava, naturalmente, con il primo *sūtra*, il quale afferma che l'intero universo, incluso ogni aspetto del nostro essere, nasce dalla Coscienza suprema e torna a immergersi in essa.⁶ Per il resto della giornata, riflettei su come la Coscienza sia la fonte di ogni mia azione, pensiero e percezione.

Il mattino seguente, applicai questa comprensione in meditazione. Seduto con gli occhi chiusi, ebbi questa intuizione: poiché in sostanza tutto nella mia mente è Coscienza, non c'è bisogno che rimanga attaccato ai pensieri, alle emozioni o ai desideri che arrivano.

Dopo aver continuato per un'ora a ricordare a me stesso che i miei pensieri sorgono dalla Coscienza, notai che questi si dissolvevano in un'energia più sottile; ero avvolto da una sensazione di forte movimento verso l'alto. Poi la mia visione interiore si aprì in qualcosa che dapprima sembrava un vasto cielo al crepuscolo, con batuffoli di nuvole che lo attraversavano. La mia consapevolezza fluttuava verso l'alto, verso questo cielo, che cominciai a percepire come un oceano. Quelle che prima avevo visto come nuvole divennero vortici azzurri di energia, che pulsavano ognuno a modo suo. Quando alla fine fui abbastanza vicino, mi tuffai in questo oceano scintillante, risalii e ne ammirai la superficie: le onde danzanti e i contorni formati da fili di sfere bianco-azzurre. Tutto era Coscienza.

Seppi allora che tutto è Coscienza!

Quando uscii dalla meditazione, il mio corpo e la mia mente erano impregnati d'amore e di serenità.

Una cosa che ho imparato da questa esperienza è che, affinando l'intelletto per percepire e discernere la vera natura del creato, il cercatore spirituale sviluppa la ricettività all'esperienza diretta della Verità.

Perciò la conoscenza diretta, *pauruṣa-jñāna*, che sperimentiamo in meditazione, e la conoscenza intellettuale, *bauddha-jñāna*, che otteniamo dallo studio degli insegnamenti del Guru e delle Scritture, creano un ciclo di rinforzo reciproco, una specie di ciclo benevolo, che ci porta sempre più vicini alla meta.

È per questo motivo che gli insegnamenti dei Guru Siddha Yoga e dei saggi shivaiti sottolineano che raffinare l'intelletto e coltivare la conoscenza intellettuale sono elementi essenziali per raggiungere la conoscenza del Sé.



-
- 1 *Śivasūtra* 3.12; traduzione ©SYDA Foundation 2018.
 - 2 *Śivasūtra* 3.12; commento di Kṣemarāja, traduzione ©2018 SYDA Foundation.
 - 3 *Śivasūtra* 3.12; commento di Kṣemarāja, traduzione ©2018 SYDA Foundation.
 - 4 Swami Muktananda, *Nothing Exists That Is Not Shiva* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1997), p. 42.
 - 5 *Tantrasāra* capitolo 4; H. N. Chakravarty, *Tantrasāra of Abhinavagupta* (Portland, Oregon: Rudra Press, 2012), p. 70.
 - 6 *Pratyabhijñā-hṛdayam* 1; Swami Shantananda, *The Splendor of Recognition* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2003), p. 23.