

Condurre i sensi verso il Sé

Esposizione di Margaret Simpson

I sensi sono parte integrante della nostra esistenza. Sono gli strumenti attraverso i quali percepiamo il mondo che ci circonda e interagiamo con esso. Tuttavia, quando ci lasciamo trasportare da questo coinvolgimento e arriviamo a credere che la felicità risieda negli oggetti esterni e nella gratificazione sensoriale, dimentichiamo che la vera fonte di gioia e realizzazione vive dentro di noi come Coscienza suprema, il nostro stesso Sé. Quindi, se vogliamo raggiungere la piena conoscenza del Sé, un importante prerequisito è quello di controllare i sensi piuttosto che esserne controllati.

Sin dai tempi più remoti, in India si dice che i sensi sono ribelli, indisciplinati e bisognosi di controllo. In una delle scritture più antiche dell'India, la *Katha Upanishad*, troviamo questi versi:

Quando a un uomo manca la comprensione,
e la sua mente è sempre fuori controllo;
i suoi sensi non gli obbediscono,
come i cattivi cavalli con il cocchiere.
Ma quando un uomo ha la comprensione,
e la sua mente è sempre controllata;
i sensi gli ubbidiscono,
come i buoni cavalli con il cocchiere.¹

Questa metafora parla della stretta relazione tra la mente e i sensi e del ruolo cruciale che la mente svolge nel portare i sensi sotto controllo.

Nelle scritture e nella filosofia indiana i sensi includono i cinque poteri di percezione (vista, udito, gusto, olfatto e tatto) e anche i cinque poteri di azione (locomozione, abilità manuale, eliminazione, riproduzione e parola). La funzione dei sensi è quella di servire la mente come suoi strumenti di percezione e azione. La mente guida e controlla i sensi, sia che siano rivolti verso l'interno che verso l'esterno.

Nello yoga, il processo di controllo dei sensi è noto come *pratyāhāra*, che letteralmente significa: "il ritiro dei sensi" o "il rivolgere i sensi all'interno". Il saggio Patañjali, negli *Yoga Sūtra*, include questo processo fra i suoi "otto rami dello yoga"². Questa guida alla meditazione, schematica e dettagliata, conduce il ricercatore in un viaggio interiore dallo stato di veglia al *samādhi*, l'assorbimento meditativo. Nel *samādhi*, la mente è completamente silenziosa e riposa, libera dai pensieri, nella consapevolezza testimone del Sé.

Per Patañjali, *pratyāhāra* è il quinto passo in questo viaggio interiore e la porta d'accesso verso gli stati di meditazione più profondi. Secondo il saggio:

Pratyāhāra è il disimpegno dei sensi
dai loro oggetti [di attenzione],
come a imitare la natura stessa della mente.³

Descrivendo i sensi nel loro imitare la natura della mente, Patañjali sta dicendo che i sensi non possono agire da soli. Piuttosto, seguono le indicazioni del loro capo, la mente. Quando la mente decide di rivolgere la sua attenzione verso l'esterno, i sensi la seguono immediatamente alla ricerca degli oggetti individuati dalla mente. Allo stesso modo, quando la mente decide di volgersi all'interno, i sensi la seguono ritirandosi verso l'interno, e questo è *pratyāhāra*. Uno dei primi commenti al *sūtra* di Patañjali paragona questo a uno sciame di api che segue la sua regina e si va a sistemare tranquillamente dove essa si posa.⁴

L'implicazione dell'insegnamento di Patañjali è che al centro dei movimenti della mente e dei sensi c'è il nostro potere di volontà di fare delle scelte. Ecco uno scenario ipotetico di come un meditante dei giorni nostri potrebbe scegliere di guidare i sensi verso o lontano dai loro oggetti di attenzione:

Stai meditando con un gruppo di altri *sādhaka*. La persona accanto a te è nuova alla meditazione. Ha difficoltà a stare seduta ferma e indossa una giacca che fruscia ogni volta che lei si muove. Diventi sempre più sensibile al suono e presto questo occupa tutta la tua consapevolezza. Sei irritato perché senti che questa signora sta rovinando la

tua meditazione. Alla fine, ti alzi e ti sposti in un'altra parte della stanza, probabilmente disturbando molti altri meditanti durante lo spostamento. . .

In questo esempio, il primo senso in gioco è il potere di udire, e l'oggetto dell'attenzione è il rumore della giacca che fruscia. Scegliendo di ascoltare il fruscio, si permette al senso dell'udito di trascinare la propria mente verso l'esterno e si mettono in moto i pensieri che portano a impegnare un altro senso, il potere di locomozione.

Il rimedio di Patañjali è di applicare la propria volontà e ritirare l'attenzione dal fruscio. Mentre la mente si ritira, si può comunque essere consapevoli del suono, ma questo non ci disturba più. Ci limitiamo a esserne testimoni, senza giudizio. Mentre continuiamo a meditare, potremmo anche non percepire più quel suono.

Spesso, quando meditiamo, anche quando non c'è alcuna distrazione esterna, la mente mantiene la sua attenzione verso l'esterno. Ad esempio, proprio l'altra mattina, quando mi sono seduta a meditare, la mia mente era molto attiva e continuava a tornare a qualcosa che stavo scrivendo. Quando ne divenni consapevole, la osservai in modo distaccato, ricordando a me stessa: "Non sono questo pensiero. Sono la consapevolezza di questo pensiero". Questo ebbe un effetto calmante immediato nella mia mente e, dopo breve, mi ero stabilita nella "consapevolezza della mia consapevolezza", in cui i pensieri erano presenti ma non ero concentrata su di essi.

Altre volte possono apparire in meditazione "oggetti di attenzione" di un ordine del tutto diverso. Immagini, pensieri, suoni o sensazioni che non hanno alcuna connessione o attinenza immediata con la nostra vita nello stato di veglia. Piuttosto, sembrano sorgere spontaneamente dal livello più profondo della Coscienza. A volte appaiono con una forma specifica; altre volte emergono amorfi e si uniscono fino a prendere una forma. Possono essere di incredibile bellezza e avere precisi dettagli. Spesso posseggono una luce rassicurante o colori vivaci. La tentazione della mente, quando si verificano tali fenomeni, è di entrare in azione: "Dai, sta succedendo qualcosa! Stai avendo un'esperienza!" E voilà! La visione se ne è andata, e con essa il nostro stato meditativo.

Con il tempo e la pratica, in tali momenti impariamo a frenare la mente dall'intervenire subito con interpretazioni, e invece ci limitiamo a testimoniare ciò che sta accadendo con un'attenzione ferma e assoluta. A volte l'esperienza continua a svilupparsi, a volte no. Lo stato di ferma attenzione, tuttavia, si percepisce come un risultato in sé. In quei momenti abbiamo un assaggio dello stato a cui Patañjali allude nel *sūtra* che segue la sua definizione di *pratyāhāra*:

Quello [*pratyāhāra*] porta al controllo supremo sui sensi.⁵

Nello schema di Patañjali, *pratyāhāra* ci prepara per i tre stadi rimanenti del nostro viaggio interiore: questi, egli dice, sono: *dhāraṇā*, che consiste nel focalizzare ripetutamente l'attenzione su un supporto interiore che ci attira più profondamente in meditazione; *dhyāna*, quando raggiungiamo una concentrazione ininterrotta su quell'oggetto; e *samadhi*, quando siamo così assorti nella meditazione che non c'è più alcun senso di "io" e la mente riposa nel Sé.

Nella meditazione Siddha Yoga, c'è un altro e più vitale supporto nel viaggio interiore: la grazia del Siddha Guru il quale, avendo realizzato la sua unità con la Coscienza Suprema, vive in quella conoscenza ed è in grado di trasmetterla agli altri.

Uno dei modi in cui Gurumayi fa questo è attraverso il mantra. Il significato del mantra ci ricorda perché stiamo meditando. La ripetizione dei suoni può agire come un oggetto interiore su cui focalizzare la mente. Tuttavia, il vero potere del mantra sta nel fatto che è un veicolo per la *shakti* del Guru. Quando ripetiamo il mantra in silenzio e combiniamo ogni ripetizione con il respiro che entra ed esce, la nostra concentrazione viene esaltata dal potere della grazia e siamo attirati più profondamente nella meditazione.

Gurumayi ha collegato la ripetizione del mantra direttamente con il *pratyāhāra*. In un'occasione, mentre guidava le persone in meditazione, disse:

Ripeteremo il mantra in modo che i sensi possano diventare via via più calmi. I sensi hanno bisogno di portare qualcosa, quindi al posto dei sentimenti e delle azioni, daremo loro l'energia del mantra Riempiremo i sensi con l'energia del

mantra. Mentre siamo seduti tranquillamente, seguiamo la tecnica del *pratyāhāra*. Per alcuni minuti stacciamo i nostri sensi da tutto ciò che è percepibile sia all'esterno che all'interno.⁶

C'è una grande compassione nelle parole di Gurumayi; un'accettazione dei sensi per come sono e il mettere a disposizione una soluzione efficace ed elevante. Questo è sicuramente uno dei modi più gentili e gradevoli per calmare la natura irrequieta dei sensi.

È anche uno dei più potenti. L'energia del mantra quietava tutti i pensieri e ci conduce a quello stato delizioso di meditazione immobile e profonda in cui, con i sensi rivolti all'interno, restiamo nel Testimone. Allora, che stiamo meditando da soli o in una sala circondati da altre persone, siamo al cospetto del nostro Sé interiore.



© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ *Kaṭha Upaniṣad* 3.5-6; Patrick Olivelle, *Upaniṣads* (New York: Oxford University Press, 1996) p. 239

² Gli "otto rami dello yoga" di Patañjali comprendono: *yama*, i pensieri e azioni da evitare nella vita quotidiana per poter avere una mente quieta; *niyama*, le azioni positive da compiere; *āsana*, la postura; *prāṇayāma*, la regolazione del respiro; *pratyāhāra*, il controllo dei sensi; *dhāraṇā*, concentrazione interiore; *dhyāna*, la meditazione; e *samādhi*, l'assorbimento meditativo. Collection of Yoga Aphorisms, 2.29. Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali*, SUNY Press, Albany, 1983, Appendix D, p.449.

³ *Yoga Sutra* 2.54; Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali*, (SUNY Press, Albany, 1983, Appendix D) e Christopher Chapple, *The Yoga Sūtras of Patañjali*, (Sri Satguru Publications, Delhi, 1990); traduzione di Swami Shantananda © 2018 SYDA Foundation

⁴ *Yoga Sutra* 2.54; Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali* (New York: SUNY Press, 1983) p. 246.

⁵ *Yoga Sūtra* 2.55; *ibid*, Swami Shantananda

⁶ Gurumayi Chidvilasananda, *Kindle My Heart* Vol. 2 (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1989) p. 209