

# Sadhana e 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 svolge un ruolo centrale nella nostra vita, dirigendo le nostre azioni, le percezioni e i pensieri. Un intelletto *affinato* è quello che si è sviluppato attraverso la grazia, la *sāadhanā* e la riflessione costante sull'unità che sta alla base di tutta la creazione.

Una sera di primavera, ho avuto un'esperienza intensa del ruolo dell'intelletto nella *sāadhanā*, 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 questa creatura, che mi guardava con i suoi grandi occhi marroni.

La guardai anch'io negli occhi, ricordando qualcosa che Gurumayi Chidvilasananda aveva detto durante un suo discorso: 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 all'interno, in uno spazio immobile *dietro* gli occhi. Dopo alcuni minuti, continuai la passeggiata, assaporando il barlume della Coscienza che avevo condiviso con quel tenero animale.

Nei giorni successivi, sui terreni 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.

Gurumayi ci ha insegnato spesso che per sperimentare la Verità universale, dobbiamo essere consapevoli, dobbiamo svegliarci. Gurumayi parla di come, nelle scritture dell'India, i saggi descrivano l'individuo limitato come addormentato, cioè ignaro della sua vera natura.

## 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 l'insegnamento di Gurumayi di svegliarci alla Verità.

E cosa significa svegliarsi alla Verità? Significa lasciar andare lo stato in cui siamo spiritualmente addormentati, in cui ci identifichiamo con il corpo e la mente. Allora, entriamo nello stato di risveglio spirituale, in cui riconosciamo il Sé come la nostra vera natura e viviamo essendo consapevoli di vedere il Sé in tutto. In sanscrito, questa conoscenza spirituale superiore è chiamata *jñāna*, e può essere compresa su diversi distinti livelli.

La maggior parte dei Siddha Yogi è cosciente di avere sprazzi di riconoscimento del fatto che l'essenza basilare dell'universo è Verità, puro essere, Coscienza e gioia.

Tutte queste 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*, poiché 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.<sup>1</sup>

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.

Permettetemi di 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 affinato, 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 dall'irreale e il Sé dal non-Sé. È questa capacità che rende un intelletto forte e affinato, indispensabile sul sentiero spirituale.

*Bauddha-jñāna* include i modi in cui applichiamo l'intelletto alla *sādhana*, 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, c'è la realizzazione della pura Realtà [del Sé].<sup>2</sup>

*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 Kṣemaraja commenta questo *sūtra*, dicendo: "L'intelletto è estremamente abile nel rispecchiare la vera natura [del Sé] nella consapevolezza di qualcuno."<sup>3</sup> 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 "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 è nella condizione di riflettere al meglio il Sé.

In questo commento, Kṣemaraja 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".<sup>4</sup> 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: "Quando l'intelletto si stabilizza nella convinzione dell'unità di tutte le cose, la Verità è realizzata ".<sup>5</sup>

Qui Baba ha definito 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

Riflettete su questa domanda ora: "In quali modi posso utilizzare il mio intelletto per riconoscere che un unico Sé pervade tutti gli esseri e gli oggetti?"

Un modo di impiegare l'intelletto è fare lo sforzo di pensare alla vostra unità con l'universo. Potreste impegnarvi a percepire l'energia divina unica 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 indica questi pensieri di unità come *śuddha vikalpa*, "pensieri puri", perché tali pensieri rappresentano accuratamente la Verità.<sup>6</sup> *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 *convizione* sull'unità di tutte le cose. Mantenere questa prospettiva dell'unità raffina l'intelletto, così da poter essere allineato 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 la nostra *buddhi* per discernere l'unità 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 su una raccolta di *sūtra*, "aforismi", scritti da Kṣemaraja, 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 da e torna a immergersi nella Coscienza suprema.<sup>7</sup> 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 vedere 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.



© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> Tantraloka, cap. 1; Swami Lakshmanjoo, *Light on Tantra in Kashmir Shaivism*, Abhinavagupta's

<sup>2</sup> *Śivasūtra* 3.12; traduzione ©SYDA Foundation 2018.

<sup>3</sup> *Śivasūtra* 3.12; commento di Kṣemaraja, traduzione ©2018 SYDA Foundation.

<sup>4</sup> *Śivasūtra* 3.12; commento di Kṣemaraja, traduzione ©2018 SYDA Foundation.

<sup>5</sup> Swami Muktananda, *Nothing Exists That Is Not Shiva* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1997), p. 42.

<sup>6</sup> *Tantrasāra* capitolo 4; H. N. Chakravarty, *Tantrasāra of Abhinavagupta* (Portland, Oregon: Rudra Press, 2012), p. 70.

<sup>7</sup> *Pratyabhijñā-hṛdayam* 1; Swami Shantananda, *The Splendor of Recognition* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2003), p. 23.