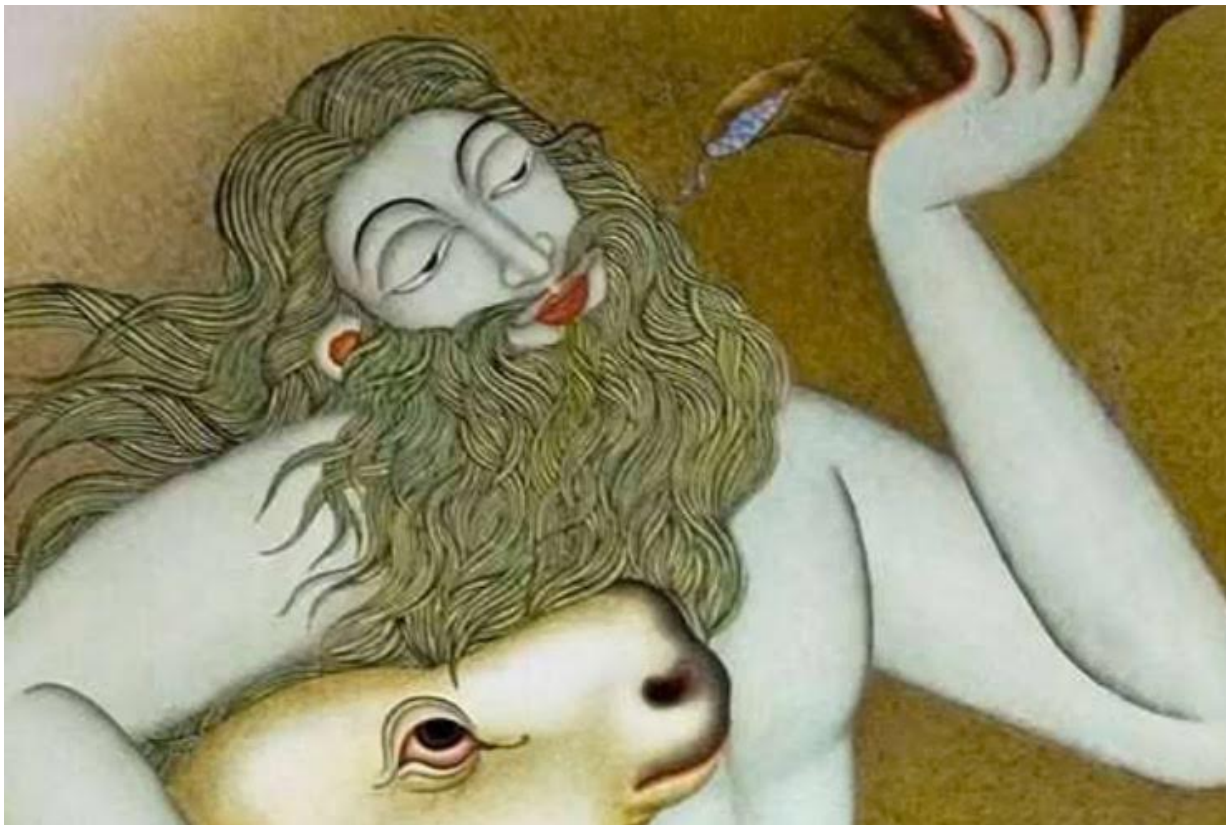
La via interna

Dal grossolano al sottile

Un viaggio affascinante alla ricerca dell'infinito



L'immanifesto va ben al di là del latente, comprende ciò che è in germoglio, ogni opportunità, ogni virtualità, ogni orizzonte che possa costituire qualunque cosa!

Caterina D'Alterio

4° anno Maggio 2024

Formazione Yoga - Yoga Terapia - Āyurveda

di

M° Amadio Bianchi Swami Suryananda Saraswati

RINGRAZIAMENTI

Eccomi! Prima di tuffarmi in questo viaggio infinito!

Voglio ringraziare la Vita che mi ha accompagnata e mi accompagna verso fondali meravigliosi, che mi ha permesso di incontrare esseri speciali, che con il loro insegnamento mi hanno permesso di toccare sublimi corde del vivere. A tutti loro volgo la mia gratitudine. L'insegnamento ricevuto, anche se apparentemente diverso, è simile a tanti raggi di uno stesso sole.

Con gioia e gratitudine immensa qui e ora ringrazio il M° Amadio Bianchi Swami Suryananda Saraswati per questi anni intensi e ricchi di un dono profondo: l'insegnamento dello Yoga e dell'Āyurveda.

Dedico questa tesi alle yogini e yogin, che vengono in studio per praticare ed apprendere l'arte dello Yoga: possa questa lettura donarvi spunti di riflessioni e di risveglio verso il proprio sè!



Indice

Introduzione pag. 4

Verso l'Oltre pag. 7

Operare senza interesse per i risultati pag. 11

Antaranga-yoga pag. 15

Samyama pag.19

Cenni di fisiologia sottile pag. 21

Neuroscienze e Spiritualità pag. 25

Spazio sacro pag. 27

Conclusione pag. 30

Siamo pag. 32

Bibliografia pag. 33

Introduzione

Mi sento immensamente grata alla vita che mi richiama verso spazi più ampi a ricercare ciò che non è possibile sentire e vedere con i sensi fisici.

Ora, prima di iniziare la lettura di questa tesi, vi chiedo gentilmente…

di invitare il corpo a stare in una posizione comoda con la colonna vertebrale verticale… di essere cosciente del respiro… di portare l'attenzione ai piedi… mani… gambe… braccia… alla posizione del corpo fisico…osserva il contenuto del campo mentale… osserva la mente… aperta… senza aspettative…

Buona Lettura! Buon Ascolto!

Sono stata chiamata dallo yoga alcuni decenni fa e, nonostante la mia ostilità iniziale, esso mi ha attratta con dolcezza e perseveranza. Eventi importanti nella vita mi hanno poi messa alla prova e testato la mia volontà verso questo sentiero. Ad un certo punto della vita un pensiero costante accompagnava la mia quotidianità, lo yoga! Praticavo meditazione da autodidatta o con mio fratello e amici. Ogni tanto andavo a qualche incontro o seminario, ma non avevo letto nulla né avevo visto o sentito nulla sullo yoga. Questo sconosciuto con insistenza, come una calamita, mi chiamava. Una vocina dentro continuava a ricordarmi, come le sirene di Ulisse, di cercare verso la direzione dello yoga! Così passava il tempo ed in me maturavano riflessioni varie. Cosa voglio? Cosa mi manca? Cosa sto cercando? Nel frattempo che le riflessioni avanzavano, un dolore persistente affiorava: non aveva né un nome né era in riferimento a qualche specifico evento. Riflessione dopo riflessione iniziai a maturare che lo yoga è per me qualcosa che mi sostiene nella quotidianità, mi aiuta a comprendere e a dipanare questo dolore profondo, che spesso mi sovrastava e mi teneva imbrigliata in un vortice senza avere la forza di uscire.

Nonostante praticassi meditazione già da un po' di anni, avvertivo un qualcosa dentro che mi spingeva verso lo Yoga. Dubbi, attaccamenti, paure si ingigantivano. Cosa era per me lo yoga? Poi avviene l'incontro: iniziai un corso di Hatha Yoga e da quel momento in poi non ho più smesso. Sentivo che era un qualcosa che mi apparteneva e si era interrotto, come un filo spezzato, chissà da quanto tempo o da quante vite!

Il mio viaggio interiore è iniziato fin da piccola, il corpo psico-fisico mi ha educata a discriminare per poi scegliere ciò che mi faceva bene e ciò che non mi confaceva, anche solo mangiare velocemente comprometteva la mia salute fisica. Così, negli anni ero continuamente richiamata a regolarmi ad agire con più attenzione a mangiare con moderazione e con lentezza, senza essere vorace. Le esperienze più importanti che mi hanno segnata sono accadute durante la fanciullezza. Durante questa età molte volte tutto dentro di me si fermava. Restavo ad osservare imperturbata intorno a me con una attenzione speciale. Seduta come in un teatro osservavo, come su un palcoscenico, le persone si muovevano ed io - distaccata da tutto - non né facevo parte. Questi episodi mi inquietavano… Non l'ho mai detto a nessuno, pensavo di essere fuori di testa. Molto più tardi ho compreso quelle esperienze. Ero ad Ischia ammiravo un paesaggio stupendo, ecco arriva l'esperienza: vedo e sento tutto, la mente si ferma osserva, ascolta, ma niente mi tocca, niente si appiccica, azioni e reazioni non mi coinvolgono. Quando l'osservatore arriva tutto dentro tace e si immobilizza. Un profondo silenzio scende.

Negli anni l'ascolto è stato un aspetto importante. Ascoltavo molto, volevo capire, ero molto curiosa e con tanta voglia di imparare e conoscere la vita dentro e fuori! Ero una adolescente e, nell'andare nella camera dei miei fratelli, vengo chiamata da un libro di Sigmund Freud. Volevo capire qualcosa in più della mente, mio padre diceva che

con la mente si potevano fare cose straordinarie! Poi la vita mi porta lontano da tutto questo e mi perdo nella distrazione e nella superficialità degli stimoli del mondo esterno, per poi ritrovarmi successivamente attraverso una ricerca intensa e profonda. Durante il mio cammino molte difficoltà si sono presentate, ma una forza più grande mi ha permesso di oltrepassare gli ostacoli e continuare lungo il sentiero della vita. Con fervore i passi si muovevano, con forza e volontà, ed ecco che con intensità la vita si presentava, si colorava e come per magia anche tutto intorno si vestiva di nuove tonalità che andavano dal grossolano al sottile.

Sì, qualcosa di sottile si intravedeva oltre al manifesto.

L'immanifesto va ben al di là del latente, comprende ciò che è in germoglio, ogni opportunità, ogni virtualità, ogni orizzonte che possa costituire qualunque cosa!

"La mente crea l'abisso

il cuore lo valica"

-Nisargadatta Maharaj-



Verso l'Oltre

La ricerca attraverso lo yoga mi ha permesso di sondare le profondità della vita e del vivere, per scoprire e voler comprendere direttamente la verità, la realtà e la libertà. E' un cammino difficile: imparare a vivere nella verità, comprendere la realtà, percepirla con precisione. Ma è l'unico che ci realizza in pienezza.

"Soltanto gli esseri umani che vivono nella libertà possono creare una nuova società, una nuova dimensione di coscienza in cui la tenerezza dell'amore della compassione possano fiorire in ogni cuore umano".

(Vimala Takar)

Una vita frastagliata e persa in questo mondo porta sofferenza e dolore senza fine. Ritrovare una via che consente di toccare altre sfere mi è stato fondamentale per apprezzare il vivere quotidiano e gioire di questo magnifico dono, che ci è concesso di esperire nel qui e ora!

Nel mantra vedico a me molto a cuore è racchiuso una grande occasione per il passaggio da un punto all'altro, da una dimensione all'altra, da un luogo all'altro, dal grossolano al sottile. Questo mantra per me è stato ed è un varco che mi ha concesso di comprendere che non tutto ciò che sperimento qui è l'unica realtà. La conoscenza è fondamentale per sradicare la radice dell'ignoranza. Andare verso l'oltre è necessario, ma è fondamentale imparare a morire ogni giorno per assaporare l'immortalità.

Om asatoma sad gamaya

Om tamaso mā jyotir gamaya

Om mrtorma amritam gamaya

Om śanti śanti śantiii

L'agire nel quotidiano è connaturato di abitudini, desiderio, paura, attaccamento: come posso tener fede a ciò che aspiro?

Spesso cerchiamo metodi di meditazione magici o percorsi nuovi che ci liberino dal mentale e ci trasportino in una situazione nuova, senza investirci totalmente. Ma la la vita è un arte che si coltiva fino alla fine senza opporre resistenza. L'assenza di resistenza rivela il silenzio naturale, che non è da costruire, ma da ascoltare. Quando il mentale è troppo rumoroso come si può ascoltare la sua dolce vibrazione?

La voce: *"Impara a stare fermo e ad andare dentro, accedendo alla profonda saggezza interiore che porti sempre con te."*

I testi sono sempre stati il mio punto di riferimento. Arriva Patanjali con i suoi 195 sūtra, che mi sostengono e mi aprono ad una comprensione del mentale più vasta. Lui mi porta a riconoscere due energie e non più solo due entità -purusa e prakrti - come nel sāmkhya, l'energia che vede - l'osservatore, e l'energia dell'osservato. Le due energie sono di colui che vede" e di ciò che viene visto". Eccomi, mi ritrovo: Lui mi riporta all'esperienza della fanciullezza! Due energie che coesistono nell'universo e la loro realtà esistenziale - o pura percezione - è quell'energia che conduce all'azione del vedere. Esse hanno il loro proprio movimento e una costante interazione, quando non sono state costruite o condizionate da costrutti mentali. L'energia che percepisce la nuda realtà esistenziale indipendente oltre all'energia dell'osservato" ha una sua realtà esistenziale, poiché essa esiste! La scienza dello yoga

viene alla conclusione che drig śakti, l'energia della vista, è stata contaminata dalla conoscenza e dalle esperienze trattenute nella memoria.

Nei primi tre sūtra del primo libro di Patanjali già è stabilito come si può ottenere una visione più chiara per far sì che il vedente si fonda nel suo svarūpa ed avviare un processo di auto-realizzazione.

1.1 Atha Yogānuśāsanam

1.2 Yogaś citta-vritti-norodhah

1.3 Tadā drastuh svarūpe 'vasthānam

L'autorevole Scienza dello Yoga Sūtra ci invita nel qui e ora a praticare affinché si possano tracciare le basi per una mente focalizzata in modo che possiamo andare oltre il rumore mentale e ritrovare la nostra vera Natura.

Non metto traduzione dei sūtra in modo che la curiosità vi spinga a cercarla e a sperimentare. Lo Yoga Sūtra è un trattato di una vastità enorme è il primo libro di psicologia che abbiamo ricevuto e già nei primi sūtra ci dice che la radice della sofferenza è la percezione errata o incompleta o squilibrata. Citta è il suolo fertile in cui si annidano infelicità e sofferenza. Citta è là dove sono immagazzinate le memorie del passato, di tutta la conoscenza e l'esperienza dell'intera umanità. La radice della sofferenza, che ci imprigiona e ci attanaglia, per Patanjali, è nei Kleśa.

2.3 Avidyāsmita-raga-dvesābhinivesāh kleśāh

La non consapevolezza, avidyā, mi allontana dalla mia vera Natura e quando ciò accade prende il comando l'ego e in questo modo le forze emozionali dolorose prendono il sopravvento. Per cui si presentano avversione/repulsione/disgusto, attaccamento/avidità/frustrazione, paura dell'ignoto! I Kleśā investono tutto il nostro essere rinchiudendolo in prigione.

Ma come posso uscire da questa morsa ed iniziare a vivere e non più a sopravvivere? Mi rimbocco le maniche. Lo yoga è la vita e la vita è lo yoga. Ancora un sūtra mi accompagna!

1.12 Abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhah

Certo, una pratica costante con fervore e fiducia ed il distacco mi porteranno a nuove comprensioni. Da cosa distaccarmi e come? Dall'identificazione degli oggetti sensoriali, in modo che il flusso mentale venga gestito con distacco e sviluppando discriminazione/ viveka: la corrente del fiume cambia direzione, la mente si muove lontano dal samsāra e si dirige verso la realizzazione del sé. Ma con tutte le buone intenzioni sorge il desiderio-kama, il quale accompagna spesso o sempre le nostre azioni. Se osserviamo le nostre azioni con sincerità vediamo che esse cercano un risultato. Se codesta risposta non avviene ecco che sorge la collera-Krodha, e se invece la risposta è soddisfacente vogliamo sempre di più allora sorge l'avidità-lobha. Come è possibile uscire da questo circolo vizioso, che mi distrugge l'anima-ātman? Come è possibile disattivarlo? I testi sacri mi hanno sempre sostenuta e accompagnata verso comprensioni nuove e sponde tranquille.

Apro la Bhagavad Gītā

ॐ

Operare senza interesse per i risultati

B.g. 16.21 *Trividham narakssye 'dam*

dvāram nāśanam ātmanah

kāmah krodhas tathā lobhas

tasmād état trayant trajet

Ira, passione, avidità porte che conducono verso la sofferenza e distruggono il sé

Si! La Bhagavad Gītā, che anche il Maestro Amaji ci ha insegnato e ci invita a studiare. Nell'aprire il testo, arrivano dei versi che indicano le emozioni nemiche della mente. Esse sono: kama-desiderio, Krodha-collera, lobha-avidità e moha-illusione.

B.g. 2.47 *Karmany evā 'dhikāras te*

mā phalesu kadācsna

mā karmaphalahetur bhūr

mā te sango 'stv akarmani

Tu hai un diritto all'azione, ma non ai suoi frutti. Non essere come uno che dipende dal frutto, ma neanche attaccato alla non azione

Un verso stucchevole! L'ego si arrende, in me si cala il silenzio. Si congela il pensiero, il cuore sorride e gioisce. Avviene un arresto dentro di me, la vita inizia a scorrere, si alleggerisce.

2.48 *yogasthah kuru karmāni*

sangam tyaktvā dhanamjaya

siddhyasiddhyoh samo bhūtvā

samatvam yoga ucyate

Ben saldo nello yoga compi le opere tue, metti da parte l'attaccamento e con la stessa disposizione d'animo rimani nel successo e nella. sconfitta

Arriva la calma! Salda nello yoga! L'agire senza aspettative libera l'azione, il campo mentale si purifica. Il frutto dell'azione tanto atteso viene lasciato cadere, l'atto diventa più puro, non durerà molto, ma l'esperienza rimane dentro e sorgerà quando meno te lo aspetti.

"Ho combattuto, è già molto, la vittoria e nelle mani del fato" Giordano Bruno

Così tra un tentativo riuscito e un fallimento qualcosa si consolida, una memoria altra si fa spazio. Una serenità più stabile ritorna. Si ri-apre la porta alla gioia!

B.G. 2.50 *buddhiyukto jahātī 'ha*

ubhe sukrtaduskrte

tasmād yogāya yujyasva

yoga karmasu kauśalam

Colui che ha raggiunto l'equilibrio elimina in questo mondo tutte e due: il bene e il male. Lo yoga è abilità nell'agire.

E così quando si riesce a trovare un equilibrio tra la mente e il cuore si può percorrere un cammino che porta verso la propria aspirazione, partecipare alla costruzione di una nuova umanità. Un mondo più equilibrato, che ci porta verso l'inclusione e la cooperazione, affinché ognuno possa manifestare la propria unicità ed accogliere la diversità come parte dell'esistenza. Perseguire uno stato di Yoga ci addestra all'uso di abilità più raffinate e bene-educate.

Ritorno agli Yoga Sūtra del saggio Patanjali

Y.S. 1.33 Maitrīkarunā muditopeksānām
sukhadukha punyāpunyavisayānām
bhāvanātah cittapresādanam

La mente si rischiara quando coltiva atteggiamenti di amicizia/ amorevolezza, compassione, gioia, equanimità. In questo sūtra si trova una somiglianza con l'insegnamento del Buddha, pur essendoci qualche piccola sfumatura diversa. Nel buddhismo vengono chiamati i quattro incommensurabili (Brahmavirhara) stati mentali o dimore divine. Il Maestro Thich Nhat Hanh li chiama le quattro qualità per sviluppare il vero amore, che consentono di guarire da molti stati mentali non salutari. Patanjali descrive questo sūtra come la pratica necessaria a migliorare la lucidità, prerequisito per raggiungere la fermezza mentale. Ci invita a sviluppare queste qualità verso chi è virtuoso e non virtuoso, chi è felice o disperato, verso gli amici e i nemici. Di conseguenza la mente si pulisce dalle forze distruttive e

diviene più lucida, poiché la chiarezza è nella natura di *sattva.* Rimuovendo quindi gli aspetti di invidia, desiderio di far male e intolleranza, caratteristici di *rajas* e *tamas,* si può manifestare il naturale *sattva* della mente. Gli atteggiamenti citati in questo sūtra sono importanti per preparare la mente alla meditazione. Qui viene chiesto un tipo di attenzione cosciente - o cultura mentale - da coltivare nella quotidianità e che si estenda a tutti gli aspetti della vita e delle interazioni sociali, non solo sul tappetino della pratica e non solo a livello fisico, ma anche psichico, emozionale e spirituale. Qui il sūtra chiarisce che lo yoga non deve essere percepito come un metodo di rinuncia al mondo, ma come un metodo perfettamente compatibile con un'azione sociale impegnativa, favorevole, generosa, utile per un processo pacifico e non violento. Essere pronti in ogni momento a effondere la luce del servizio amorevole su tutte le creature viventi che ci capita di incontrare, richiede costante presenza mentale, ascolto profondo all'altro me che incontro. Un campo mentale così preparato e liberato è fondamentale per la pratica degli *āsana,* affinché si crei un campo (psicofisico, emozionale e spirituale) propenso ad un vivere più connaturato alla nostra natura-ānanda dell'e*ssere*. Quando l'essere umano sperimenta stati di appagamento, di gioia, di beatitudine, traccia la premessa di una calma e di una pace più duratura.

Come il fabbro forgia una freccia,
così il saggio trasforma la mente,
di per sé irrequieta, instabile
e difficile da governare.
Dhammapada strofa 33

ॐ

Antaranga-yoga

La natura delle modificazioni mentali (cittavritti), le afflizioni (kleśa), gli ostacoli/distrazioni (cittaviksepa Y.S. 1.31), l'influenza dei guna (qualità della prakrti) possono inibire il progresso sulla via evolutiva dell'esperienza spirituale e della sua stabilità. Antaranga-yoga rappresenta le ultime tre tappe dell'asthānga-yoga, tappe *interiori* che toccano l'essere nella sua dimensione più profonda e permettono di realizzare l'obiettivo ultimo dello yoga, la liberazione!

B.G. 5.14 Na kartrtvam na karmāni
lokasya srjati prubhuh
na karmaphalasamyogam
svabhāvas tu pravartate
Il sommo non crea ciò che da luogo agli atti, ma la natura stessa delle cose: guna.

Come posso avvicinarmi alla vera natura delle cose? Come posso schiarire e pulire la visione che mi porta verso una conoscenza più reale delle cose e non confondere la corda con un serpente? Come posso accogliere senza rifiutare un avversione e/o non attaccarmi a ciò che mi crea attrazione?

La voce: *con auto accettazione, gentilezza, equilibrio e stabilità mentale.*

Vivere nella moderazione.

Scoprire che è possibile gioire con l'essenziale.

Rallentando il passo e concedendosi l'opportunità di iniziare a guardare i *pensieri* senza trattenerli, senza nutrirli. Osservandoli, fare un passo indietro, spostarsi un po 'più distante: allora l'identificazione con essi si rompe, ci si libera della forza pensante interiore e si spiana una via alla saggezza che vive nella luce, in modo che possa iniziare ad esprimersi. La mente è uno strumento straordinario, ma va conosciuto ed educato. Il pensiero ordinario danneggia il sistema nervoso, soprattutto il cervello. Influisce sulla biochimica e quindi ha un effetto rilevante (e molte volte devastante) su tutto il funzionamento psico corporeo. Quando riordini ed organizzi i pensieri ti accorgi che non sei i tuoi pensieri. Inizi a svegliarti spiritualmente. Inizi a *sentire* di esistere e che sei parte dell'esistenza. Inizi a distinguere ciò che è grossolano da ciò che è sottile, ciò che è reale da ciò che non lo è. La bellezza è percepita con il *sentire,* l'ascolto si affina. Chi voglio essere? Qual è il mio scopo in questa vita?

La voce:

sono l'anima, sono il tuo sé. In quanto anima, sono luce ed è il bene che voglio. Quando arrivo il buio si ritrae! La nostra è una danza, non siamo in contrapposizione. Sono sempre presente, solo quando c'è confusione o distrazione tu non mi puoi sentire e così ti scordi di me! E così ti scordi chi sei e per cosa sei qui!

Il *volere* è la forza che consente di scegliere, è il motore che porta a muovere, a distinguere, a discernere. E' una facoltà potente che ci permette di sentire la nostra essenza vitale.

E’ difficile tutto questo. Si, è vero! Ma c’è una buona notizia!

E’ *p o s s i b i l e*

e ora

n e c e s s a r i o!

“ Chiudi gli occhi per 10 minuti e incontra il tuo sé… incontra la tua realtà, perché è una realtà interiore… Comincia così. Questo è il metodo per iniziare a meditare.” Maestro Amadio Bianchi.

Patanjali con gli 8 anga ci da un metodo scientifico per progredire con gradualità verso uno stato mentale che ci conduce verso Kaivalya.

I primi cinque anga, anche se sono il sostrato del processo meditativo, li tratterò in modo ridotto, non perché meno importanti, ma avendoli trattati nel lavoro precedente ora mi soffermerò sul samyama che è l’aspetto rilevante per questa tesi.

I primi due anga promuovono uno stile di vita moderato, equilibrato e sano. Tracciano la base e sostengono gli anga successivi.

Essi sono costituiti da:

yama, i principi etici fondamentali, la morale universale basilare per relazionarci con il mondo intorno.

niyama, regolazione e disciplina, per trasformare le tendenze non salutari. Criteri indispensabili per relazionarci con il mondo interiore.

Senza l’osservazione dei primi due anga non si può procedere con i successivi passi perché si rischia di danneggiare la vita stessa.

Si procede poi con gli:

āsana, posizioni che arano la materia e la coltivano per seminare nuovi semi. Sciolgono blocchi di abitudini e memorie annidate nel corpo-mente. Qui il *sentire* trova il suo spazio realizzando un āsana stabile, confortevole e con il rilassamento dello sforzo e l’assorbimento

nell'infinito. Gli āsanas uniti al respiro aprono la porta alla non sofferenza in quanto si realizza che non si è afflitti dalla dualità degli opposti.

Prānāyāma, Il quarto anga, è antica pratica yogica: essa ha dimostrato numerosi effetti benefici sulla salute psicofisica. Il prānāyāma ci introduce verso un aspetto dell'essere più sottile collegandolo al grossolano.

Man mano che si procede verso la scala degli anga Patanjali ci porta verso aspetti sempre più sottili.

Pratyāhāra, procedura di interiorizzazione utilissima per una via che ci porta verso l'interno.

"*come quando l'ape regina si leva in volo e tutte le altre api con lei e quando si posa tutte le altre api la seguono automaticamente, così la mente e i sensi sono direttamente collegati*". (Praśna Upanisad)

Gli anga precedenti preparano e puliscono il recipiente. Se serviamo il cibo in un piatto sporco il sapore si confonde con il precedente e quindi ciò che si mangia è un miscuglio di sapori nuovi e vecchi e non si riesce a stare nel nuovo. Così è la mente!

Eccoci arrivati all'antaranga-yoga gli ultimi tre anga dell' astāngayoga di Patanjali, i tre gradini interni volti più alla realizzazione spirituale. Essi sono: dhāranā, dhyāna e samādhi. Quando questo processo viene applicato continuamente ed esclusivamente sullo stesso oggetto, tale processo è chiamato samyama.

ॐ

Samyama

Con il samyama entriamo in un processo più sottile rivolto a strati più profondi dell'*essere.* Arrivati qui si procede verso un viaggio che iniziato dal grossolano si porta verso il sottile. Un cammino molte volte tortuoso, ma uno dei viaggi più affascinante dove la meta è andare verso l'infinito!

Y.S. 3.4 trayamekatra samyamah

La concentrazione appartiene ancora al mondo psicologico. La base della concentrazione è la direzione dello sguardo. Trātaka significa dirigere e mantenere volontariamente lo sguardo verso un oggetto e allo sviluppo della direzione dello sguardo interno.

La concentrazione può essere praticata ad occhi aperti, oppure ad occhi chiusi. La base della concentrazione ci porta verso un processo percettivo più sottile, un passaggio graduale dal grossolano al sottile. Essa dà importanza al corpo sottile che a sua volta quest'ultimo sostiene il corpo spesso. Si potrebbe dire che la concentrazione è un'azione terapeutica, si ottiene con lo sviluppo della percezione sottile. Essa non può avvenire, se la percezione non passa ai sensi

sottili. Occorre tener presente, che se non si accetta il concetto di corpo sottile la concentrazione non può esserci. Prendere atto del proprio corpo sottile è necessario per il samyama. La percezione ci dà la possibilità di relazionarci con la natura dell'oggetto, che avviene attraverso le tre componenti della struttura mentale: *manas* che è l'aspetto che riceve i dati colti dai sensi di percezione, *buddhi*, l'intelletto, che associa la percezione a tutte le percezioni sperimentate e ai valori ed infine, *ahamkāra, l'ego.* Il processo di percezione è una *ricerca*. Tale ricerca di un oggetto di percezione può nutrire l'ego, il quale ha molte facce una per ogni possibile sentimento. Quando portiamo l'attenzione su un oggetto subito l'ego evoca immagini e situazioni corrispondenti alla sua esperienza e memoria - associazioni mentali - e le sceglie in modo che siano assolutamente in linea con il sentimento suscitato dall'oggetto che verrà in questo modo sostenuto e ribadito. Per questa ragione ogni oggetto di concentrazione è lo spunto per esprimere un proprio sentimento e se le immagini evocate si rivelassero inadeguate, cioè non sufficienti a ribadire il nostro stato d'animo attuale, si cercherebbe un altro oggetto, un'altra immagine, ancor più adatta a sostenere il sentimento personale. In altre parole, le emozioni di base di cui siamo dotati e che appartengono al patrimonio psichico di ciascuno di noi possono essere evocate durante la concentrazione ed interpretate dalla nostra struttura mentale in modo automatico e diventare sentimenti individuali, personali. Quindi se il processo di percezione scaturito dalla concentrazione non è sostenuto da un testimone vigile si può scivolare in un automatismo e risvegliare imperiosamente l'ego, che richiama associazioni di pensiero che confermano il profilo mentale ed emotivo del momento. Patanjali a sostegno del samyama e del buon esito di esso ci indica dei punti di concentrazione (vedi sutra 1.35). I punti di concentrazione preparano la mente, il successo di dhyāna dipende da dhāranā. Appoggiare e

orientare la mente è di fondamentale importanza. Determinare la buona direzione per dhāranā è basilare. I punti di concentrazione consentono di andare al di là della percezione. La concentrazione è parte di un processo profondo che scorre dal grossolano al sottile, consiste nell'uso consapevole della mente e passa attraverso i sensi sottili. Libera il corpo sottile riducendo l'anarchia del corpo fisico. Il Corpo fisico è uno strumento indispensabile al corpo sottile, ma ordine e armonia vengono dal corpo sottile. ॐ

Cenni di Fisiologia sottile

La materia di cui noi siamo fatti è collegata all'inizio della vita.

Noi siamo fatti di cellule, atomi e particelle subatomiche. Tutte particelle che si sono sviluppate a partire dalla materia di ovuli e spermatozoi. Quindi siamo fatti di questa materia che viene da altri, che ci è stata trasmessa al di là della nostra *apparente* volontà dai genitori, che a loro volta hanno ereditato dai loro genitori e così via! Questa materia di cui siamo fatti in realtà è collegata attraverso tutta la genetica al primo inizio della vita. Quando moriamo ci trasformiamo in polvere che a sua volta tornerà alla terra dentro la natura. Tutto questo processo di cui siamo costituiti fisicamente si chiama *prakrti,* anch'essa eterna come il Sāmkhya insegna. Secondo la filosofia, Sāmkhya descrive il processo della creazione. Avyakta è il *puro Essere* nel suo stato non manifesto, Principio indescrivibile ed ineffabile, poiché assolutamente trascendente. I due Princípi fondamentali dell'Avyakta sono Purusa e Prakrti e ciascuno ha una sua eternità.

Da Purusa, eterno testimone silente, emerge Prakrti, madre natura. L'eternità della prakrti appartiene alla legge della conservazione della massa, una legge fisica, che prende origine dal postulato di Lavoisier, il quale dice:

"nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma".

Questa *eternità* di prakrti appartiene al corpo sottile, è una delle componenti del corpo sottile. La prakrti ha la capacità di trasformazione e di emanazione e si trasforma aiutata dai suoi costituenti i tre Mahā *Guna* cosmici: sattva, rajas, tamas (pura essenza, movimento, inerzia). I guna permettono l'infinita plasticità di prakrti e degli oggetti del mondo. Queste tre qualità non influiscono solo sull'essere umano, ma su tutto il cosmo. Esse sono alla base della continua trasformazione del cosmo e costituiscono l'eternità della materia. Tutta questa materia, di cui siamo anche costituiti si anima a seguito dell'I*ntelligenza della Natura.* Tutta la natura è mossa da una energia che ha una sua intelligenza e questa nel sāmkhya si chiama Mahan o Mahat (intelletto, intelligenza cosmica), nell'essere umano lo mette in relazione con la natura attraverso la percezione, funzione che ci mette in relazione con, ci da la possibilità di differenziarci, di aver la percezione di sé e dell'altrui. E' l'interfaccia tra purusa e tutte le altre evoluzioni della prakrti. Da questo punto di vista, può indirizzare la consapevolezza verso gli oggetti e le implicazioni mondane o, nel suo potenziale più alto, divenire consapevole della presenza di purusa e di conseguenza orientarsi verso la completa realizzazione della sorgente di coscienza che la pervade. Con lo sviluppo della coscienza di sé dell'altro arriviamo ad un'altro elemento del corpo sottile che è Ahamkāra (successivo livello dell'evoluzione di prakrti), la coscienza di se. E' da Ahamkāra che evolvono sia il mondo oggettivo sia gli strumenti attraverso i quali si può interagire con esso. Ahamkāra, ego, coglie se stessa e ciò che è altro da sé. Ahamkāra è la rappresentazione del momento in cui l'Unità si differenzia e si suddivide nell'Individualità. Da esso, sotto l'influsso di sattva, derivano gli aspetti oggettivi e soggettivi dell'universo soggettivo composto di individualità e comprende Manas (la mente umana), Jnānendriya, organi sensoriali/

sensi cognitivi (śrota-udito, tvak-tatto, casus-vista, rasane-gusto e ghrāna-olfatto). Quando Ahamkāra è sotto l'influenza di rajas, si determina lo sviluppo dei cinque karmendriya: organi motori/sensi di azione (vāk-parlare, pāni-afferrare, pāda-muoversi, pāyu-espellere e upastha-procreare). Ma aiutato da Tamas, Ahamkāra, si manifesta nell'universo oggettivo composto dai cinque Tanmātra e dai Mahābhūta.

I Tanmātra (elementi sottili) costituiscono le 5 realtà basilari o essenze degli oggetti dei 5 sensi di percezione, essi si esprimono nei 5 elementi, Mahābhūta, che danno forma agli oggetti dei sensi e che forniscono la base materiale all'intero universo oggettivo. I 5 Tanmātra sono: suono-śabda, tatto-sparśa, forma-rūpa, gusto-rasa e odore-gandha.

I 5 Mahābhūta sono: spazio-ākāsa, aria-vāyu, fuoco-tejas, acqua-āpah e terra-prthivī. ll principio di Rajas mantiene l'equilibrio fra universo soggettivo e quello oggettivo. Quindi la materia grossolana è effettivamente un'evoluzione o un derivato di qualcosa di ancora più sottile, gli elementi sottili, e questi di qualcosa ancora più sottile. Possiamo dire che qualsiasi espressione della realtà, soggettiva o oggettiva, non è altro che una manifestazione dei Guna.

"I guna; le funzioni rispettive di sattva, rajas e tamas sono: illuminazione (prakāsa), attività (pravrtti), e limitazione (nyamana), che generano piacere, dolore, inerzia. I tre guna non sono mai separati ma si sostengono vicendevolmente e si mescolano tra loro. Sono strettamente in relazione come la fiamma, l'olio e lo stoppino della lampada; costituiscono la sostanza stessa della prakrti. Tutte le cose sono composte dei tre guna, e le differenze del mondo sono fatte dipendere dal prevalere di uno di essi sugli altri due". (Swāmi Sūryānanda Sarasvatī, Marmāni - pag19)

Ecco che uno degli obiettivi della meditazione Yoga è massimizzare la promozione di sattva nella mente e ridurre corrispondentemente quelli di rajas e tamas. Quando la mente si trova in uno stato sattvico può riconoscere la distinzione tra purusa e prakrti. Quando purusa non è più identificata con l'esperienza del corpo e della mente, nascita e morte, dolore e vecchiaia, angoscia e ansia e così via, rivela la sua vera natura immutabile e infinita di pura beatitudine.

"Quello che più conta nella vita è prendere coscienza di chi sei veramente. Non sei una mera persona. Sei lo spirito vivente della Verità. Sei la luce della coscienza: saggezza e amore che risplendono come vita. sei pura Consapevolezza." - Mooji

ॐ

Neuroscienze e Spiritualità

Vari studi in merito affermano che le esperienze religiose sono in relazione con le caratteristiche neurofunzionali del cervello umano, e sembra che alcune strutture siano specificamente coinvolte - attivandosi o disattivandosi - in un complesso circuito che interviene durante l'elaborazione delle esperienze spirituali. Numerosi studi di neuropsicologia clinica, di neurofisiologia e neuroanatomia funzionale sono stati condotti durante alcune esperienze spirituali, come vari tipi di meditazioni o preghiera, cercando di studiare le strutture cerebrali maggiormente interessate. Questi studi hanno identificato che alcune aree del cervello sono particolarmente coinvolte all'aumentare del livello della spiritualità, come l'attivazione delle aree prefrontali e alcune strutture del lobo limbico, mentre altre favoriscono l'accesso alla dimensione del sacro e della spiritualità, come il lobo parietale. Altri studi hanno messo in relazione la spiritualità, le emozioni e i sistemi neurofisiologici confrontando due tipi di percorsi spirituali - carismatico e contemplativo - ed hanno riscontrato che la prima via accentua il ruolo del sistema nervoso simpatico e la seconda il sistema nervoso parasimpatico, ma entrambe le vie possono portare all'estasi religiosa

nonostante si attivino due parti diverse del sistema nervoso autonomo. Sta di fatto che la meditazione agisce sul cervello in modo positivo: la corteccia frontale tende a ridurre la sua attività, l'attività del lobo parietale rallenta, riduce il flusso di informazioni in arrivo al talamo e la formazione reticolare filtra gli stimoli che gli arrivano. In base a queste considerazioni possiamo immaginare quanta energia vitale rimanga disponibile e utilizzabile dal nostro corpo per attivare e sostenere tutti quei processi di purificazione del fisico e della psiche. In molti studi è stato dimostrato che i sentimenti di gratitudine facilitano la possibilità di andare oltre un certo focus distruttivo, e includere aspetti positivi nella propria realtà personale e interpersonale, anche di fronte a malattie gravi, può fare molta differenza. Alcune ricerche ritengono che il sentimento della gratitudine sia una fonte di forza, e che consenta alla percezione di arricchire le esperienze personali, nonostante la malattia, rafforzando così la fiducia, la speranza e il benessere. Essa è un'emozione che scalda l'animo, simile ad un abbraccio, e riduce il rischio di depressione, disturbi d'ansia, fobie e dipendenze varie. In alcune malattie croniche, incluso il cancro, l'infezione da HIV, SM le persone che hanno sviluppato un certo senso di gratitudine verso la vita hanno riferito una visione più positiva verso la stessa malattia, aumentando le proprie possibilità di guarigione. Algoe e Santon hanno riferito che la gratitudine potrebbe essere considerata un fattore di resilienza. Molti studiosi

ormai sono dell'idea che il corpo offre un riferimento di base alla mente. Lo stato del corpo esercita un'influenza neurale e chimica sul sistema nervoso centrale in diversi punti, e anche se oggi si conoscono tali complessi cicli di interazione, c'è ancora un pensiero che vuole concepire corpo e cervello come separati per struttura e per funzione. Eppure quando vediamo, udiamo, tocchiamo, gustiamo, odoriamo è l'intero organismo che interagisce con l'ambiente, il corpo e il cervello

che partecipano e sono in una continua interazione. E' il cervello che rileva una minaccia e mette in moto tutto una serie di cambiamenti biochimici nel corpo per prepararlo ad un'azione. Secondo il neurologo A. Damasio, l'errore di Cartesio nel separare la mente dal corpo ha avuto forti ripercussioni sia in ambito spirituale che psicologico e la cosa più grave è che il corpo viene visto come un congegno meccanico.

ॐ

Spazio sacro

Nel tempo lo spirito è stato lasciato cadere in una sorta di oblio, fino quasi ad estinguersi nell'odierna cultura e così, pian pianino, siamo stati come privati di questo arto. L'arto spirituale è in potenza. E' da allenare. E' da farlo venir fuori è fondamentale, perché riguarda la vera e piena responsabilità personale. Quando è in potenza ci connette con il tutto. La spiritualità per me significa un Altrove! Accettare ciò che è, anche il dolore e la morte, e trasformare quel luogo in uno spazio accogliente, in cui posso so-stare in fiducia e sentirmi a casa. La presenza mentale, l'ascolto profondo aprono le porte al nobile silenzio, ci conducono oltre il frastuono mentale e ci dirigono verso uno spazio altro, luogo in cui un Altrove si carica di significati, imprimendo di coscienza ogni umile gesto quotidiano. Re-stare in presenza dentro ad ogni cosa la vita mi porti, trasformando il mio so-stare in un Altrove. La vita ordinaria ci allontana dalla spiritualità, in questo modo la vita di un essere umano pare che debba solo soccombere alle continue contingenze e rispondere ai propri bisogni e, quando ritiene opportuno, frequentare uno luogo di cura dell'Essere. Tutto ciò è degno di rispetto, per chi sceglie questo modus vivendi, ma questo modo di vivere sviluppa una certa menomazione verso la vita

escludendo la spiritualità, che ancora per molti è sinonimo di credulità o bigottismo o viene confusa con la religione. In molte culture mistiche e tradizioni religiose ci sono molti rituali che sono stati tenuti segreti, perché portavano verso un'esperienza spirituale profonda aprendo le porte ad uno spazio sacro. Varie esperienze di ritiro dalla vita quotidiana mi hanno dato la possibilità di osservare la mia mente e di entrare in uno spazio altro. All'inizio non sapevo neanche a quale altra esperienza andavo incontro, ma ho seguito una spinta e un volere profondo, e mi sono tuffata in spazi nuovi per la mia mente ordinaria, poi nel tempo è diventato parte della mia vita ritagliare degli spazi per allargare gli orizzonti, in modo sistematico. Ebbene, queste esperienze mi hanno messo in contatto con un mondo interiore e mi hanno dato la possibilità di conoscere, accogliere e sciogliere i nodi presenti all'interno di me. All'inizio di ogni ritiro l'energia dell'abitudine scalpitava a più non posso, come un cavallo imbizzarrito, poi nei giorni che seguivano con dolcezza e amorevolezza cercavo di gestire al meglio la situazione; passati i primi giorni burrascosi e di assestamento la mente ordinaria iniziava a cedere le sue resistenze, nel corpo iniziavo a sentire un abbandono e qualcos'altro iniziava ad emergere. Si! Mi stavo dando la possibilità di entrare in uno spazio mistico, segreto, dove il silenzio inizia ad espandersi ed una nuova comprensione di me arriva. Il cervello si stava formattando, la pratica fatta di ascolto profondo, di presenza, fiducia, connessione, di respiro stava portando dei cambiamenti all'interno di me e lo vedevo e lo sentivo nelle varie risposte a livello di mente-corpo. In queste esperienze tutto dentro di me e intorno a me prendeva una consistenza diversa, le attività ordinarie diventano attività straordinarie. Altri occhi vedono, altre orecchie ascoltano, altre mani agiscono, un altro respiro si muove, un altro cuore si attiva, l'esperienza di pratica diventa un'esperienza spirituale. Un'esperienza sacra. Ritornare nella caverna o nel grembo

della grande Madre e da qui esplorare l'affascinante connessione tra mente e corpo, tra un organo e l'altro, tra un pensiero e l'altro. La caverna è protezione, è accoglienza, e da qui l'esperienza diventa qualcosa di prezioso perché sancisce un passaggio divinizzando il dolore e spiritualizzando la materia. Il corpo diventa sacro e l'esperienza è l'apertura che apre le porte alla vita rigenerando e trasmutando memorie e abitudini instillate nelle cellule. Questa forza attiva il processo di risveglio necessario per creare un serbatoio di volontà nella coscienza e fornendo la carica evolutiva necessaria alla piena manifestazione di sé. Operare da uno spazio sacro ci spinge verso un sentiero fatto di autenticità e accettazione integrale nella sua totalità. E' cessare di rifiutare le parti che non ci piacciono. In questo spazio possiamo lasciar esprimere le nostre emozioni senza più rifiutarle, ma riconoscendole come parti della nostra eredità terrena e dandoci la possibilità di reinvestire il bagaglio energetico libero da emozioni distruttive in emozioni costruttive e salutari. In questa trasformazione cambia la nostra biochimica , e dalla produzione di sostanze tossiche passiamo a produrre linfa vitale e di guarigione per il nostro sistema. Per la nostra mente è importante sapere cosa sta accadendo, e con fiducia accompagnarla nella giusta direzione, in modo che l'intenzione può diventare il fuoco vivo che ci accompagna in un luogo sacro, e finalmente possa avvenire l'unione mistica in un punto preciso dove la linea verticale ed orizzontale si intersecano.

"Il corpo umano. Ogni parte aspira sempre a congiungersi con l'intero per sfuggire all'imperfezione; L'anima sempre aspira ad abitare un corpo perché senza gli organi corporei non può agire né sentire. Essa funziona dentro il corpo come fa il vento dentro le canne di un organo, se una delle canne si guasta il vento non produce più il giusto suono." (Leonardi Da Vinci)

ॐ

Conclusione

La via interna è una via di ascolto profondo, comprensione e applicazione di nuove consapevolezze, di un nuovo sguardo verso la quotidianità. Essa richiede lo sviluppo di una percezione molto sottile per comprendere che non siamo solo un corpo fisico, ma siamo molto altro. E, come tante matrioske, un corpo sostiene l'altro. Il sottile mantiene il denso. E' il corpo non fisico che regge e sostiene il corpo fisico. Sta a noi andare oltre e non fermarci ed restare intrappolati solo da ciò che ha forma. La mente riconosce solo ciò di cui è venuta a conoscenza, ma portarla gradualmente e amorevolmente verso mondi più sottili le conferisce apertura e fiducia. Oggi molti stimano che lo stato della nostra salute e lo stato d'animo siano strettamente connessi tra loro. Nei testi di Caraka e Susruta, il concetto di salute elaborato dai maestri indiani è molto interessante. Salute, in sanscrito, si dice svastha, parola composta da stha-stare e sva-sé. La natura del Sé è Sat-Realtà, Cit-Coscienza, Ānanda- Beatitudine; per tanto lo stato di salute, secondo la tradizione ayurvedica, consiste essenzialmente nel riuscire a dimorare nel proprio sé, ovvero sperimentare quella condizione psico-fisica-spirituale naturale ove tutte le energie del corpo e della mente sono in armonia fra loro in modo da sperimentare la vita nella sua totalità. In molte tradizioni orientali molti maestri spirituali e saggi crearono sia scuole di meditazione che scuole di medicina. L'esperienza

mistica fin dai tempi antichi era fondamentale e coadiuvava il processo di guarigione in modo da riportare uno stato di armonia e unità con se stesso e con l'intera esistenza. Un cammino profondo è di sostegno alla persona per prendere coscienza di sé e dello squilibrio presente ed aiuta a comprendere come trasformare la propria vita, come espandere la propria coscienza in modo che le energie del corpo-mente possano trasformarsi da uno stato di squilibrio e blocco, ad uno stato di armonia e più elevata polarità energetica. Nelle tradizioni filosofiche come lo yoga viene trasmessa, in modo certosino, una conoscenza complessa fatta di esperienze e di intuizioni, di percezioni sottili e di consapevolezza spirituale. Nei testi vedici dell'antica India si evidenziano le varie opportunità, che un individuo ha durante la propria vita, collegandole alle varie fasi di crescita, che una persona attraversa fino alla morte. In base alle diverse fasi sono stati sviluppati diversi metodi per ogni ciclo. Il corpo umano è considerato sacro in quanto luogo di dimora divina ed è il veicolo dell'evoluzione spirituale verso il raggiungimento di moksa; per questo la morte è vista come parte della vita umana e segna la fine della natura incarnata del sé in questo mondo e la preparazione per la prossima vita. Ogni anima è potenzialmente divina ed esprimere questa divinità nei nostri cuori, pensieri e azioni è l'obiettivo principale. Il corpo riflette la mente: una mente caotica ispira una biologia caotica e cambiare quest'ultima è uno degli obiettivi di un percorso yogico. E' una nostra responsabilità riprenderci la vita nelle nostre mani e riprogrammarla per fini nobili, per fini evolutivi e per la creazione di una nuova umanizzazione e sviluppo della specie umana.

ॐ

Siamo

Siamo frequenza.

La melodia della vita è un grande accordo che all'unisono produce il suono melodioso del divino amore.

Il cuore esulta a sentir tale musica dove tutto è unito.

Qui l'amore non ha confini.

Si espande come un grande e gioioso arcobaleno.

Bagna ogni angolo di questo meraviglioso pianeta e con la sua sottilissima fragranza attraversa i minerali,

i vegetali, gli animali e giunge fino a toccare l'angolo più profondo del cuore di ogni uomo e di ogni donna.

Tutto è collegato

Tutto è onorato

Tutto è amore

Gratitudine alla vita sempre

Hic et nunc et semper

Caterina



Bibliografia

Swāmi Sūryānanada Sarasvatī, Amadio Bianchi (2013). La Gioia di Vivere. Vicenza: Spazio Attivo Edizioni.

Swāmi Sūryānanada Sarasvatī, Amadio Bianchi (2014). Marmāni. Vicenza: Spazio Attivo Edizioni.

Swāmi Sūryānanada Sarasvatī, Amadio Bianchi (2012). Āyurveda: Una Scienza Per La Salute. Vicenza: Spazio Attivo Edizioni.

Fabbro, Franco (2014). Neuroscienze e spiritualità. Mente e coscienza nelle tradizioni religiose. Roma: Astrolabio - Ubaldini.

Fabbro, Franco (2010). Neuropsicologia dell'esperienza religiosa. Roma: Astrolabio - Ubaldini.

Hanh Nhat, Thich (1992). Trasformarsi e guarire. Il Sutra sui quattro fondamenti della consapevolezza. Roma: Astrolabio - Ubaldini.

Tibika, Françoise (2014). Coscienza Molecolare. L'intima connessione e la reciproca trasformazione tra noi e l'universo. Vicenza: Edizione Il Punto d'Incontro.

Büssing et al. (2014). «Experience of gratitude, awe and beauty in life among patients with
multiple sclerosis and psychiatric disorders». Health and Quality of Life Outcomes, 12 (63), 1477-7525.

Meezenbroek et al. (2010). «Measuring Spirituality as a Universal Human Experience: A Review of Spirituality Questionnaires». J Relig Health, (2012) 51:336–354.

N. Kohls et al. (2010). «Spirituality: an overlooked predictor of placebo effects?». Phil.
Trans. R. Soc. B, (2011) 366, 1838–1848

Inbadas, Hamilton (2017). «Indian philosophical foundations of spirituality at the end of
life». Mortality Promoting the interdisciplinary study of death and dying,1357-6275 (Print) 1469-9885 (Online).

Claudio Tardelli (2007). Materia Medica Ayurvedica. Firenze: M.I.R. Edizioni

Vimala Thakar (2000). Lo Yoga oltre la Meditazione. Roma: Ubaldini Editore

I.K. Taimni (1970). La Scienza dello Yoga. Roma: Ubaldini - Editore

Edwin F. Bryant (2019). gli Yoga Sūtra di Patanjali. Roma: Edizione Mediterranee

Sarvelli Radhakrishnan (1964). Bhagavad Gītā. Roma: Ubaldini-Editore

Aurelia De Benedetti (2024). Appunti di insegnamenti dell'insegnamento del Maestro T.K. Sribhashyam.

Mooji (2016). Il respiro dell'assoluto, Dialoghi con Mooji - Trento : Edizione il punto D'Incontro.

ॐ