



## *La Via dello Yoga*



### ***SHI ZEN – LO STATO NATURALE*** ***Meditazione e visualizzazione creativa***

*Incontri condotti da Paolo Proietti*

**Organizzazione: Malcolm Bilotta - [bmalcolm@libero.it](mailto:bmalcolm@libero.it) - [www.laviadelloyoga.it](http://www.laviadelloyoga.it)**

**INFO: Tel. 3287023525 – 3398130282**

**QUADERNI TECNICI 9)**



GRUPPO YOGA VEDANTA

# SHI ZEN – LO STATO NATURALE

*Incontri e Stage intensivi condotti da Paolo Proietti –*

*[paoloproietti.rnk@libero.it](mailto:paoloproietti.rnk@libero.it) - 3398130282*

*Organizzazione: [Malcolm Bilotta](mailto:bmalmalcolm@libero.it) - [bmalmalcolm@libero.it](mailto:bmalmalcolm@libero.it)*

*3287023525 Casale Montano “Le Querciole” – BorgoTaro (PR)*

*28 – 29 – 30 ottobre 2011*

## INSEGNANTI

Incontri organizzati e coadiuvati da **Malcolm Bilotta**: psicologo, formatosi presso la “Federazione Italiana Yoga” esperto di trattamenti *ayurvedici*, insegna *Yoga* a Lerici.

**Paolo Proietti** Si occupa di *Yoga*, meditazione e tecniche coreografiche orientali dal 1974. Ha studiato e lavorato a Hong Kong, Singapore, Bangkok, Istanbul, New York..

Dal 1986 al 1996 ha lavorato con il maestro giapponese *Haruiko Yamanouchi* da cui ha appreso la tecnica del movimento rigeneratore.

Dal 1996 al 1998 ha partecipato al progetto di ricerca sulle tecniche di Alchimia interiore, i riti iniziatici, e le danze sacre «The World Mysteries» ideato da *Vassily Kalitsis*, collaborando con maestri di discipline tradizionali indiani, giapponesi, cinesi, nativi americani e con esperti di tecniche occidentali (metodo *Alexander*, *Eutonia*, *Bioenergetica*). Tra gli altri ha studiato e lavorato con i monaci tibetani *Lobsang Puntsok* «*Dhosam*» e «*Teacher*» *Lobsang Jinpa*, con i maestri di *Taiwan* *Hai-Ming Wei* e *Wu Hsig-Kuo*, con il giapponese *Sensei Akira Matsui*, con il Maestro Indiano *Balasundaram Soman* e gli statunitensi *Richard Emmert* e *Richard Buckingham*. Nel 2006 viene introdotto allo *Yoga Vedanta* dal filosofo *Premadharma*.

# SHI ZEN

## 1) Ritmo

Shi Zen è la pronuncia giapponese di Ziràn (Tzu-jan), delle parole chiave del taoismo, riportata più volte nel Daodejing di Lao Tzu.

Zirán 自然 significa, natura, naturalmente, spontaneamente, stato naturale. Lo si può interpretare come "non intaccato dalla volontà e dalla mente umana".

Zirán è anche un concetto estetico: ciò che è bello di per sé è chiamato zirán. In cinese si pronuncia Tzraa(n) ed è formato dagli ideogrammi 自 zì (Sè', personale, proprio, che proviene da...) e 然 rán (affermativo, certamente, certo, pegno, promessa).

A sua volta Ziràn è la pronuncia cinese della parola sanscrita सहज Sahaja.

Shi zen, Ziràn e Sahaja sono esattamente la stessa parola (con il medesimo significato) pronunciata in maniera diversa.

Lo stesso avviene per Zen, Chan e Dhyana ecc.

Gli stessi vocaboli esprimono i medesimi concetti in India, Cina, Giappone.

Lo stato naturale è lo stato originario dell'essere umano.

Lo stato in cui non c'è nessun conflitto.

Lo stato in cui si è in armonia con la legge naturale.

E' lo stato in cui si riconosce la propria vera natura o vedasvarupa.

Ovviamente parlare di stato naturale è ben diverso dall'esperire lo stato naturale.

E con il linguaggio discorsivo, sempre che non si faccia ricorso alla Poesia che tutto sommato è linguaggio per iniziati, è impossibile descriverne il sapore (Rasa).

Nei giorni scorsi ho avuto occasione di trattare l'argomento, in occasione di lezioni private, workshop e discussioni, con praticanti ed istruttori di yoga, psicoterapeuti, terapisti reichiani, terapisti shiatsu ed esperti tecniche psicofisiche cinesi.

Una delle cose più interessanti è emersa da una conversazione con una terapeuta shiatsu: "*ciò che più si avvicina allo stato naturale è la condizione dell'innamoramento*".

Se si tenta di esprimere più dettagliatamente la condizione dello stato naturale ci si trova a descriverla in negativo.

Sicuramente non è né un movimento verso l'esterno né un movimento verso l'interno.

E' piuttosto uno stato di ascolto senza scelta.

Ascolto delle energie che fluiscono liberamente dallo Spazio esterno (ambiente-Idam) allo spazio interno (aham) e viceversa.

C'è una diversa percezione dello Spazio, che in qualche modo diviene oggettiva, o meglio generale, come se il lasciar fluire liberamente le energie senza interferire con la volontà influenzasse l'ambiente circostante.

Lo spazio muta e sembra condizionare le emozioni e le percezioni sia dell'osservatore interno che degli osservatori esterni.

Un osservatore interno, un qualcosa che percepisce c'è.

Lo si può definire organo interno, o mente, o essere.

Ed è la Persona attorno alla quale, con le varie esperienze che si susseguono dalla nascita in poi, si raccoglie una serie di atteggiamenti, abitudini, processi energetici, tendenze che chiamiamo Ego o Io o Personalità o carattere.

Questi atteggiamenti, abitudini, processi energetici ecc. agiscono come blocchi o freni che inibiscono la naturale espressione della persona, ovvero il libero movimento delle energie dallo spazio interno allo spazio esterno (e viceversa).

Quando consideriamo l'essere umano si considera un qualcosa caratterizzato da una presenza interiore (possiamo definirla mente), e dell'espressione di questa presenza.

Espressione percepibile all'esterno come corpo fisico (forme, colori, consistenza, odori...) ma soprattutto come ritmo.

Ritmo respiratorio, ritmo della voce, ritmo del movimento.

L'espressione della Persona con la "p" maiuscola non può che essere armoniosa, perché priva di quei freni che inibiscono il fluire delle energie e quindi l'accordo con ciò che si definisce natura.

Ma Armonia non significa bella voce o bella presenza come la si intende solitamente, è un involontario mutare dello spazio.

Esattamente come un gabbiano sembra, all'occhio di un osservatore attento, volare all'interno di una sfera più densa o luminosa o comunque diversa dell'aria circostante, la libera espressione della Persona sembra creare una specie di aura che non è altro se non il riverbero del naturale movimento delle energie dallo spazio interno allo spazio esterno e viceversa.

## **2) Respirazione**

Le modalità espressive dell'Essere possiamo definirle Mente, Parola e Corpo.

Se si parla di stato naturale come di libero scambio di energie tra spazio interno e spazio esterno (ed infine di identità tra spazio interno e spazio esterno) si potrà supporre che i blocchi che inibiscono questo libero scambio siano da ricercare in Mente, Parola e Corpo.

E si potrà anche supporre che questi blocchi siano riscontrabili in tutte e tre le modalità espressive.

Allo stato naturale corrisponderanno una postura naturale, un ritmo respiratorio naturale, una condizione della mente naturale.

Dove naturale va inteso come spontaneo, non forzato, in armonia con le leggi universali.

I blocchi sono un qualcosa che impedisce il "normale" fluire delle energie dall'esterno all'interno e viceversa inibendo la comunicazione e quindi la fusione con l'ambiente.

Toccando l'addome, il torace, la schiena di un altro è abbastanza facile percepire eventuali tensioni o comunque un non armonioso rapporto tra il corpo ed il respiro.

Se nel bambino la inspirazione riempie naturalmente torace, addome e schiena, nell'adulto molto spesso la respirazione interessa solo il torace o solo l'addome.

Insieme a Malcolm abbiamo esaminato la maniera di respirare di partecipante ad uno stage, un istruttore di hatha yoga.

La sua maniera di riempire i polmoni a prima vista sembrava corretta.

Poggiando le mani sul torace e sull'addome (poggiare le mani non è corretto, si tratta di una tecnica "d'ascolto" di cui si è trattato negli ultimi stage) si avvertiva una tensione eccessiva nella zona addominale, soprattutto nella zona sinistra.

Una volta sciolta questa tensione la zona addominale si è improvvisamente rilassata ed il respiro si è fatto molto più sottile.

Il nostro amico si è rilassato tanto da addormentarsi.

L'episodio può sembrare irrilevante, ma forse può servire da spunto per una riflessione generale sul nostro approccio alle "tecniche operative" (il pranayama è una tecnica operativa dello hatha yoga) e sulle tecniche psicofisiche in genere.

Questo signore insegna yoga da anni.

Ha frequentato scuole e stage e segue periodicamente corsi di perfezionamento.

In qualche modo ha utilizzato le tecniche apprese per nascondere, inconsciamente, un blocco energetico.

L'aspetto esteriore è quello di uno yogi (corpo asciutto e muscoloso, struttura armoniosa, articolazioni sciolte) ma questo aspetto è probabilmente, a sua insaputa, una sovrapposizione.

Una specie di sovrastruttura culturale.

Asana, pranayama, meditazione sono azioni rituali che si compiono per purificare la memoria (citta).

Purificare la memoria significa eliminare gli atteggiamenti imposti, le वृत्ति vṛtti (la traduzione corretta di vṛtti è appunto atteggiamento, stile...).

Quando asana, pranayama, meditazione divengono a loro volta degli atteggiamenti, anziché svolgere la loro funzione (la purificazione della mente) si sovrappongono a blocchi e tendenze preesistenti.

Il risultato è la costruzione di un'apparenza di yogi.

Un personaggio teatrale che somiglia a ciò che crediamo gli altri intendano per yogi.

E più la costruzione del personaggio viene fatta in buona fede più difficile sarà far comunicare e fondere lo spazio interno e lo spazio esterno.

Chiedersi "chi è che sta assumendo questo asana" o "chi è che sta meditando" a questo punto diviene un qualcosa di essenziale.

Sempre che non si trasformi nell'ennesimo atteggiamento.

L'ego, l'io di sogno costruito dalla mente ha continuamente bisogno di conferme della sua pretesa esistenza.

Rispondere alla domanda "Chi sono io?" (Ko'ham) con "Io sono colui che pratica questa asana" o con "io sono colui che pratica questa tecnica respiratoria" o "io sono uno yogi (un filosofo, un conoscitore)" è la stessa cosa che risponderci "io sono colui che chiede chi sono io?"

Il vero asana deve insorgere dall'interno, come un fiore che sboccia.

Così come la vera respirazione non può essere regolata da ritmi imposti dalla lettura di un manuale.

Allo stesso modo il ko'ham non può essere appreso.

Deve anch'esso essere un qualcosa che insorge, deve accompagnarsi allo stupore.

Lo stato naturale è ananda.

Il suo svelamento non può non accompagnarsi alla meraviglia (वस्मिन् विसमय vismaya).

Ananda non è una conseguenza o un legame con sat e chit.

"E" Sat e Chit.

L'emozione dolce che accompagna l'insorgere del ko'ham è la commozione di scoprire che ciò che ci circonda è chitrupini, la forma percepibile, per noi, della shakti, la forma cosciente.

E Chitrupini è la "Yoghini".

Se ciò che è osservo è la yoghini (intesa come ciò che ha relazione col Tutto), Io sono lo yogi.

Ma essendo lo spazio interno (citta akasha) in identità con lo spazio esterno (maha akasha) io sarò ciò

che contemplo.

Io sono lei (Sā'ham).

E se sono in identità con la shakti sono tutto ciò che percepisco (So'ham).

E' allora che lo spazio si trasforma.

Si fa spazio senziente (Chit akasha).

Se esiste un corpo esiste una mente in grado di percepirlo.

Il corpo, che sia il "mio" corpo fisico o l'universo intero, è l'oggetto di conoscenza.

La mente è il soggetto conoscente.

L'Amore (shakti) è l'energia, l'azione della conoscenza.

L'universo si svela IL CORPO.

L'Amore si svela PAROLA.

IO (shivo'Ham) si svela MENTE.

Ma non c'è differenza tra i tre.

Corpo parola mente sono un'unico incommensurabile spazio senziente.

Infinito e quindi ALOGICO.

La mente è la condizione dell'essere allo stato di sonno profondo.

La parola è la condizione dell'essere allo stato di sogno.

Il corpo è la condizione dell'essere allo stato di veglia.

### 3) AUM = OM AH HUM

La mente è relata al bija mantra OM.

La parola al bija mantra AH.

Il corpo al bija mantra HUM.

Om ॐ è l'inizio del canto rituale (il rito è la manifestazione) ed è il canto stesso.

Per questo è detto udgītha .

*Secondo la Chāndogya Upaniṣad (I,1,5):*

**vāg evark prāṇaḥ sāma om ity etad akṣaram udgīthaḥ tad vā etan mithunaṃ yad vāk ca prāṇas  
cark ca sāma ca**

ovvero:

La parola(vāg) è ṛk (Ṛgveda, il libro degli inni), il prāṇa è sāman (Sāmaveda), udgītha è la sillaba Om .

Parola e prāṇa formano una coppia così come ṛk con sāman.

*E ancora (I, 1, 8)*

**tad vā etad anujñākṣaram yad dhi kiṃcānujānāty om ity eva tad āha eṣo eva samṛddhir yad  
anujñā samardhayitā ha vai kāmānāṃ bhavati ya etad evaṃ vidvān akṣaram udgītham upāste**  
ovvero:

Questa sillaba significa dire sì. Quando si vuole dire sì a qualcosa si dice Om. E e quello a cui si dice si verrà realizzato. Colui che conosce questo venera udgītha come la sillaba Om e realizzerà i suoi desideri.

Om è la mente ma è anche ciò che sta prima della mente.

Il simbolo con cui viene rappresentato non è una lettera o una serie di lettere sanscrite; è un disegno, una specie di Yantra.



L'analisi del significato dei singoli tratti da cui è composto esprime tutto ciò che abbiamo detto in precedenza sullo stato naturale, sui tre stati di coscienza dell'uomo e sul simbolo dell'Isola delle Gemme.

La linea curva inferiore rappresenta la A, ovvero l'inizio, lo stato di veglia, il dio Brahmā inteso come forma dell'Assoluto nelle vesti del demiurgo o del legislatore; è detta anche akāra o akāram ed è relata alla funzione della mente detta ahaṁkāra.

La linea curva orizzontale, centrale, rappresenta la U ovvero lo stato del sogno, il dio Viṣṇu inteso come forma dell'Assoluto nelle vesti di colui che mantiene e preserva; è detta anche ukāra o ukāram ed è relata alla funzione della mente detta Buddhi.

La linea curva superiore rappresenta la M ovvero lo stato di sonno profondo, il dio śiva inteso come forma dell'Assoluto nelle vesti di colui che Riassorbe la manifestazione; è detta anche makāra o makāram ed è relata alla funzione della mente detta Manas o alla mente in generale.

Il fatto che M sia in alto ed A sia in basso ricorda il concetto della manifestazione grossolana come specchio della manifestazione allo stato potenziale. (MUA - AUM) e le modalità di recitazione dell'AUM di cui parla Shankara nel commento ai Mandukyakarika (più o meno: " che la A e la U insorgano e vengano riassorbito dalla M").

Sopra le tre linee curve ci sono altri due simboli :



La mezzaluna detta नाद nāda, ed il punto detto बन्दि bindu.

Questi due segni sono così importanti da meritarsi un'intera upanishad tutta per loro, la nādabindu upanishad.

Nāda è la vibrazione iniziale, il primo suono e tutti i suoni.

Rappresenta la Shakti nell'atto di dare inizio alla manifestazione.

Se A rappresenta la coscienza dello stato di veglia, U la coscienza dello stato di sogno e M la coscienza dello stato di Sonno profondo, Nāda rappresenta il Quarto o Turiya.

Ma è il Turiya che si può comprendere (credere di... ) o di cui si può parlare.

Il Turiya inteso come Grande Sè col quale si può entrare in identità mediante lo strumento Nirvikalpa samadhi.

E' il primo fremito, potenziale, creato dall'unione di Shiva e shakti nell'isola delle gemme.

Il Bindu rappresenta l'anuvāra, reso nella pronuncia con la nasalizzazione (esempio Aumnnnnng) o in alternativa, meno spesso, con l'allungamento della vocale precedente.

L'anuvāra è Shiva in unione con Citshakti o Cit Rupini.

E' l'amplesso dell'isola delle gemme.

Nāda sono i fluidi vaginali della dea uniti allo sperma del Dio.

Le tre lettere rappresentano la manifestazione.

A, U ed M sono in qualche modo le radici di AH, HUM ed OM ovvero, Parola, Corpo e Mente.

Esiste quindi un OM che tutto racchiude ed è lo spazio alogico e trova espressione nel punto (l'infinitamente piccolo relato all'infinitamente grande).

Esiste un OM potenziale che è il primo suono o prima vibrazione.

Esiste un OM che rappresenta la mente.

Nella recitazione del Mantra (qualsiasi mantra) questa differenziazione (apparente) viene manifestata attraverso una triplice modalità di recitazione: mentale, bofonchiata (o silenziosa muovendo solo le labbra) ed udibile.

Come abbiamo visto il corpo è rappresentato da HUM.

HUM è il Varmabija, il bija mantra dell'armatura.

L'armatura è quella di Shiva nelle vesti del Bhairava, il nobile distruttore del male.

H qui sta per Hara cioè shiva.

U sta per Bhairava.

L'insieme nāda-bindu rappresenta l'assoluto che dissolve il male e la sofferenza.

AH è invece rappresentativo delle 14 vocali. Le vocali sono ciò che rende percepibili le consonanti e quindi è l'origine della manifestazione grossolana e della sua intelligibilità.

Ogni volta che portiamo le mani alla fronte (OM) , alla gola (AH) ed al cuore(HUM), rinnoviamo l'atto d'amore di shiva e shakti che dà il via alla manifestazione.

Ripetendo i tre bija uno di seguito all'altro può capitare di percepire un altro suono, simile ai gemiti dell'amata durante l'amplesso.

Questo suono si può forse rappresentare con le sillabe HA ed UM.

HAUM diviene così il mantra nascosto (uno dei 8 mantra nascosti) della manifestazione.

H sta per Hara;

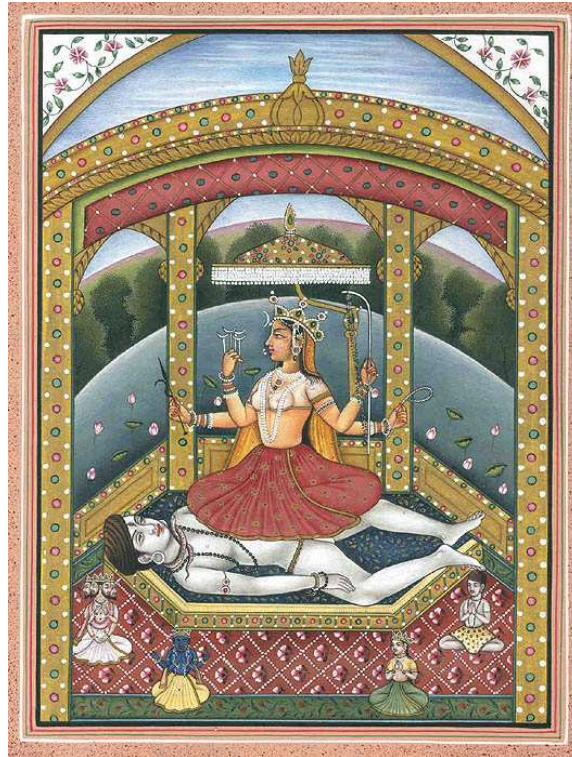
AU sta per sadashiva;

M indica lo spazio, il vuoto, Citakasha forse o forse ciò che i buddisti chiamano sūnya o vuota pienezza.



## SHI ZEN

Citakasha è l'infinito spazio senziente che, nella rappresentazione pittorica, avvolge (è) l'isola delle gemme (maṇidvīpa).



L'isola delle gemme (maṇidvīpa) è un piccolo paradiso con alberi da frutto sui cui rami miriadi di coppie di uccelli sono intenti a fare l'amore.

Le spiagge bagnate dall'Oceano di Latte (o oceano di nettare) sono formate da milioni e milioni di pietre preziose.

Al centro dell'isola, su di un letto altare, la Dea in forma di Tripurasundari (la bella delle tre città) danza (fa l'amore) sopra il corpo di uno Shiva che pare destarsi da un lungo sonno.

Lo shiva che sta per svegliarsi è detto Sakala Shiva.

सकल sakala significa "con parti" ma indica anche il mondo materiale, la manifestazione, mentre l'immanifesto (ciò che è rappresentato spesso da shiva shava che giace apparentemente senza vita sotto il corpo dello shiva risvegliato dalla danza della Dea, è detto नष्कल niṣkala (non diviso, senza parti, informe).

Niṣkala rappresenta anche la vagina e va inteso come la "femmina misteriosa" del taoismo.

La matrice insondabile di tutta la manifestazione.

Sakala è parola che compare nel mantra della Dea descritto nel 32 versetto del Saundaryalahari di Shankara Bhagavadpada.

Il verso recita (translitterazione ASCII):

**shivaH shaktiH kAmaH kShitiratha raviH shiitakiraNaH  
smaro haMsaH shakrastadanu ca parA mAra harayaH |  
amii hRllekhAbhistimRbhir avasAneShu ghaTitA  
bhajante varNAste tava janani nAmAvayavata**

In italiano, più o meno , si potrebbe tradurre:

Shiva, Shakti, Kama, Kshiti, poi Ravi, Shitakirana,  
Smara, Hamsa, Shakra, e dopo di loro Para, Mara, Hari -  
questi, ponendo alla fine i tre HRIM, diventano le lettere che compongono il tuo nome, o Madre.

Ogni divinità è rappresentata da una sillaba.

Anzi è una sillaba.

Ma non sempre la medesima sillaba rappresenta la medesima divinità.

Il mantra indicato dal sutra di Shankara è il mantra della dea TRIPURASUNDARI anzi è la Dea (in questo caso il mantra corrispondente al nome di potenza della tradizione occidentale).

Il corpo del mantra è lo Sri Yantra.



Vediamo come si compone il mantra:

Shiva è **KA** (lo sposo della Nera kali).  
Shakti è **E** (o EM il bija mantra della Yoni).  
Kama è **I** (ī).  
Kshiti (la Terra) è **LA** (Lam).

Ravi (il Sole) è **HA**.  
Sitakirana (La Luna) è **SA**.  
Smara (Amore) è **KA**.  
Hamsa (L'oca cosmica ma qui il Cielo) è **HA**.  
Shakra (Indra) è **LA**.

Para è **SA**.  
Mara è **KA**.  
Hari è **LA**.

Aggiungendo i tre Hrileka (HRIM) si ottiene il mantra delle 15 sillabe (ne esiste una sedicesima, ma è segreta, o meglio viene data, pare al singolo discepolo dal maestro, per alcuni sarà il pranava OM per altri uno degli Sri vidya pranava ovvero HRIM, SRIM, AIM, KLIM, SAUH):

**KA E I LA HRIM**  
**HA SA KA HA LA HRIM**  
**SA KA LA HRIM.**

Che è detto KADI MANTRA, come tutti i mantra che cominciano con la sillaba KA.  
Il primo HRIM indica la kundalini fuoco (Vahni).  
Il secondo la kundalini sole (Surya).  
Il terzo la kundalini luna (Soma).

Esiste anche una diversa interpretazione del sutra che dà luogo ad un diverso mantra detto HADI MANTRA.

Il secondo ed il terzo verso sono identici, ma il primo diviene:

HA SA KA LA HRIM,  
dove HA sta per Shiva.  
SA sta per Shakti.  
KA sta per Kama.  
LA sta per Kshiti.

Avremo quindi un Kadi Mantra ( **KA E I LA HRIM HA SA KA HA LA HRIM SA KA LA HRIM**) che corrisponde alla meditazione sullo sri yantra dall'esterno all'interno, ed un Hadi Mantra ( **HA SA KA LA HRIM HA SA KA HA LA HRIM SA KA LA HRIM**) che corrisponde alla meditazione sullo sri yantra dall'interno all'esterno.



Tripurasundari danza sul corpo di Shiva e mediante il desiderio lo porta alla condizione di SHIVA SAKALA.

Il mantra sembra quasi il canto della Dea che lo chiama per nome con voce soave KA E I LA HRIM HA SA KA HA LA HRIM SA KA LA HRIM.

Sakala è Shiva che riconosce se stesso nella Dea: SO'HAM o SA'HAM che qui stanno per SHIVO'HAM, io sono shiva.

Shiva Sakala è la forma percepibile di sat chit Ananda (SATCHITANANDA RUPA SHIVO'HAM SHIVO'HAM).

Shiva sakala è lo stato naturale, libero dalle sovrapposizioni.

Lo stato in cui l'Uomo è uno con la manifestazione ovvero lo stato delle infinite possibilità espressive dell'essere.

## **STATO NATURALE**

Lo stato naturale è quello in cui l'Uomo si sveglia, ebbro di desiderio, e vede innanzi a se la Dea che danza, la danzatrice del Cielo.

La devi lo sta chiamando, dolcemente: HA SAKALA HRIM HA SAKA HA LA HRIM SAKALA HRIM.

L'UOMO riconosce se stesso nella Devi: Sa'ham, quella (essa) io sono; è l'inizio della manifestazione, il bindu dello Sri Yantra.



Ciò che muove la dea a risvegliare Shiva Sakala è il desiderio

**इच्छा icchā.**

dal desiderio procede il risveglio ovvero la conoscenza consapevole, i due in Uno si riconoscono,

**ज्ञान jñāna.**

dal riconoscimento nasce l'atto d'amore, l'azione,

**क्रिया kriyā.**

Dal bindu prende forma il primo triangolo dello Sri yantra, kamakala, ovvero le tre grandi madri Vuoto (Amore) -Silenzio - Luce.

Queste tre correnti (le TRE MADRI) corrispondono all'energia dell'Azione (LUCE), all'energia della conoscenza (SILENZIO) e all'energia del Desiderio o Volontà (VUOTO) e danno origine ai cinque veli limitanti di माया māyā.

Questi Veli sono in realtà le sorgenti dei cinque elementi, ovvero punti di vista limitati dello SPAZIO:

La limitatezza dello spazio kalā è la sorgente di ciò che dal nostro punto di vista definiamo ETERE o आकाश ākāśa.

La limitatezza della conoscenza vidyā corrisponde a ciò che chiamiamo ARIA o वायु vāyu.

La passione rāga corrisponde a ciò che definiamo FUOCO o तेजस् tejas.

La limitatezza del tempo kāla corrisponde a ciò che definiamo ACQUA o आप āpa.

Il principio di causa-effetto niyati corrisponde infine a ciò che chiamiamo TERRA o पृथ्वी pRthvī.

Da questi cinque veli procede l'intera manifestazione e l'uomo, riconoscendosi in Shiva Sakala (Shivo-'ham) si fa anzi si riscopre creatore.

E crea tramite il pensiero.

Ogni essere umano crea la propria esistenza tramite il pensiero.

La vita di ognuno si sviluppa dalle impressioni, dai samskara fissati nella mente attorno ai quali, come la perla nasce dal granello di sabbia, il pensiero si aggrega e condensa creando la vita dell'individuo.

Il mondo intero è l'aggregato di tutti i samskara.

Il mondo intero è pensiero condensato.

Ma la tendenza dei singoli individui, mossi dal senso del mio e dell'io condurrebbe alla dissoluzione.

L'uomo allo stato naturale è libero da contenuti egotici.

Come il fiore del giardino allietta inconsapevolmente il viandante con il suo profumo, così l'Uomo allo stato naturale tiene salda la manifestazione impedendone la dissoluzione nei momenti in cui l'umanità smarrisce il filo rosso della legge divina e danza scompostamente senza seguire il ritmo dell'universo o ऋत Rta.

Ṛta è l'ordine cosmico e, insieme, la relazione tra rito (azione sacra) e divenire.

E' senza saperlo che l'uomo allo stato naturale insegna, un passo alla volta, la danza sacra di Shiva.

La leggenda vuole che il mondo sia tenuto insieme, nonostante le forze disaggreganti dell'Ego, dal non agire di un certo numero di uomini allo stato Naturale.

I 9 maestri immortali della tradizione Nath, i 9 sigilli del buddismo esoterico, gli otto immortali del taoismo...

Sono belle e forse inutili le leggende.

Vanno per i bambini.

O per i saggi.



Lo Stato Naturale suppongo sia la condizione in cui ogni azione è in linea con la legge della natura o legge universale.

Un azione "giusta" nel senso di azione in armonia con la natura.

L'azione giusta è bella in sé ed è caratterizzata da spontaneità e naturale eleganza.

A questi livelli credo che Etica ed Estetica coincidano.

Nello stato naturale non si stupra una bambina di 10 anni.

Non perché è vietato dalla legge, ma perché è brutto in sé, non in armonia con la legge della natura.

Se un qualcosa viene definito "naturale" si suppone che sia accessibile senza sforzo.

E' naturale ad esempio, che l'acqua scorra verso il basso (la dimora dell'acqua è in basso).

L'acqua non si mette a pensare se sia meglio andare in alto o in basso, non deve esercitare la volontà per dirigersi verso il basso.

E' naturale che le fiamme si dirigano verso l'alto (la dimora del fuoco è in alto).

Il Fuoco non ha nessuna possibilità di decidere se andare in alto o in basso.



Se esiste uno stato naturale (सहज sahaja) caratterizzato dalla Beatitudine e dall'assenza di dolori, viene da chiedersi perchè si vive continuamente nel conflitto o nel dolore.

Nello Yoga si attribuisce questa "non naturalità" al karma pregresso.

Il karma pregresso è quell'insieme di tendenze provenienti da vite precedenti e/o dalle caratteristiche fisiche e culturali dei nostri progenitori.

Questo insieme di tendenze è ciò che, unito alle esperienze fatte a partire dall'infanzia, costituiscono quello che definiamo individualità o io.

Nello nostra società il culto dell'Io o dell'Ego ha in qualche modo sostituito il culto degli dei.

Gli dei sono delle Idee o archetipi, appartenenti alla memoria/inconscio collettivo e le avventure che li vedono protagonisti ( i miti) sono rappresentazioni di processi psichici.

L'identificazione con una divinità od un eroe, ovvero con una particolare forma della divinità, è fondamentalmente un rito di purificazione della mente.

E' come se il mito ed il suo protagonista prendessero il posto dei mille e mille pensieri di cui è intessuto il dialogo interiore e ci facessero avvicinare allo stato di quiete della mente di cui parlano i vari rami tradizionali, uno stato caratterizzato dall'unità o dalla tendenza all'unità.

Nel momento in cui si sacralizza l'Io o Ego si procede alla creazione di una mitologia individuale o familiare che conduce ad uno stato caratterizzato invece da disgregazione e divisione.

Questa sacralizzazione dell'Ego, in una società come la nostra che alcuni definiscono "non tradizionale", è in un certo modo, connaturata all'esistenza stessa.

Per lo yoga l'essere umano è formato da cinque corpi o kosha interdipendenti, che possiamo collegare a diversi stati di coscienza.

La prima guaina è la guaina "fatta di beatitudine" o ananda mayakosha.

La successiva è la guaina dell'intelletto, detta Buddhimayakosha o vijñanamayakosha.

Ciò che definiamo anima individuale o Jiva o jivatman in un certo senso corrisponde a questa guaina o corpo.



Si tratta della sede dell'io.

La si può immaginare come una intelaiatura o meglio come una tela bianca da pittore, sulla quale sono impresse una o più immagini che rappresentano le tendenze della vita precedente.

Queste immagini o impressioni (vasana) sono i semi (samskara) attorno ai quali si formano la nostra personalità ed il nostro corpo così come attorno al granello di sabbia si forma la perla.

Queste impressioni possono essere prodotte da eventi/immagini di una certa intensità vissuti (per chi crede nella reincarnazione) nella vita precedente.

Un pensiero fisso, un'emozione profonda, costituiscono dei samskara.

Uno dei momenti in cui si formano più facilmente i samskara ( il germe della vita successiva) è quello che precede la morte fisica.

Può avvenire che nello stato di deliquio, simile allo stato che precede l'abbandono al sonno, emergano delle immagini dall'inconscio (citta) che si fissano sulla tela della guaina dell'intelletto.

Oppure la mente viene attratta da un particolare, un'immagine, un suono, un colore e attorno quel particolare si addensano gli elementi sottili e grossolani fino a costituire l'individuo.

Coloro che , sempre riferendosi alla credenza della reincarnazione, hanno praticato meditazione o hanno mantenuto il pensiero fisso su forme particolari di Dio, conserveranno certe attitudini o tendenze e mostreranno, nella vita corrente, dei talenti e degli interessi particolari.

Si tratta di predisposizioni che influenzeranno la vita intera dell'individuo e lo porteranno a riconoscere determinate persone con le medesime attitudini o determinate linee di insegnamento.

Ciò significa che alcuni di noi mostreranno, per esempio, una maggiore capacità di apprendere tecniche e teorie relative allo yoga o alla meditazione realizzativa.

E' questo che viene definito "qualificazione".

La qualificazione, o adhikara, non è un merito o una medaglia da apporre sul petto.

Non c'è nessuna differenza sostanziale tra un uno/una che ha praticato yoga nella vita precedente e qualcuno che non l'ha praticato.

La persona umana, per lo yoga, è sempre una manifestazione dell'Essere e la capacità di coscienza di ciascuno di noi è un riflesso, identico, di ciò che viene definito citshakti o energia del sentire.

Si tratta solo di diverse possibilità di indagare la natura del proprio io.

Indagare la natura del proprio io significa esaminare la relatività di ciò in cui comunemente ci identifichiamo, per giungere a (realizzare) un qualcosa di stabile, di permanente che , in quanto immutabile, sia lontano dal dolore e dalla sofferenza che spesso accompagnano l'esistenza umana.

Ciò che definiamo IO ha quindi sede nella cosiddetta guaina dell'intelletto o Vijnana maya kosha.

Lo stato naturale è lo stato di coscienza in cui si è risolta tale guaina e ci identifichiamo nella guaina della beatitudine o anandamayakosha, stato di coscienza in cui si è uno con la natura.

Uno shakta direbbe si è uno con la Dea.

Anche se solitamente le disquisizioni sul significato delle parole sanscrite risultano assai noiose per alcuni (soprattutto se chi disquisisce non ha il dono della sintesi) credo che sarebbe interessante chiarire il concetto di Vijnana.

**वज्जान vijñāna** in sanscrito significa: scienza, conoscenza, l'atto del comprendere e dello svelare.

Il sanscrito è lingua consonantica e tutte le consonanti si pronunciano seguite dalla prima delle tre vocali fondamentali A (le vocali sono 14 ma viene attribuita molta importanza a A, U, I).

La V sanscrita si scrive, in devangari, व e si pronuncia VA.

Se si vuole scrivere VI si aggiungerà (a sinistra della lettera) la vocale I इ ottenendo वी che si pronuncia VI.

Se si volesse scrivere VAI si aggiungerebbe invece dei segni sulla VA, una i इ stilizzata, ovvero वै.

**वज्जान vijñāna** è composto quindi dalla radice VA व, che indica il movimento, alla quale si aggiunge la lettera I इ che indica la sakti, l'energia femminile (i bija della dea sono Shrim, Hrim, Klim, Krim....) e da **ज्ञान jñāna** che significa conoscenza.

**वज्जान vijñāna** sta ad indicare quindi qualcosa di femminile che impulsa la conoscenza o che fa muovere verso la conoscenza.

Leggiamo shankara-vivekacudamai (traduzione di Raphael):

**185..... riflesso della sakti di Cit, vijnana è una modificazione di prakrti dotato della attività del conoscere (jnanakruya) svelandosi come Aham è identificato costantemente con deha (il corpo) indriya (organi sensoriali) ecc.**

I concetti espressi in questo sloka sono diversi e tutti importanti, a partire dalla definizione di vijñāna come modificazione della prakrti prodotta (relativa a) dalla **sakti di CIT**, ovvero Cit sakti.

Nella cosmologia saiva, dopo la polarizzazione del Bindu in principio maschile (siva) e principio femminile (sakti) si è nella sfera del manifestato.

I primi principi (tattva) che procedono dal bindu sono:

**Siva e la sua energia CIT SAKTI.**

**Sakti e l'energia ANANDA SAKTI**

**Sadasiva e l'energia ICCHA SHAKTI**

**Isvara e l'energia JNANA SAKTI**

**Sadvidya e l'energia KRIYA SAKTI.**

*Nei sutra seguenti (186-187) samkara ci dice che vijñāna è il jiva:*

**E' senza inizio, ha la natura dell'IO SONO QUESTO, è il Jiva che esercita l'attività nel modo relativo. Secondo le vasana acquisite compie le azioni buone e non buone, raccogliendone i frutti.**

**Il Jiva va e viene sperimentando diversi corpi, conformandosi al karma, la sua guaina (vijnamamayakosa)**

**Passa attraverso gli stati di veglia, sogno, sonno profondo, provando piacere e dolore.**

Ciò che definiamo incarnazione è vijñāna.

E' l'anima individuale, il vero io, autoluminoso, riflesso della coscienza universale.

Ci troviamo così di fronte a due io diversi.

Il piccolo io, che nasce dalla relazione con l'ambiente esterno, e l'io originario, che è ciò che viene definito anima individuale.

Realizzare l'io originario (in termini vedantici "risolvere la guaina del cibo, la guaina dell'energie e la guaina del manas) significa riconoscere la "Persona che è in noi".

Il motivo per cui molti ricercatori sono attaccati alla propria individualità è che hanno realizzato la (o sono in qualche modo consci della) persona che è in loro, del loro definiamolo così Io individuale originario.

Molti, come Gilgamesh, re di Uruk, vedono le loro vite precedenti ed acquisiscono una diversa concezione della vita umana.

La si può definire Realizzazione, ma è un qualcosa di diverso dallo stato naturale, permeato di Ananda.

Solo la rinuncia all'individualità, la morte dell'io può condurre allo stato naturale.

**L'Atman è il testimone illuminato, inqualificato e senza attività.**

**L'esistenza del Jiva, il suo apparire come Atman, non sono reali, ma sono una illusione creata dalla BUDDHI.**

**Quando tale illusione viene risolta il JIVA cessa di esistere.**

*Shankara bhagavadpada - Vivekacudamani 196*

## STATO NATURALE

Si è detto che ciò che definiamo IO ha quindi sede nella cosiddetta guaina dell'intelletto o Vijnana maya kosha.

E che **वज्ज्ञान vijñāna** in sanscrito significa: scienza, conoscenza, l'atto del comprendere e dello svelare.

*Shankara-vivekacudamani 185 scrive:*

**..... riflesso della sakti di Cit, vijnana è una modificazione di prakrti dotato della attività del conoscere (jnanakruiya) svelandosi come Aham è identificato costantemente con deha (il corpo) indriya (organi sensoriali) ecc.**

Ma i concetti di vijñāna e di vijñāna Maya kosha probabilmente devono essere ulteriormente approfonditi. Secondo Ramakrishna vijñāna è anche un tipo di yoga ed il vijñāni è uno Yogi.

Jñāni sarebbe colui che giunge "sul tetto dell'edificio della creazione" riconoscendo, attraverso il processo del neti neti (non questo - non questo) come realtà relativa i gradini, le mura le stanze e come realtà assoluta solo l'apice del tetto.

Il vijñāni sarebbe invece colui che, dopo esser giunto sul tetto, realizza che anche quello è della stessa materia di cui sono fatti i gradini, le mura le stanze.

Credo che sia ciò che è espresso da un brano della Bṛhadāraṇyaka Upanishad che più o meno (cito a braccio) recita:

Questo è ciò che la gente dice "venera Questo dio, venera quell'altro" Un dio dopo l'altro. Tutto questo è davvero la sua creazione.

E' lui stesso e tutti gli dei...

Egli è penetrato nell'universo, fin dentro alla punta delle nostre dita, come la lama penetra nel fodero, come il fuoco avvolge la legna che arde.

Ma egli non è visto da quella gente: se lo fosse sarebbe incompleto.

Quando respira il suo nome è RESPIRO, Quando parla il suo nome è VOCE, Quando vede il suo nome è OCCHIO, Quando ascolta il suo nome è ORECCHIO, quando pensa il suo nome è MENTE...."

Tornando a vijñāna Maya kosha, abbiamo detto che è la sede dell'io.

**कोशा kośā** viene tradotto quasi sempre con "Guaina".

Ma significa anche tasca, scatola, sacchetto, rivestimento, e nel vedanta viene inteso anche come "intelaiatura", come "perno" e come "germoglio".

Il mozzo di una ruota ad esempio sarà **kośā** e il fiore di loto in boccia sarà **padma kośā**.

**Kośā** è, anche, il PERNO, il GERMOGLIO dal quale ed intorno al quale, per sovrapposizione, si sviluppano tutte le caratteristiche mentali, psichiche, fisiche che definiamo "umane".

**Kośā** è, anche, l'intelaiatura, la tela bianca sulla quale dipingiamo con la tavolozza della natura, ciò che definiamo ESSERE UMANO.

Dai testi del vedanta abbiamo appreso che c'è una certa corrispondenza tra stato individuale o soggettivo e stato universale o oggettivo.

Si è parlato spesso della corrispondenza tra stato coscienziale di sonno profondo individuale (प्रज्ञा prajñā) e stato di sonno profondo universale (ईश्वर īśvara), tra stato di sogno individuale (तैजस taijasa) e stato di sogno universale (हरिण्यगर्भ hiraṇyagarbha) ecc...

Allo stesso modo alle guaine corporee dell'essere umano corrispondono delle guaine universali.

Il termine usato a tale proposito è **अण्ड aṇḍa** che significa testicolo, per estensione semantica, uovo, noce, nocciola, palla.

Molto spesso **अण्ड aṇḍa** viene usato per indicare l'uovo del serpente, così che i rettili verranno definiti anche **aṇḍaja**.

Se **koṣā** è l'intelaiatura, il boccio, la guaina, **aṇḍa** sarà invece il testicolo, ciò che racchiude la possibilità di generazione.

Tanto è vero che la "guaina/sacca che racchiude i testicoli, lo scroto, in sanscrito è detta: **अण्डकोष aṇḍakoṣa**.

**Aṇḍaja** è uno degli epiteti del dio **ब्रह्मन् brahman** (con l'accento sulla seconda a, Brahma della trimurti) e il cosmo è detto **ब्रह्माण्ड brahmāṇḍa** ovvero "testicolo/i di Brahman.

Le Guaine/Corpi/Testicoli universali sono cinque, in accordo con Abhinavagupta , Paramārthasāra, 4 : **"L'Uovo cosmico (aṇḍa) nella sua quadruplica suddivisione delle sfere della Energia pura (...śakti) della Māyā, di prakṛti, di pṛthvī è stato fecondato dal Signore in virtù dell'inesauribilità della sua propria energia radiante."**

Avremo:

Sfera individuale:

Anna - maya - koṣa o guaina/intelaiatura/germoglio dell'alimentazione.

Prāṇa - maya - koṣa o guaina dell'energia vitale.

Manas - maya - koṣa o guaina della mente.

Buddhi - maya - koṣa o guaina dell'intelletto.

Ananda - maya - koṣa o guaina della Beatitudine.

Sfera universale:

Pṛthvī - maya -aṇḍa o uovo, testicolo, sfera della materia.

Prakṛti - maya -aṇḍa o sfera della Natura.

Māyā - maya - aṇḍa o sfera delle limitazioni (कञ्चुक kañcuka che letteralmente significa "giacca", "blusa", "giubba").

Śakti - maya -aṇḍa o sfera dei poteri divini (Ānanda Śakti , Icchā Śakti , Jñāna Śakti, Kriyā Śakti).

La quinta sfera è la Luce coscienza di śiva nello stato di infinita intelligenza creatrice (Cit - Śakti)

## SAMADHI

Lo yoga è la pratica del samadhi.

Immaginare le guaine corporee come dei territori e la coscienza come un viaggiatore, può essere utile per comprendere cosa significa.

Spesso si ritiene che il samadhi sia una meta, un qualcosa da raggiungere.

Questo conduce ad una serie di credenze che riguardano ciò che è definito realizzazione e a frequenti equivoci riguardanti lo stato coscienziale di questo o quel ricercatore.

Il samadhi è uno strumento di conoscenza.

Lo strumento che conduce o svela quelli che appaiono come luoghi o territori e che altro non sono se non una diversa percezione di ciò che è sempre stato e sempre sarà.

Si può immaginare un qualcosa che sale o si muove verso la mente: Ramakrishna parlava di formiche in marcia , scimmie che saltano, uccelli che volano da un ramo ad un altro per descrivere ciò che si sperimenta durante i diversi tipi di samadhi. Qualcosa che si sente quindi, che si percepisce.

Ci sono un prima un durante ed un dopo nell'esperienza del samadhi e, fin quando non vi sia la stabilizzazione dello stato coscienziale, ci sono delle oscillazioni tra uno stato che siamo abituati a considerare ordinario (o di veglia) ed altri stati che consideriamo diversi o strani o di alterazione.

Se consideriamo la vita come un continuo scorrere di energie tra lo spazio interno ( quel qualcosa di senziente che percepiamo racchiuso nel corpo fisico) e lo spazio esterno, potremmo definire gli stati di alterazioni codificati nello yoga come la risoluzione dei blocchi che impediscono la percezione di questo flusso energetico.

In qualche modo, se si parla di percezione e fin quando siamo identificati in un corpo fisico, il sistema nervoso centrale sarà in qualche modo coinvolto in questi processi energetici (la risoluzione delle limitazioni) e lo yogi, attingendo alla memoria (citta) ricostruirà l'esperienza mediante una simbolica, esattamente come avviene per i sogni.

Si può parlare di due diverse memorie: una, diciamo biografica, che riguarda le impressioni , gli shock, le esperienze personali (poco importa se si tratta di questa vita o di ipotetiche vite precedenti) ed un'altra, diciamo biologica (inconscio collettivo).

Quando si fa appello alla seconda (inconscio collettivo) le immagini che utilizziamo nella ricostruzione dell'esperienza percettiva sono archetipiche.

Se il praticante si trova a vivere esperienze che sono codificate nelle scritture di una determinata linea di insegnamento, in qualche modo perde la propria individualità e si pone, per così dire, in un'altra dimensione spazio-temporale.

Le immagini archetipiche sono un linguaggio (una simbolica) e il praticante si identifica (si sta parlando di samadhi savikalpa) in quel determinato linguaggio risolvendo temporaneamente i propri contenuti egotici.

Quando scriviamo che quello di Patanjali, Gaudapada, Shankara è un lignaggio, intendiamo dire che si tratta di una serie di yogi che hanno trasceso la propria individualità e si sono riconosciuti nella medesima "simbolica" ovvero nelle stesse rappresentazioni di certe esperienze.

I testi quindi dovrebbero essere (anche) un luogo di confronto e di riferimento per chi ha vissuto certe esperienze e cerca delle pietre di paragone.



Un testo/pietra di paragone essenziale è la Mandukya upanishad con i Karika di Gaudapada.

**OM è tutto questo.**

**Una chiara spiegazione: ciò che è passato, presente e futuro è realmente OM.**

**E ciò che oltrepassa questa triplicità temporale, in verità, è sempre OM. Mandukya Upanishad I (traduzione di Raphael)**

Tutto è OM.

in fondo gli insegnamenti dello yoga si possono sintetizzare nell'OMKARA.

OM.

OM (A U M) è la sorgente di tutti i suoni.



Essendo, per lo yoga, la manifestazione intera come un insieme armonico di suoni-vibrazione, tutta la manifestazione è OM.

Il viaggio della manifestazione procede da OM.

Il viaggio della manifestazione ritorna ad OM.

La meditazione realizzativa non è altro che il viaggio a ritroso verso i tre suoni A U M (A: stato di veglia-*vaisvanara* ; U: stato di sogno - *Taijasa*; M stato di sonno profondo-*Prajna*), viaggio che apre la possibilità di accedere (svelare) l'AUM silenzioso ovvero *Turiya*, il Quarto.

Questo duplice processo di manifestazione (intesa come sovrapposizione di suoni-vibrazione ovvero ideazione indefinita di architetture prima sottili o poi sempre più grossolane) e ritrazione (ovvero risoluzione delle architetture di suoni-vibrazione fino al ritorno alla sorgente o al punto iniziale) si ripete in tutte le attività umane.

E naturalmente in tutte le tecniche operative.

Gli asana, ad esempio, sono lettere di un alfabeto tradizionale.

Compito dell'aspirante yogi sarà quello di apprendere quell'alfabeto, studiare e comprendere le singole lettere, sperimentarne il reale significato.

Imparato l'alfabeto si dovrà ricondurre tutto alla fonte, ovvero a quella posizione che, racchiudendo in

sè "tutte le posizioni" può essere equiparata all'OM.  
Anzi è OM.

La posizione di meditazione con la schiena in allineamento assunta con l'atteggiamento privo di tensioni detto, in sanscrito, sukha (paragonabile allo stato di piacevolissimo rilassamento che si prova dopo un soddisfacente rapporto sessuale) è in qualche maniera OM.



Tutte le altre posizioni sono comprese in essa così come l'intero cerchio delle lettere sanscrite e delle note musicali è compreso nell'OM.

Uno degli scopi degli asana sarà quello di eliminare i "nodi" che impediscono il giusto assetto posturale ed il raggiungimento dello stato "sukha" nella posizione di meditazione.

Lo hatha yogi dovrà dapprima imparare sempre nuove posizioni (lettere) e tecniche e in seguito cominciare a sintetizzare per tornare alla posizione-sorgente, all'AUM.

Si tratta di ricreare un alfabeto, anzi un mondo (manifestazione-tecnica dell'apporte) per poi procedere alla sintesi (riassorbimento-tecnica del levare).

Se non si conosce la dinamica " tecnica dell'apporte-tecnica del levare" ( per il vedanta "iti iti" e "neti neti") e non si conoscono, quindi, gli scopi della pratica, lo studio degli asana si risolverà nell' apprendimento di movimenti e posture sempre più complicate, utili soprattutto per suscitare l'ammirazione o la curiosità di eventuali spettatori.

Talvolta , in buona fede, gli aspiranti scelgono la via della rappresentazione.

Rappresentano lo yogi.

Si vestono, si muovono, parlano come secondo loro si veste, si muove e parla uno yogi, ma perdono di vista l'essenziale:



Lo yoga è la pratica del samadhi.



Il Samadhi è ciò che risolve i blocchi che impediscono di percepire la realtà sottile per tornare a casa, nel territorio dello "Stato Naturale".



Talvolta si descrive il samadhi come un mutamento della mente e della percezione. In un certo senso è vero, ma in realtà niente cambia in maniera sostanziale. Niente cambia ma tutto cambia. Mutando il punto di vista dell'osservatore cambia "il senso" della realtà percepita.

La pratica degli Asana, dei mantra, della meditazione non conduce automaticamente al samadhi. Pure la giusta pratica è essenziale per ottenere quello stato di rilassamento attivo detto sukha in sanscrito e shoong in cinese il cui sapore (rasa) ci può avvicinare all'idea di Stato Naturale.

Uno yogi deve puntare all'essenziale.

Come il cigno riconosce istintivamente, separandolo con abilità, il latte mescolato all'acqua, così lo yogi dovrebbe riconoscere l'essenziale della pratica.

Bisogna sempre tornare alla sorgente, ovvero all'aum.

Alla vibrazione originaria.

Non c'è nessuna differenza, a livello operativo tra il meditare, l'assumere Asana o recitare i mantra.

Il Mantra è una particolare forma della divinità.

L'Asana è la sua rappresentazione artistica.

La meditazione è l'identificazione con una determinata forma divina.

Si tratta di tre riti che hanno il medesimo fine: risolvere i contenuti psichici.

Ci sono tre modi di recitare i mantra:

- 1) Sonoro (quasi cantato).
- 2) Bofonchiato (percettibile quasi solo come vibrazione interna).
- 3) Silente.

L'efficacia (per così dire) sarà massima nel terzo caso (silente), minore nel secondo ed ancora più nel primo.

Per arrivare al mantra silente occorre prima "conoscere" il suono.

Per conoscere il suono occorre prima conoscere la propria voce ed avere piena coscienza del funzionamento di polmoni, naso, bocca e corde vocali.

Lo yogi comincerà quindi con la corretta respirazione, poi imparerà dei mantra studiandone la corretta pronuncia e melodia e curando l'emissione vocale infine potrà arrivare a far vibrare il corpo quasi senza emettere suono ed a recitare i mantra in maniera silenziosa fino a giungere all'om.

Ma se non conosce il proprio respiro e la propria voce difficilmente potrà ottenere dei risultati.

Inutile fare japa con mantra complicati e affascinanti, ripeterli 108 volte o 11mila volte se la voce non è naturale, la gola si sforza ed il suono è gracchiante.

Tecnica dell'apporre quindi (nel senso di imparare nuove tecniche, nuove posizioni, nuovi mantra nuove nozioni in maniera da costruire un proprio mondo, un architettura di suoni-vibrazione in armonia con la legge universale) e tecnica del levare (nel senso di riassorbire questo proprio mondo nell'om), ma occorre riconoscere da subito l'essenziale.

Giusto respiro.

Giusta postura.

Giusto atteggiamento.

Se non c'è la comprensione di questi tre fattori è meglio non imparare nuove forme o tecniche, perchè un errore iniziale, pur mascherato dall'abilità rappresentativa, finirà per inficiare tutta la pratica.

Ecco che se lo hatha yogi in grado di incredibili acrobazie ma incapace di assumere il "giusto atteggiamento" necessario alla meditazione realizzativa ha davvero intenzione di arrivare alla pratica del samadhi, dovrebbe con grande coraggio rinunciare alla sua abilità al riconoscimento altrui, alle sue certezze, per ricominciare da zero.

Prima di correre è necessario imparare a stare in piedi.

Commento di samkara al primo sutra della Mandukya Upanishad:

**OM!**

**Il suono è tutto questo universo.**

**Perché questi innumerevoli oggetti che vediamo intorno a noi e che sono rispettivamente designati con dei nomi non differiscono per niente dai nomi e, ancora, poichè i diversi nomi non differiscono per niente dal suono Om ne consegue che tutto questo universo è in verità**

**OM(....)**

La sillaba OM offre il mezzo per pervenire alla conoscenza di brahman in quanto ne è l'espressione più adeguata.

Brahmabindu upanishad, 7(traduzione di Raphael):

**Lo yoga deve cominciare meditando sulla sillaba OM e, senza più pronunciarla perseverare: per una presa di di consapevolezza si raggiunge l'Essere, non il non-essere.**

In realtà lo yoga comincia quando si è ottenuta la giusta posizione, si è ottenuta la giusta emissione vocale, si sono sviscerati i significati dell'A U M.

"Meditando sulla sillaba OM e senza più pronunciarla perseverare" significa che si è compreso il vero suono dell'om e e lo si fa vibrare ad una frequenza altissima.

C'è un collegamento tra i nomi e gli oggetti.

E tutti i nomi sono OM.

Se per nomi si intende vibrazione ecco che il lavoro di sintesi dello yogi su asana e mantra assume un ben preciso significato.

Lo yogi deve apprendere come far vibrare qualcosa dentro di sé a frequenze sempre più alte.

Un asana dovrà sviluppare una determinata energia, una vibrazione.

Lo yogi deve percepire questa vibrazione ed imparare ad innalzarne la frequenza fino a giungere all'Om.

Un mantra avrà una sua vibrazione caratteristica.

la vibrazione deve essere interiorizzata e la sua frequenza deve essere alzata fino a giungere, anche in questo caso, all'OM.

Se non si ha coscienza della vibrazione (nome) di un asana o di un mantra è inutile praticare l'asana o il mantra.

Solo avendo coscienza della vibrazione (nome) si può, praticando, imparare a variarne la frequenza o, se interessano i siddhi, ad indirizzarla ed utilizzarla.

*Chandogya upanishad I,1,7:*

**" consegue tutto ciò che desidera colui il quale riconosce Om come l'Udgitha"**

**conoscendo il vero nome, ovvero la vibrazione , dei vari oggetti ed imparando a modificarne la frequenza o ad entrare in armonia con tale frequenza, lo yogi può modificarne l'apparenza fenomenica.**

*Atharvasira upanishad V:*

(...) così quando questo Maestro delle quattro sillabe mmo una metà (AUM) penetra nell'ani-  
ma.

Egli diffonde la pace e libera dai legami.

La prima sillaba (A) ha per divinità Brahma, il suo colore è il rosso.  
Colui che la medita senza posa va nella dimora di Brahma.

La seconda sillaba (U) ha per divinità visnu, il suo colore è il nero.  
Colui che la medita senza posa raggiunge la dimora di Visnu.

La terza sillaba ha per divinità Isha.  
Il suo colore è il bruno.  
Colui che la medita senza posa raggiunge la dimora di Isa (...)

I colori, che in altri testi sono differenti, indicano la frequenza delle diverse vibrazioni.

Innalzarne la frequenza significa passare a differenti stati di coscienza che nello yoga vengono defini-  
ti, dal più basso al più "alto", VITARKA-VICARA-ANANDA-ASMITA.

## OM

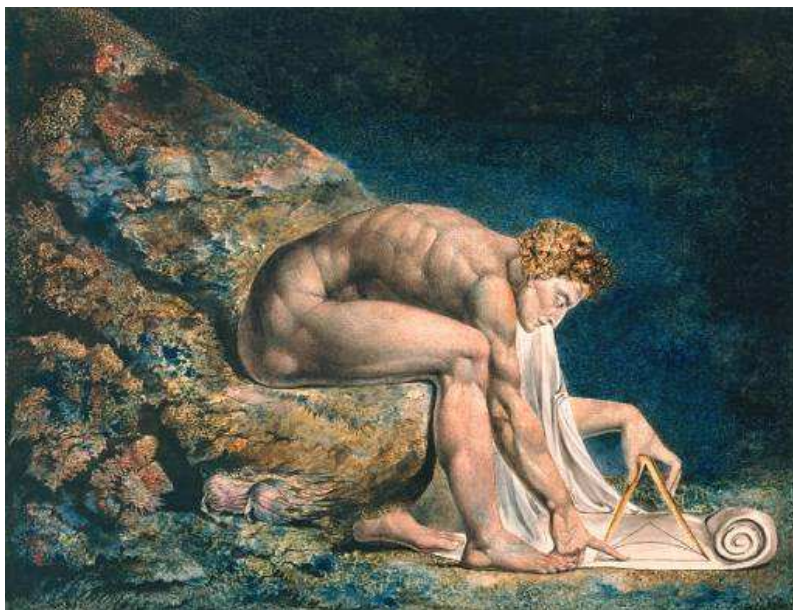
OM è il tutto.

Lo Yoga è la pratica del samadhi.

Ed il samadhi è lo strumento che permette la visione del reale.

Scrive William Blake:

"Se le Porte della percezione fossero terse e nitide, ogni cosa apparirebbe all'uomo così com'è, infinita"



Ma visto che l'uomo si identifica nel piccolo io e nella rete di relazioni che a questo piccolo io danno vita, ha necessità di ridurre l'infinito a finito e l'eternità a tempo.  
Ha bisogno di limiti e confini.

La mente si ciba dei limiti che essa stessa costruisce.  
Per spezzare i vincoli sono necessari degli shock percettivi.  
Questi shock percettivi sono i vari tipi di samadhi.

Lo stato naturale è lo stato di colui che si è liberato dai vincoli e vede la realtà così come è: infinita.

"Infinito" è qualcosa che la nostra mente non può comprendere.  
La conoscenza avviene per differenziazione.  
Io guardo te ed ho la possibilità di conoscerti perché percepisco una differenza tra me e te.  
Essendo noi stessi parte dello spazio infinito non abbiamo nessuna possibilità di osservarlo dall'esterno, nessuna possibilità di distaccarsi per osservare.  
Non c'è un io che possa osservare l'infinito spazio senziente (cit akasha) perché esso stesso è IO.  
SA'HAM dice Shiva Sakala guardando la Dea che sta danzando nell'isola delle gemme: Io sono Lei.  
Lei è la manifestazione, il divenire che noi chiamiamo vita.

Ma Lei è il Dio.  
Lei è il Brahman.

Pensare che l'universo sia illusione, un trucco di Maya, può servire per creare degli shock informativi.  
Ma la Dea non è illusione: è l'Essere.

Lo shankaracharya Totapuri fa una scoperta sconvolgente: un semplice attacco di diarrea gli impedisce di mantenere la mente fissa sull'Assoluto.  
Decide che è meglio disfarsi di quello involucri ingombrante che gli altri definiscono corpo fisico annegandosi nel Gange.  
Ma la Dea non glielo permette.  
Totapuri comprende l'unità fondamentale della manifestazione e sperimenta il samadhi savitarka.  
Il suo corpo, le foglie degli alberi, i templi di dakshineswar, le stelle sono una cosa unica.



Pensava, Totapuri, che la tradizione lo avesse portato a Daksineswar per iniziare Ramakrishna all'Advaita Vedanta, ma fu lui ad essere iniziato al culto della Dea.

