

LA PSICOLOGIA ORIENTALE E LO YOGA DI PATANJALI

Da qualche anno la psicologia occidentale sta iniziando a considerare con sempre maggiore interesse alcuni importanti aspetti della psicologia orientale. Questa psicologia, a differenza di quella occidentale, considera l'uomo non solo a livello fisico e mentale, ma anche a livello spirituale. Qualsiasi psicologia orientale non può prescindere dall'importanza riservata allo Yoga, al suo insegnamento e alla conoscenza dei Sutra (aforismi) del grande maestro Patanjali (fatti risalire ad un periodo compreso tra il V e il II secolo a.C.). Patanjali propone un approccio quanto più possibile standardizzato per l'insegnamento dello Yoga e un metodo pratico per raggiungere il suo fine ultimo (il quale corrisponde con il significato stesso della parola Yoga): unione (di corpo, mente ed anima con Dio). Questo fine prevede un lavoro per disciplinare l'intelletto, la mente, le emozioni e la volontà. Esistono numerosi tipi di yoga, anche se tutti perseguono lo stesso fine (cito i principali):

- l'HATHA YOGA, il quale si occupa del corpo fisico, del suo controllo, del suo benessere, della sua conservazione, delle leggi che lo governano, ecc.
- il KARMA YOGA, il quale si centra sulle giuste azioni che il praticante deve compiere per raggiungere il fine ultimo dello yoga;
- il RAJA YOGA (o Yoga Reale), il quale si occupa della mente, del suo controllo e del suo sviluppo. E' lo Yoga adatto per chi vuole sviluppare la forza di volontà, le facoltà mentali e sensoriali;
- il BAKTHI YOGA (o Yoga della Devozione), che tratta dell'amore di Dio. E' indicato soprattutto per le persone che sentono di poter raggiungere il fine ultimo dello yoga per mezzo dell'amore devozionale;
- GNANI YOGA (Jnana Yoga o Yoga della Conoscenza), che si occupa, dal punto di vista metafisico, delle cognizioni che riguardano l'ardua questione della vita e ciò che sta al di là di essa: il mistero dell'universo.

L'opera di Patanjali è composta da quattro capitoli (Pada).

Il primo capitolo, Samadhi Pada, è rivolto alle persone che già hanno raggiunto un certo livello di evoluzione nel percorso dello yoga. In esso Patanjali definisce lo yoga, prende in esame gli ostacoli dovuti alle fluttuazioni della mente, generate dalle affezioni, e indica come superarli. Inoltre, definisce il Samadhi, l'ultimo stadio del cammino dello yoga, e introduce le tecniche di meditazione con cui il ricercatore si libera dai vincoli che impediscono una chiara visione delle cose. Con il secondo capitolo, Sadhana Pada, Patanjali si rivolge alla coscienza comune, quella delle persone che non hanno ancora raggiunto il livello di evoluzione con il quale poter accedere al Samadhi Pada. Quindi, Patanjali definisce le affezioni che disturbano l'equilibrio della coscienza comune (causando dei disturbi nella consapevolezza di sé) e indica come dissolvere le impurità attraverso l'autodisciplina. Il terzo capitolo, il Vibhuti Pada, descrive le proprietà dello yoga e l'arte dell'integrazione (samyama) attraverso la concentrazione (dharana), la meditazione (dhyana) e l'assorbimento profondo o totale (samadhi). Il quarto capitolo, Kaivalya Pada, descrive la natura della liberazione distinguendo tra Kaivalya (liberazione finale) e Samadhi (assorbimento profondo o totale). Aspetti molto interessanti dal punto di vista psicologico sono le spiegazioni inerenti gli stati concentrazione (dharana), meditazione (dhyana) e di assorbimento profondo o totale (samadhi). Per quanto riguarda la concentrazione (dharana), il primo passo consiste nell'imparare, attraverso una pratica assidua e rigorosa, a portare la propria **attenzione indivisa su di un solo punto**. In pratica si tratta di imparare a controllare e a convogliare intenzionalmente verso un punto focale le funzioni della mente. Per la maggioranza delle persone, dharana risulta inizialmente molto difficile. E' questo il motivo per il quale Patanjali ha previsto delle pratiche propedeutiche (yama, niyama, asana, pranayama e pratyahara) a dharana (concentrazione), pratiche che, insieme a dharana, dhyana e

samadhi, costituiscono l'Astanga Yoga (le Otto discipline o rami dello Yoga). Quando lo stato concentrativo (o attentivo) viene mantenuto adeguatamente per un certo periodo di tempo si entra in uno stato meditativo (dhyana), caratterizzato da un **flusso regolare di attenzione diretto verso un unico punto o area** (del corpo o al di fuori del corpo). A differenza della concentrazione, la quale per essere realizzata prevede la *fissazione della coscienza (e dell'attenzione) su di un punto o una regione*, nella meditazione l'accento è posto sul *flusso regolare di attenzione che accompagna la fissazione della coscienza su di un punto o area*. Questa distinzione è molto importante perché chiarisce che non è l'oggetto fissato in se che è importante, né il processo di fissazione stesso, quanto, piuttosto, **la regolarità del flusso attentivo**, il quale non deve subire intromissioni o interruzioni. E' proprio mantenendo la regolarità del flusso attentivo - quindi, mantenendo stabile, regolare e costante l'intensità dell'azione del campo della coscienza - che la consapevolezza si sposta dalla concentrazione su un punto (dharana) verso uno stato di attenzione non focalizzato (dhyana). Quando l'oggetto della meditazione (cioè **l'oggetto del flusso ininterrotto di attenzione**) assorbe chi medita, si perde la consapevolezza di se stessi come soggetti separati dall'oggetto di meditazione. **Questo è il Samadhi (assorbimento profondo o totale), l'esito della pratica meditativa**. Un esempio di barlume di Samadhi (cioè un Satori), accessibile alla comprensione di tutti, è quello che accade quando un artista (un pittore, un musicista, ecc.), ma anche ognuno di noi, perde la coscienza di se stesso perché completamente assorbito nell'oggetto, il prodotto artistico (il dipinto, la musica eseguita, ecc.). Lo stesso accade quando una persona rimane assorbita, quasi in uno stato di estasi, nella contemplazione di un paesaggio della natura, tanto da sentirsi così unita ad essa da non percepire più nessun confine tra sé e ciò che è al di fuori di sé. Questi sono esempi di Satori, cioè condizioni brevi e temporanee di Samadhi, che non possono essere mantenute nel tempo e che vengono raggiunte, nel primo caso con sforzo (l'opera creatrice dell'artista), e nel secondo caso naturalmente (l'esempio della contemplazione del paesaggio). La differenza tra l'esperienza del meditatore esperto e l'artista o l'uomo della strada, è che il meditatore, a seguito della pratica assidua, incomincia a sperimentare il Samadhi sempre più stabilmente e anche fuori dalla vera e propria pratica meditativa, fino a che, ad alti livelli di evoluzione, tutta la sua vita si svolgerà in Samadhi. Al contrario, l'artista per sperimentare il Samadhi è vincolato alla condizione di generare un prodotto artistico, mentre l'uomo della strada non ha nessuna possibilità volontaria di creare le condizioni per il verificarsi del Samadhi. In conclusione, affinché il Samadhi possa accadere è indispensabile che si crei (volontariamente o meno) uno stato di **silenzio della mente**, in cui **la coscienza divisa (tra il conoscitore, l'oggetto conosciuto e il processo di conoscenza) cessa di esistere** e, con le parole di Osho, la Goccia si riversa nell'Oceano e l'Oceano, contemporaneamente, si riversa nella Goccia.