

COME L'ANIMA SI LIBERA DAL DOLORE

(TERZO MUNDAKA PRIMO KANDA)

Il terzo capitolo della *Mundaka* inizia con la metafora dei due uccelli; l'*Upanisad* la descrive così:

“Due uccelli, che vanno sempre insieme e hanno nomi simili, si posano sul medesimo albero: L'uno dei due si nutre de frutti del pipala dai vari gusti, [mentre] l'altro, senza gustarne [alcuno], osserva distaccato.” (3,I,I).

I due uccelli simbolizzano l'*atman* supremo e il *jiva* che è un riflesso diretto di Quello. Dal primo, esistente in assoluto, trae origine il secondo, e questo non è mai separato da Quello, come un'immagine riflessa non è mai realmente scissa dalla sua fonte: per questo essi sono sempre strettamente congiunti.

Il secondo mantra del terzo mundaka primo kanda afferma:

“Sul medesimo albero il Purusa [individuato] rimane impigliato e, trovandosi preda della confusione, soffre a causa della sua impotenza. [Ma] quando realizza l'altro il [supremo] Signore nella Sua gloria, è libero dal conflitto”. (3,I,I).

Quali sono i frutti che l'anima incarnata mangia? Dove porta tale azione? Come si superano le conseguenze di tale azione? Definiamo ora il termine *citta*.

CITTA

Il termine *citta* deriva da *cit*, uno dei tre aspetti del *Paramatma*, chiamato nel *Vedanta* *sat-cit-ananda*, ed è l'aspetto causale che sta alla base della faccia formale dell'universo. Il riflesso di tale aspetto nell'anima individuale, microcosmo, è detto *citta*. Quindi:

Con il termine *citta* (serbatoio mentale) si designa la caratteristica causale dell'*antahkarana*, la totalità di ciò che è chiamato contenuto della mente: è la sostanza formale psichica. Essa è la parte ricettiva della mente, l'atto di consapevolezza indifferenziata o cognizione, che registra il verificarsi di ogni evento, recepisce ogni stimolo fisico e mentale e annota i dati grezzi dell'esperienza senza assegnare etichette e dare giudizi.

LE VRTTI

Il termine *vrtti* deriva dalla radice *vrt*, che significa esistere; perciò *vrtti* è un modo di esistere. Esaminando i modi in cui una cosa esiste possiamo considerarne le modificazioni, gli stati, le attività o le funzioni. Tutte queste connotazioni sono presenti nel significato di *vrtti*, ma nel presente contesto il termine considerato è: modificazioni. Per cui con il termine *vrtti* si designano le modificazioni o alterazioni della *citta*.

Quando la mente proietta una forma-pensiero, questa prende il nome di *vrtti*.

Le modificazioni mentali sono di cinque tipi e sono dolorose e non dolorose o neutre. Una modificazione si dice neutra quando non produce nella mente reazioni né piacevoli né dolorose. Ad esempio, quando osserviamo un albero durante una passeggiata, si tratta di una pura percezione dei sensi, che non risveglia sentimenti né piacevoli né spiacevoli.

Esistono, però, altre modificazioni mentali che invece risvegliano in noi un sentimento gradevole o doloroso. Ad esempio quando gustiamo un cibo appetibile, oppure vediamo un bel tramonto, o sentiamo il profumo di una rosa, proviamo un netto sentimento di piacere. D'altro lato, quando vediamo qualcosa di orribile o udiamo un grido di angoscia, la modificazione mentale che ne risulta è decisamente penosa.

Come detto in precedenza, le modificazioni mentali sono di cinque tipi esse sono: retta conoscenza, conoscenza erronea, fantasie, sonno e memoria. Vediamole in particolare.

RETTA CONOSCENZA DEI FATTI

La retta conoscenza o conoscenza legata ai fatti, comprende tutte quelle esperienze nelle quali la mente si trova in contatto diretto o indiretto con gli oggetti dei sensi di volta in volta, e la percezione mentale corrisponde agli oggetti. Ci sono tre fonti su cui si basa la retta conoscenza esse sono: cognizione diretta, inferenza e testimonianza. Il contatto, nei due ultimi casi, è indiretto, attraverso qualche altro oggetto o qualche altra persona.

Alcuni esempi.

Supponiamo di vedere la nostra macchina che giunge alla nostra porta. La riconosciamo immediatamente. Questa è conoscenza diretta. Se, invece, siamo seduti all'interno di una stanza e sentiamo il suono familiare dell'auto davanti alla nostra casa, la riconosciamo subito come nostra. Qui il contatto con l'oggetto è indiretto e coinvolge l'elemento dell'inferenza. Supponiamo di non vedere né udire la macchina e un'altra persona ci comunichi che è alla porta. Anche qui il contatto con l'oggetto è indiretto, ma la conoscenza si fonda su una testimonianza.

FALSA CONOSCENZA

2

La falsa conoscenza si fonda sempre su un certo tipo di contatto con un oggetto esterno, ma l'immagine mentale non corrisponde all'oggetto. I casi di falsa conoscenza sono estremamente frequenti. Infatti, ogni volta che si ha mancanza di corrispondenza tra il nostro concetto di una cosa e la cosa stessa, si ha, in concreto, un esempio di falsa conoscenza. Un esempio può essere un miraggio nel deserto, oppure scambiare la corda per un serpente nella penombra, oppure un tronco d'albero per un essere umano.

FANTASIA

In questa *vrtti* il contatto con l'oggetto non esiste e l'immagine mentale è pura creazione della mente. Si hanno anche qui due suddivisioni. Se la modificazione mentale si fonda su un'esperienza precedente e si limita a riprodurla, abbiamo il caso della memoria. Se essa non si fonda su un'esperienza concreta compiuta in passato, o non ha nulla cui corrisponda nel campo dell'esperienza concreta, ma è una creazione della mente, allora si tratta di fantasia o immaginazione.

Alcuni esempi. Quando rivediamo mentalmente gli eventi della nostra vita passata, tali modificazioni mentali appartengono alla memoria. Quando, invece, leggiamo un romanzo, la nostra *vrtti* appartiene alla fantasia.

SONNO

La modificazione mentale nella quale non vi è contenuto nella mente, viene classificata come una *vrtti* cui si dà il nome di *nidra* o sonno profondo. Durante il tempo in cui una persona si trova nello stato di sonno, la sua mente è, per così dire, un vuoto, un vacuo. In questo stato l'attività mentale non

si arresta, perché il cervello non è collegato alla mente, perciò non registra le attività che nella mente hanno luogo. Quando la persona si risveglia e il contatto si ristabilisce, il cervello torna a costituire, come prima, la sede dell'attività mentale.

MEMORIA

Il processo mentale coinvolto nel rammentare un'esperienza passata è peculiare della memoria. Ed è la ragione per la quale essa è considerata un tipo di *vrtti*. La memoria viene qui definita come ritenzione nella mente delle esperienze passate. Fino a che le esperienze passate trattenute nella mente come pure impressioni (*samskara*) sono presenti in forma potenziale, non possono essere considerate *vrtti*. Solo quando esse si convertono nel loro stato attivo nella forma di immagini mentali, allora possono venir propriamente considerate *vrtti*.

Ma come si possono risolvere le modificazioni mentali, fonti di sofferenza, precedentemente descritte?

Patanjali, nel primo libro dello *Yogadarsana sutra* 12 afferma: “Il controllo [delle modificazioni mentali avviene] con l'esercizio (*abhyasa*) costante e il non attaccamento [distacco] (*vairagya*).”

Che cos'è l'*abhyasa*? L'*abhyasa* è ogni sforzo, osservazione di tutto il mondo reattivo psichico, continua autoanalisi, meditazione, ecc. volto ad attingere quello stato trascendente nel quale siano state risolte tutte le modificazioni mentali e la luce della Realtà splenda senza ostacoli nel suo pieno fulgore.

Affinché questo possa avvenire occorre mettere in pratica tre condizioni:

- 1- Gli esercizi vanno perseguiti per lungo tempo.
- 2- Non devono venire interrotti.
- 3- Il sentiero va seguito con devozione e spirito di reverenza.

Se una persona mira al successo, sia pure per un'impresa mondana come la scienza o l'arte, deve dedicarsi completamente al suo lavoro, e tanto più difficile è l'impresa, tanto maggiore è la devozione che essa esige. Ora l'obiettivo che il *sadhaka* si propone di realizzare è il massimo che umanamente si possa attingere, per perseguirlo è necessario qualche cosa di estremamente impegnativo sia per quanto riguarda il tempo sia per quanto riguarda l'energia impiegata.

DISTACCO

Il secondo mezzo per giungere alla risoluzione delle *vrtti* è il distacco (*vairagya*). Il termine *vairagya* deriva dalla parola *raga*, definita come l'attrazione che sorge in seguito al piacere derivante da qualche oggetto. *Vairagya* pertanto significa l'assenza di qualsiasi attrazione nei riguardi degli oggetti che danno piacere.

Qui sorge spontanea una domanda: perché soltanto assenza di attrazione, perché non anche assenza di repulsione, dato che attrazione e repulsione sono una coppia di opposti e la repulsione lega l'anima agli oggetti quanto l'attrazione?

La ragione per cui non si è preso in considerazione il termine repulsione (*dvesa*) nell'espressione etimologica dell'idea del *vairagya* dipende dal fatto che il *dvesa* è inclusa nel *raga*, e costituisce con esso una coppia di opposti. Infatti....

L'alternanza di attrazione e repulsione fra due individui che sono attaccati l'uno all'altro, mostra la relazione che sottende l'attrazione e la repulsione e la derivazione di ambedue i termini dell'attaccamento. Così il non attaccamento o distacco, che significa libertà sia dall'attrazione che dalla repulsione, esprime correttamente il significato implicito di *vairagya*.

Il distacco (*vairagya*) vero e proprio non è caratterizzato da una battaglia violenta con i desideri.

Esso giunge naturalmente, e nella sua forma più efficace, mediante l'esercizio della facoltà discriminatrice chiamata *viveka*. La *malia* svolge un ruolo assai notevole nel produrre il *raga* o attaccamento, e persino l'analisi intellettuale ordinaria, combinata con la ragione e il senso comune, può risolvere numerose abitudini e attaccamenti irragionevoli. Ma....

L'arma reale da usare per acquisire il vero distacco è la luce più penetrante della *buddhi*, che si esprime con *viveka*. Quando la mente è libera dai desideri più volgari, questa luce splende con luminosità crescente e distrugge gli attaccamenti rivelando le illusioni che gli sottendono.

In realtà *viveka* e *vairagya* possono considerarsi due aspetti del medesimo processo di dissipazione dell'illusione attraverso l'esercizio della discriminazione da un lato e della rinuncia dall'altro. Man mano che il processo raggiunge livelli sempre più profondi, esso si fonde sempre più nello *jnana* (consapevolezza), e ne diviene quasi indistinguibile.

La discriminazione e la rinuncia si rafforzano mutuamente l'un l'altra, e comportano progressivamente la distruzione delle illusioni e degli attaccamenti che sono la causa radicale della servitù. Ciò sfocia nella liberazione della coscienza dai ceppi che la legano ai mondi inferiori; e l'intero processo culmina nel *kaivalya*, fusione nell'Assoluto.

In questo stato il *Purusa*, anima incarnata, che si è reso conto della propria vera natura perché ha scosso da sé il giogo della materia, non è più soggetto alla minima attrazione, neanche per i tipi più raffinati di beatitudine sperimentabili ai piani supremi dell'esistenza. È completamente autosufficiente, al di sopra di tutte le attrazioni che si fondono sul gioco dei *guna*.

Questo distacco (*vairagya*), basato sulla distruzione dell'*avidya* e sulla consapevolezza che tutto è già contenuto nel *Purusa* stesso, o che il *Purusa* è la fonte di ogni cosa, è il tipo supremo di *vairagya*, ed è detto *para-vairagya*.

4

I KLESA

Altra fonte di separazione e sofferenza-dolore sono i *klesa*. Tale parola sanscrita significa dolore, afflizione o miseria, ma gradualmente ha assunto anche il significato di ciò che causa il dolore, l'afflizione o la miseria. Pertanto la filosofia dei *klesa* costituisce un'analisi della causa sottesa e fondamentale della sofferenza umana, nonché il modo in cui tale causa possa venire efficacemente rimossa.

I *klesa* sono di cinque tipi: la mancanza della consapevolezza della Realtà (*avidya*); il senso dell'egoismo, o dell'io sono (*asmita*); le attrazioni e le repulsioni verso gli oggetti (*raga* e *dvesa*); il forte attaccamento alla vita (*abhinivesa*).

Essi possono essere classificati in quattro stadi o condizioni. Tali stadi vengono definiti così: dormiente o la condizione in cui il *klesa* è presente soltanto in forma latente; attenuato è la condizione nella quale il *klesa* è presente ma in grado estremamente debole o tenue; espanso è la condizione in cui esso è pienamente attivo, e la sua attività è del tutto evidente; alternante è la condizione nella quale due tendenze opposte si sopraffanno alternativamente.

Vediamo ora, in particolare, i singoli *klesa*.

AVIDYA

In quale modo l'*Atman*, che è eternamente libero e autosufficiente, può venir costretto a sottoporsi ai limiti impliciti nell'associazione con la materia, privandoLo della conoscenza o piuttosto della coscienza della propria natura eterna ed autosufficiente? Tale privazione di conoscenza della propria natura, che lo coinvolge nel ciclo dell'evoluzione, è determinata da una potenza trascendente inerente alla Realtà ultima, detta Maya, ovvero la 'grande illusione'.

Questa fondamentale privazione di conoscenza della propria natura reale, che appunto comincia col ciclo evolutivo e si conclude con la realizzazione, è detta *avidya*. Essa non ha nulla a che vedere con la coscienza che si acquisisce mediante l'intelletto e che ha come riferimento con le cose riguardanti i mondi fenomenici.

ASMITA

Il termine *asmita* deriva da *asmi* che leteralmente significa 'io sono'. 'Io sono', o egoità, rappresenta la pura consapevolezza dell'autoesistenza ed è pertanto l'espressione della coscienza pura, o *Purusa*. Quando la pura coscienza si lascia irretire dalla materia e, a causa della potenza di *maya*, perde la conoscenza della sua reale natura, il puro 'io sono' si muta in 'io sono questo', dove 'questo' può essere tanto il veicolo più sottile mediante il quale sta operando, quanto il veicolo più grossolano come il corpo fisico.

I due processi, e precisamente la perdita di consapevolezza della sua natura reale e l'identificazione con i suoi veicoli, sono simultanei. Nel momento in cui la coscienza si identifica con i propri veicoli, essa decade dalla sua condizione pura e si trova legata dai limiti dell'*avidya*; oppure si può dire che nel momento in cui sulla coscienza cade il velo dell'*avidya*, ne risulta immediatamente la sua identificazione con i veicoli, sebbene filosoficamente l'*avidya* deve precedere l'*asmita*.

RAGA

5

Il *raga* è definito come quell'attrazione che si prova verso una persona o un oggetto quando da tale persona o oggetto deriva una qualsiasi forma di piacere o di felicità. È naturale restare attratti a questo modo, perché l'anima ancora legata, avendo oscurato la sorgente dell'*Ananda*, la ricerca brancolando nel mondo esterno; qualsiasi cosa che le offra anche un'ombra di essa nella forma di piacere o di felicità ordinaria, le diventa cara.

DVESA

Il *dvesa* è la repulsione naturale che si prova per una persona o un oggetto che è fonte di pena o di infelicità. La natura essenziale del Sé è felicità (*ananda*), e perciò qualsiasi cosa che comporti dolore o infelicità nel mondo esterno fa sì che i veicoli esteriori se ne ritraggano. Gli stati appena citati costituiscono una coppia di opposti.

Le attrazioni e le repulsioni che ci legano a innumerevoli persone e cose, condizionano la nostra vita in maniera incredibile. Inconsciamente o consciamente pensiamo, sentiamo e operiamo secondo molte forze prodotte da questi invisibili legami, e ben poca è la libertà che resta all'individuo di agire, sentire e pensare liberamente.

Il condizionamento mentale che si verifica quando ci troviamo sotto il dominio di attrazione o repulsione potente viene constatato; ma pochi hanno idea della distorsione prodotta nella nostra vita dalle attrazioni e repulsioni meno evidenti, o della misura in cui la nostra esistenza ne risulta condizionata.

ABHINIVESA

Il termine viene generalmente tradotto con forte desiderio di vivere o volontà di vivere. Che qualsiasi essere umano, anzi qualsiasi creatura vivente, desideri continuare a vivere, è, ovviamente un fatto a tutti noto. Talvolta, però, vediamo persone che non hanno nulla da guadagnare dalla vita. La loro esistenza altro non è, se non una protratta miseria interminabile, eppure il loro attaccamento alla vita è grande. Per quale motivo?

La ragione di questa apparente anomalia è il fatto che gli altri quattro klesa, che sfociano nel forte desiderio di vivere, continuano a operare pienamente anche se tutte le circostanze esterne sono sfavorevoli. L'attaccamento al mondo della vita formale o a un particolare piano esistenziale non è causa ma effetto; effetto di un impulso chiamato desiderio.

Il desiderio è un sentimento intenso che spinge a cercare il possesso, il conseguimento o l'attrazione di quanto possa appagare un proprio bisogno fisico o psichico.

Desiderare significa pure 'sentire la mancanza di...'.

Le *vrutti* e i *klesa* si possono definire come contenuti psicologici o coaguli energetici. Ma come nascono?

Per comprendere meglio tale processo si può prendere in considerazione la visione del *Vedanta*, soffermandoci sulla polarità *Purusa-Prakrti*. Il *Purusa* è l'aspetto positivo, è l'Essenza, mentre la *Prakrti* rappresenta la sostanza, l'energia con cui si modellano le forme. La *maya* è la sostanza mediante cui le forme appaiono alla percezione.

Ora, un contenuto psicologico, come precedentemente detto, è un coagulo energetico; ciò vuol dire che il *Purusa* incarnato, quel Raggio di luce immanente, tramite la mente formatrice, che è sostanza, modella il contenuto qualificandolo secondo l'intenzione conscia o inconscia. Così un pensiero qualificato di qualsivoglia natura ripresentato, reiterato persistentemente crea, appunto, una condensazione della sostanza fino a formare un ente vero e proprio, tale da condizionare il riflesso del *Purusa*.

“Si diviene ciò che si pensa. Questo è l'eterno mistero”, afferma la *Maitry upanisad*.

Ci sono particolari contenuti-coaguli che possono rendere il *Purusa* incarnato completamente, agghiogato e frustrato; ogni individuo ha un suo “guardiano di soglia” con cui deve fare i conti; a volte possono essercene più di uno con grave difficoltà della coscienza a gestire il proprio equilibrio. Che cosa occorre fare in questi casi? Di seguito alcune modalità operative.

- a) Con la potenza del suono (*mantra*) disgregare il coagulo: è un atto dinamico, preciso e immediato.
- b) Accettandolo e integrandolo nella pura coscienza; occorre naturalmente una adeguata posizione coscienziale.
- c) Rallentando il ritmo del contenuto e sottraendogli energia fino a neutralizzarlo completamente.
- d) Operando con una qualità energetica opposta a quella del contenuto. In questo caso si ottiene una sorta di trasmutazione.

Però, ciò che occorre non è combattere in modo frontale il contenuto. I quattro modi di operare vanno espressi in termini di “calma determinata”, di consapevole amorevole fermezza; non è la volontà egoica, ma la consapevolezza decisa a essere arbitro dell'evento. Inoltre non bisogna giudicare, biasimare oppure giustificare il contenuto.

La visione che tutto ciò che si percepisce nella propria spazialità non è altro che un “secondo” relativo, anche se di particolare consistenza, può favorire una maggiore coscienza solare. Assoluto è colui che percepisce, colui che è testimone di ogni movimento qualitativo; e quando si prende consapevolezza

della propria assolutezza l'atteggiamento verso il "secondo" cambia completamente e la soluzione dell'evento diventa certezza.

Sotto questa prospettiva si può dire che la Conoscenza tradizionale rappresenta una quinta modalità operativa; anzi, per chi è predisposto basta la Conoscenza a rendere meno vitale, neutralizzare e sciogliere ogni possibile "secondo" che può presentarsi all'orizzonte della circonferenza psichica.

Il mantra disintegra la forma, la Conoscenza svislisce e scioglie, l'Amore, che parte dal Purusa incarnato, trae a se tutto ciò che tocca integrando e risolvendo.

Il terzo mantra del primo kanda del terzo mundaka afferma:

"Quando il veggente vede l'aurea Forma, il Purusa il quale è il creatore, il Signore e la sorgente che è il Brahman [non-supremo], allora il conoscitore, avendo scrollato via il merito e il demerito e affrancatosi da qualsiasi contatto, raggiungere la suprema identità". (3,I,III).

Realizzazione implica risolvere ogni scissura, ogni divisione; liberazione implica liberarsi da tutte le sovrapposizioni che noi abbiamo apposto alla nostra realtà di fondo.

Quando si sono sciolti i vari contenuti, o le indefinite forme qualificate, nella nostra circonferenza esistono da una parte il Purusa incarnato e dall'altra la Prakrti completamente integra, neutra e non-qualificata. Se si ha ancora sete di compiutezza e di unicità si deve risolvere la polarità Prakrti nel Purusa in modo che i due diventino uno.

A questo punto non si può più dire "Io sono questo" dove il "questo" rappresenta la molteplicità dei contenuti e delle qualità (*guna*) che caratterizzano la spazialità psichica. Non c'è alcun secondo con cui ci si può identificare; si è solo "Io sono"; anzi semplicemente "Sono", avendo eliminato, appunto, il "questo". Si è realizzato lo stato primordiale prima della "caduta" o della "scissura", avendo sciolto il senso dell'io (*ahamkara*) o l'appartenenza a un nome e a una forma.

Questo "Sono" è la causa prima che può muoversi negli stati molteplici dell'Essere universale in perfetta libertà e può avere indefinite possibilità espressive. Ma ogni causa è già determinazione: per quanto Principio, che ha dato origine a ogni possibile divenire, rappresenta la matrice dell'imprigionamento, degli eventi che prendono concretezza.

In relazione a quanto esposto Sathya Sai si esprime così:

... *'Tyagena ekena amrtatvam anashuh'*, "solo la rinuncia può conferire *moksha* o l'immortalità". Il mondo materiale (*jagat*), è irreale, "non esistente"; occorre respingere l'equivoco che ce lo fa apparire reale. La vera Conoscenza spirituale consiste nel giungere alla comprensione che l'idea del mondo fenomenico non è altro che una sovrapposizione del nostro mentale sulla Realtà. Sebbene il mondo materiale appaia reale, ci si deve sforzare di rinunciare al desiderio di trarre piacere dalle cose che con le loro sembianze ci affascinano ed attraggono. La qual cosa equivale a dire che la liberazione è accessibile dal momento in cui si rinuncia agli attaccamenti e ai desideri. *'Sarvam tyagam'*: rinuncia completa, totale. L'ignoranza, l'*ajnana* o nescienza, può venir distrutta solo mediante la Conoscenza, svanisce anche la sofferenza prodotta dal personale coinvolgimento nelle gioie e nei dolori del *samsara*, il mutevole mondo della natura. (Aforismi vedici pag. 12).

Loris Pertile