



10. GRADI DI DISCRIMINAZIONE TRA SÉ E NON-SÉ

L'iniziato al *Vedānta*, seguendo il suo proprio metodo, dovrà comportarsi in modo del tutto diverso sia dal profano sia dal *sādhaka* che segue una via del non-Supremo. Anzitutto, durante la prima fase di *viveka*, egli deve discriminare tra il Sé e gli oggetti esterni, mantenendo verso di loro un atteggiamento di distacco e indifferenza, respingendo in questo modo la tendenza istintiva a percepire in modo differente quanto ai sensi appare piacevole o spiacevole. Questa indifferenza consiste propriamente nella discriminazione sensibile tra sé e gli oggetti. Naturalmente questo sé non è l'*Ātman* in quanto tale, ma un sé relativo che comprende tutte le componenti manifestate dell'essere totale (*ādhyātmika puruṣa*), vale a dire quelle che compongono il corpo (*sthūla śarīra*) e la psiche (*sūkṣma śarīra*) fino al senso dell'*ego* (*aham*), a esclusione del Sé supremo. I sensi, quindi, continueranno a vedere, udire, toccare ecc., gli oggetti grossi del mondo esterno, ma senza partecipazione, come lo spettatore (*draṣṭā, dr̥k* o *vṛttāntadarśin*), assiste allo spettacolo, *dr̥śya*, senza esserne coinvolto.¹ Questo primo gradino corrisponde allo *yama* dello *Yoga*, il controllo dei sensi.

La seconda fase o secondo gradino di *viveka* corrisponde alla presa di coscienza di non essere il corpo, cioè di non essere l'involucro grosso, *sthūla śarīra*, che da questo punto di vista non si distingue dalla medesima modalità grossolana degli oggetti esterni. La tecnica usata è quella dell'*adhyaṅropāpavāda*. All'inizio il *sādhaka* dà per scontato di essere identico al corpo², per poi, in seguito, mettere alla prova questa convinzione erronea: utilizzando il "*neti neti*", prende coscienza che il dolore, la malattia, la morte colpiscono il corpo e non il proprio Sé, il quale rimane inalterato nonostante malattia, ferite, stanchezza, debolezza o senescenza³. Questo gradino corrisponde al membro (*aṅga*) dello *Yoga* chiamato *āsana*, cioè la determinazione della posizione del corpo rispetto al sé relativo.

Il testo dell'*Upaniṣad* citato a chiusura del capitolo precedente⁴ comincia, però, dal terzo gradino, dando per scontato che il distacco dagli oggetti esterni e dal corpo sia già stato effettuato⁵. Ora, qui si tratta di ricondurre alla mente, *manas*, tutte le facoltà di azione sintetizzate dalla più elevata tra esse, la parola (*vac*). Il *sādhaka*, a questo punto, non reagisce più nel mondo esterno tramite i *karmendriya*, in base alle scelte istintive prodotte dalla mente o a quelle ponderate dall'intelletto, in quanto non prova più per gli oggetti esterni né attrazione né repulsione⁶. Le sue azioni, corporalmente compiute nel mondo, si riducono perciò esclusivamente alle attività che permettono la propria sopravvivenza, come mangiare, bere, respirare, riposare; cui s'aggiungono altre azioni esteriori (*kriyā*) occasionalmente compiute senza desiderio del risultato, come insegnare, lavarsi, alzarsi, rispondere, spostarsi, sedersi ecc. La produzione di tutti gli altri *karma*, sia quelli riprovevoli (*adhārmika*) sia quelli virtuosi (*dhārmika*), ivi compresi anche i rituali, deve essere abbandonata, poiché essi producono comunque risultati, repellenti o attraenti che siano. Arrivati a questo punto il *sādhaka* non può fare a meno di comprendere che gli *indriya* non sono oggetti interni che hanno una loro realtà indipendente (*tattva*), come insegnano il *Sāṃkhya* e lo *Yogadarśana*,

¹ In ciò consiste la vera rinuncia (*vairāgya*) ai beni terreni, vale a dire la rinuncia al concetto di "mio". Il *saṃnyāsa* è dunque solo il segno esteriore di questa vera rinuncia. Ma il re Janaka aveva raggiunto questo stato di rinuncia senza assumere esteriormente il *saṃnyāsa*.

² Ripetiamo che *adhyaṅropa* è la fase metodica in cui intenzionalmente si accetta come reale una falsa apparenza. Nel caso specifico, nella cerca spirituale si parte dalla condizione di ignoranza che è propria dell'esperienza quotidiana caratteristica dell'uomo ordinario. "Io sono questo corpo" è il pensiero dovuto allo stato di ignoranza, *avidyā*, in cui il profano permane. Al contrario, il *sādhaka* usa questa ignoranza, al fine di rimuoverla, come primo passo per raggiungere la conoscenza.

³ Questa è la fase metodica dell'*apavāda*, con cui si demolisce la primitiva credenza; così si rimuove l'ignoranza che consiste nell'identificazione con il proprio corpo. Va da sé che tutti i gradini che qui prenderemo in esame vanno compiuti metodicamente per mezzo della tecnica dell'*adhyaṅropāpavāda*.

⁴ *KU I. 3. 13*.

⁵ Per la verità, questo distacco dal corpo è il passaggio più difficile, in quanto l'identificazione con il corpo comporta il legame (*bandha*) di tutte le componenti sottili all'attuale posizione spazio temporale ecc., della propria modalità corporea nel mondo dello stato di veglia (*jagrāt prapāñca*). Disfarsi da questo legame grossolano è così importante dal punto di vista della realizzazione che colui che è riuscito a ottenerlo può essere considerato già virtualmente liberato (*videha mukta*, libero dalla forma corporea).

⁶ Tradizionalmente il distacco è descritto in questi termini, partendo dal basso verso l'alto come ordine d'importanza: distacco dai propri beni, dal proprio corpo, dalla propria posizione sociale, dalla propria famiglia, dalla propria casta, dal proprio *dharma* (riti e doveri compresi), da tutte le sacre scritture, dalla devozione per gli dèi, dal desiderio di raggiungere i cieli e perfino dalla devozione per la persona del *guru*.



ma sono soltanto dei pensieri del *manas*. Quando quest'ultimo produce il pensiero della vista, allora esso è in grado di vedere attraverso l'occhio corporeo, e così via. Il *manas* produce il pensiero della deambulazione, e allora esso è in grado di muovere le gambe. Quando si conosce ciò, allora gli *indriya*-pensieri ritornano a essere, (o, meglio, ci si rende conto di) quello che sono sempre stati: soltanto *manas*. Considerato da un punto di vista più esteriore questa presa di coscienza appare come fosse una reintegrazione degli *indriya*-effetti, nel *manas*-causa. Questo terzo gradino corrisponde a *niyama*, il controllo dei *karmendriya*, e a *prāṇāyama*, con cui lo *Yoga* riconduce tutti gli *indriya* alla mente tramite il riassorbimento dei *prāṇa*. Tuttavia, come appare evidente, *yama* e *niyama* del *Vedānta* sono invero molto diversi dalle prescrizioni dello *Yoga* di Patañjali. Infatti, in quest'ultimo caso si tratta di ingiunzioni da parte di un *guru* di *Yoga*, ovvero di ordini, ai quali l'iniziato accetta di sottoporsi, esercitando uno sforzo corporale e mentale, e regolando dettagliatamente le energie vitali, *prāṇa*, in modo da evitare con *yama* di compiere azioni negative e d'acquisire virtù con *niyama*. Ma come abbiamo visto, il *Vedānta* insegna il distacco sia dai vizi sia dalle virtù. Perciò la riconduzione vedāntica dei *karmendriya* (e, preliminarmente, dei *jñānendriya*) al *manas* non è una pratica meditativa per il riavvolgere le facoltà individuali in modo progressivo nel corso d'un certo periodo di tempo. Al contrario significa che il *sādhaka* comprende per conoscenza intuitiva che quelle facoltà non possono essere considerate come oggetti separati (*tattva*) dotati di una loro realtà. Esse sono, invece, delle sovrapposizioni illusoriamente attribuite al Sé. Vale a dire che gli *indriya* risultano appartenere alla categoria dei non-Sé (*anātman*) sovrapposti al sé, e che devono perciò essere discriminati in quanto tali tramite *viveka*¹. Anche in questo caso il sé di cui si tratta non è l'*Ātman* come tale, ma un sé relativo che comprende tutte quelle parti manifestate dell'essere totale che sono comprese tra il *manas* e l'*ego*.

In maniera analoga, il quarto gradino, quello cui si riferisce la medesima *śruti* che continuiamo a commentare, corrisponde all'affermazione: "... il *manas* all'intelletto...". Esso consiste nella presa di coscienza che il *manas* non è il Sé, in quanto le sue attività, i suoi pensieri, le sue emozioni sono passeggeri, contraddittori e, comunque, sempre rivolti verso il mondo grossolano in modo immaginifico e mnemonico, anche durante il suo stato di separazione dall'esperienza diretta degli oggetti esterni. Le forme degli oggetti esterni vi sono radicate come ricordi, e queste stesse forme appaiono comunque piacevoli o spiacevoli alla mente. Allo stesso modo, la mente rielabora i ricordi sgradevoli trasformandoli in qualcosa di piacevole per mezzo dell'immaginazione. Discriminando così, il *jñāni* riconosce che la mente è oggetto di giudizio da parte di qualcosa che lo supera e che appare come fosse il sé del *manas*. E di nuovo dobbiamo affermare che questo sé non è l'*Ātman* in quanto tale, ma un sé relativo che comprende tutto ciò che sta tra l'intelletto (*buddhi*) e l'*aham*. Questo gradino è ciò che anche il *Pātañjala yoga* conosce come *pratyāhāra*². Nell'*Advaita*, però, il ritiro della mente da tutti gli oggetti sia esterni sia interni avviene per discriminazione. E la mente come produttrice di pensieri mutevoli ed emotivi, s'immerge anch'essa in *buddhi*, poiché l'iniziato ha verificato l'inesistenza di un *manas* separato; perciò la mente appare per quello che è, ossia una temporanea modificazione (*vr̥tti*) dell'intelletto.

Qui le analogie tra la via proposta dallo *Yoga darśana* e la conoscenza vedāntica s'arrestano definitivamente.³ Infatti, la comprensione di come la *buddhi* sia pur sempre soltanto una facoltà di giudizio e di scelta d'ordine

¹ Questa è la ragione per la quale il *vedāntin* non acquisisce poteri (*siddhi*), come accade ai *sādhaka* dei diversi tipi di *Yoga*. D'altra parte le *siddhi* non sono nient'altro che l'estensione artificiale delle caratteristiche naturali delle facoltà di sensazione e d'azione. Lo sforzo impiegato per l'acquisizione delle *siddhi* è, dunque, soltanto una perdita di tempo, in quanto non permette di raggiungere e risolvere neppure quello che qui definiamo terzo gradino. L'acquisizione delle *siddhi* significa in realtà l'estensione massima delle possibilità degli *indriya*, che non permette di superare il livello noto come *manomaya koṣa* (involucro fatto di *manas*). Le *siddhi*, inoltre, sono considerate negativamente qualora non siano usate da *adhikārī*, persone incaricate di qualche specifica missione.

² Ciò si sperimenta, nella fase di *pratyāhāra*, quando il *pātañjala yogi* si concentra su un unico punto, chiudendo tutte le "bocche", ovvero gli organi corrispondenti alle facoltà di sensazione rivolti verso il mondo esterno, rimanendo così isolato. In questa fase yogica il meditante (*upāsaka*) dovrà lottare solo contro la continua interferenza di questi pensieri prodotti dal *manas*.

³ Lo *Yoga* di Patañjali e le vie analoghe, tantriche o meno, sono caratterizzate da uno sforzo progressivo ingiunto da un maestro, per ottenere, in modo dettagliato e progressivo, il riassorbimento delle facoltà individuali nell'organo interno, *antaḥkāraṇa*. Il percorso dell'*Adhyātma yoga* è del tutto conoscitivo e basato su prese di coscienza, ossia intuizioni. Qualora fosse necessario, esso compie in modo sintetico la parte che si riferisce alla via della conoscenza non suprema (*aparavidyā*), per poi giungere alla vera e propria conoscenza del Supremo.



individuale, è del tutto preclusa a una via che fa parte del dominio della conoscenza non suprema (*aparavidyā*)¹. Per andar oltre a questa restaurazione dello stato primordiale o purificazione della mente (*antahkārāṇa śuddhi*) e raggiungere il *mokṣa* per mezzo dell'*Adhyātma yoga*, è necessario ottenere l'insegnamento (*upadeśa*) che riguarda la conoscenza del Brahman supremo. Solamente in questo modo si sarà in grado di riconoscere la limitazione della funzione intellettuale, reintegrandola nel grande Sé, il *Mahān Ātman*, che altro non è se non l'"io" (*jīvātman*). Questo *jīvātman* è il Testimone (*Sākṣin*) inteso come Coscienza cosmica (*Prājñā*), che corrisponde allo stato di sonno profondo (*susupti sthāna*), e che è concepito per mezzo del *nididhyāsana* come più sottile del sottile (*sarvasūkṣma*).

Di tutte le apparenti "parti" dell'Essere totale, dunque, solamente il *jīvātman* è in grado di stare coscientemente nel sonno profondo, *susupti avasthā*, proprio perché è di natura universale, mentre tutte le altre componenti individuali ne sono escluse. Una volta "rientrato" in *susupti*, il *jīvātman* non è più un sé trasmigrante: esso è l'immutabile coscienza universale stessa, *Caitanya*, il Testimone, *Sākṣin*, l'*Ātman* in quanto Sé supremo.² E per chi così ha realizzato il *mokṣa*, il terzo stato di sonno senza sogni (*susupti avasthā*) non è più uno stato, ma è l'Assoluto, l'*Ātman*, il Brahman non duale. Esso è in realtà il Quarto (*Turīya*), che non è altro che il Brahman-*Ātman*, comprendente in una sintesi suprema tutti i mondi (*loka*), tutti gli stati (*avasthā*), tutti gli esseri totali (*sarva sattā*). Su questo ultimo passaggio, che l'*Upaniṣad* descrive così "Colui che usa la discriminazione (*viveka*) riconduca [...] quest'ultimo [il *jīvātman*] allo *Śāntātman*", dovremo soffermarci più a lungo, dato che questo è il vero risultato dell'*Ādhyātmika yoga*.

Il riassorbimento delle facoltà individuali, descritto secondo la dottrina dei quattro *pāda* di *Ātman* della *Māṇḍūkya Upaniṣad*, è indicato nella *Chāndogya Upaniṣad*³ come insegnamento caratteristico dell'*Ādhyātmika yoga*. Riassumiamo i passaggi più importanti di quest'ultima *śruti*: vi si narra come Virocana, Re dei titani (*asura*), e Indra, Re degli dèi, si recassero presso Prajāpati per diventare suoi discepoli. Gli chiesero di spiegar loro come conoscere l'*Ātman*. Prajāpati rispose che l'*Ātman* è questo corpo come lo si conosce in stato di veglia (*jāgrat avasthā*). Soddisfatti, i due discepoli se ne ritornarono ai loro rispettivi regni. Virocana raggiunse l'*asura loka* e insegnò a tutti i suoi titanici sudditi che l'*Ātman* non è altro che il loro corpo⁴. Perciò chi s'identifica al corpo è di natura asurica. Indra, invece, strada facendo, fu colto da molti dubbi⁵, perciò ritornò indietro per chiedere chiarimenti al *guru*. Prajāpati, allora, gli insegnò che, in verità, l'*Ātman* è quella mente che fruisce dei sogni durante lo stato onirico, *svāpna sthāna*. Anche questa volta Indra fu colto da dubbi lungo la via di ritorno. Tornato dal *guru*, ricevette un altro insegnamento da Prajāpati: l'*Ātman* è ciò che si sperimenta durante il sonno senza sogni, *susupti*. Indra se ne andò, per ritornare subito sui suoi passi e obiettare al maestro quanto segue:

«In quello stato, o maestro, l'*Ātman* non conosce se stesso come un "io" individuale, non conosce gli altri esseri, è come fosse ottenebrato; in ciò non trovo alcun beneficio.»⁶

A questa obiezione Prajāpati rispose:

«In realtà le cose stanno proprio così, o Magnifico, ma dovrò spiegarti meglio questo *Ātman*...»⁷

¹ In questa prospettiva più limitata, la *buddhi* individuale è spesso confusa con la *Buddhi* universale. In realtà questa *Buddhi*, il vero e proprio *Mahat*, nella prospettiva macrocosmica (*adhidaivika dṛṣṭi*), rappresenta l'intelletto divino di Hiranyagarbha. Ma, una volta compreso lo stato di veglia (*jāgrat avasthā*) nella sua totalità, si realizza la non distinzione tra *buddhi* e *Buddhi*.

² Il *jīvātman* è in realtà l'*Ātman*; ma senza la consapevolezza di esserlo, esso appare illusoriamente come l'"io", *aham*. In modo simile la *Buddhi* universale appare sotto la forma dell'intelletto individualizzato, che in realtà non ne è che il riflesso microcosmico.

³ *ChU* VIII. 7. 2; VIII. 15. 1.

⁴ L'*āsura loka*, esattamente come l'inferno dantesco, allude spesso nel linguaggio iniziatico al dominio profano. Si devono notare, in questo racconto, due cose. La prima consiste nel fatto che il maestro risponde sempre commisurando il suo insegnamento alla domanda del discepolo; la seconda è che il discepolo, se vuole ottenere la dottrina più elevata, deve essere sempre attivo nei confronti del *guru*. Deve perciò porre la domanda, come ci insegna la saga del Graal.

⁵ I dubbi di Indra rappresentano la sua riflessione, *manana*, e la sua capacità di discriminazione, *viveka*.

⁶ *Ibid.* VIII. 9. 3.

⁷ *Ibid.* VIII. 11. 3. Infatti, quando si sono superati i primi due stati di veglia e di sogno, *susupti* non appare più come uno stato, ma è *Turīya*, ossia l'*Ātman* stesso.



«... ciò che comprende tutto è Brahman, è l'immortalità, è l'Ātman.»¹

Come s'è già detto ripetute volte, l'Ādhyātmika yoga non insegna la meditazione (*upāsana*) come fanno le vie della conoscenza non suprema (*aparavidyā*), le quali sono della natura del *kratutantra*. Quest'ultimo termine vuol dire "basato sulla volontà", dipendente cioè dalla determinazione e dall'impegno, dallo sforzo di chi vi si dedica. L'Ādhyātman è invece della natura del *vastutantra*, che vuol dire "ciò che è aderente alla realtà in quanto tale". Ciò significa che, in questo caso, il *sādhaka* deve osservare i fatti per quello che sono, prestando una profonda attenzione dell'intelletto su essi per comprenderli e per porli nella loro corretta prospettiva. Come si diceva, questa speciale attenzione contemplativa, *nididhyāsana*, con il nome di *dhyāna yoga*, è l'argomento dell'intero sesto capitolo della *Bhagavad Gītā*, in maniera particolare negli *śloka* che seguono:

*Quando chi s'è liberato dalla dipendenza nei confronti degli oggetti desiderabili, si rivolge con la mente controllata al solo Ātman, allora si dice che è identificato all'Ātman.*²

*Dopo aver ritirato mentalmente le facoltà di senso e d'azione, chi ha completamente abbandonato tutti i desideri che scaturiscono dalla mente, a poco a poco si fissa nell'intelletto con fermezza. Avendo riassorbito stabilmente l'organo interno (*antaḥkāraṇa*) nel Sé, egli non contemplerà null'altro.*³

E altrove:

*Alcuni realizzano il Sé nel Sé con l'aiuto del Sé per mezzo del dhyāna. Questi si dedicano al Sāṃkhya yoga, altri invece al Karma yoga.*⁴

*Avendo respinto il senso dell'"io", ahaṃkāra, la forza [d'attrazione e repulsione], l'orgoglio, il desiderio, l'ira, il senso del "mio" ed essendo pacificato, costui è qualificato per identificarsi al Brahman.*⁵

L'Ādhyātmika yoga è menzionato anche nelle *Māṇḍūkya Kārikā*⁶ di Gauḍapāda con il nome *Manonigraha yoga*, yoga del controllo della mente. In questi passaggi citati sia della *smṛti* sia della *śruti*, l'Ādhyātmika yoga è trattato descrivendone l'uso, le tecniche, gli ostacoli in cui ci si può imbattere e il modo con cui rimuovere quest'ultimi.

¹ *Ibid.* VIII. 14. 1.

² *BhG* VI. 18.

³ *BhG* VI. 24-25.

⁴ *BhG* XIII. 24. Con *Karma yoga* qui s'intende qualsiasi via di conoscenza non suprema (*aparavidyā*), mentre *Sāṃkhya yoga* è l'*Ādhyātman*.

⁵ *BhG* XVIII. 53.

⁶ In particolare *MāUGK* III. 41-48.

