

## CAPITOLO 10

# SAMĀDHI E DISSOLUZIONE DELLA MENTE

### 1. DEFINIZIONE DI SAMĀDHI

Il *samādhi* è l'ottavo passo dello *yoga*. Il grande saggio *Gheraṇḍa* afferma: «Non c'è *yoga* senza *samādhi*. Nessuno è più fortunato di colui che l'ottiene. Il *samādhi* può essere raggiunto servendo devotamente il Guru e assicurandosi la sua grazia»<sup>1</sup>. In questa affermazione c'è un'importante insegnamento, pieno di verità. Poiché nel *samādhi* si deve ottenere il controllo della mente frenandone le fluttuazioni, il saggio afferma che non ci può essere *yoga* senza *samādhi*. Il prodotto finale di ogni tipo di *yoga* può essere soltanto questo, non importa con quale nome venga chiamato. L'altro insegnamento importante contenuto nell'affermazione di *Gheraṇḍa* è che il *samādhi* non è raggiungibile senza la grazia di un Guru realizzato. Soltanto una candela accesa può accenderne una spenta. Questa verità non può essere negata solo perché alcune persone inesperte non sono d'accordo.

Nella *Haṭhayoga Pradīpikā* è scritto: «Come il sale si dissolve nell'acqua, così la mente si dissolve nell'anima e diventa una con questa. L'unità di anima e mente è chiamata *samādhi*»<sup>2</sup>. *Yogī Yajñavalkya* afferma: «L'unione di *jīvātman* [anima individuale legata a un corpo] con *paramātmā* [anima suprema, Dio] è conosciuta come *samādhi*. Lo stato in cui *jīvātman* dimora in *paramātmā* è il *samādhi*»<sup>3</sup>.

Altri nomi per indicare il *samādhi* sono: *rāja yoga*, *unmani*, *manomani*, *amaratva*, *laya*, *tattva*, *sūnyāśūnya*, *parāmapada*, *amanaska*, *advaita*, *niralamba*, *niranjāna*, *jīvanamukti*, *sahajāvasthā*, *turīyāvasthā*.

Il saggio *Patañjali* dice: «Lo stadio della meditazione in cui il fine viene realizzato e le forme, che sono tutte create dalla mente, si dissolvono, è il *samādhi*»<sup>4</sup>.

1. *Gheraṇḍa-saṁhitā*, VII, 1. Celebre trattato sullo *haṭha yoga* scritto da *Gheraṇḍa*.

2. *Haṭhayoga Pradīpikā*, IV, 5. Celebre trattato sullo *haṭha yoga* scritto da *Svātmārāma*.

3. *Yoga Yajñavalkya*, X, 2. [*Yajñavalkya* è un antico saggio indù, figlio di *Brahmarata*, considerato l'iniziatore, o il primo fondatore, della dottrina *yoga*].

4. *Yogadarśana* o *Yoga-sūtra*, libro III «*Vibhūtipada*» (sui poteri divini), aforisma 3. [Quest'opera classica sullo *yoga* scritta da *Patañjali* e costituita da 185 aforismi sullo *yoga* ed è divisa in quattro sezioni dette *pada*].

Dopo un'intensa pratica, quando la meditazione non è più meditazione ma si identifica e si fonde con il fine stesso, si realizza lo stato di *samādhi*.

*Samādhi* significa unione con Dio. L'unione di colui che padroneggia il *samādhi* non può mai essere disturbata, né gli stati di veglia, sonno e sogno possono più rappresentare ostacolo. Il ricercatore è continuamente cosciente di essere anima e non corpo. Così come si ottiene un'ampia unica sala abbattendo le pareti divisorie di quattro stanze confinanti, lo *yogī* sperimenta il *samādhi* solo dopo che le differenze tra veglia, sonno e sogno sono state abbattute. Questo stato è chiamato *sahajāvasthā* (stato naturale).

## 2. I DUE STADI DEL SAMĀDHI

Il *samādhi* è unico ma comprende due stadi: il primo è chiamato *saṃprajñāta*, *savikalpa*, *sabīja* o *cetanā samādhi*; il secondo tra i diversi nomi è anche detto *atīmanasa* (mente suprema). La differenza tra questi due stadi è molto semplice: nel primo la mente esiste ancora, nel secondo non più.

Il *bīja* (seme) di tutti i desideri è la mente. Poiché nel primo livello di *samādhi* la mente è ancora presente, questo è detto *sabīja samādhi* (*sabīja* significa con seme) ed è conosciuto come:

- **saṃprajñāta samādhi** [*samādhi* conscio] poiché si ottiene la vera comprensione, priva di dubbio, dell'oggetto di meditazione;
- **praśāntavāhitā** in cui *prāṇa* e *apāna*, muovendosi verso l'alto attraverso *suṣuṃṇā*, stabilizzano gli organi esterni [ossia rendono introversi i sensi] e generano concentrazione mentale;
- **savikalpa** o **cetanā samādhi** perché non esistono in questo stato né *sankalpa* (volizione) né *smṛti* (memoria).

Poiché, nel ricercatore che ha raggiunto *savikalpa samādhi*, *suṣuṃṇā* è stata purificata, il debole flusso ascendente di *prāṇa* e *apāna* produce una stabilità fisica e mentale che in seguito darà luogo a profonda concentrazione. Nella concentrazione ordinaria, ad esempio quando si riflette per prendere una decisione, emergono parecchi pensieri contrastanti, sia a favore d'una ipotesi che contro [c'è quindi dubbio]. Nello stato di perfetta concentrazione, o *samādhi*, si decide in maniera naturale in una condizione di assenza di pensieri antagonisti [e quindi di assenza di dubbio]. La meditazione senza pensieri conflittuali è detta *savikalpa samādhi*; la meditazione senza alcun tipo di pensieri — né concordanti, né contrastanti — è detta *nirvikalpa samādhi*.

Poiché in *savikalpa samādhi* esiste mente ed esiste l'«io», con l'esistenza dell'«io» esiste anche il «tu» e il «loro». La dualità quindi continua fino alla conclusione di *savikalpa samādhi*; ciò significa anche che in questo stato perdura la dualità di: *jīva* (anima) e *Īśvara* (Dio).

In *nirvikalpa samādhi* invece, la mente diviene *non-mente* e *jīva* si fonde in *Śiva* (Dio) e la dualità svanisce. La causa della dualità sta in *dr̥ṣṭā* (colui che vede). Nello stato di *advaita* (non-dualità) non esiste alcun *dr̥ṣṭā*. Senza la padronanza di *savikalpa samādhi*, è impossibile raggiungere *nirvikalpa samādhi*; perciò *savikalpa samādhi* è la base di *nirvikalpa samādhi*.

### **3. IL PRIMO STADIO DEL SAMĀDHI: LA SEPARAZIONE TRA CORPO E MENTE**

In *savikalpa samādhi* il corpo è separato dalla mente e in *nirvikalpa samādhi* la mente è separata dall'anima.

*Savikalpa samādhi*, che è attivo [ossia si producono movimenti spontanei di purificazione o *kriyā*], si ottiene quando si genera profonda concentrazione tramite la pratica della meditazione [naturale] in cui per mezzo della resa del ricercatore il corpo viene affrancato dal controllo della mente e, grazie alla liberazione del *prāṇa* che ne consegue, i sensi sono resi introversi. *Nirvikalpa samādhi* è lo stato naturale di «non-mente», o stato del «nulla», che si genera immediatamente dopo *savikalpa samādhi*. In questo stato la mente si fonde nella natura e l'*atman* (anima) emerge come il vero Sé.

La separazione della mente dal corpo, che avviene nel primo stadio del *samādhi*, permette al *prāṇa*, divenuto indipendente e libero dal controllo della mente, di prendere il controllo del corpo. Il *prāṇa* allora guida il corpo, e cerca di rendere i sensi introversi. In questo stato il ricercatore osserva le attività del *prāṇa* e dei sensi come un testimone neutrale. Questa pratica è chiamata *sāṃkhya yoga*, *rāja yoga* o *pūrṇa yoga*.

Nel *sāṃkhya yoga* il ricercatore considera che tutte le azioni sono compiute dalle qualità della natura, e che quindi è la natura ad essere l'«agente», mentre l'«io» non è altro che l'anima pura, saggia e libera da ogni coinvolgimento. L'«io» non ha nulla a che vedere con le azioni della natura. Nella *Bhagavad Gītā* si dice: «O potente guerriero (Arjuna)! Chi conosce in essenza come sono suddivise le qualità della natura, le loro relazioni e le loro attività, e ritiene che le qualità (intese come organi di senso) reagiscono alle qualità (intese come propensione dei sensi), non prova attaccamento»<sup>5</sup>.

Il *rāja yoga* è la migliore tra le forme di *yoga*. È anche chiamato *pūrṇa yoga* o *asamprajñāta yoga*, e la sua parte essenziale è *karma yoga* o *kriyā yoga*. Attraverso *karma yoga* si raggiunge il controllo dei sensi fisici e attraverso *rāja yoga* si raggiunge il controllo dei sensi sottili. *Savikalpa samādhi* è la base di *rāja yoga*. Poiché in *savikalpa samādhi* c'è solo concentrazione, in questo stato esiste ancora mente; per questo è anche chiamato *cetanā samādhi*<sup>6</sup>.

5. Yogadarśana, libro III «Vibhūtipada», aforisma 8.

6. Samādhi attivo; *cetanā* ha vari significati, tra cui «animato, cosciente; intenzione; volontà, mente; capace di percepire» *n.d.r.*

Nel *rāja yoga*, il *samādhi* è senza mente, per questo è chiamato *acetanā samādhi* [*samādhi* inattivo]. Dopo aver padroneggiato il *samādhi*, la pratica spirituale di uno *yogī* giunge a termine. Egli rimane per tutto il tempo nel *samādhi*, anche se sta seduto, in piedi, o cammina, mangia, beve, parla o fa qualsiasi altra cosa. Se lo desidera, può entrare in *acetanā samādhi* quando vuole.

#### **4. LE QUATTRO SAMĀPATTI (STATI DELLA MEDITAZIONE)**

Vi sono quattro stadi della meditazione attraverso i quali il ricercatore deve passare prima di raggiungere *sabīja* o *samprajñāta samādhi*. Questi stadi sono chiamati *samāpatti* (stati della meditazione); essi sono: *savitarka* (con intenzione), *savicāra* (riflessivo), *sānanda* (gioioso), e *sāsmitā* (di autorealizzazione).

La triade formata da: oggetto della meditazione, mezzo con cui si realizza la meditazione e il meditante, fa sì che anche le *samāpatti* siano divise in tre categorie.

La prima categoria, dà particolare rilievo all'oggetto della meditazione che sostiene la mente durante la pratica; la seconda categoria dà rilievo al mezzo con cui si realizza la meditazione; la terza categoria dà importanza al meditante. In *dhyāna* l'oggetto della meditazione è chiamato *grāhya* (ciò che viene conosciuto, compreso), i mezzi della meditazione sono chiamati *grahaṇa* (comprensione; il processo di comprensione) e il meditante è chiamato *grahitr* (colui che comprende). In altre parole queste tre categorie formano la triade di: *conosciuto*, *conoscenza* e *conoscitore*.

In *savitarka* e *savicāra samāpatti* è importante *grāhya* (l'oggetto della meditazione), ossia ciò che è conosciuto o compreso nella meditazione, perciò entrambi queste *samāpatti* rientrano nella prima categoria; in *sānanda samāpatti* è importante *grahaṇa*, cioè il mezzo della meditazione; perciò rientra nella seconda categoria; in *sāsmitā samāpatti* è importante *grahitr*, il soggetto della meditazione, perciò rientra nella terza categoria.

##### **4.1. SAVITARKA SAMĀPATTI**

Con la liberazione del *prāṇa*, il potere di *kuṇḍalinī* viene risvegliato. Subito dopo inizia *savitarka samāpatti*: lo stato di meditazione con valutazioni. In questo stato la mente viene diretta verso l'oggetto della meditazione, producendo una esperienza diretta grossolana. Qui la concentrazione mentale ha forma intenzionale.

A causa degli organi di senso, la mente rimane costantemente estroversa. Perciò, prima di tutto si dovrebbe focalizzare la mente su oggetti grossolani. Questi oggetti che hanno lo scopo di sostenere la determinazione della mente durante la meditazione, possono essere i cinque elementi principali: *terra*, *acqua*, *fuoco*, *aria* ed *etere*, o le forme grossolane [fisiche] di Dio: *Brahma*,

*Viṣṇu*, *Śiva* ecc. Perciò attraverso *savitarka samāpatti* inizia una sorta di *dhāraṇā* (concentrazione mentale).

Questa *samāpatti* si divide a sua volta in due categorie: *savitarkānugatā* e *nirvitarkānugratā*. Durante *savitarkānugatā samāpatti* si ha l'esperienza diretta grossolana dell'oggetto di meditazione insieme a decisioni/valutazioni della mente. In *samāpatti nirvitarkānugratā* si ha una esperienza diretta grossolana dell'oggetto di meditazione senza alcuna decisione/valutazione della mente.

Durante *savitarka samāpatti* la mente del ricercatore è turbata. Infatti, dopo la liberazione del *prāṇa*, non appena il ricercatore avanza nella pratica della meditazione, contatta esperienze yogiche che lo spaventano. Egli non è in grado in questa fase di valutare correttamente queste esperienze che riceve, perciò ne è turbato e preoccupato. Questo stadio corrisponde nella meditazione a *ksiptāvasthā* (lo stato di confusione, inquietudine, turbamento)

#### **4.2. SAVICĀRA SAMĀPATTI**

Dopo aver trascorso lo stato di *savitarka samāpatti*, il ricercatore lascia andare la forma grossolana della meditazione e adotta quella sottile. Con questo cambiamento egli entra nello stato di *savicāra samāpatti*. In questo stato di meditazione, la mente viene diretta verso un oggetto di meditazione sottile che la sostiene, producendo un'esperienza diretta sottile. In questa meditazione la mente riflette, pondera sull'oggetto sottile di meditazione.

Nello stato iniziale della meditazione, sono necessari oggetti grossolani per aiutare la mente nei suoi sforzi contemplativi, ma più avanti la mente può facilmente riflettere anche su oggetti sottili. Tra questi annoveriamo i principali cinque elementi sottili: *śabda* (udito), *sparśa* (tatto), *rūpa* (vista), *rasa* (gusto) e *gandha* (olfatto).

Anche *savicāra samāpatti* si divide in due categorie: *savicārānugatā* e *nirvicārānugatā*. Nel primo tipo l'esperienza è sostenuta dalla riflessione della mente; nel secondo l'esperienza sottile non è sostenuta dalla riflessione.

Durante *savicāra samāpatti* il ricercatore non è in grado di comprendere appieno, e dunque di risolvere, le esperienze problematiche che incontra proprio a partire dallo stadio di *savitarka samāpatti*, perciò si trova ancora in uno stato di smarrimento e di oscurità totale sul suo sentiero. Non riuscendo a risolvere i problemi della sua sadhana, egli è smarrito, tuttavia trova conforto nel credere che, nonostante tutti gli ostacoli, il persistere nella pratica lo condurrà al successo. Questa fase corrisponde nella meditazione a *mūḍhāvasthā* (lo stato di smarrimento).

#### **4.3. SĀNANDA SAMĀPATTI**

Quando il ricercatore progredendo supera le prime due *samāpatti*, la necessità dell'oggetto di meditazione svanisce automaticamente. Quindi egli entra in *sānanda samāpatti* in cui la

meditazione è sostenuta dagli organi di senso. Poiché *grahana* (comprensione) si ottiene attraverso gli organi di senso, durante *sānanda samāpatti* la meditazione si focalizza automaticamente su di essi. Ciò produce nel ricercatore sentimenti di gioia.

Confusione e smarrimento svaniscono in questa *samāpatti* e il ricercatore prova gioia interiore. Questo stato nella meditazione corrisponde a *vikṣiptāvasthā* (lo stato di serenità). La concentrazione mentale, che ha finora eluso il ricercatore, a volte si manifesta sporadicamente. Queste isolate apparizioni di concentrazione generano nel ricercatore speranza di poter raggiungere l'obiettivo della *sadhana*, perciò egli prova felicità e gioia e la sua mente è serena.

#### **4.4. SĀSMITĀ SAMĀPATTI**

Dopo aver trascorso lo stadio di *sānanda samāpatti*, quando il ricercatore entra nel quarto stadio della meditazione detto *sāsmitā samāpatti*, la sua meditazione non è più sostenuta dagli organi di senso ma dal senso della personalità. In questo stadio il ricercatore medita sul proprio «io» perciò *grahitr* (il meditante, colui che comprende) è centrale e vengono abbandonati gli oggetti di meditazione, o mezzi per sostenere la mente. Questo è lo stadio dell'autorealizzazione o *sabīja-*, *savikalpa-*, *samprajñāta-*, *cetanā-samādhi*, nel quale la mente ottiene la vera concentrazione.

Nelle prime tre *samāpatti* la mente è turbata o gioiosa, ma priva della perfetta concentrazione. Questi tre stati, essendo inferiori, non sono considerati *samādhi*, ma vengono chiamati *samāpatti* e si possono considerare stati non maturi del *samādhi*; ma l'ultima *samāpatti*, la *sāsmitā*, produce perfetta concentrazione della mente, vera conoscenza e beatitudine. Perciò è uno stadio abbastanza maturo per essere chiamato *samādhi*.

### **5. LE SAMĀPATTI, LE QUALITÀ DELLA NATURA E IL SENSO DI NON-ATTACCAMENTO**

Come per le quattro *samāpatti*, anche il senso del non-attaccamento si realizza passo per passo. Parlando in senso lato esistono due livelli di non-attaccamento: *apara-vairāgya* (la categoria inferiore di non-attaccamento) e *para-vairāgya* (categoria suprema) [*apara* significa inferiore; *para*: supremo]. *Apara-āvairāgya* è a sua volta diviso in quattro livelli: 1) *yatamāna vairāgya*, 2) *vyatireka vairāgya*, 3) *ekendriya vairāgya*, 4) *vaśikāra vairāgya*.

Tutte e quattro le classi di non-attaccamento sono collegate ai quattro livelli di *samāpatti*.

Durante *savitarka samāpatti* il ricercatore ha in sé diverse impurità fisiche e mentali. Ne risulta che predominano *rajas* e *tamas*, mentre *sattva* è inferiore o dormiente. Tuttavia il ricercatore decide ugualmente di liberarsi delle impurità e si sforza di farlo attraverso l'incessante pratica spirituale. Questi sforzi sinceri nel superare le impurità e le qualità più basse della natura danno al praticante un senso di non-attaccamento chiamato *yatamāna vairāgya*.

Nello stadio seguente, di *savicāra samāpatti*, la natura effimera della mente si riduce, in qualche modo, per la parziale eliminazione delle impurità fisiche e mentali. Anche l'attività fisica si riduce. Perciò il ricercatore trova un po' di sollievo e sviluppa la pazienza per perseverare nella pratica spirituale. Questo stato fa sì che il praticante provi un senso di non-attaccamento chiamato *vyatireka vairāgya*.

Durante lo stadio di *sānanda samāpatti*, *rajas* e *tamas* diminuiscono in una certa misura permettendo a *sattva* di svilupparsi. Perciò la mente diventa serena e il corpo purificato e sano. Gli oggetti di senso non attraggono più l'attenzione come negli stadi precedenti. In questa fase si raggiunge lo stato di non-attaccamento chiamato *ekendriya vairāgya*.

Infine, in *sāsmītā samāpatti*, *rajas* e *tamas* svaniscono e *sattva* diventa predominante. Questo livello di *sattva* rende la mente e il corpo stabili e rimuove le impurità. La beatitudine e la vera conoscenza raggiunte in questa *samāpatti* danno al ricercatore un senso di non-attaccamento chiamato *vaśikāra vairāgya*. *Vaśikāra* è da considerarsi il vero *apara-vairāgya*, tuttavia *para-vairāgya* (il non-attaccamento supremo) può essere raggiunto solo tramite *nirbīja-*, *nirvikalpa-*, *asamprajñāta-*, o *acetanā-samādhi*.

## **6. ALTI E BASSI DEGLI STATI MENTALI DURANTE LE SAMĀPATTI**

Nello stato di *savitarka samāpatti* il ricercatore è in una condizione di grande confusione. In *savicāra samāpatti* invece la confusione diventa smarrimento. In *sānanda samāpatti* il ricercatore può erroneamente credere di essere un grande *yogī*. Perciò tenta di alterare gli insegnamenti sullo *yoga* dei precedenti maestri, pianifica molti grandi progetti e finge di avere delle *siddhi* [potere divini]. Egli continua a sognare le *siddhi*, ma quando in *sāsmītā samāpatti* *tamoguna* e *rajoguna* sono stati annientati e *sattvaguna* è predominante, comincia a riconoscere i propri errori. Allora ama rimanere in solitudine, rifiuta il contatto con il pubblico e aumenta il suo interesse per lo studio profondo delle scritture.

Il ricercatore per andare da *savitarka* a *sāsmītā samāpatti* deve nuotare in un oceano tempestoso, continuando a sperimentare gioia e depressione. Quando prova l'esperienza divina si sente esageratamente entusiasta e gioioso, ma questi stati eccessivamente alterati spesso aprono la porta a idee e convinzioni incongruenti. Può accadere allora di scambiare il falso per il vero ed essere condotti fuori strada. *Savitarka*, *savicāra*, *sānanda* e *sāsmītā* sono quattro *samāpatti* legate le une alle altre; perciò anche quando il ricercatore inaspettatamente sale da una *samāpatti* inferiore a quella successiva, può essere fuorviato e pensare: «Ora finalmente sto padroneggiando il *samādhi*»; ma se questa esperienza non dura, allora si sentirà scoraggiato. Più esperienze di questo tipo si hanno, più l'impatto che gioia e depressione esercitano sulla mente è minore.

Alla fine il ricercatore raggiunge la sponda sicura di *sāsmītā samāpatti* e si libera definitivamente dalle onde di gioia e depressione. Ciò accade perché in questo stato raggiunge il più

alto grado di saggezza. Ciò nonostante, il distacco proprio di questa fase è chiamato *apara-vairāgya* (distacco incompleto, conosciuto anche come *vaśikāra vairāgya*). *Asamprajñāta samādhi* può esser padroneggiato solo dopo aver raggiunto *para-vairāgya* (il distacco completo, supremo), in cui persino il potere dell'onniscienza è considerato con indifferenza. Ciò permette al ricercatore di andare oltre sul suo percorso.

## 7. PRATYĀHĀRA ATTRAVERSO LE SAMĀPATTI

In *savikalpa samādhi* c'è pura concentrazione. In questo stato, poiché *prāṇa* e *apāna* sono diventati sottili e forti, il ricercatore può entrare in *samādhi* quando e dove decida di farlo. Anche il ricercatore che ha ricevuto *śaktipāta dīkṣā* [l'iniziazione allo *śaktipāta*] può iniziare la meditazione ovunque ed in qualsiasi momento voglia malgrado sia un principiante, ma la sua meditazione è soltanto l'inizio delle *samāpatti*, ed è di livello bassissimo se paragonato a *savikalpa samādhi*.

L'inizio delle *samāpatti* può essere considerato anche l'inizio di *pratyāhāra*. Se si considerano *āsana* e *prāṇāyāma* i primi due stadi dello *yoga* [perché *yama* e *niyama* che costituiscono il livello etico sono considerati a sé stanti], *pratyāhāra* diventa il terzo stadio e *samādhi* il sesto. Nel secondo stadio, quello di *prāṇāyāma*, *pratyāhāra* è molto debole, ma quando il ricercatore diventa stabile nel terzo stadio (*pratyāhāra*), *prāṇāyāma* è al suo massimo. Di conseguenza *kumbhaka* (ritenzione del respiro) dura più a lungo, e le *nāḍī* (i canali energetici del corpo), i *cakra* e i *granhi* vengono purificati velocemente. Il corpo, libero da impurità, diventa sempre più stabile; in altre parole, i sensi diventano introversi. A questo punto la distrazione diminuisce, *mūdhāvasthā*, lo stato di smarrimento, svanisce e comincia ad apparire *vikṣiptāvasthā*, lo stato di serenità.

In *sānanda samāpatti*, lo *yogī* conquista *bindu* (il fluido sessuale) ed ottiene l'incomparabile opportunità di sorseggiare il nettare [attraverso *khecarī mudrā*]. In questo stato *pratyāhāra* è diventato più forte, ma non vi è ancora completa concentrazione (*ekāgratā*). Solo quando lo *yogī* inizia a raggiungere *sāsmītā samāpatti*, sente finalmente che la sua dura penitenza di molti anni ha prodotto risultati.

In *sāsmītā samāpatti* si comincia gradualmente a padroneggiare la triade di: *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*, che nello *Yogadarśana* di *Patañjali* è chiamata *saṁyama*. Ne consegue che lo stadio di *pratyāhāra* si conclude per sempre, *khecarī mudrā* diventa più forte, *yonī mudrā* inizia a manifestarsi e si giunge a conoscere *śāmbhavī mudrā*.

Quando il ricercatore raggiunge la fine della quarta *samāpatti* (*sāsmītā samāpatti*) la sua mente vuota di dubbi e di alternative [una o l'altra cosa?] diviene così salda che non viene generato nessun nuovo pensiero. Da questo punto inizia *asamprajñāta* o *nirvikalpa samādhi*. Lo stato privo di pensieri comincia laddove finisce la concentrazione, o stato della mente diretta su un unico oggetto.

## 8. IL SECONDO STADIO DEL SAMĀDHI: LA DISSOLUZIONE DELLA MENTE

Soltanto dopo aver padroneggiato il primo stadio di *samādhī*, *savikalpa samādhī*, può aver luogo il secondo, *nirvikalpa samādhī*. Anche se *savikalpa samādhī* è considerato importantissimo, paragonato a *nirvikalpa samādhī* diventa insignificante. Dice il Saggio *Patañjali*: «Persino il miglior *saṁyama* (autocontrollo), ossia *savikalpa samādhī*, si può considerare esterno se confrontato al *samādhī* senza seme, *nirbīja* o *nirvikalpa samādhī* »<sup>7</sup>. La ragione di ciò sta nel fatto che in *savikalpa samādhī* la mente non si dissolve nell'*atman* o Sé.

È vero che *ṛtambharā prajñā* (la saggezza suprema) si ottiene attraverso *sabīja-*, *saṁprajñāta-* o *savikalpa-samādhī*, ma in questo *samādhī* c'è solo profonda concentrazione e non avviene la dissoluzione totale della mente. Perciò dopo aver raggiunto *ṛtambharā prajñā* il ricercatore non deve fermarsi. Il saggio *Patañjali* afferma: «Dopo la dissoluzione della mente, tutto si dissolve e quindi appare *nirbīja* o *nirvikalpa samādhī* »<sup>8</sup>.

Ecco come la *Haṭhayoga Pradīpikā* definisce il *nirvikalpa samādhī*: «Lo *yogī* che siede in *samādhī* non conosce (o non è conscio di) suono, tatto, forme, gusto e odore. Egli inoltre non distingue sé stesso dagli altri»<sup>9</sup>.

«Quando si esaurisce la legna, il fuoco si estingue nella sua stessa origine. Allo stesso modo, quando i pensieri svaniscono, la mente si dissolve automaticamente nella sua stessa fonte (la natura)»<sup>10</sup>.

Poiché il sentiero della meditazione yogica è molto difficile e colmo di ostacoli, raramente un aspirante audace e sincero raggiunge la cima più alta di *savikalpa samādhī*. La realizzazione di *nirvikalpa samādhī* è dieci milioni di volte più difficile che masticare un grammo di ferro. Si legge nella *Mahopaniṣad*: «O Bramino! Conquistare la mente è persino più duro che bere l'oceano, sradicare una montagna e ingoiare del fuoco»<sup>11</sup>. La fortezza del corpo fisico si conquista con *savikalpa samādhī*, mentre la fortezza della mente si smantella con *nirvikalpa samādhī*. Nella *Dhyānabindu Upaniṣad* si afferma: «Finché la mente non viene alla fine dissolta, dovrebbe essere controllata dal cuore. Soltanto questa è vera conoscenza, il resto sono solo disquisizioni buone per i libri»<sup>12</sup>.

7. Nello *Yogadarśana*, libro III, aforisma 7, *Patañjali* asserisce che *saṁyama* (composto di *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhī*) è *interno*, ossia più introverso e rivolto verso l'*atman*, rispetto ai primi cinque stadi dello *yoga*, ma nell'aforisma 8 dice che anche *savikalpa samādhī* risulta *esterno* rispetto al *samādhī* senza seme (*n.d.r.*).

8. *Yogadarśana*, libro I «*Samadhipada*», aforisma 51.

9. *Haṭhayoga Pradīpikā*, IV sezione, verso 109.

10. *Maitrāyaṇi Upaniṣad*, quarta lezione.

11. *Mahopaniṣad*, III, 20.

12. *Dhyānabindu Upaniṣad*, 5.