

## IL CONTROLLO DELLA MENTE

Come già accennato nel capitolo precedente, il percorso delineato da Patanjali conduce il principiante dal suo attuale stato condizionato e caotico alla gioiosa realizzazione del Sé. Questa trasformazione deve per forza passare attraverso il controllo della mente, o più esattamente, il controllo delle modificazioni mentali responsabili dello stato di *avidyâ*, l'ignoranza del vero Sé. Tutto il percorso del *râja-yoga* ha lo scopo di aiutarci a trascendere la nostra natura inferiore, così ricca di abitudini e desideri dannosi, creando le condizioni affinché possano emergere nuove e più elevate aspirazioni, in sintonia con la natura profonda dell'*Âtman*. Quando si parla di controllo della mente, però, occorre fare alcune precisazioni per evitare di essere fraintesi. La parola «controllo», infatti, evoca un atteggiamento di resistenza e rigidità che può condurre l'adepto a mal interpretare lo yoga. Non di rado possiamo osservare praticanti che, nel perseguire il nobile desiderio di superare la mente condizionata, cadono preda di un altro condizionamento, ancor più sottile e pericoloso: quello di atteggiarsi equilibrati e calmi, quando ancora non si sono superate le tensioni generate dall'azione egoistica della mente inferiore. Quest'attitudine conduce a uno sdoppiamento della personalità, dannoso per l'equilibrio interiore, da cui possono derivare comportamenti sbagliati. Nella disciplina yoga il controllo non è il risultato di un'azione volitiva superficiale, cioè di uno sforzo mirato principalmente a controllare le azioni esteriori, ma è

un divenire, una reale maturazione e trasformazione della coscienza che, nascendo dai livelli più profondi dell'essere, emerge poi nei comportamenti esteriori. Questo punto importante ci conduce a *satya*, la verità, l'attitudine mentale di osservare noi stessi come siamo e non come vorremmo essere. Più la nostra pratica dello yoga sarà fondata sulla verità, più il cammino verso la meta sarà spedito e privo di impedimenti. La disciplina yoga non è semplicemente un insieme di regole esteriori alle quali attenersi scrupolosamente, quasi fossero delle norme militari, ma è il risultato di uno sviluppo progressivo della coscienza, che ci porta a voler seguire naturalmente e di buon grado ciò che riconosciamo utile per il nostro sommo bene.

Durante la pratica della meditazione si può notare che maggiore è lo sforzo cosciente per concentrare la mente e per entrare nello stato di silenzio interiore, più difficile sarà il raggiungimento di quel traguardo. La mente sembra voler fare l'opposto di quanto le chiediamo e, di conseguenza, una pratica troppo tesa al raggiungimento di determinati obiettivi sarà vana. Il vero controllo della mente non si raggiunge quindi esclusivamente con un'attività volitiva e rigida ma mettendo in pratica una volontà distaccata, in sostanza indifferente verso il raggiungimento di qualsiasi obiettivo, ciò che in India è chiamato *karma-yoga*, l'azione disinteressata. In questo stato la mente raggiunge il dovuto rilassamento necessario per trascendere il suo livello verbale e razionale.

Naturalmente per creare una *routine* di meditazione dovrò usare la mia volontà sostenuta dal desiderio di raggiungere una maggior pace e armonia, poiché nulla può essere raggiunto senza l'uso della volontà, ma non appena mi siedo nella posizione di meditazione e chiudo gli occhi per concentrarmi interiormente, dovrò dimenticare ogni considerazione razionale e abbandonarmi solo alla pratica, libero da qualsiasi desiderio che non sia quello di assaporare lo stato naturale che emerge dal silenzio.