

Matteo Karawatt

NON SAPEVO DI SAPERE

Psicologia yoga, intuizione, meditazione
Teoria e pratica

[Progetto per una Psicologia Yoga]

2

La parola
Roma

A Gurudeva Paramahansa Yogananda

Noi tutti crediamo nel potere illimitato delle forze spirituali e crediamo che la sola soluzione alla presente crisi politica e sociale del mondo ... consista nel dare alle forze spirituali la possibilità di sviluppare il loro genio creativo.

Adriano Olivetti

INDICE

- 11 PREFAZIONE *di Antonia Tronti*
- 17 INTRODUZIONE
- 27 Cap. 1 IL CONCETTO DI “INTUIZIONE” IN OCCIDENTE
 - 29 1.1 L’intuizione nella teologia cattolica
 - 31 1.2 L’intuizione nella filosofia fenomenologica
 - 33 1.3 L’intuizione nella psicologia
 - 39 1.4 L’intuizione nella metafisica di Platone
- 41 Riferimenti bibliografici
- 43 Cap. 2 L’INTUIZIONE NELL’INSEGNAMENTO TRADIZIONALE
INDIANO
 - 65 Riferimenti bibliografici
- 67 Cap. 3 IL SENTIERO INTUITIVO-MEDITATIVO: TEORIA DELLA
PRATICA
 - 69 Introduzione
 - 75 3.1 Atteggiamento coscienziale e morale: requisiti generali
 - 79 3.2 Importanza del maestro: rapporto maestro-discepolo

82	3.3 Aiuti alla pratica
85	3.4 Tecniche respiratorie e altre tecniche
89	3.5 Ritiro dell'attenzione dai sensi
91	3.6 Altre pratiche utili
96	3.7 Concentrazione, concentrazione continua, contemplazione
100	Riferimenti bibliografici
101	Cap. 4 IL SENTIERO DELLA MEDITAZIONE E ALCUNI SENTIERI PARALLELI E/O AFFINI
103	Introduzione
105	4.1 La via delle pratiche religiose e dei riti (<i>Karma Marga</i>)
110	4.2 La via dello <i>Yoga</i> dello sforzo (<i>Hathayoga</i>)
115	4.3 La via dell'azione (<i>Karmayoga</i>)
122	4.4 La via della devozione (<i>Bhaktiyoga</i>)
126	4.5 La via della conoscenza (<i>Jnanayoga</i>)
132	Riferimenti bibliografici
135	RIFLESSIONI FINALI. NON SAPEVO DI SAPERE
141	Appendice I. QUESTIONARIO
145	Appendice II. UNA PROPOSTA PER LA PRATICA QUOTIDIANA
147	Appendice III. SEGNALAZIONI UTILI

INTRODUZIONE

Questo è il secondo libro della serie *Progetto per una Psicologia Yoga*. La psicologia europea moderna nasce nel XIX secolo e ha origine nella filosofia e nella medicina. La psicologia umana cerca di comprendere come è fatto l'essere umano e quindi ne studia la struttura psichica e le funzioni psichiche. L'elemento strutturale psichico per eccellenza viene considerato l'istanza dell'io. Tra le funzioni psichiche citiamo il pensiero, le sensazioni, le percezioni, la memoria, l'apprendimento. La disciplina che studia gli elementi strutturali e le funzioni psichiche viene chiamata di norma "psicologia generale" per distinguerla dalla psicologia sperimentale (metodologia della ricerca psicologica, statistica, psicofisiologia...) e dalla psicologia applicata (pedagogia, prevenzione, psicologia del lavoro, psicologia clinica...).

L'espressione *yoga* viene usata in diverse accezioni:

a) per designare l'unione tra l'anima individuale e l'anima-coscienza universale, che consiste, in ultima analisi, nella realizzazione coscienziale-esperienziale dell'identità tra l'anima e il Divino. Tale affermazione presuppone l'ipotesi che l'essere umano sia fatto costituzionalmente di corpo, mente/psiche e anima/spirito; l'anima/spirito è contemporanea

neamente immanente e trascendente. Alcune volte vengono usate espressioni come “mente superiore”, “intelletto intuitivo” e “psiche”, per designare la stessa istanza rappresentata dall’espressione “anima”;

b) come uno dei sistemi filosofico-psicologici (i *darsana*) della tradizione indiana;

c) come l’insieme di ipotesi teoriche, strategie metodologiche e metodi per attuare il suddetto processo di unione tra l’anima individuale e l’anima universale;

d) come un’insieme di tecniche per la guarigione delle malattie psicosomatiche, di tecniche per la prevenzione e di strumenti educativi da impiegarsi nella pedagogia e nel processo maturativo.

La psicologia *yoga* è un nuovo approccio, una nuova forza, che cerca di far derivare dalle antiche tradizioni yogiche delle conoscenze teorico-pratiche sulle strutture e le funzioni psichiche (psicologia generale), sulla prevenzione, la pedagogia, la psicosomatica, le terapie (psicologia applicata) e gli aspetti maturativi, autorealizzativi e intuitivi (psicologia maturazionale). Nella visione *yoga*, lo studio della psicologia, nell’accezione sia di psicologia generale, sia applicata, non è separato dagli studi di medicina, di architettura, di musica, filosofia, metafisica, ecc., perché lo *yoga* predilige studiare l’essere umano nella sua interezza e nella sua totalità, sia per quello che l’essere umano è, che per quello che egli è capace di fare, creare e/o produrre. *Progetto per una Psicologia Yoga* intende sintetizzare e organizzare le conoscenze yogiche sulla psiche situandole all’interno di una visione olistica del corpo-mente-anima, come un’unità integrata.

In un primo volume intitolato *Oltre il corpo, oltre la mente* (Edizioni La parola, Roma 2007), con il sottotitolo *Strutture e dinamiche della costituzione umana nella visione Yoga*, abbiamo esplorato alcuni modelli di comprensione della costituzione umana e anche il processo di apprendimento. La visione *yoga* non studia l'uomo nella sua fisicità o nella sua psichicità come entità separate, non studia nemmeno solo l'unità psicofisica, bensì considera l'essere umano essenzialmente anima-riflesso dello Spirito Assoluto, che usa gli strumenti psichici e fisici (mente e corpo) per manifestarsi. Quindi, il discorso sulla psiche deve essere affrontato nei suoi rapporti sia col corpo che con l'anima. I modelli analizzati nel precedente libro descrivono la costituzione umana in diversi modi e dal punto di vista di vari modelli, sempre includendo tutte e tre le dimensioni: quella fisica, quella psichica e quella spirituale. Dal punto di vista strutturale il soggetto della dimensione spirituale viene designato con le espressioni "anima" o Sé; dal punto di vista funzionale l'anima-Sé è la *co-scienza* oltre il corpo e oltre la mente.

La scienza dello *yoga*, come tutte le scienze, ha le proprie ipotesi teoriche, la propria riflessione strategica e metodologica e i propri metodi operazionali. Le ipotesi di base della visione *yoga* possono essere riassunte in poche parole: l'uomo è un insieme di corpo, mente e anima. L'anima è il riflesso dello Spirito Assoluto, e come tale è identica all'Assoluto, come la goccia dell'oceano è identica all'oceano. Il postulato dell'esistenza dell'anima non è una questione di fede cieca, bensì è un'ipotesi teorica da verificare. Anche l'esistenza dello Spirito Assoluto è un'ipotesi di ricerca. Come tutte le ipotesi, anche quelle sull'esistenza dell'anima

e dello Spirito hanno il carattere di “come se fosse”, come se le istanze ipotizzate esistessero veramente. In altre parole, hanno il carattere di provvisorietà e perciò devono essere esperite, provate e convalidate. Sul piano metodologico, invece, si propone l’atteggiamento da mantenere durante l’intero processo e si constata l’esistenza di alcune tecniche per realizzare l’identità tra l’anima e lo Spirito, e il loro corretto impiego. Anche se è la mente a formulare le ipotesi di partenza, cioè l’esistenza dell’anima e dello Spirito e la loro identità, la convalida di tali ipotesi è possibile solo quando le tecniche vengono corredate da un atteggiamento metodologico di devozione e resa al Divino-Spirito immanente-trascendente. È un atteggiamento di apertura, di recettività verso il sacro. Tecniche e resa al Divino fanno sì che la mente, con le sue modificazioni, venga resa pura e robusta, e soprattutto acquietata. A questo punto nasce la conoscenza intuitiva, che è lo strumento specifico dell’anima, e che fa realizzare il fatto che essa sia il substrato dell’unità psicofisica e che sia identica all’Assoluto. Come il corpo ha degli organi correlati, e come la mente ha molteplici funzioni e strumenti, così anche l’anima ha un suo strumento specifico conoscitivo-realizzativo, cioè l’intuizione. L’atteggiamento di resa al Divino-Spirito immanente-trascendente, recettività, capacità di ascolto e ardente desiderio di realizzare l’unione, cioè l’identità conoscitiva, coscienziale e realizzativa tra l’anima e lo Spirito, può essere considerato come un atteggiamento analogo a quello dello scienziato fisico, che si affida allo spirito d’indagine e di ricerca persistente, alla recettività, alla capacità di ascolto e “devozione” verso l’oggetto della sua ricerca. Altrimenti, difficilmente la materia rivelerebbe i suoi segreti al ricercatore. Lo stesso dicasi di uno psicologo clini-

co, o psicoterapeuta, nel suo lavoro con i pazienti. Le sole tecniche, pur scientificamente valide, non bastano per curare i malati. Ci vogliono la capacità di immedesimarsi nell'altro e la capacità di ascolto recettivo. Alcuni psicologi non esitano ad affermare che "l'amore è lo strumento terapeutico più efficace". Quando si parla della recettività nei confronti del Divino immanente-trascendente come strategia metodologica della psicologia *yoga*, si allude proprio a questo tipo di atteggiamento, non sconosciuto né al ricercatore positivista, né allo psicologo.

La resa al Divino-Spirito diventa la pietra di scandalo nel dialogo tra scienza e fede, perché quest'ultima viene equiparata alcune volte, nella visione cristiana occidentale, alla fede cieca. Se la fede viene considerata come qualcosa al di fuori della costituzione umana, può nascere un conflitto irrimediabile tra scienza e fede. Se invece la fede viene considerata, oltre che un atteggiamento di fiduciosa e speranzosa attesa, anche uno strumento conoscitivo, una facoltà intuitiva dell'uomo, da utilizzare mettendo in atto la strategia metodologica della resa al Divino, abbinata a certe tecniche, essa, cioè la fede, cessa di essere cieca, cessa di essere una sottomissione assurda a una qualsiasi Divinità o peggio ai dogmi, ma diventa uno strumento di autentica conoscenza (*gnosi*) intuitiva. Le espressioni "fede", "intuizione" e "conoscenza" acquisiscono così lo stesso significato.

Nell'ambito della tradizione cristiana, ci sono molte definizioni ufficiali e/o teologiche della fede. Chi scrive è del parere che la migliore sia dell'apostolo Paolo di Tarso, che scrive:

La fede è fondamento delle cose che si sperano e prova (evidenza) di quelle che non si vedono.

Lettera agli Ebrei 11,1

Al di là delle diverse interpretazioni, che possono basarsi su varie versioni, traduzioni e tecniche ermeneutiche più o meno dotte, emerge comunque il fatto che nella fede sia implicito anche un aspetto conoscitivo, cioè la prova o l'evidenza delle cose che non si vedono normalmente con la percezione psicosensoriale. L'atto di fede e la conoscenza certa accadono contemporaneamente. Il soggetto che vede con gli occhi superiori della fede non può essere che un'istanza superiore della costituzione umana, cioè l'anima. Sembra calzante l'enunciazione di papa Benedetto XVI all'università di Ratisbona, il 12 Settembre 2006: "la fede è frutto dell'anima e non del corpo". La fede quindi è uno strumento conoscitivo, diretto, immediato, che possiamo senz'altro qualificare come un'intuizione sopramentale, appunto riconducibile all'anima.

Come la mente conosce attraverso i processi di sensazione-percezione-formazione delle immagini, dei concetti affermativi e negativi, l'anima conosce attraverso la fede, cioè l'evidenza certa, l'intuizione. Quello che viene richiesto non è di negare i processi mentali di ragionamento o di contraddirli, ma di acquietare la mente o di sospenderne temporaneamente le attività, così che la facoltà conoscitiva-intuitiva, che fa ugualmente parte della costituzione umana, possa evidenziarsi e a sua volta illuminare la mente e il corpo. In quest'ottica una qualsiasi contrapposizione tra fede/intuizione e ragionamento scientifico diventa insensata. Se alla resa al Divino immanente e trascendente vengono abbinate una serie di tecni-

che fisiche, energetiche e mentali per curare, purificare, irrobustire e acquietare l'unità psicofisica, si può osservare il sorgere di un altro tipo di conoscenza, immediata, cioè non mediata dai sensi e intuitiva: la conoscenza dell'anima. Suddetta conoscenza intuitiva può nascere sia come un'illuminazione improvvisa, sia come il culmine di un processo.

Attualmente esistono molte monografie su particolari aspetti psicologici dello *yoga*, ma manca un'opera sistematica che descriva la struttura e le funzioni psichiche, gli strumenti di indagine e l'applicazione pratica. Il *Progetto per una Psicologia Yoga* cerca di colmare questa lacuna.

Mentre nel primo volume abbiamo trattato la psicologia generale *yoga* (cioè, la struttura e le funzioni psichiche), in questo secondo volume approfondiamo il concetto di intuizione, in quanto essa è lo strumento di indagine per eccellenza della psicologia *yoga*. Siccome l'intuizione può essere sviluppata sistematicamente nel processo meditativo, nel sottotitolo del libro vengono accostati psicologia *yoga*, intuizione e meditazione. In un terzo volume approfondiremo (*Deo volente*) anche l'applicazione di questo approccio nella pedagogia, nella prevenzione, nella psicosomatica, nella clinica, ecc.

Nell'antichità, la psicologia era considerata una scienza dell'anima. Dalla riscoperta della psicologia nella seconda metà del XIX secolo in poi, il modo di indagine è stato però sempre ascendente, cioè a partire dal basso: dallo studio della fisiologia, della neurologia, al funzionamento patologico e poi a quello normale, per arrivare a spiegare, infine, gli elementi strutturali e delle funzioni psichiche. Tuttavia, se noi se-

guissimo la metodologia inversa, quella discensiva, ovvero cercassimo di comprendere la psiche a partire dall'alto (previo l'acquietamento delle strutture e delle funzioni psicofisiche), dall'intelletto intuitivo, cioè dalla consapevolezza meditativa, che cosa succederebbe? Se, anziché partire dal funzionamento patologico della psiche, si iniziasse dalla parte integra, dall'anima, per comprendere la stessa psiche, che cosa succederebbe? Ebbene, la visione yogica indiana, che parte da una concezione olistico-integrale dell'uomo in quanto componente-anima, rileva che nell'unità psicofisica esistono forze disgreganti e duali che sono alla base di tante patologie psichiche e fisiche, mentre il substrato di quest'unità psicofisica, che è l'anima, è integro.

Dal punto di vista etimologico l'espressione "intuire" descrive l'atto percettivo di andare dentro e cogliere l'essenza. Sembra calzante il detto di Tertulliano, *anima quadammodo omnia*, "l'anima in qualche modo è tutto". L'essenza di tutto ciò che è si identifica con l'anima, che dal punto di vista funzionale è la coscienza. Tale coscienza si intuisce, si realizza ed è il substrato dell'unità psicofisica.

Lo psicologo moderno non può focalizzare la sua attenzione esclusivamente sulla dimensione psichica mettendo tra parentesi o escludendo il corpo e l'anima. Come dicevamo sopra, mentre nell'unità psicofisica ci sono forze duali e disgreganti, l'anima tende all'unità. L'uomo si ammala non solo perché non integra il proprio passato, ma anche perché al seme trascendentale innato, all'anima, non viene data la possibilità di esprimersi. Lo psicologo svizzero Carl Gustav Jung, fondatore della scuola di Psicologia Analitica, sembra aver compreso questa visione dello *yoga*. Egli dice:

L'interesse fondamentale del mio lavoro non consiste nel trattamento delle nevrosi, ma nell'accostamento al numinoso. Infatti, l'accesso al numinoso è la vera terapia, e nella misura in cui si arriva alle esperienze numinose si è salvati dalla maledizione della malattia...

Lettera del 28 agosto 1945 a P.W. Martin

Il primo capitolo di quest'opera è dedicato a una breve visione panoramica del concetto di intuizione così come viene compresa in occidente, cioè nella teologia cattolica, nella fenomenologia esistenzialista, nella psicologia, specialmente nella Psicologia Analitica fondata da Carl Gustav Jung, e nella filosofia platonica.

La tradizione classica indiana – tradizione filosofica, psicologica, spirituale e metafisica – sembra specializzata nella comprensione teorico-pratica dell'intuizione. Nell'ambito di questa tradizione vengono esaminate con precisione, chiarezza e profondità, tutte le accezioni e sfumature possibili della conoscenza intuitiva. Per chi scrive, il lavoro di raccolta e di sistematizzazione delle decine e decine di espressioni e accezioni dell'"intuizione" è stato, oltre che fruttuoso, anche appagante e gioioso. Il secondo capitolo, intitolato *L'intuizione nell'insegnamento tradizionale indiano*, tratta di tutto ciò e l'autore auspica che anche nel lettore susciti gli stessi sentimenti che ne hanno guidato la stesura.

Il terzo capitolo, *Psicologia yoga e il sentiero intuitivo-meditativo: teoria della pratica*, cerca di esaminare la teoria della pratica meditativa, accostandosi agli *Yogasutra* del saggio Patanjali, inserendoli nel contesto più vasto della tradizio-

ne dello *Yoga Vedanta* e attingendo anche ad altre fonti. Inoltre, vengono spiegate in modo succinto alcune tecniche propedeutiche alla concentrazione meditativa.

Nel quarto capitolo si procede a un confronto tra il sentiero meditativo e altri sentieri, basandosi principalmente sul testo più importante dell'intera tradizione, la *Bhagavad Gita*, che propone il *Purnayoga*, lo *Yoga* integrale o completo, che è la sintesi armoniosa tra meditazione, devozione e conoscenza. L'azione (*karma*) secondo il proprio stato e secondo gli obblighi attinenti (*svabhava* e *svadharmā*) procedono consequenzialmente dalla pratica del *Purnayoga*.

Le riflessioni finali cercano di mettere in risalto la funzione specifica della psicologia *yoga*, cioè il ruolo dell'intuizione meditativa nel processo di maturazione e i frutti della meditazione. Per facilitare l'approfondimento e la comprensione, i temi principali vengono ripetuti e riassunti spesso, e si aggiungono un questionario, una proposta per la pratica quotidiana e alcuni indirizzi utili.