

Matteo Karawatt

OLTRE IL CORPO,
OLTRE LA MENTE

*Strutture e dinamiche della costituzione
umana nella visione Yoga*

[Progetto per una Psicologia Yoga]

1

La parola
Roma

A tutti gli appassionati di Yoga

*Ritengo che il senso religioso cosmico costituisca il
più forte e il più nobile stimolo alla ricerca scientifica.*

Albert Einstein

INDICE

13	PREFAZIONE di Bruno Callieri
17	INTRODUZIONE
27	PARTE PRIMA La costituzione umana: strutture e dinamiche funzionali Modelli di comprensione
31	Premesse
41	1.1 Il modello dei <i>tattva</i> (principi o elementi costitutivi)
47	1.2 Il modello ayurvedico: <i>dosha</i> e <i>dhatu</i>
55	1.3 Il modello dei <i>kośa</i> (veicoli, guaine)
67	1.4 Il modello dei <i>chakra</i> : centri energetico-coscienziali
91	1.5 Il modello degli stati di coscienza
101	Conclusione
111	Riferimenti Bibliografici
113	PARTE SECONDA Il funzionamento della mente e il processo conoscitivo nella visione Yoga
133	Riferimenti Bibliografici
135	Riflessioni finali
143	Fonti
145	APPENDICE: Questionario

INTRODUZIONE

Nella conclusione di un nostro precedente lavoro (*Psicologia del Profondo e Tradizioni Spirituali*, Magnanelli, Torino, 2002), avevamo sottolineato la necessità di indagare se negli insegnamenti di *Yoga Vedanta* dell'antica India ci siano degli elementi teorico/pratici per far evolvere una psicologia basata, appunto, sulle dottrine yogiche e vediche. Le dottrine dello *Yoga Vedanta* parlano essenzialmente della realizzazione del Sé. Il Sé viene inteso come il nucleo substrato, la base dell'unità psicofisica e spirituale dell'uomo. Il corpo e la mente sono considerati come strumenti/veicoli di manifestazione del Sé spirituale. Conseguentemente, nella tradizione vedica le scienze mediche e psicologiche sono trattate come scienze ausiliarie. La scienza per eccellenza, invece, rimane l'*atmavidya*, ossia la scienza della realizzazione del Sé. **Secondo questa visione, il corpo, la mente/psiche e l'anima/spirito costituiscono una unità integra (visione olistica).** Nella concezione occidentale l'espressione "psiche" designa la totalità di tutto ciò che è conscio e inconscio, la "mente" viene ad indicare, in genere, solo la parte conscia della psiche. L'espressione "spirito" denota in questo contesto l'Assoluto o la coscienza pura, e "l'anima" sta per il riflesso dell'Assoluto nell'individuo. Tale riflesso viene chiamato il Sé individuale, a differenza del Sé/Coscienza universale. Il

Sé, o anima individuale, in alcune tradizioni filosofiche viene chiamato anche con il nome di “mente pura” o “mente grande”. Le scienze che si occupano del corpo e della mente non possono essere considerate separate dall'*atmavidya*, perché l'*Atman/Sé* è il substrato sul quale è eretta la costituzione psicofisica dell'uomo. Come vi è una continuità/complementarietà tra il corpo, la mente e l'anima, così vi è una continuità/complementarietà tra le discipline mediche, quelle psicologiche e quelle filosofiche. Però, mentre il corpo e la mente sono realtà cangianti, impermanenti e relative, il substrato-Sé è permanente, costante ed assoluto e continua ad esistere anche quando il corpo e la mente sono scomparsi. La scienza dell'*atmavidya*, la scienza del Sé, insegna all'uomo a comprendere e realizzare questo fatto mentre è in vita, e ad adoperare gli strumenti corporei e psichici come veicoli di manifestazione del Sé.

La psicologia moderna occidentale ha le sue radici sia nella medicina che nella filosofia. I secoli XIX e XX hanno visto la nascita della psicologia come materia scientifica, separata sia dalla medicina che dalla filosofia. Negli ultimi decenni stiamo assistendo anche alla moltiplicazione di indirizzi e di orientamenti psicologici: si parla di oltre 400 approcci diversi. In genere nei testi di psicologia vengono trattati solo marginalmente la struttura e il funzionamento del sistema nervoso centrale o di altri sistemi anatomo/fisiologici. La conoscenza del sistema endocrino e della neurofisiologia viene, il più delle volte, data per scontata. Il costante aumento dei problemi psicosomatici costringe lo psicologo moderno a prestare maggiore attenzione ai rapporti e ai passaggi delicati tra la mente e il corpo. Alcune scuole di psicologia tentano perfino

di integrare talune visioni olistiche dello *Yoga Vedanta*. Basti pensare alle psicologie umanistiche, alla psicosintesi e alla psicologia transpersonale.

Sia in Occidente che in Oriente sono in corso dei tentativi di far nascere una psicologia Yoga partendo dagli insegnamenti indiani. Le opere attualmente esistenti sono delle monografie che limitano la loro indagine a certi argomenti specifici. Vedi per esempio i molti libri sui *chakra* in rapporto alla psicologia. Chi scrive ritiene che sia proficuo e più completo trattare in modo sistematico le basi teoriche (modelli di comprensione della costituzione umana), i processi maturativi (sentieri yogici e meditativi) e l'applicazione pratica (origine dei disturbi, cura, prevenzione, educazione), desumibili dagli insegnamenti yogici. **Il tentativo consiste nel leggere i testi della saggezza psicologica e filosofica indiana (principalmente i testi vedici) e comprendere i loro insegnamenti, applicando la metodologia e gli strumenti tipici delle scienze occidentali.** L'autore non ha la pretesa di scrivere un libro divulgativo sullo Yoga: ce ne sono già molti. In questo libro *non* verranno trattati, se non marginalmente, argomenti come le buone ragioni per praticare lo Yoga, i benefici e le qualità terapeutiche e preventive dello Yoga, le tecniche inferiori (posizioni, respiro etc.) e quelle superiori (ritiro dell'attenzione, concentrazione, meditazione etc.) dello Yoga. L'intento dell'autore (come viene esposto già nel titolo) è di spiegare, basandosi sui testi antichi, le strutture e le funzioni dinamiche della costituzione umana. Una volta acquisita tale comprensione, si può procedere a verificare, con ulteriori studi e ricerche future, la realizzazione coscienziale di questi modelli in noi stessi e la loro applicabilità nella vita quotidiana.

Dunque, in questo volume approfondiremo la conoscenza delle strutture e delle dinamiche della costituzione umana. L'espressione 'struttura' può alludere ad un'istanza o ad un soggetto cristallizzato e/o statico. Nella comprensione della maggior parte delle psicologie occidentali, il centro coordinatore di varie istanze psichiche è l'io. L'istanza dell'io è il soggetto strutturale per eccellenza che controlla tutte le funzioni psicofisiche ed anche le energie sottostanti, necessarie per far funzionare la stessa unità psicofisica. La domanda è se il nucleo dell'identità dell'essere umano coincida con l'istanza dell'io o se ci sia una dimensione che va oltre il corpo e oltre la mente, nel centro della quale ci sia un altro soggetto, nucleo centrale e coordinatore delle dimensioni fisiche, psichiche e sovrapsichiche. Ebbene, i testi vedici parlano di un soggetto sovraegoico chiamato Sé-Coscienza-Testimone. Questo libro parla sia di tale istanza come struttura, che del modo in cui essa si manifesta nei comportamenti dinamici o energetici nei veicoli/strumenti psicocorporei. **I testi vedici, che sono i resoconti delle esperienze meditative dei veggenti, parlano anche di uno stato di pura coscienza intuitiva, che supera qualsiasi contrapposizione tra strutture e processi dinamici.** In questo libro cercheremo di esaminare entrambi gli aspetti della questione utilizzando vari modelli di comprensione di crescente chiarezza. In futuro sarebbe auspicabile l'approfondimento sia dei processi maturativi meditazionali, sia della psicologia applicata (prevenzione, pedagogia e psicoterapia clinica) usando sempre lo stesso metodo. In Occidente la maggior parte delle teorie sulle strutture e sulle funzioni dinamiche della costituzione umana si basa sull'osservazione clinica e sulla prassi psicoterapeutica. In Oriente le enunciazioni yogiche sulla costituzione dell'uomo e sugli

impedimenti psicofisici alla realizzazione del substrato-Sé hanno origine nelle esperienze di stati coscienziali sovrapsichici osservabili nel processo meditativo. In altre parole, la coscienza sovrapsichica riesce a comprendere sia le strutture e le funzioni della costituzione psicofisica, che i blocchi energetici che causano dei disturbi psicosomatici. L'uomo che si interroga su se stesso sente il bisogno di comprendere la propria costituzione, comprendere, cioè, di che cosa o come siamo fatti e/o strutturati (struttura), e come funzioniamo in questo mondo (funzioni e dinamiche). L'incontro inevitabile con il dolore e le malattie, fisiche e mentali, di ogni grado e genere, lo invoglia, d'altra parte, a studiare le origini e i rimedi di tali disturbi. L'uomo senza pregiudizi e aperto verso il futuro percepisce anche le infinite possibilità di crescita e di maturazione insite nella propria costituzione. La crescita è di due diverse modalità: verso l'esterno, conquistando e soggiogando la realtà materiale, e verso l'interno, andando verso l'essenza-substrato del proprio essere, che viene percepito come uno stato coscienziale permanente ed immutabile, eterno e gioioso, al di là delle dualità mentali.

Le scienze positivistiche, con le loro ipotesi di ricerca, metodologia e metodi, nascono proprio nella mente duale. La scienza Yoga nasce in una dimensione della costituzione umana che è situata oltre la mente ed usa come strumento di indagine la percezione diretta (intuizione). È riduttivo riservare l'uso dell'espressione "scienza" solo ad una parte della costituzione umana, la parte per lo più contingente, imperfetta ed in continuo flusso di divenire. Come dice Max Planck, lo scopo di un vero scienziato dovrebbe essere di comprendere l'elemento immutabile ed eterno sotto ogni forma dell'apparire.

Solo che l'elemento permanente che sta dietro ogni apparenza non si indaga con lo strumento scientifico ugualmente impermanente, cioè la mente, bensì con lo strumento scientifico-intuitivo che ha la stessa caratteristica di ciò che è permanente, cioè la Coscienza.

Un approccio di comprensione della costituzione umana che nasce dalla coscienza intuitivo-meditativa non può essere pregiudizialmente meno veritiero o meno efficace degli approcci sperimentali e clinici occidentali, specie se constatiamo il fatto che le enunciazioni degli yogi sono verificabili, almeno in buona parte, sul piano sperimentale ed empirico.

Questo studio vuole evidenziare le basi teoriche, psicologiche e filosofiche riscontrabili negli insegnamenti di alcune scuole filosofiche indiane (i *darśana*) e negli altri testi fondamentali come la *Bhagavad Gita*, il *Brahmasutra* e le *Upanishad*. Il contenuto di questo libro corrisponderebbe al materiale trattato, nell'ambito delle psicologie occidentali, sotto la dicitura di Psicologia Generale.

Lo psicologo zurighese Carl Gustav Jung ammoniva gli occidentali a non praticare lo Yoga in modo acritico, senza capirne lo spirito introverso e le premesse teoriche (psicologiche e filosofiche). Inoltre, Jung era convinto che lo studio senza pregiudizi dei testi della metafisica *Vedanta* avrebbe dato allo psicologo occidentale una modalità conoscitiva più elevata e più ampia, che lo avrebbe reso capace di penetrare più in profondità nei meandri della psiche occidentale. Così per Jung *la conoscenza degli insegnamenti orientali diventa una base indispensabile per lo psicologo europeo*. I testi orientali

sono molto ricchi nella loro indagine sulla struttura e sulle funzioni della costituzione umana, sulle cause e i rimedi delle sofferenze e sulla possibilità di crescita maturativa, integrando stadi e stati coscienziali pre- e trans-egoici (cioè anteriori e posteriori alla formazione dell'istanza dell'io) e anche quelli archetipici e principali.

Le tesi di questo libro non sono in nessun modo antagonistiche o antitetiche alle scoperte delle scienze occidentali. Questo libro vuole semplicemente approfondire, completare, andare oltre e far vedere le stesse realtà oggetto di studio delle discipline occidentali (corpo, mente/psiche, anima/coscienza) da punti di vista diversi e, per gli occidentali, forse anche nuovi.

La scienza Yoga è in continua espansione e diffusione e questo non solo in Oriente, ma anche in Occidente. Le tecniche dello *hathayoga*, dell'*ayurveda*, della purificazione e del risveglio delle energie psicocorporee e/o le tecniche di meditazione trovano un grande riscontro nei paesi occidentali. Solo in Italia ci sono attualmente più di 700 centri dove si insegna lo *hathayoga*, per non menzionare gli innumerevoli istituti, associazioni e gruppi dove vengono praticate le tecniche di meditazione di ispirazione orientale.

Praticare lo Yoga non comprendendo la psicologia e la filosofia fondante di tale disciplina, significa degradare una scienza olistica di conoscenza, di guarigione e di crescita realizzativa dell'intero essere umano a mera ginnastica fisica e/o mentale. Le dottrine e le pratiche Yoga considerano l'essere umano nella sua interezza psicofisica e spirituale. Praticare

certe posizioni corporee dello *hathayoga* a mo' di ginnastica e/o adottare certe tecniche di Yoga superiore come semplici strumenti di rilassamento o, peggio, come metodi per l'acquisizione di certi poteri mentali, snatura l'intero approccio yogico, compartimentizza il sapere, separa e frantuma una scienza originariamente intera. Soprattutto, fa perdere di vista il supremo scopo di tutto, cioè la realizzazione del nucleo-substrato del proprio essere, il Sé. Le tecniche psicofisiche aiutano a purificare ed irrobustire l'apparato psicofisico, cosicché il Sé possa manifestarsi nella sua primeva lucentezza ed autenticità.

Per fortuna, nella maggior parte degli istituti di Yoga vengono trattate anche le basi teoriche dello Yoga, anche se talvolta forse in modo incompleto. Molti maestri ed istruttori di centri Yoga sono a loro volta in contatto con i rispettivi maestri e questo li aiuta ad offrire gli insegnamenti ai loro allievi in modo organico ed efficace, garantendo la linea ininterrotta (*parampara*) di antica tradizione.

Questo libro non ha la pretesa di essere 'scientifico' nel senso restrittivo del termine, anche se parla delle scienze mediche, psicologiche e spirituali. Non è nemmeno un libro di fede. D'altronde quello che è sovrarazionale o intuitivo – cioè l'oggetto di fede – non è necessariamente irrazionale o non reale. Non vi è alcuna necessità che il sovrarazionale diventi oggetto di fede cieca. In questo libro si tenta di spiegare come, partendo dall'intuizione meditativa, si possa descrivere la plausibilità razionale di tale vissuto sovrarazionale ed esporre le scoperte sulla triplice costituzione umana (corpo, mente/psiche, anima/coscienza) verificabili operazionalmente. Esistono studi analitici che trattano appropofon-

ditamente ognuno degli argomenti trattati in questo libro. L'intento dell'autore è di sistematizzare e di sintetizzare conoscenze che scaturiscono da varie fonti.

Mentre l'approccio occidentale è ascensivo, cioè parte dagli oggetti psicofisici e dai sensi e tenta di integrare i vari livelli di funzionamento procedendo dai comportamenti e funzioni inferiori a quelli superiori, l'approccio yogico può essere considerato discensivo, perché cerca di ridurre al minimo le attività della mente e dei sensi, acquietandoli, e spiega e comprende il mondo psicosensoriale partendo dalle intuizioni meditative.

Si può scrivere un libro che tratti anche la dimensione spirituale come se fosse un libro scientifico? Ebbene sì, e per vari motivi: la dimensione spirituale fa parte della costituzione umana e non è un "extra" o un "in più" aggiunto. In secondo luogo, le espressioni "scienza" o "metodo scientifico" non possono essere esclusive delle scienze positivistiche. Inoltre, ogni dimensione ha le proprie regole scientifiche, e cercare di comprendere la dimensione sovramentale con la mente è come cercare di esaurire l'acqua dell'oceano adoperando un bicchiere. Etichettare le enunciazioni intuitive degli Yogi veggenti sulla triplice costituzione umana (corpo, mente, anima) come prelogiche (dimenticando che le intuizioni possono essere anche postlogiche o sovramentali), o come non scientifiche, assume la sembianza di una difesa ad oltranza di un concetto di scienza storicamente superato.

L'opera è indirizzata a tutti coloro che si occupano del rapporto tra Occidente e Oriente nel campo psicologico, filo-

sofico e spirituale, cioè agli psicologi, ai filosofi, agli operatori di salute e, in special modo, agli insegnanti e ai praticanti di Yoga e di tecniche preparatorie alla meditazione, per orientarsi appunto nel mondo psicologico e filosofico dello Yoga. Lo stile del libro non è analitico, ma conciso, e richiede una lettura attenta e riflessiva. Il lettore è invitato a considerare alcune classificazioni di certi modelli, vedi per esempio quello ayurvedico, come ipotesi che nascono dalla conoscenza intuitiva e che possono essere comprese totalmente solo in certi stati coscienziali. I modelli trattati possono sembrare troppo teorici, astratti e speculativi, eppure sono molto pratici e verificabili. La verificabilità e la maggiore comprensione di questi modelli vengono facilitate dalla pratica quotidiana di pochi minuti di introspezione e di interiorizzazione. In pratica, ciò consiste nel diventare consapevoli della propria fisicità, dei contenuti mentali e del respiro. La comprensione di almeno uno dei cinque modelli qui esposti può costituire una solida base per ulteriori approfondimenti. **Il filo conduttore dell'intero libro rimane l'enunciazione che l'uomo è fatto non solo di corpo e mente, ma anche dell'anima-Sé.** Anche se il testo è stato corretto e riveduto da più persone competenti, traspaiono qualche volta i limiti di chi, come me, usa l'italiano non come lingua madre. Per facilitare l'approfondimento e la comprensione i motivi conduttori sono volutamente ripetuti e viene aggiunto, alla fine dell'opera, un questionario.