

Vladimir Antonov

Lo Yoga di Livello Superiore

Tradotto da Ruggero Lopez

La più alta fase dello Yoga è il Buddhi-Yoga. Questo termine è tradotto come “Yoga della consapevolezza” e sta a significare un insieme di metodi per sviluppare la consapevolezza specifica degli adepti. Il Buddhi-Yoga permette ad una persona di curare le fasi conclusive del proprio sviluppo personale. Nel modello “dell’ottuplice cammino” del buddhi-yoga di Patanjali (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi) è rivelato il contenuto dell’ottava fase. Esso è indicato anche nella Bhagavad-Gita.

- 1) Yama è una fase in cui si studiano i principi etici;
- 2) Il Niyama è una fase che permette di acquisire padronanza delle regole igieniche comprese quelle psico-igieniche;
- 3) Con l’Asana si porta il proprio corpo al livello di perfezione necessario per il lavoro successivo (in India, a questo scopo, in primo luogo sono usate le esercitazioni fisiche statiche — gli asana, ma lo stesso risultato può essere raggiunto attraverso altri sistemi d’addestramento);
- 4) Il Pranayama è una fase che rimette in ordine l’energia del corpo (al livello dei chakra, delle scanalature bio-energetiche e di altre strutture);
- 5) Pratyahara – è la fase che serve a padroneggiare il controllo della mente, compresi la sua concentrazione ed arresto;
- 6) Dharana — la fase che sviluppa l’abilità di creare e conservare le immagini luminose visualizzate;
- 7) Dhyana — una fase in cui si acquisisce padronanza sul lavoro di consapevolezza (meditazione, nel vero e proprio significato di questa parola);
- 8) Samadhi — infatti, tutto l’ulteriore sviluppo (sui punti delle precedenti fasi) può essere definito Samadhi, vale a dire che una positiva ed emozionale condizione di più alto livello accompagna il primo contatto con l’Atman; è quello il primo avvenimento di consapevole penetrazione nella più alta dimensione dello spazio, il Nirvana; si tratta una diffusa condizione di consapevolezza nelle più alte dimensioni spazio in cui si tende a perdere la sensazione dell’ego entrando in un “Oceano di Limpida Luce”, e della capacità di dirigere il proprio sguardo dalla profondità del pluridimensionale oceano dell’universo verso il “mondo-materia”, poi segue la “cristallizzazione”, ed al di sotto è presente la conoscenza di Nirodhi e Mukti.

Probabilmente il Dharana è considerato il migliore come prima sub-fase del Dhyana.

In tale maniera il numero totale delle fasi nello schema viene ridotto a sette.

Le scuole di buddhi-yoga a noi note, la cui eredità è registrata in (varie) opere letterarie, erano (presenti) nel Tibet, in India, nel Messico ed in Cina.

Lo sviluppo dell'uomo sul percorso dello Yoga deve procedere portando con se tre sostegni:

- 1) Karma-Yoga e Bhakti-Yoga per l'amore,
- 2) Jnana-Yoga per il piano intellettuale e
- 3) Buddhi-Yoga per quello etico. Acquisendo padronanza, questi tre sostegni conducono alla realizzazione dei tre aspetti della perfezione nell'uomo: Amore, Saggezza ed Energia.

La base dello sviluppo spirituale dell'uomo è composta dall'aspetto etico. Si tratta di quel perno su cui tutti gli altri traguardi di una persona in crescita "si sviluppano". Se questo perno è debole o non stabile, tutta la costruzione non sarà costante e cassaforte. I più chiari e fondamentali principi etici sono formulati nelle tre (principali) fonti letterarie: Il Nuovo Testamento, La Bhagavad-Gita ed Il Tao Te Ching, che si integrano perfettamente fra di loro. (Vi sono), anche, molte altre opere che possono essere d'aiuto all'etica principale.

È importante capire che una sufficiente perfezione etica può essere realizzata soltanto da una persona abbastanza intelligente.

I metodi psico-energetici possono essere insegnati soltanto a coloro che hanno progredito correttamente sia nei rapporti etici sia in quelli intellettuali.

Quindi sul percorso dello Yoga deve essere prestata un'attenzione considerevole all'innalzamento del livello di conoscenza e dello sviluppo intellettuale, e gli allievi dovrebbero essere selezionati con fasi avanzate di addestramento in primo luogo in conformità con (il piano) intellettuale e le tendenze etiche, intellettuali e psico-energetiche sono intrecciate molto attentamente con a vicenda e dovrebbero essere unite tanto più armoniosamente possibile.

La componente intellettuale ed etica del perfezionamento è correlata nelle funzioni strutturali e funzionali con il jiva e con "la bolla superiore della percezione" che unisce i tre chakra superiori. Quanto allo sviluppo psico-energetico, sulle più alte fasi esso è collegato principalmente con la Buddhi (energia della consapevolezza) ed è basato sulle tecniche di lavoro con "la bolla più bassa della percezione". È lo sviluppo "della bolla più bassa della percezione" che permette di attualizzare il processo "di cristallizzazione" che accresce la massa "di buddhi". Allora "la bolla più bassa della percezione" ottiene "l'apertura" dando il via libera alla padronanza delle funzioni dinamiche del Nirvana.

Lo sviluppo Psico-energetico, in generale, può continuare soltanto nel corpo che procede (lungo) un determinato livello di salute e di preparazione delle strutture energetiche dell'organismo. Questo potenziale è sviluppato attraverso l'Hatha-Yoga o sistemi equivalenti, come il Raja-Yoga (o, nella tradizione cinese, — "Chi-Gun"). Le basi del successive sono composte di tecniche di autoregolazione psichica e di addestramento bio-energetico che includono il lavoro con i chakra ed i meridiani. Questi metodi conducono con successo gli allievi ad un momento in cui la coscienza (buddhi) si trasforma per loro in una realtà. Allora inizia la fase seguente d'auto-perfezionamento (Buddhi-Yoga) — lo yoga del lavoro con la coscienza.

Ogni "proclamata" scuola spirituale può allegoricamente essere paragonata ad una piramide composta al suo interno "da pavimenti" (strati) orizzontali di uguale altezza. Così ogni "pavimento" più alto si trasforma in

minor volume del precedente. Questo schema illustra in particolare l'idea che in ogni fase successiva può essere acquisita padronanza da un minor numero di allievi rispetto al precedente. Il Buddhi-yoga corrisponde ai più alti "pavimenti" della piramide. Così, naturalmente, pochissimi di coloro che hanno iniziato la loro ascesa possono ora ottenere loro. Il resto deve fermarsi – ognuno sul suo personale "pavimento" — per assimilare le fasi raggiunte ed accumulare energia prima di nuove ascese.

In effetti, grandi successi nel Raja-Yoga sono raggiunti da coloro che realizzano in questo momento niente altro che la quarta fase della loro psicogenesi. La padronanza del Buddhi-Yoga può essere acquisita soltanto da coloro che hanno raggiunto la settima fase o per lo meno hanno il reale potenziale di acquisirne padronanza nell'immediato futuro.

Come sostegno psico-energetico dello Yoga, possono essere scelte le seguenti fasi:

0. Fase preliminare (Hatha-Yoga e sistemi equivalenti).
1. Purificazione dei chakra e dei meridiani, sviluppo dei chakra, perfezionamento della sfera emozionale.
2. Raggiungere il Samadhi con metodi di perfezionamento emozionale e psichico.
3. Sviluppare e rendere stabile l'auto-consapevolezza localizzata negli eteri più sottili oltre il corpo.
4. Accumulazione "di energia sottile" per mezzo, oltre ad altri strumenti, dello sviluppo del "Hara" (l'insieme dei tre chakra inferiori).
5. Formazione e polarizzazione "della bolla più bassa della percezione".
6. Raggiungimento del Nirvana.
7. "Cristallizzazione" nelle due più alte dimensioni dello spazio.

Questa è la fase conclusiva delle tre (parti) dell' "ottina" di sviluppo psico-energetico.

Lo scopo della seconda (parte) dell' "ottina" è il raggiungimento della successiva e fondamentale fase del Nirvana — Nirodhi — con acquisizione della padronanza nel trasferimento della coscienza in una "reciprocità totale" ("non-io") nel piano di Brahman.

Nella terza (parte) dell' "ottina" la condizione di Mukti (Moksha) è raggiunta — questa è la rottura finale di tutti i collegamenti con ogni manifestazione "terrestre". Allora con le tecniche di padronanza acquistate nella seconda (parte) dell' "ottina" una persona si unisce con la coscienza ad Ishvara.

Nello schema dato, infatti, le fasi 1 e 2 corrispondono al Raja-Yoga, le fasi 3 e 4 sono di transizione e preparazione al Buddhi-Yoga, il resto non è altro che Buddhi-Yoga vero e proprio.

Va notato che persino le più alte condizioni di Buddhi-Yoga non escludono per nulla l'attività sociale per un cercatore, ma la rendono persino più perfetta.

Imbarcarsi in questo percorso presuppone l'accettazione delle basi etiche dello Yoga e di un sufficientemente alto potenziale intellettuale; allora la perfezione etica ed intellettuale continuerà lungo l'intero percorso.

Il presente schema presenta la variante ottimale più rapida e più facile di sviluppo nello Yoga. In pratica, tuttavia, i rappresentanti di molte scuole percorrono cammini più lunghi e più difficili come conseguenza della loro negligenza nell'aspirazione al successo della purezza o dei metodi etici assoluti del perfezionamento della coscienza.