

Ananda, la felicità ovvero il silenzio interiore

Che cos'è la felicità? Le persone la inseguono costantemente, eppure non sono felici. Crimini, guerre, nervosismo, malattie psicosomatiche sono in aumento e deteriorano la qualità della vita. Quasi invariabilmente si ricerca la felicità attraverso il godimento di oggetti esterni, attraverso il piacere dei sensi, ma l'obiettivo di realizzare una vita ideale felice rimane un sogno. La ragione per cui attribuiamo tanta importanza al godimento degli oggetti desiderati è che è un modo facile, diretto, visibile, a portata di mano.

Il piacere sensoriale è soggettivo, ciò che piace all'uno non piace necessariamente all'altro. Pensiamo alle differenze di gusto in termini di cibo, o alle preferenze musicali, climatiche e quant'altro.

Quando però qualcosa che induce piacere ci viene somministrato in eccesso, il nostro gradimento diminuisce sensibilmente. Ne consegue che la felicità è uno stato mentale e che gli oggetti esterni aiutano ad evocare quello stato mentale.

Tutto ciò che si ripete finisce con il perdere il suo fascino e subentra la saturazione: è la legge dei sensi. Si può usare proprio questo aspetto di calo del godimento per liberarsi dagli attaccamenti materiali.

La felicità dipende dallo stato d'animo della persona. Se siamo di cattivo umore, tristi, sofferenti, difficilmente ciò che normalmente ci dà piacere riesce a rallegrarci.

Quindi la felicità varia da persona a persona, se è legata ad oggetti esterni diminuisce con la ripetitività fino ad arrivare anche all'effetto opposto, e dipende dall'umore del momento.

Ma dipende anche da fattori psicologici: può derivare dall'apprezzamento del proprio lavoro, dal conseguimento di un obiettivo, dai risultati di una ricerca e così via. Dunque non dipende dagli oggetti di godimento, ma è uno stato interno.

Può derivare da qualcosa che interessa e coinvolge. La curiosità, l'eccitazione, l'emozione mantengono viva la concentrazione della mente, tanto da far dimenticare anche bisogni primari quali la fame e il sonno. Potrebbe allora sembrare che lo stato mentale che raffigura la felicità fosse caratterizzato dalla concentrazione e dall'interesse. Eppure dopo una lunga fase di lavoro intellettuale ci sentiamo stanchi, e se anche restiamo concentrati a lungo non per questo la felicità aumenta, anzi subentra la stanchezza.

La fretta e il pragmatismo che caratterizzano i nostri giorni non ci permettono di cogliere il processo della felicità, vediamo solo ciò che sta in superficie e perdiamo la realtà che sta dietro.

L'esperienza della felicità ci sfugge perché in realtà è un breve momento, privo di pensieri, uno stato di silenzio, cui per altro subito segue la fase del giudizio. Pensiamo a cosa succede quando guardiamo uno spettacolo naturale che ci affascina: per qualche istante la visione riempie il nostro essere e il processo di pensiero si arresta, proviamo uno stato di quiete imperturbata. Anche quando proviamo un senso di realizzazione, di soddisfazione, di appagamento il processo di pensiero s'interrompe e proviamo uno stato di felicità. Ma poi subentrano valutazioni e confronti e la felicità si stempera.

Se è vero che conosciamo abbastanza bene lo stato di concentrazione, difficilmente sappiamo sperimentare lo stato di silenzio.

Gli antichi yogi, che hanno percorso l'intero spettro del viaggio interiore, ci dicono che lo stato di silenzio è la vera felicità. Aumentando la durata di questa esperienza, la felicità aumenta esponenzialmente.

Le Upanishad, antichi trattati volti all'illustrazione delle verità supreme, esplicitivi dei testi rivelati (i Veda), ribadiscono che non solo questo stato dona felicità, ma trasforma completamente l'essere.

Riassumendo quindi, la felicità è uno stato indotto generalmente da oggetti esterni e diventa un'esperienza profonda nel momento in cui cessa il flusso dei pensieri. Se il

godimento è sensoriale, tale stato ha una durata molto breve. Ma se si riesce a persistere in uno stato di controllo dei processi di pensiero, la condizione di felicità si amplifica, si possono esplorare stati più profondi dell'essere, evocare potenzialità nascoste, e magari scoprire il significato della vita. La felicità che origina interiormente è talmente superiore a quella derivante dai sensi che fa comprendere appieno il significato del pratyahara, ovvero la capacità di sottrarsi alla dipendenza dal mondo esterno.

Gli antichi testi quali le Upanishad, la Bhagavad Gita, i Brahma Sutra, ribadiscono tutti che la felicità è l'esperienza di uno stato privo di pensieri.

La Māndūkya Upanishad, l'Upanishad della Ranocchietta, che descrive il concetto fondamentale dei vari stati dell'essere, indica lo stato di ananda come turya o come quarto stato (chaturta), infinitamente superiore allo stato di conoscenza esterna o stato di veglia, di conoscenza interna o stato di sogno, di conoscenza non consapevole o stato di sonno profondo, e persino della conoscenza dell'unitarietà del mondo fenomenico o stato divino, stato di Ishvara. Ananda è l'insieme degli stati di coscienza, l'essenza del Sé, ogni fenomeno cessa, viene meno ogni dualità.

La Katopanishad dice che quando tutti i desideri che dimorano nella mente vengono distrutti, allora l'essere mortale diviene immortale e realizza ananda.

La Bhagavad Gita afferma che quando la mente si libera dai desideri, l'essere diviene sthitaprajñā, cioè colui che si è fortemente insediato nella conoscenza.

Per il Dhyana Yoga, quando la mente si è placata, le passioni sono state controllate, lo yogi realizza lo stato di felicità, ananda. I Brahma Sutra spiegano che lo stato di silenzio porta alla consapevolezza dell'identità con il tutto, all'esperienza della felicità.

Le Upanishad distinguono anche vari livelli conseguibili di felicità e ciascun livello indica una felicità cento volte superiore a quella che la precede. Si parte da una felicità puramente umana, legata ai possessi materiali, per arrivare alla felicità ultima, quella di Brahman, che non può essere quantificata.

La felicità che deriva dalle varie situazioni – piacere sensoriale, soddisfacimento dell'ego, senso di realizzazione, ecc. – non differisce qualitativamente, bensì in quantità, nel senso che la felicità aumenta quanto più ci si approssima al silenzio. È per questo che man mano che si procede nella via della realizzazione, il coinvolgimento nel godimento sensoriale viene meno.

Il tentativo di realizzare la felicità nella vita dipende dalla capacità di muoversi verso il silenzio, che rappresenta lo stato di totale libertà.

Ma noi siamo ingabbiati nei nostri attaccamenti, nei nostri desideri, ossessioni, simpatie, antipatie, ovvero – più sottilmente – siamo schiavi della nostra mente estrovertita. Come dice la Katopanishad, si diventa immortali quando ci si libera dai vincoli dei desideri.

Le scritture affermano che il silenzio è la dimora dell'eterna libertà (moksha). Le Upanishad ribadiscono che solo quando si libera dalle pastoie della mente l'uomo è libero. Il pensiero è il vincolo più sottile, liberandosi dal pensiero si diventa Dio. Patanjali ci dice che per realizzare lo stato di yoga dobbiamo placare i vortici (vritti) della mente. Le Upanishad sostengono anche che il silenzio è verità, bellezza, fonte della creatività. Nel silenzio vi sono ordine, senso estetico, simmetria e quando la mente raggiunge quello stato scopre la bellezza interiore ed automaticamente emerge la creatività. Il silenzio non è quindi solo uno stato di felicità e di libertà, ma anche di creatività.

Un altro aspetto legato al silenzio è la conoscenza, questa si struttura negli strati più sottili della mente. Molti hanno sperimentato lunghe ricerche per trovare la soluzione di un problema. Finché sono rimasti nel regno del pensiero non sono approdati a nulla, poi quando sono ritornati alla vita quotidiana, staccando la mente dal problema, ecco emergere la soluzione. Gli antichi saggi (rishi) sapevano bene che le soluzioni emergono da una mente pacificata e dal silenzio interiore.

Molti sanno concentrarsi su un dato soggetto o un dato oggetto, ma ben pochi sanno mantenere la mente calma e silenziosa. Il controllo della mente prevede entrambi gli aspetti. Nello Yoga Vashistha è detto che lo yoga è una metodologia per placare la mente attraverso un processo sottile e non facendo uno sforzo brutale e meccanico per frenare i pensieri. Quindi lo yoga è la via che conduce all'immobilità del corpo, alla stabilità a livello emozionale, alla pacificazione della mente e ci introduce al silenzio interiore. È qui che possiamo entrare in contatto con la nostra dimensione spirituale.

La ricerca spirituale è un viaggio lungo e difficile per raggiungere la meta più vicina: noi stessi. Anche la psicosintesi ci dice che il metodo più semplice e insieme più difficile per scoprire questa realtà è il silenzio. La creazione di uno stato di quiete facilita la comparsa del superconco. Il problema è come contrastare il flusso inarrestabile dei pensieri appena cerchiamo di placare la mente, o come evitare di cadere in un inutile stato di trance.

Il vero silenzio è uno stato di consapevolezza intensa, luogo di intuizioni, condizione che rigenera e dà gioia. Alla dispersione psichica subentra l'unità, la centratura, si entra in contatto con l'essere. Ci si arriva per gradi, lasciando fluire i pensieri invece di inibirli, ma senza restare attaccati ad essi, fino a quando si instaura uno spazio sempre più vasto tra un pensiero e l'altro. Scopriremo poi a poco a poco che questi vuoti non sono affatto tali, ma fanno emergere qualcosa che la nostra mente non aveva nemmeno concepito.

Esperienze di trātaka, di concentrazione, di meditazione aiutano a unificare la mente.

Il superamento del mondo verbale e concettuale consente l'emergere delle intuizioni, cioè una percezione comprensiva e immediata di una faccetta della verità. Non si tratta dell'intuizione ordinaria, quella che ci fa cogliere la soluzione di un problema di matematica o capire lo stato d'animo di una persona, ma quell'intuizione che dà accesso a stati di coscienza particolari, ad esempio il concetto di unità del reale, la comprensione dell'armonia delle leggi naturali.

Questo tipo di intuizione è totalizzante, mentre la nostra mente analitica è abituata a elaborare per parti, a racchiudere in categorie. A volte ci stupiamo di non avere capito prima qualcosa che improvvisamente ci appare ovvio e chiaro o nel vedere come i vari pezzi improvvisamente si incastrino tra di loro mostrandoci una totalità che prima ci era sfuggita.

Il silenzio interiore, oltre a mettere a tacere temporaneamente pensieri, emozioni, immagini, ricordi, e a portare al risveglio dell'intuizione, che ci fa vedere per un breve momento il mondo del Sé, ci fa percepire il senso di unità con il tutto, è ananda, felicità, appagamento, pienezza.

Bibliografia:

H.R NAGENDRA, Yoga, its Basis and Applications, Vivekananda Kendra Yoga Prakashana, Bangalore, 1996, 126 pp.

P. FIORUCCI, Crescere, Astrolabio, Roma, 1981, 226 pp.