

## 1037. La mente spiegata attraverso i suoi tre stati: veglia, sogno, sonno profondo

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 08 Febbraio 2021 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 09 Febbraio 2021 15:01

---

Chi vuol conoscere la mente deve partire dai suoi tre stati: lo “*stato di veglia*” (*jagrat*); lo “*stato di sonno con sogni*

” (*svapna*); lo “*stato di sonno senza sogni*” (*susupti*).

In quello che si chiama “*stato di veglia*” (*jagrat*) la mente sta nel cervello fisico (corpo fisico grossolano). È qui che la mente si identifica ai veicoli-corpi e a tutti gli oggetti esterni, compresi i vari ruoli che svolge. In questo stato la mente si riempie di una moltitudine di impressioni, i

*vasana* (*i solchi che si imprimono nella sostanza mentale*) che diventeranno materiale per i sogni. Si tratta delle impressioni mentali subcoscienti indotte dalle varie esperienze, dalle azioni, dai pensieri o addirittura da epoche indefinite del passato (*attraverso il karman accumulato*).

Nello “*stato di sonno con sogni*” (*svapna*) la mente sta nel corpo sottile dove i sensi fisici vengono meno. Tecnicamente il *jivatman* (anima individuale) fa esperienza dello “*stato di sonno con sogni*” quando la mente entra nella *nadi hita*

(la *nadi* che parte dal cuore circondandone la membrana tutt'intorno) della struttura sottile luminosa-energetica che si relaziona al corpo sottile (*lingasarira*)

). Nel sogno la mente crea ogni cosa da se stessa, da tutto quel materiale fornito dallo *stato di veglia*

. Ogni individuo ha il proprio mondo mentale e quindi le proprie “*creature di sogno*

”. La vera Realtà esiste, è sempre presente in tutte le condizioni o *stati*

(*di veglia, di sogno, di sonno profondo*).

In quello che si chiama “*stato di sonno senza sogni*” (*susupti*), cioè sonno profondo, la mente sta nel sottile corpo causale-mentale. In tale stato cessa ogni forma di coscienza empirica..

Tecnicamente il *jivatman* fa esperienza dello “*stato di sonno profondo*” (*susupti*) quando la mente entra nella *nadi puritat*

## 1037. La mente spiegata attraverso i suoi tre stati: veglia, sogno, sonno profondo

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 08 Febbraio 2021 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 09 Febbraio 2021 15:01

---

. Il

*Sé*

-

*atman*

continua ad esistere ma senza esperienze.

La conoscenza dei tre stati non solo aiuta a conoscere la mente ma anche a comprendere il *Vedanta*

(chiave per lo stato duale del

*Vedanta-advaita*

).

Nel sonno profondo si è uniti al *Sat*, cioè uniti al *Sé*.

La descrizione della mente (chiamato anche “organo interno”, *antahkarana*) nella sua intera estensione è dotata di quattro funzioni:

*buddhi*

(intelletto superiore, percezione intuitiva diretta);

*ahamkara*

(ego, senso dell’io);

*citta*

(mente subconscia);

*manas*

(mente empirica selettiva). La mente-

*antahkarana*

è un costituente del corpo sottile (

*lingasarira*

).

Il grande *Sankara* ha trattato molto bene dei mezzi o strumenti necessari per penetrare nel mondo delle cause, in modo da rompere le catene delle false sovrapposizioni, prodotti

dell’ignoranza-

*avidya*. Egli dà molta importanza alla discriminazione o

discernimento intellettuale (

*viveka*) per distinguere,

riconoscere, il Reale e il non-Reale.

La mente ha tre *guna*-qualità: *sattvaguna* (equilibrio, luce); *rajasguna* (attività, movimento, passione);

curità, passività).

*tamasguna* (os

I tre *guna* sono gli attributi principali della sostanza universale-*prakrti*. Dalla commistione dei

## 1037. La mente spiegata attraverso i suoi tre stati: veglia, sogno, sonno profondo

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 08 Febbraio 2021 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 09 Febbraio 2021 15:01

---

tre *guna* si originano gli  
elementi sottili e di conseguenza quelli grossolani della manifestazione. Il  
*tamas*  
corrisponde al piano fisico grossolano, il  
*rajas*  
al piano sottile, il  
*sattva*  
al piano causale (dove risiede il veicolo della  
*buddhi*  
).

L'energia del *sattvaguna* favorisce il conseguimento della Liberazione (*moksa*). Il *sattvaguna* s  
pinge alla ricerca della verità utilizzando la discriminazione tra

**Reale**

e

**irreale**

, tra

*Sat*

e

*asat*

. La mente

*sattvica*

è una mente stabile che trova la gioia al suo interno. Questo

*guna*

corrisponde all'equilibrio, all'armonia, alla luce, alla conoscenza intuitiva, alla purezza.

L'energia del *rajasguna* non è negativa ma la sua funzione è quella di spingere nel *samsara*  
(con i vizi, la vanità, l'ipocrisia, la rabbia, ecc.). La mente

*rajasica*

è sempre in cerca di nuove sensazioni, di esperienze stimolanti così si muove continuamente e  
cade facilmente nell'eccesso. Il

*rajiasico*

è un chiacchierone, vuole parlare sempre lui, cerca di sovrastare gli altri quando parlano, parla  
forte, strilla, ama la compagnia e gli assembramenti: pratica tutto ciò che distrae la mente e  
manca del minimo di autocontrollo. La mente

*rajasica*

sembra specializzata a vedere i difetti altrui, gli errori degli altri e così alimenta l'astio che rischia  
di provocare seri disturbi mentali. Il

*rajasico*

è colui che frammenta, separa, divide, vede e fa vedere una pluralità ingannevole.

## 1037. La mente spiegata attraverso i suoi tre stati: veglia, sogno, sonno profondo

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 08 Febbraio 2021 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 09 Febbraio 2021 15:01

---

L'energia del *tamasguna* corrisponde all'oscurità, all'ignoranza, all'illusione, all'inerzia, alla passività, ecc.. Il *tamas* è oscuramento della mente, è l'ottundimento dell'intelligenza e si rapporta al piano grossolano.

Tenendo sotto controllo i pensieri con la mente si privilegia il *sattvaguna*. Il *sattvaguna* si può sviluppare mediante un cibo

*sattvico*

leggero, la pratica di

*asana*

e

*pranayama*

, lo studio approfondito,

*dharana*

(concentrazione),

*vikara*

(trasformazione, modificazione-

*vrtti*

) e la meditazione (

*dhyana*

). Chi mantiene la mente verso il mondo non potrà svelare, conoscere l'

*atman*

. I pensieri

*sattvici*

provengono dalla

*buddhi*

(puro intelletto).

Dall'*antahkarana* sorgono le *vrtti* (onde pensiero, vortici, modificazioni della sostanza mentale).

Cosa sono le

*vrtti* in realtà? Sono modificazioni della mente,

un effetto dell'ignoranza. Le

*vrtti* sorgono

dalle funzioni della mente:

*manas*

(mente individuata empirico-sensoriale) e

*citta*

(subcoscienza).

Bisogna comprendere che a seconda del tipo di *vrtti* si sviluppa *rajas* o *sattva*: la mente, potendo assumere la forma di qualunque oggetto, pensando ad una bella automobile, ad una donna, ad un grado di carriera assumerà la forma pensata; pensando a

*Brahman-Dio*

## 1037. La mente spiegata attraverso i suoi tre stati: veglia, sogno, sonno profondo

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 08 Febbraio 2021 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 09 Febbraio 2021 15:01

---

svilupperà il

*Brahmakara vrtti*

. La mente assume la forma degli oggetti pensati-desiderati e questo fatto si viene a chiamare *vishayakara vrtti*

.  
La schiavitù (attaccamento) non è creata tanto dagli oggetti in sé (pensati-desiderati) ma dall'identificazione con il *vrtti*, e questo grazie all'ignoranza.

Per conoscere e comprendere la mente bisogna essere consapevoli dei cinque *kosa-veicoli*. Il

*Vedanta*

insegna che questi cinque

*kosa*

racchiudono l'

*atman*

circoscrivendolo successivamente e concentricamente. Essi sono:

*anandamaya*

,

*vijnanamaya*

o

*buddhimaya*

,

*manomaya*

,

*pranamaya*

e

*annamaya*

.

*Anandamayakosa* costituisce il corpo causale (*karanasarira*).

*Vijnanamayakosa* o *buddhimayakosa*, *manomayakosa* e *pranamayakosa* costituiscono il corpo sottile ( *lingasarira* o *s*

*uksmasarira*

).

*Annamayakosa* costituisce il corpo fisico grossolano (*sthulasarira*).

Presentati i cinque *kosa* diciamo che vi sono cinque tipi di *vrtti* molto importanti: *mano-vrtti*, *bud*  
*dhi vrtti*

,

*sakshi vrtti*

,

*akhandakara vrtti*

e

*akhanda ekarasa vrtti*

## 1037. La mente spiegata attraverso i suoi tre stati: veglia, sogno, sonno profondo

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 08 Febbraio 2021 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 09 Febbraio 2021 15:01

---

.  
Il primo *vr̥tti* appartiene alla mente istintiva ma gli altri appartengono alla mente *sattvica*.  
Il *mano-vr̥tti* è quello delle persone del mondo profano. Il *buddhi vr̥tti* appartiene a coloro che praticano la discriminazione (

*viveka*

). Il

*sakshi vr̥tti*

permette di vedere le modificazioni della mente come un testimone. L'

*akkandakara vr̥tti*

(o

*Brahmakara vr̥tti*

) rivela il tentativo del *sadhaka* di cercare di sentire il

Sé

infinito.

Il *sadhaka* che si trova ancora nel *mano-vr̥tti* deve passare, se vuole procedere nella *sadhana* correttamente, al

*viveka vr̥tti* (o *buddhi vr̥tti*).

Bisogna sapere che il *mano-vr̥tti* riguarda il *manomayakosa*. Il *viveka vr̥tti* o *buddhi vr̥tti*

appartiene al

*vijnanamayakosa*

.  
Quindi dal *viveka vr̥tti* bisogna passare al *sakshi vr̥tti* e da questo saltare all' *akhandakara vr̥tti*.

Dall'

*akhandakara vr̥tti*

è fondamentale passare all'

*akhandā ekarasa*

, l'essenza di

*Brahman*

, il fine ultimo.

Risulta chiaro l'importanza di sviluppare *sattvaguna*.

Le grandi sentenze (*i grandi detti vedici che i rsi-saggi veggenti hanno espresso nelle Upanisad*

), i

*mahavakya*

, costituiscono potenti mantra che manifestano

*sattva*

ed ogni *sadhaka* ne può scegliere uno o più di uno secondo la propria indole.

I *mahavakya* sono:

*aham brahmasmi*

Io sono Brahman

## 1037. La mente spiegata attraverso i suoi tre stati: veglia, sogno, sonno profondo

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 08 Febbraio 2021 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 09 Febbraio 2021 15:01

---

*tat tvam asi*

Tu sei Quello

*prajnanam brahma*

Brahman è pura Coscienza

*ayam atma brahma*

Questo atman è Brahman

*om tat sat*

Quello è la Realtà

### **Lecture consigliate**

*Cultura dell'India e Filosofia dello Yoga*, Stefano Piano, Magnanelli

*Enciclopedia dello Yoga*, Stefano Piano, Magnanelli

*Lo Yoga rivelato da Siva*, M. P. Repetto, Magnanelli

*Insegnamenti sullo Yoga (Gheranda-Samhita)*, a cura di S. Fossati, Promolibri

*Upanisad antiche e medie*, a cura P. Filippini-Ronconi, Bollati Boringhieri

*Tecniche dello Yoga*, Mircea Eliade, Bollati Boringhieri

*Lo Yoga, immortalità e libertà*, Mircea Eliade, BUR

*Le Radici dello Yoga*, James Mallinson e Mark Singleton, Ubaldini

*Prana, Pranayama, Prana Vidya*, Swami Saraswati Niranjananda, Satyananda Ashram Italia

*Asana Pranayama Mudra Bandha*, Satyananda Saraswati, Satyananda Ashram Italia

*Pranayama, la dinamica del respiro*, André Van Lysebeth, Astrolabio

*Teoria e pratica del pranayama*, Bellur Krishnamukari Sundara Iyengar, Mediterranee

*L'arte del pranayama*, Maurizio Morelli, Red

*Pranayama, lo yoga del respiro*, K. S. Joshi, Magnanelli Edizioni

*Le Forze più sottili della Natura*, Rama Prasad, OmPhi Labs

*Pranayama, la scienza del respiro*, Yogi Ramacharaca, CreateSpace Independent P. P.

*Kumbhaka Pranayama*, Mario Verri, Sovera Edizioni

*Prana Prani Pranayama*, Yogi Bhajan, Macroedizioni

## 1037. La mente spiegata attraverso i suoi tre stati: veglia, sogno, sonno profondo

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 08 Febbraio 2021 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 09 Febbraio 2021 15:01

---

### **Edizioni Asram Vidya**

*Essenza e Scopo dello Yoga*, Raphael

*Il Sentiero della Non-dualità*, Raphael

*Upanisad*, a cura di Raphael, Bompiani

*Mandukya Upanisad*

(con le Karika di Gaudapada e commento di Samkara)

*Alle Fonti della Vita*, Raphael

*Bhagavad-Gita*, commento di Raphael

*Uttaragita – Il Canto successivo*

*La Filosofia Indiana, 2 voll.*, Radhakrishna

*Tat Tvam Asi*, Raphael

*Yogadarsana*, traduzione e commento di Raphael

*Oltre l'illusione dell'io*, Raphael

*Di là dal dubbio*, Raphael

*Quale Democrazia*, Raphael

*Fuoco di Risveglio*, Raphael

*Cinque Upanisad*, a cura di Raphael

### **I Pitagorici**

*Il Vangelo*, Ramana Maharsi

*Satya Sai Baba e il Vedanta Advaita*

*Dialogo d'istruzione*, Dharma Prema

*Avadhutagita*, Dattatreya, commento Bodhananda

*Advaita Bodha Dipika*, Karapatra, con aggiunta Bodhananda

### **Rosario Castello Editore**

*Il Sentiero Realizzativo*

*La Visione, il Mezzo e la Trasformazione*

*Alla Fonte – Cammino Esoterico*

*Darsana: il "punto di vista" esoterico*

*La sadhana in pratica: verso il Sé Superiore*

*Lo Yoga è "posizione coscienziale"*

*Yoga: una via iniziatica*

*Yoga. Piccola guida per conoscerlo (Youcanprint)*