



## Pratipaksha Bhavanam: Dal buio alla Luce

Una pratica della filosofia yogica per trasformare i pensieri limitanti in consapevolezza.

### Un tema centrale del cammino interiore

Molte persone si chiedono come affrontare momenti in cui emergono dubbi, paura, ansia o rabbia: stati interiori che abbassano l'energia e mantengono la coscienza ancorata a livelli più densi. Nel corso del tempo, diverse tradizioni hanno proposto approcci differenti a questa dinamica, dalla psicologia alla meditazione, fino alle grandi vie sapienziali dell'Oriente.

In questo scritto prendiamo in considerazione una tecnica chiamata *Pratipaksha Bhavanam*, descritta da Patanjali nei suoi *Yoga Sutra*. Si tratta di uno dei principi più preziosi della psicologia applicata dello yoga: un metodo sorprendentemente attuale per riconoscere e trasformare pensieri negativi, distruttivi o limitanti.

### Il riferimento agli Yoga Sutra

Nel secondo capitolo degli *Yoga Sutra*, il *Sadhana Pada*, Patanjali presenta, infatti, questo insegnamento in modo diretto e profondo. Al sutra 2.33 e 34 leggiamo:

#### **33 Vitarka Badhana Pratipaksa Bhavanam**

Per superare e neutralizzare gli impulsi e le tendenze negative (vitarka), si dovrebbe coltivare le qualità e le abitudini opposte o positive (Pratipaksa Bhavanam).

#### **34 Vitarka Himsa Adayah Krta Karita Anumodita Lobha Krodha Moha Purvaka Mrdu Madhya Adhimatra Duhkha Ajnana Annata Phala Iti Pratipaksa Bhavanam**

Quando i pensieri o le azioni negative come, ad esempio, la violenza emergono in noi, che siano incitati da avidità, collera, infatuazione, sia che siano espressi in modo leggero, medio o intenso, essi sono fondati sull'ignoranza e portano sicuramente dolore. Per evitare il dolore che ne deriva, bisogna coltivare i pensieri contrari e positivi.



## Che cosa significa davvero

I *vitarka* sono i pensieri devianti o dannosi. Patanjali non si riferisce a un semplice stato d'animo passeggero, ma a movimenti interiori più profondi, legati alla violenza, alla menzogna, all'avidità o all'egoismo: tendenze che ci allontanano dall'armonia e dai principi etici dello yoga.

Che nascano da rabbia, avidità o illusione, e che si presentino in forma lieve, media o intensa, questi pensieri conducono sempre nella stessa direzione: dolore e ignoranza. La loro radice, infatti, è proprio l'ignoranza, che tende a perpetuare se stessa in un ciclo continuo.

La tecnica suggerita da Patanjali è semplice nella sua formulazione, ma richiede presenza mentale e costanza. Si fonda sull'idea che molte delle nostre tendenze non coincidano con la nostra essenza più profonda, ma derivino da condizionamenti e impressioni interiori, i *samskara*, che nel tempo diventano abitudini e tratti del carattere.

Yogananda spiegava questo principio dicendo che i pensieri non sono creati individualmente, ma derivano da una dimensione universale. I pensieri esistono nell'etere sotto forma di seme vibrazionale e noi tendiamo ad attrarre quelli che sono in sintonia col nostro stato mentale ed emozionale. Secondo la legge del simile che attrae il simile. Per questo, quando rimaniamo a lungo in uno stato di rabbia o paura, finiamo spesso per rafforzarlo ulteriormente.

Per trasformare questo processo è utile ricordare che la consapevolezza non coincide con la mente. Possiamo immaginare la mente come uno spazio vasto, attraversato da molte possibilità interiori, e la consapevolezza come il punto da cui scegliamo dove dimorare in questo spazio. Quando diventiamo presenti, possiamo smettere di essere trascinati automaticamente dalle abitudini e orientare l'attenzione verso gli stati che desideriamo coltivare.

Se ci accorgiamo, per esempio, che la nostra consapevolezza si è spostata verso la paura, possiamo riconoscerlo e accompagnarla verso il coraggio. Possiamo richiamare un'immagine, una memoria, una figura ispirante o un pensiero che incarni quella qualità. In questo modo iniziamo a spostare realmente il nostro centro interiore.

## Come applicare il Pratipaksha Bhavanam

*Pratipaksha Bhavanam* significa letteralmente coltivare il pensiero opposto. Il suo funzionamento si basa su un'osservazione semplice: la mente tende a rimuginare, e cercare di reprimere un pensiero spesso lo rafforza. Questa pratica, invece, non invita a negare ciò che emerge, ma a reindirizzare consapevolmente l'energia mentale verso una qualità più alta e ad attirare dall'Universo pensieri, energie e situazioni in armonia con questa qualità.

Ecco, in sintesi, i passaggi chiave per portare questa pratica nella vita quotidiana:



### **1. Riconosci il pensiero negativo (*Vitarka*)**

Sii consapevole del momento in cui sorge un pensiero tossico (rabbia, gelosia, giudizio, lamentela). Non giudicarti per averlo avuto; osservalo e basta.

### **2. Evoca attivamente l'opposto (*Pratipaksha*)**

Dirigi la tua consapevolezza nel punto tra le sopracciglia, portando in questo modo le vibrazioni a un livello più elevato. Puoi praticare anche qualche pranayama profondo a questo punto. Poi posta intenzionalmente l'attenzione su un pensiero, un'immagine o un sentimento di natura completamente opposta. Ecco qualche esempio pratico:

- Se provi rabbia verso qualcuno evoca un sentimento di compassione, ricordando che quella persona sta probabilmente soffrendo a sua volta.
- Se c'è una situazione o una persona che ti sfida e vuole portarti verso il conflitto, fai un respiro profondo e chiediti: "Posso essere pace adesso?" E, se rifletti bene, vedrai che la risposta è sempre sì. Oppure afferma: "Scelgo di essere pace adesso. Io sono pace." Sentiti quindi avvolto in una aura di pace e rimani in essa.
- Se invece provi gelosia per il successo altrui congratulati mentalmente con quella persona e focalizzati sull'abbondanza della vita.
- Se provi ansia o paura respira profondamente e visualizza un momento in cui ti sei sentito perfettamente al sicuro e forte.

### **3. Senti l'emozione, non farlo solo a parole**

Questo è il segreto. Non basta ripetere una frase positiva come un robot. Devi cercare di *sentire* nel corpo l'emozione opposta. Il cambio di focus deve essere emotivo, non solo intellettuale. Cerca di sentire come se quell'emozione a ottava alta fosse effettivamente presente dentro di te.

## **Il supporto delle affermazioni**

### **Affermazioni scientifiche di guarigione**

Per sostenere il *Pratipaksha Bhavana*, si può utilizzare anche uno strumento molto caro a Yogananda: le affermazioni scientifiche di guarigione, pensate per imprimere nella mente e nel cuore una vibrazione nuova.



Se, ad esempio, ci sentiamo pervasi dall'ansia, possiamo procedere così:

1. Chiudi gli occhi e porta lo sguardo dolcemente verso l'alto, al centro tra le sopracciglia.
2. Scegli l'affermazione opposta (es. *"Io sono calmo, io sono protetto"*).
3. Ripetila prima diverse volte ad alta voce con determinazione.
4. Poi ripetila a voce più bassa.
5. Poi sussurrala.
6. Infine, ripetila solo mentalmente, portando il significato profondo di quelle parole sempre più in profondità nel superconscio, finché non avverti una risposta energetica reale nel corpo.





### **Quando utilizzare le affermazioni**

Le affermazioni possono essere utilizzate alla fine della meditazione, quando la mente è più calma, raccolta e ricettiva.

Possono essere ripetute anche la sera, come ultimo pensiero prima di dormire, così che continuino a lavorare nel subconscio durante il sonno.

La mattina, appena svegli, aiutano a proseguire il lavoro interiore avviato la sera prima e a orientare con chiarezza la qualità della giornata.

Si possono infine usare in qualunque momento della giornata, purché ci sia lo spazio per portare attenzione piena al loro significato.

### **Esempi di affermazioni tratte dagli insegnamenti di Yogananda:**

Spirito Infinito, la Tua Luce risplende in me. Io sono sana e perfetta perché Tu sei in me.

In me vi sono il Tuo amore incondizionato, la tua pace divina, il Tuo potere infinito, la Tua gioia sempre nuova, la Tua saggezza eterna, la tua Luce radiante.

Padre Celeste, la Tua cosmica vita e io siamo Uno, Tu sei l'oceano, io sono l'onda, noi siamo Uno.

Oh, amato cosmico, insegnami a vedere la luce della Tua perfezione risplendere in ogni cellula del mio essere.

Madre Divina il Tuo amore pulsa nel mio cuore e da lì si irradia raggiungendo e colpendo al cuore amici e nemici, conoscenti e sconosciuti e chiunque si trova sul mio cammino.

Oggi perdono tutto e tutti, perdono me stessa, sapendo che in ogni momento la Tua guida, o mio Signore, mi accompagna e mi dona esattamente ciò che mi serve per la mia crescita spirituale. Tutto nel mio mondo è perfetto e io sono uno strumento consapevole del Tuo amore e della Tua pace.

Om

### **Una metafora per ricordarlo**

**Un'analogia classica: l'acqua sporca**



Nello yoga si usa spesso questa metafora per spiegare il senso profondo della pratica:

Se abbiamo un bicchiere pieno di acqua sporca, non serve agitarsi per togliere il fango con le dita. Il modo più efficace per purificarlo è versare continuamente acqua pulita, finché quest'ultima prende il posto di quella sporca. Allo stesso modo, i pensieri luminosi, coltivati con costanza, finiscono per trasformare gradualmente quelli più pesanti, fino a rendere la mente più limpida e ricettiva.



### Riflessione finale

Forse il cuore più profondo di questa pratica è ricordare che, al di là delle onde mutevoli della mente, esiste in noi uno spazio di coscienza più puro, silenzioso e luminoso. Ogni volta che scegliamo un pensiero di verità al posto della paura, un moto di pace al posto del conflitto, un atto d'amore al posto della chiusura, ci riavviciniamo a quella Presenza interiore che nello yoga è la nostra natura più reale. Con pazienza, devozione e perseveranza, anche i movimenti più inquieti del cuore possono essere offerti alla Luce, fino a diventare essi stessi sentiero, preghiera e risveglio.