

# La Kathopanishad

(la scienza della vita interiore)

di Swami Krishnananda



Assisi – Febbraio 2020

*Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj e all'autore Sri Swami Krishnananda Maharaj grande filosofo e esperto del Vedanta in occasione della ricorrenza dello Shivaratri (21-02-2020)*

Prima Edizione Italiana: Febbraio 2020

Traduzione Italiana di:  
*"KATHOPANISHAD"*  
by Swami Krishnananda  
a cura di L. e L. Porpora

© THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY In India ed in Italia.

COPYRIGHT:  
ALL THE RIGHT RESERVED by  
The Divine Life Trust Society  
P.O. Shivanandanagaressere - 249192  
Rishikesh - Uttarakhand - India

Website: [www.sivanandaonline.org](http://www.sivanandaonline.org)

Italian website: [www.edizioniporpora.weebly.com](http://www.edizioniporpora.weebly.com)

## **PREGHIERA UNIVERSALE**

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore

Salutazioni e prostrazioni a Te.

Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,

Tu sei Satchidananda,

Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.

Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,  
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.

Concedici forza spirituale interiore per resistere alle  
tentazioni e controllare la mente.

Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.

Riempi i nostri cuori di divine virtù.

Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.

Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.

Concedici di ricordarTi sempre.

Concedici di cantare sempre le Tue glorie.

Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.

Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

*Swami Sivananda*



## Presentazione

Quello che segue è un breve commento della Katha Upanishad di Sri Swami Krishnananda, una delle più importanti tra le 108 Upanishad. Swamiji ne prende i capitoli più significativi e li illustra al ricercatore per aiutarlo sul sentiero spirituale per la conquista della Conoscenza e della Libertà.

Naturalmente, il testo, nel suo stile logico e rigoroso, è un po' più difficile da capire per chi non è abituato al linguaggio di uno Jnani, ma ad una seconda, attenta e calma lettura, tutto viene alla luce. Swamiji illustra come operano i sensi, la mente e l'intelletto e quale è il cammino da fare per superarli e arrivare alla Coscienza finale.

Questo piccolo libretto è di grande utilità per chi è sul sentiero spirituale e deve confrontarsi con gli ostacoli e le difficoltà che si trova inaspettatamente di fronte.

Ci auguriamo che possa essere di grande aiuto a molti.

*Gli Editori*

## Introduzione

La Kathopanishad può essere considerata in generale come la più appropriata introduzione alla vita spirituale. La storia con cui questa Upanishad inizia fornisce la base più adatta per cominciare lo studio della scienza della vita più elevata dell'uomo. Dall'esoterico rituale dell'esecuzione del sacrificio e della carità del saggio Vajasravasa, l'Upanishad ci conduce al desiderio spirituale del ricercatore, Nachiketas, che si muove lungo un chiaro sentiero di sviluppo. Le tre grazie richieste a Yama da Nachiketas rappresentano i tre regni di conquista: terrestre, celeste e spirituale. Nel movimento dalla liturgia esterna nel mondo verso l'aspirazione interiore di Nachiketas per valori spirituali, noi abbiamo il primo passo verso la coscienza più elevata. Il secondo passo è la salita da relazioni temporali verso il significato universale di tutte le cose trovato nell'onnicomprensivo Vaisvanara (totalità esseri creati), conosciuto anche come Hiranyagarbha (Intelligenza cosmica) nella manifestazione più elevata e come Virat (Mondo fisico) nella forma universale più bassa, rappresentato nel secondo dono concesso da Yama. Il terzo passo è l'ascesa dall'universale all'Assoluto, che è il terzo dono richiesto da Nachiketas, ma concesso con molta riluttanza da Yama, dopo aver sottoposto Nachiketas ad una severa prova sotto forma di una super normale tentazione del senso dell'ego, a cui anche i migliori elementi non possono che soccombere quando posti in circostanze sfavorevoli. L'Upanishad ora ci conduce al tema che intende sviluppare.

Il sentiero della perfezione può essere seguito solo dopo aver incontrato parecchi pericoli e tentazioni. L'esempio è quello di Nachiketas che era stato anche minacciato di morte e tentato severamente nel suo tentativo di aderire alla rettitudine e alla verità dello Spirito. Nel processo della ricerca della verità, le tendenze soggettive e oggettive mostrano le loro teste in forma concreta tentando e minacciando l'aspirante. Per un aspirante di debole volontà, avanzate pratiche spirituali sono quasi completamente impossibili. Una persona crede in quello che vede e sperimenta, e non in quello che non vede e di cui non ha

esperienza. Egli ama certe cose ed ha paura di altre, perché ha fede nei valori di quelle cose, in quanto esse sono oggetti della sua diretta esperienza. Egli tuttavia non crede in realtà al di là dei sensi, perché queste cose non sono oggetto di diretta esperienza. Amore per gli agi e odio per il dolore e l'angoscia, tirano l'aspirante da due opposte parti, ed egli è lasciato nella palude. E' qui che la forte arma della volontà e della discriminazione dovrebbe venire in aiuto. Uno deve aver chiara la via nel mezzo di queste opposizioni che sono inevitabili nel proprio sforzo per trascendere la propria individualità nell'Assoluto. Gli atteggiamenti individuali fanno del loro meglio per persistere nell'apparire ancora e ancora e per chiudere la porta della Verità. E' duro riconoscere il volto di questi ladri sotto forma di amici, che deludono l'aspirante in ogni momento e frustrano tutte le sue aspirazioni. Gli oggetti e gli stati di ogni piano di coscienza devono essere rifiutati, in quanto essi sono oggettivi, mentre uno deve risalire al Soggetto Infinito che è pienezza priva di divisioni. Uno dovrebbe realizzare che ogni cosa che è conquistata come risultato di desideri e azioni svanirà un giorno o l'altro, e che la sola cosa sempre durevole e degna di conoscere è l'unico Sé in tutti. Nachiketas persistette nella sua aspirazione per la Verità, malgrado la formidabile tentazione e nel tentativo di Yama di rifiutarsi di impartirgli la conoscenza. Solo alla fine, Yama lo inizia ai misteri del Sé.

## IL BUONO E IL PIACEVOLE

Il buono è una cosa e il piacevole è un'altra, essi hanno scopi diversi, e attirano la persona da differenti direzioni. Di questi due colui che sceglie il buono ottiene la beatitudine, ma colui che sceglie il piacevole manca di raggiungere il suo scopo. Il buono è quello che conduce l'individuo a Dio o all'Assoluto; dà la libertà di Moksha o la liberazione dal Samsara. Non è piacevole, perché va contro la coscienza corporale. Distrugge quello che è piacevole e di conseguenza è piuttosto doloroso. Il piacevole dall'altra parte è intimamente connesso con il corpo e previene una persona dallo scegliere il buono. Non si raggiunge il proprio scopo se uno sceglie il piacevole, perché uno non sarà mai capace di possedere piacevoli oggetti per sempre e, in più, questi oggetti sono false apparenze e non reali esistenze. Tutte le cose piacevoli svaniranno e solo il buono rimarrà. Uno non può perseguire il buono e il piacevole allo stesso tempo, come anche la luce e l'oscurità non possono essere percepite nello stesso luogo. Uno che sceglie il buono dovrebbe rigettare il piacevole e prendere rifugio nella Verità sopra-mondana, sebbene sia invisibile. Il buono non arriva rapidamente, sebbene il piacevole possa arrivare più facilmente. Il Reale è invisibile, colui che insegue il reale raggiunge lo stato beato dell'eternità, ma le ottuse persone di breve visione che inseguono il piacevole saranno separate dagli oggetti dei loro desideri e si lamenteranno per la loro morte e rinasceranno per amore loro.

Ambedue, il buono e il piacevole arriva ad una persona. Ma l'uomo saggio discrimina tra i due. Il saggio preferisce il buono al piacevole, mentre lo sciocco sceglie il piacevole per amore di proteggere e ingrandire il corpo e l'ego. Tutti corrono soltanto dietro al piacevole e non dietro al buono, perché il piacevole è connesso con questa presente limitata vita. Il buono non è desiderato, perché è al di là del pratico. Il buono e il piacevole sono opposti l'uno all'altro, come i due poli. Uno taglia l'albero del Samsara e l'altro lo inaffia. Coloro che

giustificano il godimento dei sensi sono uomini ciechi guidati da cieche filosofie ed essi cadono in pozzi profondi. Tutti i godimenti sono solo sollecitazioni di nervi. Questo non porta semplicemente dolore ma è la vera forma stessa dell'infelicità. Una sensazione non può essere chiamata beatitudine e tutte le esperienze mondane sono sensazioni. Coloro che credono soltanto nella realtà di questo mondo presente e non si preoccupano dell'esistenza di un altro piano di vita, rimangono attaccati a questo mondo e così hanno esperienze di nascita e morte incessantemente.

## LA NATURA DEL SE'

L'Atman, essendo la presupposizione di tutti gli atti di comprensione, sentimento e volontà, non è conosciuto da ogni conoscitore individualizzato e così appare come un mistero, una meraviglia delle meraviglie, ispiratore di timore. Per molti questo Atman è difficile da ascoltare, per molti altri, anche quando ascoltano, è difficile da comprendere. Meraviglioso è l'insegnante di questo; beato è chi ottiene questo; meraviglioso è il conoscitore di questo, colui a cui è stato insegnato da un maestro benedetto. L'Atman non può essere conosciuto se è insegnato da un insegnante inferiore, anche se esso viene insegnato in vari modi. Solo quando l'Atman viene insegnato da uno che è identico con l'Atman (cioè un Brahmanista), può essere conosciuto, perché l'Atman è più sottile del più sottile e non si può trovare in nessuna delle categorie logiche. L'Atman non può essere conosciuto tramite la logica, ma può essere conosciuto quando viene insegnato da uno che lo ha realizzato. La ricchezza dell'universo, le sue risorse e poteri, sono insufficienti come mezzi per la realizzazione dell'Atman, perché il permanente non è raggiunto dall'impermanente. L'Atman è raggiunto quando l'intero universo con i suoi contenuti viene abbandonato. Anche la sorgente della più elevata felicità, le basi del mondo, la fine di tutti i desideri, lo stato di assenza di paura, il grande Essere degno di lode, cioè Hiranyagarbha (il creatore), non sono degne di essere possedute. Rigettando tutte queste, quell'Atman che è molto difficile da conoscere, che è seduto nella più interna cavità del cuore, la conquista del quale è raggiunta con grandi pericoli, dovrebbe essere conosciuto astraendo i sensi e la mente dai loro rispettivi oggetti e scaricando questa energia nella coscienza del Sé. Conoscendo questo essere auto-luminoso, l'eroe allontana sia la gioia che l'angoscia. Egli gioisce nella beatitudine del Sé, poiché ha raggiunto il più alto oggetto della conquista tramite l'ascolto, la comprensione e la contemplazione di questa sottile Verità. E' differente da quello che è fatto e da quello che non è fatto, differente dal passato e dal futuro, ed è della natura della conoscenza immediata. Tutti i Veda parlano della gloria di questo. Tutte le rinunce mirano alla grandezza di questo. Tutti osservano la continenza per il raggiungimento di questo. Questo supremo stato è indicato dalla parola OM. Questo è il Supremo Assoluto. Dopo aver conosciuto questo, qualunque cosa uno desideri, diventa propria. Questo è il supporto supremo, conoscendo tale supporto uno si gloria nella regione dell'Assoluto.

Questo onnisciente Atman non è nato né muore. Non è venuto da qualche parte, né è diventato qualcosa. Non nato, eterno, perpetuo ed antico, questo Atman non è ucciso quando il corpo viene ucciso. La nascita è il processo di produzione di un effetto da una

causa, e di conseguenza, è un processo di un divenire transitorio. Per la stessa ragione, anche la morte è un processo. I processi di nascita, vita e morte sono impermanenti e, quindi, essi non sono presenti nell'Atman. L'incessante coscienza è libera da tutti i cambiamenti. Il cambiamento è il carattere della illusoria presentazione; l'immutabilità è la natura dell'Atman. Questo Atman non viene da qualche parte e non deve diventare qualcos'altro, perché provenire e diventare sono di nuovo processi transitori. Egli non ha mai cessato di essere se stesso. Non decade o soffre di diminuzione. E' molto antico ed è più nuovo di tutto. Un oggetto diventa nuovo quando i suoi costituenti sono cambiati e messi in una differente condizione. L'Atman esiste anche prima e dopo del più nuovo degli oggetti. Esiste insieme con ogni cosa e anche dopo ogni cosa. Nulla di più nuovo e diversamente dall'Atman può mai essere prodotto. In altre parole, l'Atman è quello che è, quello che era e quello che sarà. Quindi è indistruttibile. Né uccide qualcuno, né viene ucciso. Non può soffrire per nulla perché è intoccabile come l'etere. E' libero dalle esperienze del Samsara; è privo di corpo e quindi privo di relazioni. Non divenendo o essendo privo di mutamenti è il solo carattere che priva l'Atman di tutti i fenomeni naturali. L'Atman è più sottile del più sottile e più largo del più largo; è situato come la parte centrale di tutto. Libero da pensiero ed azione, uno lo osserva tramite la cessazione della distrazione e il raggiungimento della tranquillità e diventando privo di angoscia gioisce nella gloria dell'Atman. E' il più sottile di tutto, perché è privo di limiti. E' possibile conoscere questo tramite la pratica dell'ascolto, meditazione e contemplazione, dopo essersi liberati da desideri ed azioni, ed aver separato se stessi da oggetti, visti come anche uditi. Fino a quando la mente è scossa e il corpo è agitato, non è possibile per uno conoscere l'Atman. Perfetto appagamento della mente, dei sensi e del corpo sono assolutamente necessari prima di raggiungere la visione del Sé. Coloro che hanno desideri e passioni sono impediti dalla realizzazione del Sé.

L'Atman, giacendo in basso, va da ogni parte; sedendo, si muove velocemente. E' privo di corpo tra tutti i corpi; è permanente tra l'impermanente. E' il grande essere onnipresente, conoscendo questo l'eroe non si preoccupa. Non è possibile conoscere questo Atman attraverso dibattiti, intellettualità e studio. Viene raggiunto tramite un immediato metodo privo di relazione in cui il Sé è sia il soggetto che l'oggetto del raggiungimento. Colui che non ha smesso di avere una cattiva condotta, che è irrequieto, la cui mente è oscillante, che non ha pace interiore, non può conoscere l'Atman tramite un qualsiasi sforzo di pensiero. L'Atman è al di là di ogni conoscenza e potere concepibile nel mondo. La morte stessa è inghiottita in esso e tutti i processi sono messi a tacere.

## L'ANIMA E IL SUO CARRO

Il principio di coscienza all'interno è il signore del carro. Il corpo è il carro, l'intelletto è il guidatore o l'auriga, la mente sono le redini, i sensi sono i cavalli, gli oggetti dei sensi sono le strade. Questo carro è utile sia per andare verso l'alto o verso il basso. Il corpo è trascinato dai cavalli dei sensi in differenti direzioni. Il guidatore è responsabile del movimento del carro, e questo è l'intelletto, che può sia comprendere che non comprendere e conseguentemente

sia ascendere con il carro alla dimora di Vishnu o cadere giù nello stato mortale. Qualsiasi cosa è fatta attraverso questo corpo, coscientemente, è fatta alla fine dall'intelletto. Esso è il principio dell'egoismo, desiderio, attività, nascita e morte. E' il fattore che porta dolore e piacere, unità e separazione. L'operatore o il fruitore è uno strano miscuglio di coscienza, mente e sensi perché, indipendentemente nessuno di essi può essere sia un operatore o un fruitore. Questo mostra che il fatto di operare o di gioire sono illusori; i loro costituenti non hanno un'esistenza indipendente. La conoscenza di questo carro e del suo significato dovrebbe essere ottenuta prima di tentare di guidare il carro. Colui il cui intelletto è cattivo e senza controllo, la cui mente è debole e impura, non può controllare i cavalli dei sensi ed essi correranno sfrenati in diverse direzioni. Costui non raggiunge il Supremo ma entra nel Samsara. Colui il cui intelletto è stabile e brillante e la cui mente è forte e pura può controllare i cavalli dei sensi e condurre il carro al supremo stato di Vishnu, ed egli non nasce mai di nuovo, avendo raggiunto la più elevata conclusione della vita.

## LA GRADAZIONE DELLE CATEGORIE

Gli oggetti dei sensi sono più grossolani dei sensi che, di nuovo, sono più grossolani dei sottili rudimentali principi che costituiscono i sensi. Il soggetto che è caratterizzato dai sensi è sempre superiore all'oggetto che è privo di coscienza, perché il soggetto è più sottile dell'oggetto. Solo quello che è sottile può pervadere e comprendere quello che è grossolano. La mente, tuttavia, è più sottile anche del sottile principio che presiede ai sensi, perché la mente è l'agente che sintetizza, il vero operatore dietro le diverse funzioni dei sensi. La mente è più vicina alla coscienza e quindi, ha un potere più grande soprattutto a quello che è un effetto e che è inferiore alla mente in sottigliezza. La mente è naturalmente debole nel carattere, e quindi, non è utile per l'individuo funzionare come se avesse stabile conoscenza di ogni cosa. L'intelletto è più sottile della mente ed è libero dalla debolezza di cui la mente è infettata. L'intelligenza, nel suo aspetto di determinazione, si trova solo nella *Buddhi* o intelletto. La più elevata facoltà di conoscenza dell'individuo è l'intelletto.

L'intelletto, tuttavia, ha certi difetti, malgrado sia il più prezioso possesso di un individuo. L'intelletto funziona sempre su basi dualistiche. Esso non può avere conoscenza se non connettendo il soggetto con l'oggetto. Sfortunatamente il contatto non è il modo di acquisire una perfetta conoscenza di qualcosa. Questo significa che l'intelletto non può avere una conoscenza perfetta a meno che non cessi di lavorare su una base di dualità. Con la dualità non c'è una vera conoscenza e senza dualità non c'è più del tutto intelletto. Quindi, perfetta e completa conoscenza non viene fornita all'essere umano. E' solo l'intelligenza cosmica o il Mahat-Tattva che può avere una completa conoscenza, perché è libero dalla percezione della dualità. Esso è la collettiva totalità di tutti i principi fondamentali nell'universo e quindi, al di fuori non c'è nulla. L'intelletto cosmico non è quello che può comprendere qualsiasi cosa esterna ad esso; ma egli conosce se stesso come completo in se stesso. Così, il Mahat è superiore all'intelletto dell'individuo. Il Mahat è caratterizzato da onniscienza, e l'onniscienza ha bisogno dell'accettazione di una causa di onniscienza. Questa causa, anche del Mahat, è chiamata Avyakta che è superiore al Mahat. L'intelletto cosmico esiste



sepolto in una condizione potenziale in questa Avyakta. Infatti, l'Avyakta non è qualcosa di esistente, ma solo la possibilità e la spiegazione dell'apparenza dell'Assoluto come intelligenza cosmica, ecc... Superiore all'Avyakta c'è il Purusha. Il Purusha è la stessa cosa del Brahman, al di là del quale non c'è nulla. Questo è l'Obiettivo supremo.

Il Purusha è descritto come la suprema destinazione di tutti gli individui. La parola 'destinazione' può dar luogo ad un dubbio, cioè che è possibile per l'individuo muoversi verso il Purusha, come una persona si muove e va verso una città o un villaggio. Nel caso di movimento verso un luogo, la destinazione ha il suo significato letterale, ma nel caso del raggiungimento del Purusha, ha solo un significato figurativo. Il Purusha che deve essere raggiunto non è diverso da quello che lo raggiunge. E' invece la conoscenza del Sé, che è significativa per la parola destinazione. Il movimento è un'azione, e conoscenza non è azione; nel movimento dobbiamo fare qualcosa; ma nella conoscenza non abbiamo nulla da fare. Un movimento letterale verso il Purusha non è possibile, perché esterno al Purusha non c'è nulla. Il movimento è la funzione del prana, dei sensi, della mente e dell'intelletto. Ma la conoscenza non è la proprietà di nessuno di questi. Di conseguenza la conoscenza è diversa dal movimento o di qualsiasi tipo di azione. Se uno può andare o può muoversi verso qualcosa, può anche tornare indietro da questa. L'azione implica sempre una reazione. Ma la Sruti dichiara che non c'è alcun ritorno all'esperienza mortale dopo il raggiungimento del Purusha. Questo mostra che il raggiungimento del Purusha è la stessa cosa che l'esistenza, che è eterna, e non un atto che è temporaneo. La Sruti dice: "Essi vanno per il sentiero privo di sentiero", che significa che il sentiero per la perfezione non è come una lunga strada situata nello spazio, ma uno stato di coscienza interiore. E' totalmente ovvio che uno non può avere la consapevolezza di se stesso attraverso una certa quantità di sforzo esterno, come anche una persona che dorme non può conoscere se stessa eccetto che risvegliandosi nella coscienza.

L'Atman è più sottile di qualsiasi altro essere concettuale. Quindi esso non splende di fronte agli organi di conoscenza. Gli organi conoscitivi possono conoscere solo quello che è più grossolano di se stessi e non di quello che è più sottile. Questo Atman può essere osservato solo dalla più sottile condizione dell'intelletto, cioè la stabile intelligenza di un carattere sattvico in cui soltanto la coscienza del Sé può essere riflessa. L'Atman è conosciuto solo dal più attento veggente che ha il più sottile senso di percezione e la più acuta e penetrante intelligenza, libera dai legami dei desideri e delle azioni. Infatti, anche il principio del Creatore dell'universo, esso stesso, è un oggetto quando comparato con la coscienza di Brahman. Quindi, anche il Creatore è inferiore a Brahman. I conoscitori dell'Atman costituiscono solo una minoranza degli individui a causa della difficoltà della trasfigurazione di se stessi da esperienza mortale nel mondo, all'Assoluta Esperienza non relazionale. Il principio che è il più vicino in sottigliezza all'Atman, lo conosce al meglio e coloro che sono più sottili lo conoscono ancora meglio. I sensi hanno una inferiore conoscenza dell'Atman. La mente ha una migliore conoscenza di esso; l'intelletto lo conosce ancora meglio. L'intelletto cosmico supera anche l'ordinario intelletto in conoscenza. E' l'intelletto cosmico che ha l'onniscienza perché è libero dalle ostruzioni della oggettività. Lo stato di onniscienza trascendente è l'Assoluto o Brahman.

## IL PROCESSO DI RITIRO

L'energia che viene usata dai sensi dovrebbe essere conservata tramite l'arresto delle attività dei sensi. Quando i sensi vengono impediti nelle loro funzioni c'è una naturale rivolta dei sensi come una reazione al tentativo della loro sottomissione. La ragione per questa rivolta è che l'energia che viene ritirata dai sensi, generalmente non è utilizzata bene. Nessuna energia può rimanere in sospeso senza che venga utilizzata; essa troverà una via d'uscita. Quindi la totalità dell'energia dei sensi dovrebbe essere dissolta nella mente, così che non ci possa essere nessuna opportunità o possibilità che venga espressa ancora una volta tramite i sensi. Ma anche la mente essendo un organo che per sua natura è estroverso, può proiettare se stessa di nuovo attraverso i sensi, se si permette all'energia di rimanere nella mente senza essere utilizzata per uno scopo. Generalmente un fermo forzato dell'attività dei sensi senza una giusta discriminazione porta a nervosismo, eccitazione, confusione e alla fine a un certo tipo di aberrazione mentale. Per questa ragione, l'energia della mente dovrebbe essere utilizzata in un processo di purificazione e di trasformazione per raggiungere la purezza dell'intelligenza. Il carattere dell'intelligenza non è energia dinamica, ma è una non confusa, calma coscienza. Ma la coscienza non ha bisogno di se stessa per essere utilizzata perché non c'è nulla di più sottile che la coscienza. Ma quando l'energia mentale è trasformata nell'intelletto, rimane nell'individuo sotto forma di potere dinamico. Il potere è sempre oggettivo e tende al moto. Il potere non può rimanere in se stesso così spinge ad essere espresso in un modo o nell'altro. L'energia intellettuale dovrebbe quindi essere ridotta a coscienza universale o Mahat, dove non c'è pericolo che il potere venga esternalizzato. Il Mahat dovrebbe ulteriormente essere ridotto al *Santa-Atman* o l'Assoluto Sé che è libero anche dalla possibilità di coscienza oggettiva. Questo è l'Obbiettivo Finale. Lo spostamento di tutta l'affermazione è che tutte le idee, i nomi le forme, le azioni e i loro risultati, devono essere risolti nella loro Sorgente, con la conoscenza della sua assolutezza.

## IL SENTIERO DEL RICERCATORE

La Sruti dice: "Sollevati, Risvegliati! Dopo aver raggiunto un uomo di saggezza, conosci. Un'affilata lama di rasoio, duro da seguire, è un difficile sentiero – così i saggi dichiarano". Gli individui dell'universo sono tutte persone addormentate o sognatori nella notte dell'ignoranza. Essi vengono esortati a risvegliarsi al giorno della conoscenza. Il sentiero della sadhana è cosparso di grandi pericoli. Il sadhaka deve sperimentare angosce e condizioni molto spiacevoli nel processo della trasformazione dell'individuo nella Suprema Realtà. Si raggiunge all'inizio la conoscenza, non tramite il semplice auto-sforzo, ma attraverso la compagnia dei saggi, il cui risultato è accelerato dagli effetti di passate e meritorie azioni. L'auto-sforzo prende la forma di un impegno intellettuale, e l'intelletto diventa fortemente influenzato da condizioni interne e dalle esperienze dell'individuo coinvolto, lo sforzo molte volte non è ben diretto. Ogni giusto sforzo dovrebbe essere preceduto da un retto pensiero, e nessun giusto pensiero è possibile fino a quando l'individuo è controllato da

pregiudizi personali e desideri. Da qui la necessità della compagnia del saggio, che aprirà le porte del forte delle nozioni preconcepite dell'individuo. Più oltre, il sentiero è molto difficile da seguire. La ricerca della Verità è raggiunta con molti pericoli. Il sadhaka viene verosimilmente tentato, contrastato, fuorviato o trattenuto sulla via. Le sue inclinazioni interiori prendono una forma concreta e si presentano esse stesse di fronte al ricercatore a causa dei suoi tentativi di concentrare la mente. La concentrazione è un colpo mortale dato ai desideri mentali e di conseguenza la mente si solleva con tutto il suo potere per mettere a termine la pratica della concentrazione. Oltre a ciò, la sadhana è il metodo di disintegrazione della personalità consistente nelle cinque guaine materiali. Queste guaine includono dentro di loro la sostanza dell'intero universo. Di conseguenza, quando l'aspirante rivolge il suo viso contro queste guaine egli sta in effetti agendo contro la naturale corrente inferiore dell'intero universo della manifestazione esteriore. Qui si trova il pericolo della pratica. I poteri oggettivi dell'universo si ribellano contro la coscienza interiore, e sebbene questa coscienza è più potente di ogni altro potere oggettivo, ciò non appare essere così a causa della sua non manifestazione. L'aspirante sembra essere sconfitto poiché la sua condizione è una dove le tendenze esterne sono opposte e il Sé interiore non è conosciuto. Di conseguenza, egli non ha aiuto finché non è raggiunto uno stato più elevato, malgrado egli sia inconsciamente condotto più in alto dalla legge dell'Assoluto. E' in questa indifesa condizione di assenza di conoscenza che il potere dei risultati di precedenti pratiche discriminative solleva l'individuo al disopra della complicazione materiale. L'oggetto della conoscenza è troppo sottile per essere facilmente conosciuto e l'oggetto dei sensi è troppo grossolano per essere facilmente evitato, questa è la ragione per cui c'è sempre ogni possibilità che il ricercatore ricada indietro nelle esperienze relative. Ma c'è una grande mano che aiuta, che spinge avanti ogni sadhaka, malgrado tutte le opposizioni di fronte a lui. Ogni particella di azione che è fatta come sadhana per la perfezione, produce un tale potere che non può mai essere distrutto da qualsiasi forza materiale dell'universo. Quando un sadhaka è osteggiato da un potere esterno, le impressioni delle pratiche precedenti lo spingono in avanti, e questa marcia in avanti è un altro atto che si aggiunge come una fresca quantità di potere a quello già esistente. Ogni passo in avanti aggiunge più potere alla quantità precedente e l'effetto cumulativo della sadhana-shakti diventa così grande che è capace di superare qualsiasi potere esterno. Il soggetto è sempre più potente dell'oggetto, perché il soggetto è conscio ed influenza l'oggetto. Il conoscitore ha un potere sopra il conosciuto. Il fatto che il conoscitore abbia il potere di conoscere l'interezza della Natura mostra che la Natura è servizievole al conoscitore. Se il conoscitore fosse stato meno del conosciuto, non ci sarebbe mai stata la possibilità per il conoscitore di avere completa conoscenza di qualsiasi cosa. La conoscenza di qualsiasi cosa significa la trascendenza di ogni cosa in qualità come anche in quantità. Il sentiero verso la perfezione è, quindi, la via dell'espansione dell'essere localizzato in un'esistenza senza limiti. Poiché ogni essere è essenzialmente coscienza, è possibile per ognuno diventare il più grande ed il migliore ed esistere come l'Assoluto, alla fine.

## LA LIBERAZIONE DELL'INDIVIDUO

Quando quello che è privo di suono, di tocco, di forma, privo di cambiamento, di gusto, eterno, privo di odore, privo di inizio e di fine, più grande dell'intelletto cosmico, l'essere permanente è conosciuto, uno è liberato dalla bocca della morte.

Quello che è caratterizzato da qualità quale il suono deve modificare se stesso perché queste qualità non hanno un valore assoluto, ma hanno validità solo relativamente. Quello che non è assolutamente valido non può esistere eternamente. Tutti i valori relativi servono ad uno scopo solo rispetto ad un particolare tempo e condizioni. Quello che è sempre durevole non deve esistere in relazione ad un'altra cosa o condizione, ma è auto-sufficiente. Quello che non ha inizio può avere una fine e quello che non ha fine può avere un inizio. Ma, Brahman è senza inizio e senza fine. Quello che ha inizio è un prodotto, ed ogni prodotto, essendo condizionato dalla sua causa è limitato. Esso deve risolvere se stesso nella sua causa, perché l'effetto non può avere una natura diversa da quella che è la sua causa. Ma quello che è privo di inizio e senza fine non è né una causa, né un effetto. Di conseguenza è una realtà trascendente. L'Atman è eternamente reale, distinto dagli elementi che sono mutevolmente reali. Conoscendo un tale Atman, come essendo identico con il suo proprio Sé, uno viene liberato dalle fauci della morte. La morte consiste nella presenza interna di Avidya (Ignoranza), Kama (Desiderio) e Karma (Azione). Avidya è la causa di Kama, e Kama è la causa di Karma. Karma è la causa di nascita e morte. Di conseguenza la morte è situata all'interno e non all'esterno. La causa di cambiamento che produce nascita, morte e differenti esperienze nella vita è presente nella mente in forma di necessità di trasformare se stessa da una condizione ad un'altra. Il fatto che c'è imperfetta conoscenza, imperfetto potere ed imperfetta gioia in un individuo, mostra che la perfezione può essere raggiunta solo transcendendo questa imperfetta condizione. Questo processo di transcendere se stesso è chiamato cambiamento e morte. Non è possibile diventare illimitatamente perfetti fino a quando la coscienza della limitatezza non è negata. Le morti quindi, sono i processi di purificazione dell'anima per raggiungere l'immortalità.

## AUTO-CONTROLLO

I sensi sono sempre proiettati all'esterno verso i loro rispettivi oggetti. Quindi, nessun individuo ha una coscienza del Sé. Aspirando all'immortalità e volgendo la coscienza verso se stessi all'interno, l'Atman viene osservato. Non è possibile avere, allo stesso tempo, la coscienza di ambedue, il soggetto e l'oggetto. Il soggetto può conoscere se stesso solo quando non si attacca all'oggetto. Quando l'oggetto è totalmente conosciuto, il soggetto è totalmente dimenticato. Poiché la vera beatitudine si trova solo nel soggetto, questa beatitudine non è mai sperimentata fino a quando il soggetto non è conosciuto, cioè fino a quando c'è coscienza di un oggetto. L'intero universo è l'oggetto del soggetto che è Coscienza, così la realizzazione del Sé è l'assorbimento della coscienza dell'oggettività nella Coscienza non infettata dal pensiero o influenzata da qualsiasi altro oggetto. La porta dei sensi e l'intelletto devono essere chiuse se la luce deve essere osservata all'interno. La luce

del Sé è ordinariamente dissipata a causa della coscienza esterna. Questi raggi di coscienza dovrebbero essere raccolti e centrati in un pensiero o in una idea nella sua natura. Questa pratica mette fine alla consapevolezza esterna e fa che la mente rompa i suoi confini ed espanda se stessa al di là della limitazioni delle cause. Ulteriormente, quando viene praticata la concentrazione, tutto il Rajas è messo a tacere, e c'è la rivelazione di Sattva tramite cui la beatitudine della Verità è riflessa. La beatitudine viene sempre dopo la conoscenza e la conoscenza è sempre accompagnata dal potere. Questo significa che la meditazione è il modo per una perfetta conoscenza, potere e beatitudine, che non conosce decadimento.

Poiché è evidente che la coscienza mondana e la Divina Coscienza non coesistono, è anche chiaro che sensualità è l'opposto di conoscenza del Sé. La conoscenza dei sensi è naturale per l'individuo mentre la conoscenza del Sé è straordinaria. Questa è la ragione per cui ognuno è forzato a fare esperienza dell'*Anatman*, o qualcosa di oggettivo. Essi sono bambini che seguono il corso degli oggetti dei sensi. Essi cadono nell'ampia rete della distruzione. Coloro che hanno coscienza dell'Immortale non cercano mai questo tra le cose impermanenti. La causa della distruzione o della morte è molto ampia, cioè è ovunque. Il significato è che le condizioni esterne necessarie per la distruzione di qualcosa sono fatte manifeste dalle corrispondenti condizioni nella cosa che deve essere distrutta. Poiché tutti i desideri sono connessi con i loro rispettivi oggetti e non con l'intera esistenza, non è possibile per uno che desidera, evitare la morte. La morte è il processo di estensione della propria coscienza scartando i fattori che ostruiscono, cioè le esperienze limitate. Gli eroi spirituali non trovano la realtà tra le ombre, perché l'infinito soggetto, cioè l'Atman, non diventa mai un oggetto di se stesso. Questo Sé né aumenta con le buone azioni né decresce per le cattive azioni. La sua gloria è eterna perché è indipendente da tutto quello che è esterno. I saggi quindi, non hanno alcun desiderio per qualcosa, perché essi non trovano nulla di così valido quanto la propria essenziale coscienza. Essi sperimentano ogni condizione oggettiva come un'intensa opposizione a quello che è essenzialmente Reale e la allontanano come dolore. In breve, l'assorbimento nel Sé è la stessa cosa come l'assenza di esperienza dei sensi e la negazione di pensiero in pura consapevolezza.

Il Sé ha la conoscenza di ogni tipo di esistenza. Questa conoscenza, tuttavia, non è la dolorosa temporanea conoscenza acquisita tramite il contatto, ma la conoscenza di ogni fibra dell'essere, in essenza. Ogni costituente dell'esistenza è conosciuto da esso nella più perfetta maniera, perché tutti questi costituenti sono parte dello stesso Sé soltanto. La sua conoscenza è conoscenza di se stesso e non è una conoscenza separativa che è possibile solo in termini di spazio, tempo e causalità. Di conseguenza, il Sé è onnisciente e quindi assolutamente perfetto.

Qualunque cosa è qui, è lì; e qualsiasi cosa è lì, è qui; colui che percepisce la diversità qui, costui va da morte in morte. La sostanza dell'immediata esistenza è la stessa di quella della remota esistenza. Persone si muovono da luogo a luogo in cerca di cose a causa dell'ignoranza del fatto che ogni cosa può essere trovata ovunque. Le differenti forme di esperienza non vogliono significare che esse sono realmente differenti. Queste differenze appartengono agli organi cognitivi o ai modi della conoscenza, e non agli oggetti della conoscenza. L'intero universo della creazione è un graduale sviluppo, un allargamento di un'unica sostanza soltanto. Tramite la meditazione sulla Realtà dell'unità della sostanza, è

possibile per uno attualizzare o rendere manifesta ogni cosa, in qualsiasi luogo, in qualsiasi forma. In verità, non c'è qui alcuna diversità. Coloro che percepiscono diversità a causa di difetti degli organi interiori sperimentano nascita e morte, perché essi devono essere conformi a quello in cui credono. Quello in cui uno intensamente crede, quello uno sperimenta, perché ogni credo appartiene ad un aspetto della realtà. Ma, poiché il credo dell'individuo è parziale, anche le esperienze corrispondenti a questo sono parziali. Questa è la ragione per cui chi ha desideri o i percettori della dualità e della molteplicità, non hanno un'esperienza assoluta, ma essi sono catturati nelle maglie degli effetti dei loro desideri. La meditazione dovrebbe quindi essere praticata nella forma di affermazione dell'essere privo di divisioni che è pieno e che include ogni cosa. Questa è la stessa come la meditazione sul proprio Sé.

Anche come l'acqua che è caduta con la pioggia sulla cima di una montagna scorre qua e là ed è sciupata, uno che percepisce la molteplicità e segue differenti sentieri corre inutilmente con essi. Ma, anche come la pura acqua versata in acqua pura diventa soltanto acqua pura, il saggio che conosce il Sé come l'unico essere totale, diventa l'intero essere totale esso stesso, senza aver dissipato la sua energia. Ogni qualvolta c'è un pensiero di qualcosa, l'energia è immediatamente inviata a quella cosa per mezzo della quale l'energia viene utilizzata. Debolezza e distrazione sono causate dall'utilizzo di energia in contemplazione di stati e oggetti esterni, ma il vero ritiro dal pensare agli oggetti esterni significa completa conservazione dell'energia e la dissoluzione di essa nella coscienza del Sé. Non si dovrebbe permettere alla mente di seguire i diversi metodi di pratica, in quanto, di conseguenza, essa si distrae e in sostanza, non raggiunge nulla. Ma, quando essa segue un solo metodo di pratica connesso con un obiettivo, e concentra se stessa completamente su questo obiettivo, si integra e diventa identica con l'Assoluto.

Una persona non vive di prana o apana, ma vive di qualcosa da cui anche prana ed apana dipendono. I prana servono ad uno scopo diverso di cui essi sono ausiliari. Essi sono costituiti di parti, sono inerti, sono messi in moto da un altro principio conscio. Una persona vive per il conscio Spirito interiore. I prana muovono i sensi, perché essi stessi sono mossi da una coscienza interna. Questo significa che tutta la vita appartiene all'Atman e che anche tutti i valori appartengono ad esso. Come il fuoco che ha solo una forma appare nella forma corrispondente al mezzo attraverso cui brucia, anche questo Atman che è uno, appare nella forma corrispondente alla forma attraverso cui si manifesta. Come il sole che è nell'occhio di tutti non è macchiato dai difetti dell'occhio, l'unico Atman, il Sé di tutto, non è macchiato dai difetti del mondo, perché esso è trascendente e non connesso con le esperienze oggettive. L'Atman, il controllore di tutto, il Sé di tutto, è realmente l'essenza di tutte le diverse forme di esistenza. Felicità appartiene a coloro che realizzano il Sé dentro se stessi, non a qualcun altro che è occupato con oggetti esterni. La pace che appartiene a costoro è eterna, è di chi realizza il Sé all'interno; l'eterno tra tutti gli esseri impermanenti, la sola coscienza al di là di tutte le ordinarie coscienze, è l'unico obiettivo di tutte le aspirazioni e desideri. La pace non appartiene a nessun'altro. Il sole non splende lì, né la luna e né le stelle; anche questi lampi non splendono; cosa dire poi di questo fuoco! Ogni cosa splende a causa di Colui che splende. Questo intero universo è illuminato dalla Sua Luce – il Grande Essere.

## L'ALBERO DEL SAMSARA

L'albero della vita ha le sue radici verso l'alto nel non manifesto, che di nuovo, è radicato nell'Essere Divino; i suoi rami e foglie si allargano al di sotto come l'universo manifesto. Questo albero è inclusivo di grandi infelicità, come nascita, anzianità, angoscia e morte. Esso sembra essere di differente natura ad ogni momento; è ora visto e ora non visto, come un giocoliere o l'acqua nel miraggio o una città tra le nuvole. Può essere abbattuto come un albero ed ha come un albero un inizio e una fine. E' privo di essenza come un albero avvizzito. E' la causa dei grandi dubbi e della confusione nella mente delle persone non discriminative. La sua vera natura non è constatata neppure dagli aspiranti alla conoscenza. Il suo significato si trova nell'originale essenza di Brahman che è accertata negli Shastra del Vedanta. Questo albero è cresciuto per la potenza dell'ignoranza, del desiderio e dell'azione. Esso è derivato da un germoglio di Hiranyagarbha (il creatore), che combina in se stesso conoscenza cosmica e azione. I rami di questo albero consistono dei vari corpi sottili degli individui. Esso ha una superba statura essendo stato innaffiato dai desideri e dalle brame degli individui. Le sue gemme sono costituite dagli oggetti della mente e dei sensi. Le sue foglie consistono della conoscenza che è ottenuta dalle scritture, tradizione, logica e insegnamento. I suoi fiori sono gli impulsi per il sacrificio, la carità, l'austerità ecc. La sua essenza è l'esperienza di piacere e dolore. Le sue radici sono allacciate strettamente a causa del costante innaffiamento che deriva dall'intenso desiderio per i differenti oggetti da cui tutti gli individui dipendono. Esso è abitato da numerosi uccelli chiamati individui, da Brahma giù fino alla materia inanimata. E' pieno di tumultuosi rumori, quali quelli di pianto, urla, giochi, canti, danze, corse affannate e tali altri suoni creati dall'esperienza di divertimento e di angoscia, che danno luogo a piacere e dolore. Questo albero può essere abbattuto con la forte arma del distacco conseguente alla realizzazione delle identità del Sé con Brahman, tramite l'ascolto dei testi del Vedanta, la contemplazione sul loro significato e la profonda meditazione su di essi. Questo albero è scosso, essendo investito dal vento dei vari desideri e azioni degli individui. Le sue diverse parti sono molti mondi abitati da esseri celesti, esseri umani, bestie, demoni ecc. L'inizio di questo albero non è conosciuto. Esso si estende ovunque e la sua forma è incomprendibile. Questo albero è alla fine basato sulla pura essenza della coscienza auto-luminosa. L'enigmatico carattere di questo albero è spiegato dall'incomprendibile natura di Brahman in cui esso è radicato. Questo albero è essenzialmente irreali, perché esso viene sperimentato come una modificazione. Le Sruthi dicono che ogni modificazione è solo un gioco di parole, un semplice nome e quindi falso. Questo Brahman che è la realtà dietro questo albero universale è trasceso da nulla e oltre di esso non c'è alcuna realtà. Questo intero universo lavora sistematicamente, essendo controllato dal supremo Principio Vitale, cioè Brahman. Questo Brahman è come un grande terrore, come un fulmine che sovrasta, perché nulla può trasgredire la sua legge. La sua regola è inesorabile, e chiunque cerca di andare contro le sue leggi raccoglie intensa angoscia. Ma coloro che conoscono la Verità di Brahman diventano immortali. Per paura di questo Supremo Essere il fuoco brucia; per paura il sole splende; per paura Indra e Vayu eseguono le loro funzioni; per paura la morte fa il suo compito. Fuoco, sole e gli altri principi dell'universo, includendo il processo di cambiamento e morte, sono le differenti fasi o aspetti

dell'unico Brahman. Di conseguenza essi sono tutti uniti nella sua identica natura che mai cessa di essere. Non è possibile per un qualsiasi individuo vivere in accordo alle sue personali inclinazioni senza obbedire alle leggi dell'infinito. Una parte non può esistere indipendente dall'intero; la parte dovrebbe ed è sempre partecipe della natura dell'intero. Quindi, ognuno è controllato da questo intero, cioè Brahman.

Se la conoscenza sorge in una persona prima della morte del suo corpo, egli raggiungerà la liberazione e non sarà costretto a nascere di nuovo. La rinascita è il risultato dell'assenza della conoscenza del Sé e la presenza del desiderio al tempo dell'abbandono del corpo fisico. Quindi, questo Atman deve essere realizzato in questa vita stessa, così che il dolore di un'altra vita possa essere escluso. Tra tutte le diverse regioni di esistenza, la regione umana è la più adatta allo scopo del raggiungimento della conoscenza del Sé. Senza dubbio, la regione del creatore è migliore della regione umana ed è più vicina alla conoscenza di Brahman, ma l'individuo deve spendere un lungo tempo nel suo tentativo di raggiungere la regione del creatore e poi acquisire la conoscenza del Sé. Nel mondo umano, il Sé è sperimentato come qualcosa simile alla riflessione di un oggetto in uno specchio. Ma nella regione del creatore, la distinzione sperimentata tra il vero Sé ed il sé fenomenico è come quella tra luce e oscurità. Quindi, qui, uno ha la più elevata esperienza spirituale. Ma, in altri mondi, il raggiungimento della conoscenza del Sé non è possibile perché lì gli abitanti o sono assolutamente privi di conoscenza, o impegnati in godimenti esterni, o immersi in grandi angosce, o non possedenti gli strumenti richiesti per uno sforzo verso la realizzazione del Sé. L'essere umano, quindi, dovrebbe cercare di raggiungere la conoscenza del Sé qui stesso, e non dopo essere andato in un'altra regione.

## LA PRATICA DELLO YOGA

Questo Atman non è visto con gli occhi, né è percepito tramite ogni altro senso, in quanto esso mai diventa un oggetto di se stesso. Viene conosciuto solo quando il centro della personalità è dissolto tramite l'assorbimento dei fattori che causano l'individualità, cioè la mente e l'intelletto nell'Atman. L'equanimità della visione interiore è la stessa come la conoscenza spirituale, e questa non può esserci fino a quando la mente e l'intelletto funzionano a modo loro. L'Atman non può essere visto in condizioni esterne, ma può essere conosciuto e realizzato tramite una riconversione dall'esternalità all'essere eterno. E' questa introversione che abilita l'individuo a entrare nella vera sostanza dell'essere. Questo stato di equilibrio spirituale è raggiunto quando i cinque sensi di conoscenza riposano insieme alla mente, e quando l'intelletto non esegue le sue funzioni di conoscenza oggettiva. Yoga consiste nel ritiro di tutte le funzioni individuali, cominciando dal corpo fisico e finendo con l'intelletto, e nel dirigere la totalità dell'energia al percepimento della coscienza. E' in altre parole, una stabilizzazione del potere della coscienza per farla restare in se stessa, in uno stato di perfezione e assenza di moto. Yoga e Jnana differiscono l'una dall'altra nel senso che la prima è il processo negativo di annullamento della coscienza personale, mentre la seconda è la positiva realizzazione ed esperienza della Coscienza infinita. In un senso generale, lo Yoga può includere anche Jnana, se lo Yoga è preso per significare il metodo



per il raggiungimento di Brahman. Nella pratica dello Yoga, uno dovrebbe diventare molto vigile, e non diventare orgoglioso o noncurante. Lo Yoga va e viene. Non resta a lungo, a meno che non si prende una grande cura nel mantenere quella coscienza di Unità. Lo Yoga è la separazione dal contatto col dolore. In questo stato, i poteri che lavorano tramite i sensi esterni e interni sono fatti ritornare indietro alla loro sorgente, cioè il potere della coscienza del Sé, dove essi riposano in perfetta pace. Il rumore dei sensi cessa, e come conseguenza di questo, dolore e angoscia sono anch'essi negati.

Brahman dovrebbe essere concepito come esistenza tra i due logici concetti di esistenza e non esistenza. Esistenza è il correlativo di non esistenza e quindi, anche non esistenza può avere la stessa grande validità come esistenza. Ma il concetto di non esistenza, sebbene logicamente deducibile, è praticamente impossibile in quanto il concetto di Brahman come non esistenza comprenderebbe la negazione anche della coscienza della propria esistenza. Quindi, Brahman dovrebbe essere conosciuto come esistenza, malgrado da un più elevato punto di vista anche questo è un concetto limitato. Fino a quando l'essere umano è coinvolto, la concezione di esistenza non è limitata nel modo ordinario, perché non è possibile stabilire i limiti per l'esistenza. L'idea di esistenza porta alla realizzazione della Verità trascendente che include e va al di là delle idee di esistenza e di non esistenza.

Quando tutti i desideri che riempiono il cuore sono allontanati, il mortale sperimenta l'Immortale, ed uno diventa esso stesso Brahman. Moksha è la realizzazione di quello che esiste sempre e ovunque. Quindi può essere realizzata ovunque, in ogni luogo, provvisto che le ostruzioni a questa realizzazione siano rimosse. Questi ostacoli sono i desideri per esperienze oggettive. La rimozione dei desideri è la stessa cosa che la distruzione della mente. La realizzazione del Sé non involve un movimento verso una qualsiasi condizione esterna, ma è l'estinzione e la trascendenza della personalità nell'Assoluto. E' come una goccia che si dissolve nell'oceano, o piuttosto, l'oceano stesso che diventa consapevole che esso è l'oceano.

Lo Yoga Vasishtha fa riferimento a due metodi per superare e trascendere la mente, che è la materia di base dell'individualità – Yoga e Jnana. Vasishtha definisce lo Yoga come inibizione delle funzioni psicologiche e Jnana come retta percezione. Generalmente lo Yoga deve essere compreso come quel metodo integrale dove l'individuo si mette in sintonia con l'Essere Supremo. Non è né un credo, né una tradizione, ma la legge che governa l'universo ed è resa manifesta nella conscia attività dell'individuo. Yoga è il processo dell'evoluzione del finito verso l'infinito, consciamente e deliberatamente sistematizzato e così accelerato. Nello Yoga, le esperienze di parecchie possibili vite future, sono compresse in quelle di un'unica vita o del minimo numero possibile di vite. Lo Yoga non è quindi nulla di diverso o di non connesso con la normale vita dell'uomo. In verità è la sola vita normale, ed una vita priva della coscienza dello Yoga, in qualche grado almeno, può essere detta anche al di sotto del normale. Essere forzati a fare qualcosa e agire in certi modi istintivamente, senza la conscia e volontaria attività di se stesso, non è la gloria dell'uomo. Lo Yoga deve essere conosciuto come la vera relazione che porta l'uomo all'universo come un intero, ed anche all'Essere Divino che è il suo più alto Sé. Non conoscere questa relazione significa brancolare ciecamente nell'oscurità ed essere semplicemente confinato nella coscienza animale degli esseri subumani. Lo Yoga non significa allontanare se stessi dalla realtà della vita nel mondo,

ma è la comprensione e la realizzazione del vero significato dell'esistenza per poter vivere una vita di essenziale libertà e beatitudine della propria più profonda coscienza. In altre parole, significa essere amici e cittadini dell'intero universo, sentire se stessi in tutti gli esseri, assorbire dentro se stessi l'intera costituzione dell'universo, essere l'anima dell'universo. Questo è il significato dello Yoga compreso nel suo senso più generale.

Ma lo Yoga ha anche uno speciale e particolare significato, come menzionato da Vasishtha. Questo è identico con il sistema tecnico Yoga di Patanjali. Esso consiste nella inibizione di tutte le modificazioni della materia mentale. In questo sistema la facoltà che gioca la parte più importante è la volontà, al contrario della comprensione o del sentimento. Con un vero e proprio sforzo di determinazione e decisione basato sulla fede nella santa tradizione e nelle istruzioni del maestro, uno fissa la propria coscienza sull'ideale del proprio raggiungimento. Tutte le vritti o psicosi sono risolutamente allontanate dalla coscienza, facendo ricorso a vari metodi, come pensare agli opposti delle psicosi che ostruiscono, la coltivazione di qualità virtuose, pratica dell'abbandono degli oggetti e godimenti sia visti che uditi, completo controllo dei sensi, digiuno, continenza, positivo amore per tutti gli esseri, dicendo il vero, assenza di cupidigia, purezza del corpo e dei motivi interiori, accontentamento di quello che uno ottiene indipendentemente dallo sforzo, austerità, studio delle sacre scritture, recitazione del nome di Dio, preghiera, auto-abbandono, stabile posizione del corpo, armonizzazione dell'energia vitale ecc.. Con questi metodi lo yogi ritrae i suoi sensi dai loro rispettivi oggetti e concentra la sua mente sull'Essere Supremo. Prima del raggiungimento dell'effettiva concentrazione su Dio, uno può passare attraverso vari stadi inferiori di concentrazione, su oggetti più grossolani che sono più facilmente comprensibili e presi come mezzi per stabilizzare le attività della mente. Così, con un metodo negativo di astrazione delle funzioni dell'individualità, uno raggiunge Quello che è alla base di tutte le funzioni individuali.

Jnana è la corretta visione delle cose. E' osservare il mondo come è realmente, non semplicemente come appare alle funzioni individuali di conoscenza. E' fissare la coscienza sulla Sostanza Universale di cui tutte le cose sono fatte. Jnana è la conoscenza che il Sé è Tutto, e che Tutto è il Sé. Questo Sé non è il soggetto individuale di conoscenza, ma il Sé dell'intero universo, la Coscienza a cui l'intero universo può essere ridotto. Jnana è sperimentare nulla di oggettivo, nulla di esterno alla propria coscienza ed avere la diretta realizzazione dell'Eternità e dell'Infinito. Jnana è la costante consapevolezza dell'immortale Brahman. Questa consapevolezza ha un aspetto sia empirico che un aspetto assoluto. Empiricamente, è chiamata Brahma Vyasa, che consiste in un incessante pensare ed un sentire la presenza di Brahman, parlando di Brahman, discorrendo con un altro di Brahman e restando totalmente nella coscienza di Brahman in tutte le attività della vita. Nel suo aspetto assoluto, significa essere immersi in Brahman, essere in uno stato di perpetuo samadhi, di essere perfettamente liberi dalla coscienza di un secondo rispetto a se stessi, glorificando l'Assoluto ed essendo supremamente benedetti. Questo ultimo stadio segue logicamente il primo, quando tutte le impressioni delle azioni passate sono sperimentate e distrutte, quando il corpo cade e l'individuo entra nell'Assoluto come un fiume entra nell'oceano. Questo 'entrare nell'oceano' è naturalmente un'analogia dal punto di vista umano perché realmente non c'è mai stato un fiume, mai c'è e mai ci sarà. C'era, è e sarà soltanto l'oceano e l'oceano

deve conoscere che esso è. Solo l'Assoluto può essere, ed è; la liberazione è la coscienza dell'Assoluto. Yoga e Jnana hanno per scopo questa suprema beatitudine.

## ALTRE ESORTAZIONI DALLA MUNDAKA UPANISHAD

La Mundakopanishad per quello che riguarda i suoi contenuti è in molti aspetti, un seguito degli insegnamenti della Kathopanishad. L'uno integra l'altro, la Katha fornisce informazioni sui primi stadi dello sforzo spirituale della pratica della Sadhana e dello Yoga, e la Mundaka va più oltre nei dettagli della pratica e della natura della finale liberazione nell'Assoluto. Le iniziali istruzioni della Mundaka dicono che una ricerca della verità dovrebbe essere iniziata dopo che uno abbia attentamente esaminato il carattere del mondo dei sensi e del lavoro, da cui sorge spontaneamente nella mente un'avversione per gli oggetti, ed è a conoscenza del fatto che nulla nel reame dell'impermanenza può essere un mezzo adeguato per la realizzazione dell'eterno o del permanente, non essendoci nessuna unione concepibile tra i due modelli di esperienza. Dopo essere arrivato a questo stadio di comprensione lo studente umilmente va dal Maestro che è ben versato nella sacra dottrina ed è stabilito nella saggezza di Brahman. A un tale ben preparato discepolo il Maestro offre l'iniziazione ai divini misteri.

La prima esperienza a cui lo studente è introdotto è quella dell'Essere Cosmico – Virat, "I cieli sono la sua testa; il sole e la luna i suoi occhi, i quattro angoli le sue orecchie; i Veda sono la sua parola; l'aria il suo respiro, l'universo il suo cuore; la terra il suo poggiapiedi: - tale è la grande anima di tutti gli esseri". Da Lui emanano il Tempo e lo Spazio, gli dei, gli uomini, le bestie, gli uccelli, il cibo, le relazioni sia percettive che sociali, le regole di condotta, i corpi e i mondi. Questo essere Supremo è tutto questo universo: uno che conosce questo segreto nascosto nella grotta del proprio cuore taglia alla base il nodo dell'ignoranza.

Per raggiungerlo la via è la meditazione. In una simbologia viene descritto il metodo della meditazione: "Il Pranava (OM) è l'arco, il Sé è la freccia; Brahman è il bersaglio; questo bersaglio deve essere colpito da uno bene allenato nella vigilanza e con una attenzione totalmente concentrata; poi uno diventa una sola cosa con Brahman anche dopo che la freccia ben lanciata si immerge nel bersaglio". "Imbracciando la potente arma dell'arco della saggezza delle Upanishad, uno dovrebbe fissare su esso la freccia affilata da una continua contemplazione e adorazione; l'arco deve essere piegato e arcuato con la forza di un ardente desiderio per l'obiettivo; così, colpisci questo bersaglio dell'indeperibile Brahman mio caro!" Quando questo è raggiunto, quando l'anima unisce se stessa con Brahman, Brahman è visto ovunque. "L'Immortale Brahman è di fronte, Brahman è dietro, Brahman è a destra e a sinistra, Brahman è sopra e sotto; tutto questo universo è solo Brahman, il Grande, che si spande ovunque".

Sebbene questa sia la più elevata forma della pratica spirituale prescritta nella Mundaka, essa ci fornisce anche una più semplice e più facile tecnica intesa per coloro che sono di più moderato talento naturale. "Dio e l'individuo sono come due uccelli posati sullo stesso albero. Questi due uccelli hanno lo stesso piumaggio e sono eterni amici. Uno di questi due mangia i dolci frutti dell'albero ed è legato, mentre l'altro semplicemente guarda e

non mangia nulla”. “Sebbene seduto sullo stesso albero, l’individuo è immerso nell’angoscia a causa dell’impotenza dovuta all’illusione; quando esso osserva l’altro, l’adorabile, il Maestro, diventa libero dall’angoscia”. Il contatto dell’anima con gli oggetti ottenuti dal desiderio per essi è come mangiare frutti proibiti. Il Signore Supremo è Dio, con una visione di Dio l’anima viene sollevata ad una esaltazione di un’esistenza immortale. Una tale anima che è libera, gioisce in se stessa, gioca in se stessa e le sue attività consistono nella realizzazione dell’universalità”.

Ma colui che corre dietro ai desideri, accarezzandoli nel suo cuore, nasce in quei rispettivi luoghi dove egli può esaudire i desideri; mentre per colui i cui desideri hanno raggiunto la loro fine (a causa della sublimazione), tutti i desideri si allontanano da qui essi stessi (nella realizzazione dell’infinità), a causa dell’aver raggiunto la perfezione del Sé”. “Avendo raggiunto l’Essere supremo, i saggi soddisfatti in conoscenza, con la perfetta coscienza del Sé, liberi da tutti i desideri, sereni nell’essere, gli eroi – raggiungono ogni cosa, da ogni parte, fissati ed uniti a Quello che è ovunque”. “Tutte le facoltà dell’individuo svaniscono nella loro sorgente, tutte le divinità che presidiano alle proprie facoltà si immergono nella loro forma originale e tutte le azioni e l’individualità del sé – tutte queste raggiungono la comunione con il Supremo Immortale”. “Come i fiumi che scorrono, conservando i loro nomi e forme e diventano una cosa con l’oceano – così il conoscitore, libero dalla schiavitù di nome e forma, raggiunge il più elevato Divino Essere”.

Il più basso e il più alto mezzo per raggiungere la Suprema Realtà, le vie di differenza, eguaglianza e unione, si trovano tutte qui concisamente spiegate. Allo stadio più basso, l’anima sembra essere totalmente separata da Dio e dal mondo, e il fatto appare come una collaborazione di tre reali entità. Ma la possibilità di una tale collaborazione implica una organica connessione sotterranea tra di essi; d’altra parte, non ci dovrebbe essere nemmeno una nozione di queste tre entità. La conoscenza di questa organica uguaglianza di carattere che nascostamente cementa i tre punti in un’armonia di esistenza, è una elevata realizzazione. Ma armonia, uguaglianza e identità, hanno ancora un nascosto elemento di differenza nella loro costituzione. E tutte le differenze sono una tacita ammissione di una unità esistente dietro di esse. Senza l’ammissione di questa unità, il vero concetto di differenza decade in se stesso. La più elevata realizzazione, così, è la comunione dell’anima con l’Assoluto, come il fiume diventa una sola cosa con l’oceano. Dalla figura dei due uccelli che sono solo amici, noi arriviamo alla conoscenza che essi sono capaci di raggiungere l’identità (Samya) della natura della loro essenzialità, che significa che essi non sono stati mai differenti in carattere, eccetto artificialmente. Da questa uniformità di struttura, di nuovo, la realizzazione si solleva allo stato di suprema indipendenza.

HARI OM TAT SAT

## LETTURE SUGGERITE

**NOTA Importante:** I Libri citati potete richiederli alla vostra Libreria, oppure all'Editore indicato o potete provare da < [IBS.it](http://IBS.it) > dove potete avere lo sconto del 15%; o infine su Amazon, ma qui non si conoscono né i costi né gli sconti.

### **Sw Sivananda**

- La Bhagavad Gita - Ed. Mediterranee - RM
- Concentrazione e Meditazione - Ed. Mediterranee - RM
- Karma Yoga - Ed. Vidyananda - Assisi PG tel. 338.841.0589
- Kundalini Yoga - Ed. Vidyananda - Assisi
- Brahmacharya - Ed. Vidyananda – Assisi
- . La Mente. I suoi misteri e il suo controllo – Ed Vidyananda - Assisi
- Lo Yoga nella vita quotidiana - Ed. Ubaldini – RM
- . La Bhagavad Gita (solo testo) – Ed. Porpora - Assisi
- . La Bhagavad Gita Spiegata – Ed. Porpora – Assisi

### **Sw Chidananda**

- . Uno Strumento della Tua Pace – Ediz Laksmi 2016 – Savona  
<[www.laksmiedizioni.it](http://www.laksmiedizioni.it)>
- Medita Queste Verità - Ed. Vidyananda – Assisi

### **Sw Krishnananda**

- Lo Yoga della Meditazione  
Ed. Il Punto di Incontro – Vicenza

### **Sw Venkatesananda**

- Lo Yoga Integrabile di Sivananda  
Ed. Istituto di Scienze Umane - Roma - tel. 06.5882919
- Aspetti dello Yoga - Ed. Ist. Sc. Umane - Roma
- Il Ramayana di Maharishi Valmiki - Ed. Vidyananda - Assisi
- Yoga per la perfezione integrale  
Ed. Ass. Yoga Sivananda - Vasto - tel. 368.3047087

### **Altri Libri delle Edizioni Vidyananda – Assisi. Tel: 338.841.0589**

- Frate Lorenzo:  
La Pratica della Presenza di Dio - Ed Vidyananda – Assisi
- Maharishi Valmiki:  
- Le Storie dello Yoga Vashistha.

### **Altri Libri Interessanti**

- Il Vangelo di Sri Ramakrishna
- Il Ramayana
- Il Mahabharata di Chakravarti Rajagopalachari - Ediz Oscar Mondadori -1995
- Alla Ricerca di Dio di Sri Ramakrishna - Ediz Ubaldini Roma – 1963
- Ramakrishna e i suoi Discepoli di Christofer Isherwood – Corbaccio Ed -1997
- Vita di Milarepa di Rachung Dorje -Tagpa - Ediz Oscar Mondadori - 2001
- La Bhagavad Gita a cura di Stefano Piano- Ediz S.Paolo-Torino -1994.

Ottimo testo commentato da un esperto di filosofia Indiana, per chi desidera un commento occidentale.