

Prof. Marco Pucciarini©

**LA YOGATATTVA UPANIṢAD E L'ATMABODHA
DI ŚAÑKARA**

Testi per il Modulo III

Dispensa del Corso di Storia delle Religioni

PERUGIA A.A. 2008-09

Breve Nota sulla pronuncia dei termini sanscriti

- La **A** breve in fine di parola è quasi muta.
- La vocale sormontata dal trattino è lunga (ad es. «*vedānta*» si legge «vedaanta», «*īpsita*» «iipsita» e «*pūrva*» «puurva»).
- **K** e **G** sono sempre di suono duro (ad es. «*kim*» si legge «chim», «*giri*» «ghiri»).
- **C** e **J** sono sempre di suono dolce (ad es. «*candra*» si legge «ciandra», «*japa*» «giapa»).
- **Ṭ** e **Ḍ** hanno suono simile a quello del siciliano «bedda».
- **Y** è semivocalica come nell'italiano «ieri».
- **Ś** e **Ṣ** sono entrambe vicine alla pronuncia dell'italiano «sciame».
- **S** é sempre sorda come nell'italiano «sonno».
- **Ñ** è la nasale gutturale, come nell'italiano «angolo».
- **Ñ̃** è la nasale palatale, come nell'italiano «gnomo».
- **Ṇ** è la nasale linguale, e la sua pronuncia può essere appresa solo dalla viva voce di chi parla. Precede «Ṭ» e «Ḍ».
- **Ṛ** è vocalica, e si pronuncia enfaticamente o posponendole una “i” molto breve.
- **H** è sempre pronunciata, come nel toscano «hasa» (per «casa»); quando segue una consonante, è distaccata dal suono di questa (ad es. «*phala*» si legge «p-hala» e *non* «fala»).
- **Ḥ** è resa con un'aspirazione pressoché impercettibile, in fine di frase seguita da un'eco della vocale immediatamente precedente (ad es. «*Rāmaḥ*» in fine di frase si legge «Raamah^a»).
- **Ṁ** è un'indicazione generica di nasalizzazione che va letta a seconda della consonante seguente: = **Ñ** prima delle gutturali, = **Ñ̃** prima delle palatali, = **Ṇ** prima delle linguali, = **N** prima delle dentali, = **M** prima delle labiali.

YOGATATTVA UPANISHAD

LA VERA NATURA DELLO YOGA

La Yogatattva-Up. è senza dubbio una delle più interessanti fra le Upanishad dello yoga, e ciò per due ragioni: da una parte essa espone con grande chiarezza gli otto gradi (*aniga*) dello yoga classico, e dall'altra insiste sui vari benefici che ci si può attendere dall'esercizio di questo yoga (non soltanto lo stato d'indipendenza spirituale - *kaivalya* - ma anche i numerosi poteri soprannaturali, dei quali spesso gli altri testi non dicono molto). La posizione dottrinale dello yoga, inoltre, è nettamente affermata: fede in un Dio personale (qui Viṣṇu, definito *mahā-yogin*), volontà di mondarsi dalle macchie del peccato per poter essere liberato dal *samsāra* (ciclo delle rinascite), assoluto rifiuto delle Scritture vediche come mezzo d'ottenere la liberazione, ecc.

La sequenza adottata può dirsi « cronologica » poiché segue fedelmente lo svolgersi delle otto tappe della via dello yoga. Gli autori cominciano con lo spiegare come l'anima sia caduta in quella condizione di prigionia che le è propria quaggiù (str. 5-6, 9 sgg.); affermano poi che il Veda non serve a liberarla (6 e 7): vi riesce soltanto lo yoga (14-16), nelle sue varie forme (18 sgg.). Di tutte queste forme, la più elevata è l'Hathayoga (in realtà confuso con il Rāja-yoga, 24 sgg.). Ci si propone d'indicare i gradi successivi (24-26).

Gli autori accennano rapidamente alle prime tappe (str. 27-31), ma si soffermano in una esposizione minuta del *prāṇāyama* (disciplina della respirazione, 27-41) che culmina nel trattenimento prolungato del soffio inspirato (*kumbhaka* o *ghaṭa*): a quel punto compaiono i primi fenomeni soprannaturali (per es., la levitazione), descritti per esteso (53-67). Seguono alla disciplina del soffio, come di consueto, il *pratyāhāra* (ritrazione dei sensi) - appena accennato (str. 68) - e la *dhāraṇa* (fissazione del pensiero su un solo punto) che suscita altri poteri soprannaturali (69-75),

fra i quali quello di potersi muovere a piacimento nello spazio cosmico (str. 75). Si insegna però allo yogin a esser tanto saggio da non parlare di tali poteri; è meglio passare per idioti (78) che lasciarsi distogliere dal fine supremo per rispondere alle richieste da cui sarebbe inevitabilmente tempestato colui che confessasse la sua potenza. Si parla poi (85-104) di una « quintuplice fissazione » (str. 84) che consente di rendersi padrone dei cinque elementi, prima che si arrivi al *dhyāna* (105), meditazione profonda che si confonde quasi con l'En-stasi finale (*samādhi*), furtivamente menzionata alla strofa 106. Lo yogin è giunto allora alla fine, è liberato (benché sia ancora in *vita*: *jīvan-mukta*, str. 107) e fruisce, naturalmente, di poteri affatto straordinari, compreso quello d'identificarsi con Viṣṇu stesso (110).

L'Upanishad passa a insegnare vari « Sigilli » (*mudrā*) e « contrazioni » (*bandha*), molti dei quali di carattere nettamente tantrico (Khecarin, Vajrolī, Amarolī). Tali gesti, più o meno acrobatici, hanno lo scopo di facilitare la meditazione e il trattenimento del soffio. Al termine della divagazione, gli autori dell'Upanishad ricominciano (130 sgg.) l'evocazione lirica dello stato del liberato in vita. Questo ci procura suggestive descrizioni del ciclo delle morti e delle rinascite (« colei che fu madre è oggi sposa, e la sposa sarà domani madre a sua volta », str. 132), paragonato a una ruota idraulica con molte cassette (133). Le virtù connesse con la sillaba Om sono enumerate ancora una volta (134 sgg.) e il testo si chiude (da str. 135 alla fine) con un breve accenno alla pace (*śānti*) di cui fruisce « nel deserto » colui che ha conseguito la condizione d'isolamento spirituale (*kaivalya*) cui tende la pratica dello yoga.

YOGATATTVA UPANISHAD

1. Al fine d'aiutare gli yogin
ad avanzare sulla via dello Yoga,
ne insegnerò i principi;
chi avrà ascoltato
e assimilato questa dottrina
sarà per sempre purificato
da ogni macchia di peccato.
2. Viṣṇu, il Grande Yogin¹,
il Grande Essere²,
il Grande Ardente³,
rischiara la Via del Vero
come Anima universale.
3. Un giorno
venne il Demiurgo
a domandargli,
dopo averlo ossequiato,
di esporre la vera natura
dell'ottuplice Yoga⁴.
4. Gli disse il Signore Viṣṇu
che glielo spiegherebbe con cura,
e così gli insegnò.

1. Il titolo di *maha-yogin* è di solito attribuito a Shiva (vero patrono dello Yoga) anziché a Vishnu.

2. Maha-purusa, espressione d'origine epica usata nel *Samkhya*..

³ *Maha-tapas*: la parola *tapas*, « ardore, calore, bruciore », implica un certo eroismo (entusiasmo, « ardore » in senso morale): idea che l'ascesi dello Yoga non è accessibile ai « tiepidi ».

⁴ Gli otto *anga* (membra, capitoli, tappe) dello Yoga di Patanjali.

5. Le anime individue
son schiave della buona o cattiva sorte
che tocca loro quaggiù;
per liberarle
dal potere dell'illusione⁵
bisogna provvederle
della scienza del *brahman*,
grazie alla quale l'uomo
non è più toccato da malanni,
né da vecchiaia, né da morte,
e più non rischia di rinascere.

6. Questa scienza
è ardua da acquistare,
ma è la barca⁶
che fa traversare
il fiume delle rinascite;
si può giungervi
per mille vie diverse,
ma è Unica in verità,
supremo rifugio
di là dal quale non c'è nulla!
Taluni cercano la via
nella pratica rituale
qual è insegnata dalle Scritture vediche⁷:
essi cadono, per ignoranza,
nei tranelli del ritualismo.
Né i liturgisti,
né gli stessi Dei
possono spiegare

⁵ La Maya, « magia » fenomenica che vela la vera natura delle cose (la quale non è altro che l'*atman-brahman*).

⁶ Il tema dell'imbarcazione grazie alla quale si passa il fiume della morte (o delle morti succedentisi) risale ai testi vedici (nei quali il sacrificio era detto « la nave che mena alla dimora d'immortalità »).

⁷ Il rifiuto della tradizione brahmanica da parte dei seguaci dello yoga,

quest'ineffabile Realtà:
 come possono le Scritture conoscere⁸
 questa forma suprema che l'Anima sola conosce?

7. Oh, no! Quel *brahman*,
 grazie al quale tutto,
 dal Sole lassù
 fino alla più misera pignatta,
 si manifesta,
 non può essere rivelato dalle Scritture:
Quello si manifesta da sé,
 e la vera natura del *brahman*
 sta oltre il linguaggio
 in ogni sua forma, sia umana sia divina!⁹

8. *Quello* non si può misurare,
Quello non si muove,
Quello non può essere lordato,
Quello non può sentir dolore,
Quello trascende tutta la realtà,

9. e però *Quello* è investito
 dagli effetti di peccato e di merito,
 allorché *Quello* assume la forma
 di un'anima individua!
 Ma¹⁰ com'è possibile
 che l'Anima universale
 prenda la forma

implicito nella maggior parte dei testi, è qui chiaramente espresso.

⁸ La tesi qui propugnata è che solo il simile può conoscere il simile: gli Dei (per quanto elevata sia la loro condizione), le Scritture (perfino quelle rivelate) non sono l'*atman* che solo può cogliere l'*atman*.

⁹ Idea analoga alla precedente: l'Assoluto (*brahman*) è, per definizione, inesprimibile. È un altro dei temi favoriti delle Upanishad: qualsiasi definizione dell'*atman-brahman* sia proposta, si dovrà rispondere: « No, non è così che si può definirlo! » (sottintendendo: perché non è definibile); cfr. *Brhad-aranyaka Upanishad*, tr. francese Sénart, p. 30.

¹⁰ L'affermazione che l'anima possa essere prigioniera (come un uccello in gabbia) è tanto paradossale da esigere una spiegazione, suscitata qui dall'obiezione messa in bocca a un interlocutore fittizio.

di un'anima individuale?

10. In principio,

l'Anima universale,

che trascende ogni forma d'esistenza

e la cui essenza è fatta di conoscenza,

si moveva sulle acque come brezza leggera¹¹,

in Essa per primo si manifestò l'Ego,

radice di tutto,

in cui si bilanciavano le tre qualità¹²

di Luce, d'Energia e d'Inerzia;

11. ne nacquero

i cinque elementi sottili

e i cinque grossolani,

che si manifestarono dall'uovo originario;

e quando un tal complesso è toccato

dalle gioie e dai dolori del vivere,

lo si chiama *jiva*,

cioè anima individuale!

Perciò l'anima individua,

prigioniera del mondo in ogni essere,

ritrova la vera natura *d'ātman*

quand'è liberata dalle pastoie

12. del desiderio, della collera,

della paura, dell'errore,

della brama, dell'orgoglio,

della passione, del nascere

e del morire,

¹¹ Immagine rara nei testi brahmanici; di solito Narayana (l'Anima cosmica) fluttua sulle acque come un uovo d'oro; cfr. L. Renou, *Hymnes spéculatifs*.

¹² I tre *guna* del Sarmkhya.

13. della miseria e del dolore,
dell'indolenza, della fame e della sete,
della vergogna, del timore, della sventura,
della desolazione e dell'orrore.

14. Ti dirò, dunque,
come liberare l'anima dalle pastoie.
Senza la pratica dello Yoga,
come può la conoscenza procurare
la liberazione dell'anima?¹³

E viceversa,
come può la pratica da sola,
non sorretta da conoscenza,
assicurare la liberazione?

15. Lo Yogin sagace,
che aspiri alla liberazione,
deve insieme cercare
d'acquistare la scienza
e di praticare debitamente lo Yoga,
poiché fonte dell'infelicità è l'ignoranza¹⁴.

16. La conoscenza, invece, fa liberi.

La si consegue esercitandosi
dapprima
nel ragionamento logico¹⁵
con ciò si discerne
ciò che davvero occorre sapere.

Con il ragionamento
si comprende
che l'oggetto della conoscenza
è il *brahman* sommo e senza secondo.

¹³ Ritorno del tema della superiorità dello yoga sul Veda (la parola significa « scienza »).

¹⁴ C'è qui forse un attacco velato alle posizioni buddhiste secondo le quali il desiderio (la sete, la concupiscenza), piuttosto che l'ignoranza, è la fonte dell'infelicità.

17. Lo si riconosce chiaramente
come Signore, indiviso e senza macchia,
Essere, Coscienza, Beatitudine¹⁶,
che trascende i tre momenti cosmici:
creazione, conservazione, dissoluzione,
e ogni manifestazione
e ogni cognizione!
Solo conoscere questo merita il nome di scienza.

18. Adesso ti parlerò dello Yoga.
Sebbene unico è, di fatto, molteplice,

almeno nei modi di praticarlo:

19. Mantra-yoga, Laya-yoga,
Hatha-yoga, Raja-yoga
son tutte forme dello Yoga
che possono descriversi così:

20. il Mantra-yoga
consiste nel ripetere senza posa¹⁷,
durante dodici anni,
formule e lettere matrici;

21. s'ottengono così a grado a grado
la scienza e i poteri,
quale quello di rimpicciolire come un atomo.

22. Un tale Yoga, però,
è soltanto per lo yogin
poco dotato d'intelletto.

¹⁵ Posizione comune a molte Upanishad dello yoga.

¹⁶ *Sac-Cid-Ananda* (cfr. O. Lacombe, *L'Absolu selon le Védanta*, passim).

¹⁷ Pratica del *japa*.

23. Il Laya-yoga,
anche se sia descritto diversamente,
consiste soltanto
nella distruzione¹⁸ dell'attività mentale.
Sia che cammini o se ne stia immobile,
che dorma o che mangi,
lo yogin medita senza sosta
sul Signore illimitato:
potrà così distruggere
le operazioni della sua mente.
È questo il Laya-yoga.

24. E adesso lo Hatha-yoga.

Gli otto gradi che comprende
sono i raffrenamenti e gli obblighi,
le posture e la disciplina del soffio,
la ritrazione dei poteri sensitivi,
la fissazione del pensiero,
e, da ultime, la meditazione profonda
e l'Enstasi finale.

25. Devono aggiungersi tre gruppi di Sigilli¹⁹
e varie contrazioni muscolari²⁰

26. Gradi e Sigilli son numerosi,
ma non tutti indispensabili.
Dei dieci raffrenamenti²¹, per esempio,
quel che più importa è l'astenersi dal cibo troppo ricco;

27. il più importante
dei dieci obblighi²²
è quello che prescrive la non violenza²³;

¹⁸ Il termine *laya* significa «dissoluzione».

¹⁹ *Mudra*, particolari gesti ricordati più oltre.

²⁰ *Bandha*.

²¹ *Yama*.

²² *Niyama*.

²³ *Ahimsa*. Le traduzioni con negazioni (« non nuocere », « non violenza ») offuscano l'aspetto positivo e dinamico del termine (si veda O.

28. infine, fra le posizioni senza numero
insegnate dai maestri dello Yoga,
ottanta sono importanti,
ma solo quattro indispensabili:
29. la Perfezione²⁴, il Loto,
30. il Leone e la Prosperità²⁵
31. Lo yogin dovrà soprattutto considerare gli ostacoli da
superare
se vuole avanzare sulla via dello Yoga.
L'accidia, la fatuità,
le cattive compagnie,
la pratica della magia,
il desiderio di possedere oro o donne,
non sono che miraggi del mondo:
diventar consapevole di ciò
significa per lo yogin liberarsene.
32. Per disciplinare con efficacia il respiro
lo yogin sagace si farà una capanna
dotata d'una piccola porta,
ma senz'altre aperture;
33. il suolo sia ben pulito
e asperso d'urina di vacca²⁶
o di succo di limone,
per toglier di mezzo tutti gli insetti,
le zanzare e i parassiti;
34. si spazzi ogni giorno la capanna,
vi si bruci incenso,
e non sia né troppo alta, né troppo bassa;
35. lo yogin distenderà per terra

Lacombe, *Gandhi ou la force de l'ame*.

²⁴ Siddha-asana.

²⁵ Bhadra-asana.

²⁶ Sia perché tutto quello che viene dalla vacca è benefico, sia perché si crede che l'urina di vacca protegga efficacemente dagli insetti.

un tappeto, una pelle d'antilope²⁷
o una lettiera d'erba;
ivi s'assiderà assumendo la Positura del Loto e cercherà di
disciplinare i suoi soffi;

36. Tenendo ben eretto il corpo
lo yogin veneri innanzi tutto, a mani giunte,
la divinità d'elezione²⁸,
poi, col pollice destro, preme sulla narice di destra,
che è l'orificio del canale Piṅgalā
e aspiri dolcemente l'aria
con la narice sinistra,
orificio dell'Idā;

37. trattenga allora il respiro
fin quando gli sia possibile,
poi lo espella gradatamente,
senza sforzo, per la narice sinistra.

38. Poi inalerà di nuovo
questa volta con la narice sinistra,
mandando l'aria nel ventre
che gradualmente riempirà;
dopo averla trattenuta
fin quando gli sia possibile,
l'espellerà per la narice
destra dolcemente, senza sforzo.

39. Continuerà così,
inspirando da una narice,
espirando con l'altra,
alternativamente,
e ogni volta tratterrà il fiato finché potrà.

40. Per misurare il ritmo del respiro
si usa come unità
il tempo che occorre a uno

²⁷ La pelle d'antilope è uno dei segni distintivi dei rinuncianti.

²⁸ Ogni indù (compresi i rinuncianti) si rivolge a una divinità, eletta fra i

per strofinarsi il ginocchio in tondo
e poi schiacciare un dito.

41. Quando s'inspira con la narice sinistra
lo si fa per sedici unità di tempo,
si trattiene poi il soffio per sessantaquattro unità

42. e si espira infine con la destra
durante trentadue unità.

Lo stesso quando si cambia narice. Si faccia così quattro
volte il giorno:

43. il mattino, a mezzodì, la sera, a mezzanotte,
cercando di praticare ogni volta
fino a ottanta rattenimenti di fiato.

44. In capo a tre mesi,
in due canali Idā e Piṅgalā
saranno affatto purificati
e ciò comparirà

anche nella costituzione dello yogin:

45. diventerà sottile, luminoso,
arderà con più forza il fuoco della digestione
e perderà peso.

46. Lo yogin che pratica ciò
s'astenga, se è saggio,
dall'assumere cibi piccanti,
rinunci dunque al sale, alla mostarda
e in genere a ogni alimento
acido, forte, astringente o aspro;

47. eviti anche di mangiare
troppi legumi,
stia lontano

dal fuoco e dalle donne; non viaggi,

48. desista dal bagno mattutino,
dai digiuni inopportuni

e da tutto ciò che causa escrezioni corporee
eccessive.

49. Si raccomanda invece
una dieta lattea
associata con burro chiarificato,
cereali bolliti,

50. fave e riso:

è noto infatti che tali cibi
favoriscono la pratica dello Yoga.

51. Se osserva queste prescrizioni
lo yogin riuscirà a trattenere il soffio
per il tempo che vorrà:
si chiama ciò il Perfetto Rattenimento²⁹.

Inspirazione ed espirazione sono allora come abolite:
a chi è padrone di questa tecnica
ogni cosa è possibile
nei tre mondi.

52. Rattenendo così il soffio,
la sudorazione diventa copiosa
e bisogna massaggiare il corpo.

In seguito, il corpo prende a tremare
proprio quando si è seduti nella Postura del Loto.

53. E, progredendo ancora in questo tipo di pratica,
compare il fenomeno chiamato «la rana»:
lo yogin assiso nella Postura del Loto
salta e sobbalza come una rana.

54. Poi questi movimenti cessano,
ma il corpo si solleva dal suolo
e, benché resti seduto
nella Postura del Loto,
lo yogin si muove senza toccar terra!

²⁹ Kevala-kumbhaka.

55. Compariranno anche
altri fenomeni sovrumani³⁰
ma eviti di parlarne;
e non dica neppure
che molte miserie fisiche
gli saranno da allora risparmiate,
56. giacché dormirà pochissimo,
avrà escrezioni minime,
sarà preservato da emorragie,
sbavamenti, sudori profusi,
cattivi odori e altre cose;
57. e, se progredisce ancora
nella pratica di Rattenimento del soffio,
acquista presto una forza prodigiosa
che gli permette
58. non soltanto di spostarsi
a piacimento per tutta la terra,
ma anche di vincere qualsiasi creatura.
59. tigri, pantere, elefanti,
bufali selvaggi, leoni,
tutti li può uccidere con un semplice buffetto!
60. Divenuto bello
come lo stesso Dio Amore,
attrae le donne,
vaghe di far l'amore con lui,
61. ma se ne astenga egli,
per evitare perdite di seme.
Davvero, si guardi dal popolo delle donne:
62. se non disperderà il proprio seme, il suo corpo conserverà un
odore soave.

³⁰ Sono tutte *siddhi*: si noterà che tali « perfezioni, complimenti » (nel senso di « poteri soprannaturali ») compaiono in modo meccanico, involontario. Soltanto dopo che li ha acquisiti in questo modo lo yogin può riprodurli e farne uso deliberatamente.

63. Solo, nel suo romitaggio, avrà agio di praticare
 la ripetizione costante d'Om
 con allungamento della vocale:
 così cancellerà i peccati
 commessi prima di avviarsi nello Yoga;
64. Om infatti libera dal Male
 e distrugge gli ostacoli sulla via dello Yoga;
 perciò la ripetizione costante
 del monosillabo sacro
 è una pratica efficace
 per chi vuol progredire nello Yoga.
65. Viene poi la « Giara »³¹,
 un esercizio di disciplina dei soffi:
 lo yogin si studia d'unire³²
 la coppia inspirazione-espiazione
 con le coppie pensiero-intelligenza
 e anima individua-anima universale
 eliminando ogni rivalità.
66. Per arrivare a questo, ecco che fare:
 si pratichi il Rattenimento del soffio
 com'è stato prima descritto,
 ma soltanto per un quarto della durata;
67. o, se si vuole, il Rattenimento Perfetto,
 ma una sola volta al giorno,
 all'alba o al crepuscolo.
68. Quanto al quinto grado dello Yoga,
 consistente nella ritrazione³³
 delle facoltà di sensazione e d'azione,
 per abolire tutte le brame,
 il seguace dello Hatha-yoga l'ottiene

³¹ *Ghata* è una varietà dell'esercizio *kumbhaka* (nota 26, v. sopra). Si rammenti che *kumbha* significa « vaso, orcio, giara ».

³² *Ghatate*. Gioco di parole con *ghata* (giara).

³³ Il *pratyahara*: sembra che l'Upanishad voglia dire che avviene da sé, per il solo fatto di praticare il rattenimento del soffio.

quando pratica il Rattenimento del soffio.

69. Si passa ora al sesto grado:

la fissazione³⁴ del pensiero

o attenzione concentrata su un unico oggetto.

70. Qualunque cosa

vedano i suoi occhi,

lo yogin deve ravvisarvi la propria anima,

qualunque suono odano le sue orecchie,

lo yogin deve ravvisarvi la propria anima,

71. qualunque profumo

odorino le sue narici,

lo yogin deve ravvisarvi la propria anima;

qualunque sapore avvertirà la sua lingua,

lo yogin dovrà ravvisarvi la propria anima;

72. qualsiasi contatto

avverta la sua pelle,

lo yogin deve ravvisarvi la propria anima:

così fisserà sulla sua anima l'attenzione delle facoltà
sensitive.

73. Si compia tale sforzo

ogni giorno per tre ore,

con applicazione e senza pigrizia;

allora senza dubbio lo yogin vedrà nascere

poteri meravigliosi nel suo pensiero³⁵:

74. udrà da lontano, vedrà da lontano,

arriverà lontano in un istante;

acquisterà la perfezione del linguaggio,

potrà assumere qualsiasi sembianza

e anche diventare invisibile,

se lo desidera;

servendosi di mota e di urina

³⁴ *Dharana*, qui considerata come equivalente all'*ekagrata*(attenzione concentrata su un solo oggetto).

³⁵ Ogni *siddhi* è il perfezionamento (soprannaturale) di un potere già esistente allo stato quasi virtuale (o molto imperfetto) nell'individualità: vi sono dunque *siddhi* mentali (elencate qui) e *siddhi* corporali.

potrà trasmutare in oro
il rame o qualsiasi altro metallo³⁶;

75. potrà perfino, se si applichi
con perseveranza alla pratica
di fissazione del pensiero,
acquistare il potere straordinario
di viaggiare nello spazio cosmico;

76. ma quello yogin
la cui intelligenza è ordinata
al compimento dello Yoga
reputi quei poteri eccezionali
intralci sul cammino
che conduce all'Attuazione:

77. non li ricerchi
e, se li possiede, non ne tragga vanto
se vuol essere un vero Signore dello Yoga.

78. Ma invece,
per tener nascosti i suoi poteri,
si porti nel mondo
come se fosse un uomo comune
oppure un sempliciotto³⁷,
o addirittura un sordomuto.

79. I neofiti, infatti,
pongono ogni sorta di domande
e se lo yogin cercasse d'accontentarli
perderebbe di vista il suo intento che è quello di avanzare sulla
via dello Yoga
senza curarsi del mondo.

80. Attenda, notte e giorno,
a disciplinare i suoi soffi,
secondo le prescrizioni del suo *guru*³⁸:

³⁶ Esistono connessioni certe fra yoga e alchimia.

³⁷ Tema, presente in numerose tradizioni, del santo (o dell'iniziato) che dissimula il grado elevato di perfezione spirituale raggiunto facendosi

così giungerà al dominio.

81. Non è facile superare questa tappa,
non basta la volontà,
e ancor meno le chiacchiere!
Occorre uno sforzo costante
teso all'attuazione dello Yoga.

82. Viene poi il Paricaya³⁹:
in virtù di tale pratica,
il soffio s'unisce al Fuoco del Fondamento⁴⁰,
poi è condotto dallo yogin
fino nella Suṣumnā;
soffio e fuoco vi penetrano
dopo aver assunto la forma e la funzione
dell'Energia attorcigliata;

83. allora vi penetra anche
la mente dello yogin,
che seguirà d'ora innanzi questa via maggiore;
si raggiunge davvero il Paricaya
quando la mente entra col soffio nella
Suṣumnā.

84. I cinque elementi sono la Terra,
l'Acqua, il Fuoco, l'Aria e l'Etere:
c'è, in relazione con essi,
una Fissazione del Pensiero
che s'esercita sui cinque Dei
Brahman, Viṣṇu, Rudra,
Īśvara, Sadāśiva,
detta per ciò « la Quintuplice Fissazione ».

passare per debole di mente.

³⁸ Maestro spirituale sotto la direzione del quale il discepolo avanza sulla via dello yoga. È noto che esso non può esser praticato senza guida.

³⁹ Il termine significa « familiarità » (idea di commercio abituale, d'associazione ecc.).

⁴⁰ Collocato nello Svadhithana-cakra.

Ecco in che cosa consiste:

85. nel corpo dello yogin,
la parte compresa fra piedi e ginocchi
è connessa con l'elemento Terra;
la Terra è quadrata
e di colore giallo;
essa è simboleggiata
dalla sillaba LAm̐;
lo yogin introduce il soffio
nella parte del corpo connessa con la Terra,
insieme con il suono LAm̐;
86. medita allora su Brahman,
il Dio color dell'oro,
con quattro volti e quattro braccia,
mentre trattiene il soffio
per cinque volte ottanta misure⁴¹
in questo modo, lo yogin
si rende padrone dell'elemento Terra
e si tutela dalla morte sulla Terra.
87. Nel corpo dello yogin,
la parte compresa fra ginocchia e ano
è connessa con l'elemento Acqua;
l'Acqua ha la forma di mezzaluna
ed è di colore bianco;
il suo simbolo è la sillaba VAm̐;
lo yogin introduce il soffio
nella parte del corpo connessa con l'Acqua,
insieme con il suono VAm̐;
88. medita allora su Viṣṇu
Nārāyaṇa, il Dio con quattro braccia,
che porta un diadema di cristallo
e una veste di seta bianca,

⁴¹ Misura del tempo (*ghatika*) definita nella str. 40.

mentre trattiene il soffio
per cinque volte ventiquattro misure;
89. così è mondato dai peccati;
l'acqua non ha più pericoli per lui
e si tutela dalla morte nell'acqua.

90. Nel corpo dello yogin,
la parte compresa fra ano e cuore
è connessa con l'elemento Fuoco;
il Fuoco ha la forma di triangolo
ed è di colore rosso;
il suo simbolo è la sillaba RAṁ;

91. lo yogin introduce il soffio
nella parte del corpo connessa con il Fuoco,
insieme con il suono RAṁ;

92. medita allora su Rudra,
il Dio dai tre occhi,
che esaudisce ogni preghiera
e rifulge come sol levante;

93. meditando su questo Dio largo di grazie,
il cui corpo è coperto di ceneri,
lo yogin trattiene il soffio
per cinque volte ventiquattro misure;

94. in questo modo, lo yogin
si tutela per sempre dal fuoco:
il suo corpo, gettato in un braciere,
non vi sarà consumato.

95. Nel corpo dello yogin,
la parte compresa fra cuore e sopracciglia
è connessa con l'elemento Aria;
l'Aria ha la forma d'esagono
ed è di colore nero;
il suo simbolo è la sillaba YAṁ;

96. lo yogin introduce il soffio
nella parte del corpo connessa con l'Aria,

- insieme con il suono YAṁ;
97. medita poi su Īśvara,
l'onnisciente, l'onnipresente,
e trattiene il soffio
per cinque volte ventiquattro misure;
98. in questo modo, lo yogin
acquista la possibilità
di muoversi nello spazio
con la stessa libertà dell'aria;
l'aria non ha più pericoli per lui.
99. Nel corpo dello yogin,
la parte compresa fra le sopracciglia
e il sommo del capo è connessa con l'elemento Etere;
l'Etere ha là forma di circolo
ed è di colore azzurrognolo
; il suo simbolo è la sillaba HAṁ;
100. lo yogin introduce il soffio
nella parte del corpo connessa con l'Etere,
insieme con il suono HAṁ;
medita allora su Śiva,
il Dio di maestà, Àuspice,
che ha l'aspetto di una goccia di luna
e rassomiglia allo stesso Etere;
101. medita su Sadāśiva⁴²
color di limpido cristallo,
il cui capo è adorno della mezzaluna;
sul Dio con cinque teste,
ciascun viso del quale ha tre occhi;
sul Dio dalle dieci braccia
armate e ingemmate;
102. sul Dio il cui corpo

⁴² Shiva l'Eterno, una delle forme del Gran Dio (Mahadeva, cioè lo stesso Shiva).

è per metà quello d'Umā⁴³,
sul Dio che esaudisce le preci,
oh sì, su Śiva,
causa prima dell'universo,
medita trattenendo il soffio;
103. così acquista il potere
di viaggiare negli spazi cosmici
godendo, dovunque si fermi,
d'una beatitudine senza fine.

104. Così si deve praticare
la Quintuplici Fissazione:
s'ottiene con essa
grande fama;
non c'è più morte
per lo yogin che la pratica;
giacché nulla può ormai toccarlo
anche se si dissolva l'universo!

105. La tappa che segue
nel cammino dello Yoga
è la meditazione profonda⁴⁴
che si pratica trattenendo il soffio
per sessanta volte ventiquattro misure;

106. la meditazione si dice « qualificata »⁴⁵
se ha per oggetto una divinità;
si conquista, praticandola,
ogni sorta di poteri meravigliosi,
come quello di ridurre il proprio corpo
alle dimensioni d'un atomo.

Quando giunge a praticare la meditazione detta « non

⁴³ Uno dei nomi della Dea, sposa di Shiva.

⁴⁴ *Dhyana*.

⁴⁵ *Sa-guna*: « con qualità », cioè con un oggetto (si dice anche un « sostegno

qualificata »⁴⁶

lo yogin raggiunge in dodici giorni

quel fine supremo dello Yoga

che è l'Enstasi finale⁴⁷.

107. È allora un liberato vivente⁴⁸

a causa della sua facoltà di trattenere il soffio

finché lo voglia

e per il fatto che la sua anima individuale

è arrivata a unirsi con l'Anima universale.

108. Può ormai, se lo desideri,

lasciare il suo corpo e riposare

per sempre in seno al sommo *brahman*,

oppure preservare

l'integrità del corpo;

109. può, se lo desideri,

percorrere i mondi grazie ai suoi poteri,

come quello di muoversi a piacimento;

110. può, se voglia, diventar Dio

e godere i piaceri del Cielo,

o mutarsi a suo talento

in uomo, animale o genio,

diventare leone, tigre, elefante, cavallo,

o giungere perfino alla condizione di Signore Sommo!

111. Tutte queste metamorfosi

non sono che l'esito di pratiche differenti, ma lo scopo

ultimo resta il medesimo: conseguire lo stato d'assoluto

isolamento.

112. E adesso i Sigilli.

»).

⁴⁶ *Nir-guna*: «senza oggetto».

⁴⁷ Il *samadhi*.

⁴⁸ *Jivan-mukta*, « colui che ha conseguito la liberazione ma continua a vivere in questo mondo » (su questa paradossale condizione cfr. O. Lacombe, *L'Absolu selon le Védanta*, pp. 356 sgg.).

Il Legame di Maestà⁴⁹

si pratica così: lo yogin posa il piede sinistro sui
genitali

113. e tiene con ambo le mani il destro;
reclinando il capo
finché il mento appoggi sul petto,

114. inspira, trattiene il soffio
quanto può, poi espira;

115. poi ricomincia
invertendo la posizione: ogni volta
si deve posare il piede tenuto con le due mani
sopra l'altra coscia.

116. Si chiama « Grande Perforazione »⁵⁰
una variante del Legame di Maestà
che consiste nel bloccare l'aria inspirata con il
Gesto del Portatore di Laccio⁵¹

117. per riempire completamente
i due canali Īḍa e Pingalā.

Gli yogin provetti
praticano sovente la Perforazione.

118. Quanto al Sigillo dell'Uccello⁵²,
esso consiste nel piegare all'indietro
la lingua, finché la punta s'infil
nella cavità del cranio, dietro la glottide; lo si pratica mentre si
fissa
l'attenzione sul punto
fra le sopracciglia.

119. È anche nota
la contrazione detta del Volante⁵³,
in virtù della quale il soffio ascende,

⁴⁹ Maha-bandha: contrazione muscolare.

⁵⁰ Maha-vedha: altra contrazione muscolare.

⁵¹ Jalarhdhara-bandha.

⁵² Khecari-mudra, pratica importante e spesso descritta.

⁵³ Uddyana-bandha (o Uddiyana-bandha).

- per la Suṣumnā, fino al capo;
120. e si conosce altresì
il Legame della Matrice⁵⁴,
con il quale si spinge in su l'Apāna,
mediante una contrazione dei genitali
compiuta dai calcagni;
121. e ancora, il Legame della Base⁵⁵,
grazie al quale i due soffi
s'identificano alla vocale *o*⁵⁶
e alla sua nasalizzazione (*m*),⁵⁷
fine supremo dello Yoga.
122. Riguardo all'Attitudine rovesciata⁵⁸,
piace anch'essa agli yogin provetti
poiché evita molti malanni
del corpo e della mente.
123. Se lo si pratica ogni giorno,
il fuoco digestivo arderà meglio
e si dovrà consumare
più cibo del consueto,
senza di che il fuoco della digestione
consumerebbe il corpo stesso;
124. testa in giù e piedi in aria,
lo yogin resti così, col corpo diritto,
per un minuto il primo giorno,
per due minuti il secondo giorno,
e così via, estendendo a grado a grado
la durata dell'esercizio;
125. in tre mesi
scompariranno rughe e capelli grigi,

⁵⁴ Yoni-bandha (qui *yoni*, « matrice », designa tutta la zona genitale).

⁵⁵ Mula-bandha..

⁵⁶ Qui identificata al *nada* (si veda Amrtanada Upanishad).

⁵⁷ Qui identificata al *bindu* (si veda Amrta-bindu Upanishad).

⁵⁸ Viparita-karani, un'altra varietà di « sigillo » o « contrazione muscolare »; è detta anche shirsa-asana (*shirsa*, « testa »), perché consiste nel reggersi sulla testa, con i piedi in aria e il corpo diritto.

e se si pratica l'Attitudine rovesciata
per tre ore il giorno non si morrà.

126. Esiste anche il « Sigillo della Folgore »:⁵⁹

chi lo pratica ottiene tutti i poteri,
e l'attuazione suprema

127. è in qualche modo a portata della sua mano;

conosce passato e futuro;

e i benefici goduti

da chi pratica il Sigillo dell'Uccello

li acquista senza fallo.

128. Una sua variante è l' Amarolī,

che consiste nel bere la propria urina

conservandone un quarto, di cui ci s'asperge

mentre si pratica il Sigillo della Folgore.

129. Quando lo yogin ha superato

tutte queste tappe senza eccezione

può dire d'esser diventato veramente padrone del Rāja-yoga;

130. è infine liberato dagli impulsi passionali

e sa discriminare

lo spettatore dallo spettacolo,⁶⁰

divenuto un Grande Yogin,⁶¹

un Grande Essere, un Grande Ardente,

è lo stesso Viṣṇu;

sulla via che mena all'Assoluto

rifulge come fiaccola,

colui che è ora il Grande Spirito!

131. Il bimbo che succhia il seno

della madre conosce la gioia:

è quello stesso seno poppato

⁵⁹ Vajroli, un « sigillo » di carattere tantrico.

⁶⁰ Uno dei fini dello yoga (come del Vedanta) è quello di giungere a discriminare lo spettatore (cioè l'*atman*) dallo spettacolo (il mondo dei fenomeni).

⁶¹ Si ripete la terminologia (*maha-yogin* ecc.) della strofa 2.

in una vita anteriore;

132. l'uomo gode
della matrice della sposa:
in quella stessa matrice
fu concepito in una vita anteriore;
colei che fu madre è oggi sposa,
e la sposa sarà domani
madre a sua volta;

133. colui che fu padre
è oggi figlio,
e il figlio sarà domani
padre a sua volta;
così, a causa del *samsāra*,⁶²
gli uomini sono come le cassette
d'una ruota idraulica!

134. Tre⁶³ sono i mondi,
tre i Veda,
tre le congiunzioni rituali,
tre i toni;
tre sono i Fuochi sacrificali,
tre le qualità naturali;⁶⁴
e tutte queste triadi si fondano
sui tre fonemi⁶⁵ della sillaba Om;

135. chi conosca questa triade,
a cui deve aggiungersi
la risonanza nasale,⁶⁶

⁶² Il ciclo delle morti e delle nascite, sovente paragonato, come qui, a una ruota idraulica: l'acqua (l'anima) abita indefinitamente nelle stesse cassette (i corpi).

⁶³ Le varie triadi qui citate sono quelle dei mondi (terra, spazio, cielo), dei Veda (Rg, Yajur, Sama), delle «congiunzioni» (mattino, mezzodi, sera), dei toni (o accenti: acuto, grave, circonflesso).

⁶⁴ I tre *guna* del Samkhya (cfr. A.M. Esnoul, *Les Strophes du Samkhya*, p. XXII).

⁶⁵ $A+U(=0) + M$.

⁶⁶ Rappresentata da un punto sopra la *M* (ṁ) o, in scrittura *nagari*, sopra la

conosce *Quello*
 sul quale l'intero universo è tessuto⁶⁷,
Quello ch'è la Verità
 e la Realtà somma!
 136. Come la fragranza è nel fiore,
 il burro nel latte,
 l'olio nel sesamo
 e l'oro nella pepita,
 137. così un loto ha sede nel cuore:
 rivolto in giù,
 drizza lo stelo
 e reca un segno in basso:
 nel mezzo posa la mente;
 138. quando, proferendo « Om̐ »,
 lo yogin pronuncia la vocale A,
 il loto si raddrizza,
 ed è aperto quando si pronuncia U;
 139. con la nasale m̐, l'Om̐ è completo,
 prolungato dalla risonanza
 a forma di mezzaluna.
 140. Sotto l'apparenza del Verbo puro⁶⁸
 c'è il brahman indivisibile,
 dal quale è distrutto il male;
 l'anima così aggiogata dallo Yoga
 raggiunge lo scopo supremo.
 141. E come una tartaruga⁶⁹
 ritrae dentro di sé
 le mani, i piedi e la testa,
 così lo yogin che ha riempito il suo corpo
 con l'aria inspirata ritrae in sé i sensi.

O).

⁶⁷ Si veda, per esempio, la Brhad-aranyaka Upanishad.

⁶⁸ IL *brahman* in quanto verbo (*shabda-brahman*, si veda M. Biardeau, *Phisophie de la parole*).

142. Quando sono chiuse le nove porte⁷⁰
il soffio ispirato si solleva,
poi resta immobile al centro del corpo
come la fiamma d'una lampada.
143. Lo yogin è allora nel deserto⁷¹,
nella pace:
144. ivi troverà la certezza⁷²
poiché valuterà tutto
secondo i criteri dell'anima,
e sarà risparmiato dal male
grazie all'aiuto efficace
recato dallo Yoga.

Tale l'Upanishad.

BIBLIOGRAFIA

- AVALON. A., // *Potere del Serpente*, tr. it. Ediz. Mediterranee, Roma 1984.
- BIARDEAU. M., *Théorie de la connaissance et philosophie de la parole dans le brahmanisme ciassique*, Mouton, Parigi-L'Aia 1964.
- , *La Philosophie indienne*, in *Encyclopédie de la Pleiade: Histoire de la Philosophie*, t. I, Gallimard, Parigi 1969.
- BROSSE. T., *Etudes instrumentales des techniques du Yoga*, con uno studio di J. Filliozat: *La Nature du Yoga dans sa tradition*, Maisonneuve, Parigi 1963.

⁶⁹ Immagine della ritrazione dei sensi compiuta con il *pratyahara*.

⁷⁰ Gli organi di senso (orecchi, naso, ecc.) e gli orifici naturali (ano, ecc.).

⁷¹ Cioè si trova nello stato d'isolamento spirituale integrale (*kaivalya*) che è lo scopo supremo dello yoga.

⁷² Non avrà più dubbi riguardo alla verità della dottrina e delle pratiche che gli sono state insegnate dai suoi maestri.

- CASAL, J.M., *La Civilisation de l'Indus*, Fayard, Parigi 1969.
- DUMEZIL, G., *Mito ed epopea*, Einaudi, Torino 1982.
- DUMONT, L., *Homo hierarchicus*, Gallimard, Parigi 1966.
- ELIADE, M., *Lo Yoga. Immortalità e libertà*, tr. it. Rizzoli, Milano 1973; rist. Sansoni, Firenze 1982.
- , *Tecniche dello yoga*, tr. it. Einaudi-Boringhieri, 1952 e rist. succ. - *Patanjali et le Yoga*, Ed. du Seuil, Parigi 1962.
- ESNOUL, A.M., *L'Hindouisme. Textes traduits*, Fayard, Parigi 1970.
- , *Les Strophes du Samkhya*, Les Belles Lettres, Parigi 1964.
- , *Ramanuja et la mystique vishnouite*. Ed. du Seuil, Parigi 1964.
- FILLIOZAT, J., *La Doctrine classique de la médecine indienne*, Maisonneuve, Parigi 1949.
- , *Magie et médecine*, P.U.F., Parigi 1952.
- GONDA.J., *Loka, world and heaven in the Veda*, N.V. Noord, Amsterdam 1966.
- LACOMBE, O., *L'Absolu selon le Védanta*, Geuthner, Parigi 1966.
- , *Gandhi ou la force de l'âme*, Desclée de Brouwer, Parigi 1966.
- LEVI, S., *La Bhagavad-Gita*, tr., rist. Maisonneuve, Parigi 1964.
- MASSON-OURSEL, P., *Le Yoga*, P.U.F., Parigi 1954.
- PANDIT, M.P., *Kundalini-Yoga*, Ganesh & Co., Madras 1962.
- RENOU, L., *Hymnes spéculatifs du Veda*, Paris 1956.
- , *Le Jainisme*, in *L'Inde classique...*, vol. II, §§ 2387-2493.
- UPANISADS., tr. e comm. sotto la direz. di L. Renou, Maisonneuve, Parigi, s.n.
- VARENNE, J., *Le Yoga et la tradition hindoue*, Denoël, Parigi 1973, rist. Retz, Parigi 1977.
- , *Mythes et legendes extraits des Brahmanas*, Gallimard-UNESCO, Parigi 1967.
- , *La Maha Narayana Upanisad*, Traduction et étude, De Boccard, Parigi 1964, voli. 2.
- VAUDEVILLE, e, *Pastorales de Sour-Das*. Tr. et et., Gallimard-UNESCO, Parigi 1970.
- LE VEDA, *Anthologie de textes traduits et comm.*, a e. di J. Varenne, Denoël, Parigi 1966.
- WILLIAMS, R., *Jaina Yoga*, OUP, Oxford 1963.

WOODS, H., *The Yoga-System of Patanjali...*, (tr. ingl. dei sutra e dei comm. di Vyasa e Vacaspati Misra), H.U.P., Cambridge Mass. 1914, rist, Banarsidass, Nuova Delhi 1983.

Indicazioni bibliografiche supplementari

BIARDEAU, M., *L'induismo*, tr. it. Mondadori, Milano 1985.

ISVARAKRSNA, *Sankhya-karika: Le strofe del Sakhya*, con il comm. di Gaudapada, intr., tr. it. e note di C. Pensa, Boringhieri, Torino 1960 e succ. rist.; tr. it. delle *Karika* in: Rizzi, C., *Introduzione al Samkhya*, E.M.I., Bologna 1984.

PATANAJALI, *Yoga-sutra: Gli aforismi sullo yoga*, con il comm. di Vyasa, intr., tr. it. e note di C. Pensa, Boringhieri, Torino 1962 e succ. rist.

POLI, F., *Yoga ed esikasmo. Affinità e differenze*, E.M.I., Bologna 1981.

UPANISAD, *Upanisad antiche e medie*, intr., tr. it. e note di P. Filippini Ronconi, Boringhieri, Torino 1960-1961, vol. 3; II ediz. 1968 in vol. unico e succ. rist.

Le Upanishad, intr., tr. it. e note di C. Della Casa, U.T.E.T., Torino 1976. (Contiene anche Upanishad dello Yoga.)

Le Yoga Upanishad, a e. di E. Zolla, num. spec. di *Conoscenza religiosa*, n. 1, 1973. (Contiene la tr. it. integrale o parz. di 14 Upanishad.)

SHANKARA

ATMABODHA

1

Questo libro della conoscenza del Sé è composto in onore di coloro che hanno con la penitenza cancellato ogni affezione (propria della condizione umana), che hanno ottenuto la perfetta Tranquillità, che hanno distrutto le loro passioni (e tutte le condizioni limitative proprie dell'essere individuale) ed aspirano alla Liberazione finale.

Nell'*Atma-Bodha*, « La Conoscenza del Sé » è esposto il *pellegrinaggio* dell'essere che, in virtù degli strumenti di conoscenza, giunge al riconoscimento dell'illusione, alla sconfitta dell'ignoranza, al superamento della condizione individuale, e infine all'attuazione delle possibilità più elevate, alla Suprema Identità in *Brahma*, che è “il vero, pieno di Beatitudine, senza dualità, infinito, eterno” (sloka 56). Per questo concetto delle possibilità dell'essere e per quelli, assai evidenti, della non-qualificazione del Supremo *Brahma* (*Brahma nirguna*) e dell'identità *Atma-Brahma*, l'*Atma-Bodha* costituisce un compendio sintetico della intera dottrina *advaita*. Nel fornire la traduzione, abbiamo tenuto presente più la necessità di comprensione concettuali che le esigenze strettamente letterarie: ne ha, a volte, sofferto la sinteticità del testo, cui si sono rese necessarie numerose aggiunte (per le quali siamo ricorsi all'uso delle parentesi) per conservarne, in italiano, la rigorosità logica. Del resto, per quel che riguarda le lingue orientali, la traduzione che più fedelmente interpreta la forma del testo, quasi mai è altrettanto fedele ai concetti che vi sono esposti.

Per gli *shloka* abbiamo consultato la traduzione francese di F. Néve (1) che, se pur datata, ci è sembrata più consona delle altre alla resa fedele del pensato di Shankara.. Infine, come cenno introduttivo a questo breve trattato, vorremmo ricorrere, anziché alle nostre, alle parole di un commentatore *tamil* (2) dell'*Atmā-Bodha*: « il venerabile Shankara, il beato maestro dei *Sannyasi paramahansas* (3), discese (manifestandosi come *avatāra* di *Shiva*) in questo paese d'*Aryavarta* (4), approfondì tutti i *darshana* che vi erano affermati, e ne comprese per comparazione i pregi ed i difetti. Quindi insegnò la dottrina della non-dualità; egli ammise la validità dei sei *darshana* (al livello che a ciascuno è proprio), ma affermò che la dottrina della non-dualità, o dell'Identità assoluta, sola, è veramente reale (perché inerisce alla metafisica pura e, non essendo ristretta a campi d'applicazione particolari, è di validità universale), espressione della più alta (e sola) Verità, tale dottrina dovendosi considerare sulla base dell'accordo alla *Shruti*, dell'induzione, dell'esperienza interiore. Per far comprendere questa verità agli abitanti di questo paese, seguaci dell'uno o dell'altro *darshana*, egli compose i commentari ai *Sutra* di Vyasa (5), alle *Upanishad*, ed alla *Bhagavad-Ghita*».

« Egli inoltre compose, nella lingua del Nord (6), il libro intitolato *Atmā-Bodha*, al fine di rendere la dottrina della non-dualità chiara agli ignoranti, incapaci di studiare i (più profondi) commentari, come avesse loro messo un frutto saporito sul palmo della mano. In questo libro, egli spiega la natura del Sé e le con-

dizioni limitative (*upadhi*) e gli attributi accidentali che caratterizzano i corpi, i quali appaiono, a causa dell'errore, distinti dal Sé; egli definisce i diversi strumenti di conoscenza: l'ascolto (*shravana*), la meditazione (*manana*), la contemplazione (*nididhyāsana*). Infine egli spiega la vera natura della Liberazione dell'anima individuale durante questa vita, la disposizione interiore richiesta a chi aspira ad essere liberato in vita (*jivan-mukta*) ed i caratteri distintivi della Beatitudine (così ottenuta) nella piena indipendenza dai propri corpi (grossolani e sottili). Egli insegna che, per questa via, il fine più elevato del Sé è la Liberazione completa e finale ».

« Questo libro merita dunque d'essere diffuso in tutto il mondo, ed è della più grande utilità ».

(1) F.Néve, *Atmabodha ou la connaissance de l'esprit*, Estratto dal « Journal Asiatique », Paris 1866 ; in italiano si può anche consultare Swami Nikhilananda, *Atmabodha. La conoscenza del sé*, Mediterranee, Roma 2002 [orig. Ingl 1946, IV rist.1989]; per una sistematica presentazione della figura e dell'opera di Shankara, vedi M.Piantelli, *Śankara e il kevalādvaitavā*, Edz., Āśram Vidyā, Roma 2002.

(2) Testo in Karl Graul (a cura di), *Biblioteca Tamulica*, t.I, Doerfling und Franke, Lipsiae 1854, 176-203..

(3) Il quarto e più elevato grado dell'ascesi.

(4) l'India.

(5) Il riferimento è al *Brahma-Sutra* di Badarayana identificato anche con Vyasa.

(6) Il sanscrito.

2

Non vi è altro mezzo per ottenere la Liberazione completa e finale che la Conoscenza (*bodha*): come senza fuoco non v'è cottura, così, senza la Conoscenza (*jnāna*) (che scioglie i vincoli contingenti cui l'individuo è sottomesso), la Beatitudine (*Ananda*) non può essere ottenuta.

3

L'azione (*Karma*), non essendo opposta all'ignoranza (*avidyā*), non può allontanarla; ma la Conoscenza dissipa l'ignoranza come la luce le tenebre (1).

(1) La discriminazione tra i caratteri propri della conoscenza e dell'azione è da Shankara ben evidenziata in *Sharvavedantasiddhantasarasangraha*, shloka da 510 a 519. In particolare : « L'ignoranza può essere distrutta soltanto dalla conoscenza. L'ignoranza non può essere distrutta dall'azione, perché l'azione non è opposta all'ignoranza. Così, a causa dell'azione gli esseri vengono a nascere, ed è ancora a causa dell'azione che vengono distrutti. In questo modo procede il ciclo delle nascite e delle morti. Nient'altro si può ottenere per mezzo dell'azione. L'azione è il prodotto dell'ignoranza, e prospera per mezzo dell'ignoranza » [shloka 510-512].

4

Allorché l'ignoranza che nasce dalle affezioni terrestri è allontanata, il Sé, per il suo proprio splendore, brilla lontano (attraverso tutti i gradi dell'Esistenza) in modo indiviso (penetrando tutto e illuminando la totalità dell'essere), come il sole diffonde la sua luce quando la nuvola è fugata.

5

Quando, attraverso gli strumenti di conoscenza, l'anima individuale (*jiva*), costretta dall'ignoranza, è stata purificata, la Conoscenza (*jnāna*) stessa si dissolve (nella non-dualità del Sé), così come il seme di *kataka* nell'acqua (cui è stato mescolato per purificarla).

6

Simile alle immagini di un sogno, il Mondo è costantemente offuscato dalle opposte passioni, come l'odio e l'amore (e da tutte le condizioni limitative che originano la molteplicità e l'illusione); finché il sogno permane, esso si manifesta come reale; ma al risveglio esso diviene privo di realtà.

7

Il Mondo appare come reale, allo stesso modo che la valva dell'ostrica sembra essere d'argento; così è, finché non si pervenga alla conoscenza di Brahma, di Lui che è al di sopra di tutte le cose, indivisibile.

8

L'Essere solo vero, eterno, connette a sé tutti i gradi condizionati della Esistenza, penetrando tutta (la totalità dell'essere), come i diversi ornamenti d'un diadema sono (in principio) tutti racchiusi nell'oro (non lavorato).

8 bis

E' in virtù del Supremo Maestro, fondamento di tutte le cose, che i mondi sono suscettibili di nascita, durata, dissoluzione, coirne le bolle che si formano nell'acqua (1).

(1) Questo *shloka* non è universalmente ritenuto appartenente all'*Atmā-Bodha*; è presente nella versione data da K. Graul [*op. cit.*, Leipzig, 1854]. Il Maestro, fondamento dell'Esistenza nelle sue molteplici modalità, cui si fa riferimento in questo *shloka* e nel successivo, è da identificarsi al *prāna*, a sua volta, in senso universale, identificato in principio a *Brahma* stesso. Esso è, in particolare, il "fondamento" delle facoltà individuali [cfr. *Chāndogya Upanishad*, V Prapāthaka, 1° Kanda, shruti 15].

9

Come l'Etere (*Akasha*) (appare molteplice in virtù delle modificazioni che subisce), il Maestro, fondamento delle facoltà individuali (*indriya*), considerato in relazione alle diverse condizioni particolari e limitative (*upadhi*) (attraverso le quali si determina), appare come distinto a causa della distinzione di queste; ma quando queste condizioni sono rimosse, egli ridiviene realmente uno.

10

A causa di questa distinzione sono riferiti al Sé la diversità di attributi e di specie (che caratterizzano gli esseri contingenti), la molteplicità dei nomi e degli stati, come all'acqua sono (erroneamente) attribuiti dei gusti e dei colori (che sono accidenti estranei alla sua natura).

11

Il corpo (*sthūla-sharīra*) formato dalla riunione dei cinque elementi grossolani (*bhūta*), determinata come effetto del *karma*, è detto il seggio della percezione dei piaceri e delle pene.

12

Il corpo sottile (*sūkshamāṅgam*) (1), composto non dai cinque elementi grossolani, ma dai cinque soffi (*prānā*) (2), da *manas*, da *buddhi* e dalle dieci facoltà di sensazione e di azione (*indriya*), è lo strumento della percezione sensibile.

(1) Anche *sūkshma-sharīra* o *linga-sharira*.

(2) Il riferimento è qui a quelle modalità del *mukhya-prāna* più frequentemente indicate col nome di *vāyu* (appunto in numero di cinque, ed in stretta relazione con la funzione della respirazione. I cinque *vāyu*, unitamente ai dieci *indriya* e a *manas* e *buddhi* (considerati allo stato esteriorizzato ed attivo), formano il quarto degli « involucri del Sé » *prānamaya-kosha* (l'« involucro fatto di soffio vitale»), che rappresenta proprio lo stato pienamente manifestato della forma sottile, i due precedenti « involucri », *manomaya* e *vijnanamaya kosha*, rappresentandone stati ancora, a differenti livelli, potenziali e « concettivi ».

La denominazione di *prāna* per i cinque *vāyu* è presente anche in *Sharva-vedanta...* [cfr. shloka da 376 a 381], dove è riferita anche la composizione di *prānamaya-kosha*: «I cinque *prāna* e i *karmēndriya* (le facoltà di azione o meglio, in questo caso, le facoltà individuali viste sotto l'aspetto esteriorizzato ed attivo), considerati insieme come unità, costituiscono un aggregato conosciuto come *prānamaya-kosha*. Da questo involucro è animato il corpo sensibile » [shloka 381]. Similmente nel *Vivekachudamani* dello stesso ShAnkara, è detto [shloka 96] : « I cinque *karmēndriya*, i cinque *jnānēndriya*, i cinque *prāna*, i cinque *tanmatra*, insieme alla *Buddhi* e a tutto quanto (è, in tale dominio, prodotto dall'ignoranza, come desiderio e azione): quest'insieme, detto delle otto città [cfr. Gaudapada, *Sāṅkhya-Kārika*], compone il corpo sottile ».

13

L'ignoranza, senza principio e indefinibile (in quanto in sé priva di realtà come inerente alla molteplicità), è detta la condizione limitativa causale (*karanopadhi*) in rapporto alle due precedenti (1): ciò che non è soggetto a questa triplicità di condizioni limitative, lo si riconosca nel Sé.

(1) Cioè quelle proprie della modalità grossolana (shloka 11) e sottile (shloka 12), delle quali l'ignoranza è causa, come di tutto ciò che è manifesto e molteplice, e dunque illusorio : « *L'Avidya, o Maya*, detta anche l'indifferenziata (perché universalmente pervadente tutta la realtà), è la potenza di *Ishwara*. Essa è senza principio, appare manifesta nei tre *guna* ed è superiore agli effetti di questi (essendone la causa). Essa può essere riconosciuta da chi ha chiaro intelletto anche solo attraverso gli effetti ch'essa stessa produce. E' essa a portare all'esistenza tutto questo universo » [*Vivekachudamani*, shloka 108].

14

In rapporto a ciascuno dei cinque involucri (*kosha*), il Sé incondizionato sussiste come (se avesse assunto per modificazione) la natura dell'uno o dell'altro, proprio come il cristallo riflette il colore blu od altri colori di diverse stoffe (che gli vengano avvicinate).

15

In virtù degli strumenti di conoscenza, si perviene alla liberazione del proprio Sé dalle condizioni dalle quali è vincolato, relative tanto alla modalità grossolana che alle altre, similmente a un grano di riso che venga brillato.

16

Il Sé, sebbene eternamente penetrante la totalità dell'Esistenza, non si manifesta in atto se non attraverso la *buddhi*, giacché v'è riflessione dell'immagine solo su una superficie levigata, e non altrimenti (1).

(1)Al centro dell'essere, ove tutte le opposizioni relative ad uno stato d'esistenza determinato sono risolte, vi è l'azione diretta ed immediata della *Buddhi*, come Raggio Celeste e asse centrale della Personalità, attraverso la quale realmente ed in atto l'individuo entra in relazione col suo proprio Sé. In questo *shloka* è evidente il riferimento al simbolismo geometrico, il 'punto di riflessione' essendo precisamente il centro della Croce tridimensionale, che è insieme anche centro e punto d'equilibrio e di « risoluzione delle opposizioni » di ogni determinato grado dell'Esistenza che venga in particolare considerato. La pienezza del Sé è realmente 'attiva', benché di per sé stessa non agente e non manifestata, in questo punto 'levigato' di riflessione ove l'essere sfugge al suo proprio destino individuale, orientandosi secondo la sua propria Via Personale. D'altronde, con la effettiva realizzazione del 'centro' del proprio essere individuale, che è in relazione analogica col 'centro' dell'essere totale, l'individuo si pone realmente al di fuori del ciclo delle modificazioni individuali, realizzando in vita quella piena sottomissione alla Volontà divina che per la generalità degli esseri si realizza nel momento della morte a questo stato e della nascita ad uno stato successivo; difatti « tra la nascita e la morte, in questo cerchio senza spessore (il ramo di elica rappresentativo della esistenza individuale entro la totalità dell'essere o, il che è la stessa cosa, lo *Yin-*

Yang), in questa superficie imponderabile del volume universale, dove l'attrazione della volontà dall'alto non si esercita affatto, *l'individuo è libero*. Egli è libero assolutamente, nel compimento e nel senso di tutti i suoi atti terrestri. Egli non ha più per maestro la Volontà del cielo» [Matgioi, *La Voie Metaphysique*, Paris 1956, p. 110], che rimane allo stato potenziale per tutto il ciclo di modificazione individuale, ed è realmente ed attualmente agente solo nel 'punto di riflessione' ove « l'azione del Raggio Celeste è effettiva, in quanto, per riflessione sul piano orizzontale, provoca una vibrazione che, propagandosi e amplificandosi nella totalità dell'essere, illumina il suo caos cosmico o umano » [R. Guénon, *Il Simbolismo della Croce*, Milano 1973, p. 183].

17

Il Sé deve essere concepito come distinto dai corpi, dalle facoltà di sensazione e di azione, dal *manas*, dalla *buddhi*, che sono di una propria natura (condizionata e determinata, mentre il Sé è incondizionato); si comprenda ciò contemplando instancabilmente il loro operare, come un re che veglia sui suoi ministri.

18

Mentre le facoltà individuali sono in azione, il Sé appare attivo solo agli ignoranti (ma la sua inattività non può essere alterata dalle azioni contingenti): similmente la luna sembra essere in movimento fintantoché le nuvole le corrono davanti.

19

Trovando la loro ragion d'essere (unicamente) nella coscienza onnipresente del Sé (*atma-chaitanyam*), i corpi (grossolani e sottili), le facoltà di sensazione e di azione, il *manas* e la *buddhi* adempiono (nella molteplicità) le loro rispettive funzioni, come gli uomini svolgono i loro affari (alla luce del Sole).

20

E' per assenza di discriminazione che si riferiscono al Sé incondizionato, solo vero, le qualità (determinate) o gli atti dei corpi (grossolani e sottili) e delle facoltà di sensazione e di azione, come quando si attribuiscono il colore blu od altre proprietà (accidentali) alla volta celeste.

21

L'azione e le altre facoltà individuali inerenti al dominio di *manas*, sono riferite al Sé (unicamente) per ignoranza, come se si attribuisse l'agitazione dei flutti alla luna che si riflette nell'acqua.

22

La passione, il desiderio, il piacere e il dolore (e tutte le opposizioni contingenti) trovano la loro ragione sufficiente nella *Buddhi*, fintantoché essa realmente esiste (come produzione condizionata); nello stato di sonno profondo (*sushupti*), quando essa cessa di esistere, tutte queste opposizioni non sussistono più; esse afferiscono dunque alla *Buddhi*, non al Sé (1).

(1)*Buddhi*, prima delle produzioni di *Prakriti*, nell'ordine dell'universale, è il

principio immediato di tutte le produzioni successive (i *tattwa* del *Sankhya*), così come la manifestazione informale è 'causale' rispetto a quella formale. Per la sua funzione, *Buddhi* è assimilabile al Raggio Celeste che unisce, correlandoli causalmente, tutti gli stati dell'essere. Tuttavia, essendo essa stessa manifestata, *Buddhi* rimane pur sempre una espressione condizionata dell'Essere Universale (*Ishwara*), o meglio costituisce una esteriorizzazione di questo. Nello stato di sonno profondo, è l'Essere Universale in sé a sussistere, solo; dunque la sua esteriorizzazione non ha più ragione d'esistenza alcuna, difatti : « Quando si dice che un uomo dorme, allora egli è unito con l'Essere. Egli è entrato nel suo proprio Sé (*swam apito bhavati*) » [*Chhandogya Upanishad*, 6° Prapathaka, 8° Khanda, shruti 1].

23

Come il chiarore è eminentemente proprio del Sole, la freschezza dell'acqua, il calore del fuoco, parimenti il Sé, per sua natura, è essenzialmente Via, Verità, Beatitudine, Eternità, Perfezione.

24

Il Sé, solo vero (inalterato e privo di attività) e l'attività della *Buddhi* sono cose distinte; quando vengono identificate per ignoranza, si giunge a dire: « Io conosco! ».

25

Per il Sé, non v'è modificazione; non diversamente per la *Buddhi* non v'è conoscenza (*bodha*) (1): l'anima individuale (*jiva*), conoscendo tutte le cose in estensione (e dunque distintivamente), è soggetta all'illusione, fino al punto di dire: “Io sono attore, io sono spettatore”

(1)La vera conoscenza implica la non-distinzione tra soggetto ed oggetto nella suprema non-dualità del Sé; per questo per la *Buddhi*, che è una produzione condizionata, e per l'intera esistenza di cui essa è il principio immediato, non può esservi vera conoscenza.

26

L'uomo, identificandosi (per effetto dell'ignoranza) con l'anima individuale, è colto da profondo sbigottimento (al pensiero che vi sia un essere altro che lui), come una persona che scambiasse erroneamente un pezzo di corda per un serpente; ma la sua paura svanisce quando infine riconosce: « Io non sono questa anima individuale, io sono il Sé incondizionato (*paramātmā*) » (1).

(1) « Nessuno immaginerebbe che una corda sia un serpente, quando si sa che essa non è che una corda. Il serpente, che l'immaginazione rievoca, diviene uno con l'oggetto reale, la corda. Allo stesso modo, quando è realizzato *Brahma*, l'idea del mondo e l'illusione da essa causata, entrambe si fondono in *Brahma* » [*Sharvavedanta...*, shloka 691]

27

Il Sé, nella sua propria essenza eterna, fa apparire (nella molteplicità) le facoltà di sensazione e di azione e, in testa a queste, la *Buddhi*, come una fiaccola che rischiari un vaso ed altri oggetti (facendoli emergere dalle tenebre); ma il Sé, permanendo identico a sé stesso (*svātmā*), non è affatto rischiarato da queste produzioni inerti (in rapporto alla suprema inalterabilità del Sé).

28

Il Sé la cui propria essenza risiede nella Conoscenza (*bodha*), non ha bisogno della alterità di un soggetto di tale conoscenza, (che qualsiasi distinzione tra soggetto e oggetto sarebbe incompatibile con la sua suprema non-dualità); allo stesso modo una fiaccola, splendente di luce propria, non ha bisogno d'un'altra fiaccola (per essere visibile).

29

Allorché si sono rimesse le condizioni limitative e gli accidenti dell'esistenza contingente, tutti senza eccezione, dicendo: «Questo non è! Quest'altro non è!», allora si riconosce, in virtù delle grandi parole (*mahāvākya*) (della *Shruti*) (1), l'identità dell'anima individuale col Sé incondizionato (*jivātmaparamātmanoh*).

(1) Il riferimento è a *mahāvākya* quali *tat-tvam-asi* («Tu sei quello») o *aham-brahmasmi* («Io sono *Brahma*). [Cfr. *Chhandogya Upanishad*, 6° Prapathaka] o ancora « Tutto questo è *Brahma* » : « Quando *Brahma* non è considerato come separato dai suoi *upadhi* e attributi, il *mahāvākya* « Tutto questo è *Brahma* » Lo rivela direttamente. Quando sono eliminati le *upadhi*, lo stesso *mahāvākya* rivela *Brahma* indirettamente » *Sharvavedanta...*, shloka 329; cfr. anche *Chhandogya Upanishad*, 3° Prapathaka, 14 Khandā, shruti 1.

30

Tutto ciò che inerisce ai corpi deve essere considerato come prodotto della ignoranza; esso è visibile, ed è perituro come bolle d'aria (alla superficie dell'acqua) (1); ma proprio in ciò che è privo di tali caratteri distintivi, si riconosce l'Essere puro, che dice di sé stesso: « Io sono *Brahma!* » (2).

(1) Cfr. shloka 8 bis.

(2) *Brhad-Aranyaka Upanishad*, 1,4,10.

31

In ragione della sua differenza dalla natura dei corpi grossolani, il Sé non subisce né nascita, né vecchiaia, né decrepitezza, né estinzione e, privo delle facoltà di sensazione e di azione, passa inalterato attraverso qualsiasi modificazione, quale ad esempio il sonno, (a differenza dell'essere individuale soggetto alle proprie facoltà).

32

Egli, in quanto privo di *manas*, non prova il dolore, la passione, l'odio, il timore o altre affezioni: Egli è, com'è detto nella *Shruti*, senza soffio, senza *manas*, assolutamente puro.

33

Egli è *Brahma*, da cui è prodotta la vita (*jiva*), il *manas*, le facoltà di sensazione e di azione e gli elementi (grossolani e sottili) che compongono il mondo manifestato.

34

Egli è senza qualità (distinte), senza azione, non soggetto alla dissoluzione (*ākshara*), senza volizione (in riferimento ad un atto definito od a circostanze determinate), pieno di Beatitudine, immutabile, senza forma, eternamente libero e puro.

35

Egli è come l'Etere (*Akasha*), diffuso dappertutto (senza differenziazione), e che simultaneamente penetra l'interno e l'esterno delle cose; è incorruttibile, imperituro; Egli è sempre lo stesso in tutte le cose (non una modificazione potendo turbare la sua meditazione sul legno del Sé, ne scaturisce la fiamma che consuma tutta la materia combustibile dell'ignoranza).

36

Egli è il supremo *Brahma*, che è eterno, puro, libero, solo (nella sua Perfezione assoluta), incessantemente pieno di Beatitudine, senza dualità, Principio (incondizionato) di ogni esistenza, conoscente (al di là di ogni dualità soggetto-oggetto), infinito.

37

Un concetto quale: “ Io sono *Brahma*”, costantemente mantenuto (come oggetto di meditazione), dissipa le allucinazioni originate dall'ignoranza, allo stesso modo che una pozione salutare scaccia le malattie (cfr., *Sharvavedanta...*, shloka da 866 a 898).

38

Assiso in un luogo deserto, esente da passioni, padrone dei suoi sensi, l'uomo, con il pensiero libero da divagazioni, può contemplare questo Sé uno, infinito.

39

Considerando l'universo visibile come annientato nel Sé, l'uomo puro di intelletto contempla perpetuamente il Sé uno, come un firmamento luminoso.

40

Conoscendo la più alta essenza, egli rigetta tutto ciò che è soggetto a distinzione per nome, per forma o per ogni altra causa, e dimora perennemente unito all'Essere, nella sua propria essenza perfetto, solo vero e pieno di Beatitudine.

41

Non vi è, nel Sé supremo, alcuna distinzione tra colui che percepisce e l'oggetto percepito; nella sua qualità (non distintiva) d'Essere solo vero, pieno di Beatitudine, Egli splende di luce propria.

42

Così, quando si effettui senza tregua la confricazione della meditazione sul legno del Sé, ne scaturisce la fiamma che consuma tutta la materia combustibile dell'ignoranza.

43

Quando le tenebre (dell'esistenza contingente) sono state dissipate dalla Conoscenza, simile alla luce dell'aurora, allora il Sé, nella sua propria essenza, si manifesta palese e splendente come il sole.

44

Il Sé, sempre accessibile (potenzialmente), diviene (attualmente) inaccessibile a causa dell'ignoranza; dissipata questa, Egli splende come veramente accessibile, simile ai gioielli che ornano il collo.

45

Il principio vitale (*jivatā*) è riferito erroneamente all'Essere supremo, *Brahma*, come se per errore si attribuisse la forma d'un uomo ad un palo; una volta che si è compresa la vera natura di questo principio, esso si dissolve (non avendo in sé la propria ragion d'essere).

46

La Conoscenza che nasce dalla comprensione dell'Essere, nel quale solo risiede ogni principio d'esistenza, vanifica completamente l'ignoranza che fa dire: «Io sono!» o: «Questo è mio!», allo stesso modo che (la luce del sole dissipa) qualsiasi incertezza nelle regioni del Cielo.

47

Lo *Yogi*, il cui intelletto è perfetto, contempla tutte le cose come contenute in sé stesso (senza distinzione alcuna di esteriore ed interiore), e così, per l'occhio della Conoscenza, egli concepisce (non razionalmente o discorsivamente, ma per coscienza diretta ed assentimento immediato) che ogni cosa è il Sé.

48

Egli conosce che tutte le cose contingenti non sono altro che il Sé (nel loro principio), e che al di fuori del Sé nulla vi è: come dei vasi di specie diverse sono pur sempre costituiti di argilla, così egli concepisce che è lui stesso tutte le cose.

49

Colui che, liberato in vita (*jivan-mukta*), concepisce ciò, rigetta le qualità (distintive) e gli accidenti (propri dell'esistenza condizionata cui apparteneva): egli diviene *Brahma* in ragione dell'essenza propria dell'Essere solo vero, pieno di Beatitudine, come accade alla crisalide che diviene un'ape.

50

Poiché lo *Yogì* ha attraversato l'Oceano dell'illusione, ha distrutto in sé i genii malvagi della passione, dell'odio e di ogni altra affezione, egli splende nell'unione alla Tranquillità ed è identificato nella pienezza del Sé.

51

Poiché ha rinunciato ai piaceri che nascono dagli oggetti esteriori perituri (che sono modificazioni esteriori ed accidentali dell'essere), e giacché gode la Beatitudine (che è il solo oggetto permanente ed imperituro, per nulla differente dal Sé), egli è calmo e sereno come la fiaccola sotto lo spegnitoio, nella pienezza della sua propria essenza (non più distinta dal Supremo *Brahma*).

52

Il *Muni* (1), mentre è ancora (apparentemente) sottomesso agli attributi del corpo, non è affatto turbato dalle proprietà di esso, come il firmamento non è offuscato da ciò che trasmuta nel suo seno, (contenendo egli in realtà tutti gli stati, senza che sia da essi contenuto); egli è immutabile, non alterato dalle contingenze, conoscendo ogni cosa (ed essendo ogni cosa, non distintivamente, ma come totalità assoluta).

(1) *Muni*, il « solitario », è qui usato come sinonimo di *Yogi*. « La radice della parola *Muni* sembra identica a quella greca *mónos*, « solo », quantunque certuni la riavvicinino al termine *manana*, che specifica il pensiero riflessivo e concentrato, ma ciò è poco verosimile sia dal punto di vista della derivazione etimologica sia da quello del significato stesso (poiché *manana*, derivato da *manas*, non può riferirsi che al pensiero individuale).

53

Quando gli accidenti (propri dell'esistenza in tutti i suoi gradi) sono soppressi (in quanto illusori e rigorosamente nulli innanzi al Principio), il *Muni* entra con tutti gli esseri (in quanto essi non sono più distinti da lui) nell'Essenza che tutto penetra (*vishnavu*) (e che è il Sé), come l'acqua nell'acqua, l'aria nell'aria, il fuoco nel fuoco.

54

Egli è *Brahma*, dopo il cui possesso niente può ancora essere posseduto; dopo la cui Beatitudine non vi è punto altra felicità che possa desiderarsi; dopo la cui Conoscenza non vi è un'altra conoscenza che possa essere ottenuta.

55

Egli è *Brahma*, visto il quale (dall'occhio della Conoscenza) nessun altro oggetto può essere contemplato; poiché, quando si è identificati a Lui, non è più possibile subire alcuna modificazione (come nascita o morte) e, quando lo si è concepito, niente più vi è da concepire.

56

Egli è *Brahma*, dappertutto ed in tutto diffuso (poiché nulla vi è al di fuori di Lui, tutto essendo necessariamente contenuto nella Sua Infinità): nel Mondo intermedio, in ciò che è sopra ed in ciò che è sotto; il vero, pieno di Beatitudine, senza dualità, infinito, eterno.

57

Egli è *Brahma*, affermato nel *Vedanta* come assolutamente distinto da ciò che penetra (che, invece, si distingue da Lui solamente in modo illusorio), incessantemente pieno di Beatitudine, senza dualità.

58

Ammessi secondo la propria essenza alla felicità che scaturisce dall'Essere eternamente pieno di Beatitudine, *Brahma* e le altre divinità divengono a diversi gradi partecipi della Suprema Beatitudine (1).

(1) *Brahma* è qui il *Brahma saguna* («qualificato»), distinto dal Supremo *Brahma* che è *nirguna* («non qualificato») perché non-duale ed al di là di ogni determinazione. *Brahma saguna* (assimilato ad *Ishwara*), che è una determinazione del Supremo *Brahma* come Principio della manifestazione, e le altre divinità, come ad esempio la *Trimurti*, che è una esteriorizzazione di *Ishwara*, trovano nella Beatitudine propria del *Brahma nirguna* la loro suprema ragion d'essere, ma ne partecipano limitatamente, a causa della loro determinazione o qualificazione

59

Egli è *Brahma*, in cui tutte le cose sono unite (nella suprema indistinzione), da cui tutti gli atti dipendono (quantunque Egli stesso sia senza azione); perciò è diffuso in tutto (senza divisione, dispersione, o differenziazione di qualsiasi specie), come il burro nella massa del latte.

60

Egli è *Brahma*, senza grandezza o dimensioni (incondizionato), senza estensione (poiché indivisibile e senza parti), senza origine (essendo eterno), incorruttibile, senza forma, senza qualità (determinate), senza assegnazione o carattere qualunque.

61

Egli è *Brahma*, da cui tutte le cose sono illuminate (partecipando alla Sua essenza secondo i loro gradi di realtà), la cui Luce fa brillare il sole e gli altri corpi luminosi, ma che non è punto reso manifesto dalla loro luce.

62

Egli penetra la sua propria essenza eterna (non differente dal Supremo *Brahma*), e (simultaneamente) contempla il Mondo intero (manifestato e non manifestato), essendo lui *Brahma*, parimenti che il fuoco penetra interiormente una palla di ferro incandescente (e nel contempo esteriormente si manifesta ai sensi in luce e calore).

63

Brahma non è affatto simile al Mondo (1), e niente vi è al di fuori di *Brahma*; ciò che sembra esistere al di fuori di Lui non può realmente avere una tale esistenza (in conseguenza della Sua Infinità) se non in modo illusorio, come l'apparire dell'acqua (per un miraggio) nel deserto (*marti*) (2).

(1) L'esclusione di ogni concezione panteista è qui reiterata

(2) Questa parola *marū*, derivata dalla radice *rari*, «morire», specifica regioni sterili, interamente sprovviste d'acqua, e più precisamente un deserto sabbioso, il cui aspetto uniforme può considerarsi come un « appoggio » di meditazione per evocare l'idea dell'indifferenziazione principiale..

64

Di tutto quello che è visto, udito (percepito o concepito da una qualunque facoltà), niente ha (veramente) esistenza se è al di fuori di *Brahma*; in virtù della Conoscenza (principale e suprema), *Brahma* è contemplato come solo vero, pieno di Beatitudine, senza dualità.

65

L'occhio della Conoscenza contempla il vero *Brahma*, pieno di Beatitudine, tutto penetrante; ma l'occhio dell'ignoranza è incapace di contemplarlo, come il cieco non vede la luce sensibile.

66

Il Sé, essendo illuminato dalla meditazione, (e ciò è ancora una distinzione illusoria, che solo una conoscenza ancora indiretta può farlo apparire come se ricevesse la luce da una sorgente altra che sé stesso), e poi essendo infiammato dal fuoco della Conoscenza (realizzando, ora, la sua identità essenziale con la Luce Suprema), è finalmente liberato da tutti gli accidenti, e brilla nel suo proprio splendore come l'oro quando è purificato brilla nel fuoco.

67

Quando il Sole della Conoscenza spirituale sorge nel cielo del cuore, (al centro dell'essere), esso scaccia le tenebre (dell'ignoranza che vela l'unica realtà assoluta), penetra tutto, tutto avvolge e tutto illumina.

68

Colui che ha compiuto il pellegrinaggio del suo proprio Sé, un pellegrinaggio che non concerne la situazione, il luogo od il tempo (né alcun altra circostanza o condizione particolare), che è dovunque (e sempre, nell'immutabilità dell'eterno presente), nel quale non si sente né il calore né il freddo (né alcun altra impressione, sensibile o mentale), e che procura una felicità permanente ed una liberazione definitiva da ogni turbamento (o da ogni modificazione), costui è senza azione, tutto conosce (in *Brahma*), e realizza l'Eterna Beatitudine.