

Le 108 *Upanishad*

(seconda edizione)

a cura di
Parama Karuna Devi

pubblicato da

Jagannatha Vallabha Vedic Research Center

Copyright © 2012 Parama Karuna Devi
seconda edizione: 2018
Tutti i diritti riservati

ISBN-10: 1484079167
ISBN-13: 978-1484079164
Title ID: 4180722

Chi desiderasse presentare domande, osservazioni,
obiezioni o ulteriori informazioni utili
per migliorare il contenuto di questo libro
è invitato a contattare l'autrice:

E-mail: jagannathavallabhavedic@gmail.com
telefono: +91 (India) 94373 00906
Jagannatha Puri, Odisha

Sommario

Lista delle <i>Upanishad</i> in ordine alfabetico	7
Prefazione alla seconda edizione	9
Introduzione	10
<i>Aitareya Upanishad</i>	16
<i>Brihad aranyaka Upanishad</i>	18
<i>Chandogya Upanishad</i>	40
<i>Isa Upanishad</i>	61
<i>Katha Upanishad</i>	68
<i>Kena Upanishad</i>	74
<i>Mandukya Upanishad</i>	76
<i>Mundaka Upanishad</i>	77
<i>Prasna Upanishad</i>	81
<i>Taittiriya Upanishad</i>	86
<i>Aruneya Upanishad</i>	92
<i>Avadhuta Upanishad</i>	92
<i>Bhikshuka Upanishad</i>	96
<i>Brahma Upanishad</i>	97
<i>Jabala Upanishad</i>	99
<i>Katha rudra Upanishad</i>	101
<i>Kundika Upanishad</i>	104
<i>Maitreya Upanishad</i>	106
<i>Narada parivrajaka Upanishad</i>	111
<i>Nirvana Upanishad</i>	136
<i>Para brahma Upanishad</i>	138
<i>Paramahansa Upanishad</i>	141
<i>Paramahansa parivajaka Upanishad</i>	142
<i>Sannyasa Upanishad</i>	146
<i>Satyayani Upanishad</i>	154

<i>Teja bindu Upanishad</i>	157
<i>Turiyatita Upanishad</i>	174
<i>Varaha Upanishad</i>	175
<i>Yajnavalkya Upanishad</i>	188
<i>Amrita bindu Upanishad</i>	191
<i>Amrita nada Upanishad</i>	192
<i>Brahma vidya Upanishad</i>	194
<i>Darshana Upanishad</i>	195
<i>Dhyana bindu Upanishad</i>	197
<i>Hamsa Upanishad</i>	203
<i>Kshurika Upanishad</i>	204
<i>Mahavakya Upanishad</i>	205
<i>Mandala brahmana Upanishad</i>	206
<i>Nada bindu Upanishad</i>	212
<i>Pashupata Upanishad</i>	214
<i>Sandilya Upanishad</i>	215
<i>Trishiki brahmana Upanishad</i>	224
<i>Yoga chudamani Upanishad</i>	227
<i>Yoga kundali Upanishad</i>	229
<i>Yoga sikha Upanishad</i>	235
<i>Yoga tattva Upanishad</i>	238
<i>Adhyatma Upanishad</i>	243
<i>Akshi Upanishad</i>	247
<i>Atma Upanishad</i>	249
<i>Atma bodha Upanishad</i>	251
<i>Ekakshara Upanishad</i>	252
<i>Garbha Upanishad</i>	253
<i>Kausitaki Upanishad</i>	254
<i>Mahata Upanishad</i>	262
<i>Maitreyani Upanishad</i>	276
<i>Mantrika Upanishad</i>	279
<i>Mugdala Upanishad</i>	280
<i>Muktika Upanishad</i>	282

<i>Narayana Upanishad</i>	287
<i>Niralamba Upanishad</i>	288
<i>Paingala Upanishad</i>	290
<i>Pranagni hotra Upanishad</i>	296
<i>Sariraka Upanishad</i>	298
<i>Sarvasara Upanishad</i>	299
<i>Savitri Upanishad</i>	301
<i>Skanda Upanishad</i>	301
<i>Subala Upanishad</i>	302
<i>Suka rahasya Upanishad</i>	307
<i>Surya Upanishad</i>	309
<i>Svetasvatara Upanishad</i>	310
<i>Vajra suci Upanishad</i>	317
<i>Advaya taraka Upanishad</i>	318
<i>Anyakta Upanishad</i>	319
<i>Dattatreya Upanishad</i>	320
<i>Garuda Upanishad</i>	321
<i>Gopala tapani Upanishad</i>	321
<i>Hayagriva Upanishad</i>	329
<i>Kali santarana Upanishad</i>	330
<i>Krishna Upanishad</i>	330
<i>Mahanarayana Upanishad</i>	331
<i>Nrisimha tapani Upanishad</i>	350
<i>Rama rahasya Upanishad</i>	355
<i>Rama tapani Upanishad</i>	361
<i>Tarasara Upanishad</i>	361
<i>Vasudeva Upanishad</i>	364
<i>Akshamalika Upanishad</i>	365
<i>Atharva sikha Upanishad</i>	367
<i>Atharva sira Upanishad</i>	369
<i>Bhasma Upanishad</i>	370
<i>Jabali Upanishad</i>	373
<i>Brihajjabala Upanishad</i>	374

<i>Dakshinamurti Upanishad</i>	376
<i>Ganapati Upanishad</i>	377
<i>Kaivalya Upanishad</i>	379
<i>Kalagni rudra Upanishad</i>	380
<i>Pancha brahma Upanishad</i>	381
<i>Rudra hridaya Upanishad</i>	382
<i>Rudraksha jabala Upanishad</i>	384
<i>Sarabha Upanishad</i>	386
<i>Annapurna Upanishad</i>	387
<i>Bahuricha Upanishad</i>	401
<i>Bhavana Upanishad</i>	402
<i>Devi Upanishad</i>	403
<i>Sarasvati rahasya Upanishad</i>	405
<i>Saubhagyalakshmi Upanishad</i>	408
<i>Sita Upanishad</i>	411
<i>Tripura sundari Upanishad</i>	413
<i>Tripura tapani Upanishad</i>	414

Lista delle Upanishad in ordine alfabetico

<i>Adhyatma Upanishad (Suklapaksba Yajur Veda)</i>	243
<i>Advaya taraka Upanishad (Suklapaksba Yajur Veda)</i>	318
<i>Aitareya Upanishad (Rig Veda)</i>	16
<i>Aksbamalika o Malika Upanishad (Rig Veda)</i>	365
<i>Aksbi Upanishad (Krishnapaksba Yajur Veda)</i>	247
<i>Amrita bindu Upanishad (Krishnapaksba Yajur Veda)</i>	191
<i>Amrita nada Upanishad (Krishnapaksba Yajur Veda)</i>	192
<i>Annapurna Upanishad (Atharva Veda)</i>	387
<i>Aruni o Aruneya Upanishad (Sama Veda)</i>	92
<i>Atharva sikha Upanishad (Atharva Veda)</i>	367
<i>Atharva sira o Sira Upanishad (Atharva Veda)</i>	369
<i>Atma Upanishad (Atharva Veda)</i>	249
<i>Atma bodha Upanishad (Rig Veda)</i>	251
<i>Avadhuta Upanishad (Krishnapaksba Yajur Veda)</i>	92
<i>Aryakta Upanishad (Sama Veda)</i>	319
<i>Baburicha Upanishad (Rig Veda)</i>	401
<i>Bhasma Upanishad (Atharva Veda)</i>	370
<i>Bhavana Upanishad (Atharva Veda)</i>	402
<i>Bhikshuka Upanishad (Suklapaksba Yajur Veda)</i>	96
<i>Brahma Upanishad (Krishnapaksba Yajur Veda)</i>	97
<i>Brahma vidya Upanishad (Krishnapaksba Yajur Veda)</i>	194
<i>Bribad aranyaka Upanishad (Suklapaksba Yajur Veda)</i>	18
<i>Bribaj jabala o Bribad jabala Upanishad (Atharva Veda)</i>	374
<i>Chandogya Upanishad (Sama Veda)</i>	40
<i>Dakshinamurti Upanishad (Krishnapaksba Yajur Veda)</i>	376
<i>Darshana Upanishad (Sama Veda)</i>	195
<i>Dattatreya Upanishad (Atharva Veda)</i>	320
<i>Devi Upanishad (Atharva Veda)</i>	403
<i>Dhyana bindu Upanishad (Krishnapaksba Yajur Veda)</i>	197
<i>Ekakshara Upanishad (Krishnapaksba Yajur Veda)</i>	252
<i>Ganapati o Gana Upanishad (Atharva Veda)</i>	377
<i>Garbha Upanishad (Krishnapaksba Yajur Veda)</i>	253
<i>Garuda Upanishad (Atharva Veda)</i>	321
<i>Gopala tapani o Gopala tapaniya Upanishad (Atharva Veda)</i>	321
<i>Hamsa Upanishad (Suklapaksba Yajur Veda)</i>	203
<i>Hayagriva Upanishad (Atharva Veda)</i>	329
<i>Isha, Isa o Isavasya Upanishad (Suklapaksba Yajur Veda)</i>	61
<i>Jabala Upanishad (Suklapaksba Yajur Veda)</i>	99
<i>Jabali Upanishad (Sama Veda)</i>	373
<i>Kaivalya Upanishad (Krishnapaksba Yajur Veda)</i>	379
<i>Kalagni o Kalagni rudra Upanishad (Krishnapaksba Yajur Veda)</i>	380

<i>Kali santarana Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	330
<i>Katha Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	68
<i>Katha rudra Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	101
<i>Kausitaki o Kausitaki brahmana Upanishad (Rig Veda)</i>	254
<i>Kena Upanishad (Sama Veda)</i>	74
<i>Krishna Upanishad (Atharva Veda)</i>	330
<i>Kshurika Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	204
<i>Kundika Upanishad (Sama Veda)</i>	104
<i>Mahabharata Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	331
<i>Maha o Mahata Upanishad (Sama Veda)</i>	262
<i>Mahavakya Upanishad (Atharva Veda)</i>	205
<i>Maitreya Upanishad (Sama Veda)</i>	106
<i>Maitreyani Upanishad (Sama Veda)</i>	276
<i>Mandala brahmana Upanishad (Suklapaksha Yajur Veda)</i>	206
<i>Mandukya Upanishad (Atharva Veda)</i>	76
<i>Mantrika Upanishad (Suklapaksha Yajur Veda)</i>	279
<i>Mugdala Upanishad (Rig Veda)</i>	280
<i>Muktika Upanishad (Suklapaksha Yajur Veda)</i>	282
<i>Mundaka Upanishad (Atharva Veda)</i>	77
<i>Nada bindu Upanishad (Rig Veda)</i>	212
<i>Narada parivrajaka Upanishad (Atharva Veda)</i>	111
<i>Narayana Upanishad, anche Tripad vibhuti Mahanayarana Upanishad (Atharva Veda)</i>	287
<i>Niralamba Upanishad (Suklapaksha Yajur Veda)</i>	288
<i>Nirvana Upanishad (Rig Veda)</i>	136
<i>Nrisimha tapani o Nrisimha tapaniya Upanishad (Atharva Veda)</i>	350
<i>Paingala Upanishad (Suklapaksha Yajur Veda)</i>	290
<i>Pancha brahma Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	381
<i>Para brahma Upanishad (Atharva Veda)</i>	138
<i>Paramahansa Upanishad (Suklapaksha Yajur Veda)</i>	141
<i>Paramahansa parivajaka Upanishad (Atharva Veda)</i>	142
<i>Pashupata brahmana Upanishad (Atharva Veda)</i>	214
<i>Pranagni hotra Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	296
<i>Prasna Upanishad (Atharva Veda)</i>	81
<i>Rama rabasya Upanishad (Atharva Veda)</i>	355
<i>Rama tapani o Rama tapaniya Upanishad (Atharva Veda)</i>	361
<i>Rudra bridaya o Hridaya Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	382
<i>Rudraksha o Rudraksha jabala Upanishad (Sama Veda)</i>	384
<i>Sandilya Upanishad (Atharva Veda)</i>	215
<i>Sannyasa Upanishad (Sama Veda)</i>	146
<i>Sarabha Upanishad (Atharva Veda)</i>	386
<i>Sarasvati rabasya Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	405
<i>Sariraka Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	298
<i>Sarvasara Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	299
<i>Satyayani o Satyayaniya Upanishad (Suklapaksha Yajur Veda)</i>	154
<i>Saubbhagalakshmi Upanishad (Rig Veda)</i>	408
<i>Savitri Upanishad (Sama Veda)</i>	301
<i>Sita Upanishad (Atharva Veda)</i>	411
<i>Skanda Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	301
<i>Subala Upanishad (Suklapaksha Yajur Veda)</i>	302

<i>Suka rahasya Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	307
<i>Surya Upanishad (Atharva Veda)</i>	309
<i>Svetasvatara Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	310
<i>Taittiriya Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	86
<i>Tarasara Upanishad (Suklapaksha Yajur Veda)</i>	361
<i>Teja bindu Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	157
<i>Tripura sundari Upanishad (Rig Veda)</i>	413
<i>Tripura tapani Upanishad (Atharva Veda)</i>	313
<i>Trishiki brahmana Upanishad (Suklapaksha Yajur Veda)</i>	224
<i>Turiyatita o Turiyatita avadhuta Upanishad (Suklapaksha Yajur Veda)</i>	174
<i>Vajra suci o Vajrasucika Upanishad (Sama Veda)</i>	317
<i>Varaha Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	175
<i>Vasudeva Upanishad (Sama Veda)</i>	364
<i>Yajnavalkya Upanishad (Suklapaksha Yajur Veda)</i>	188
<i>Yoga chudamani Upanishad (Sama Veda)</i>	227
<i>Yoga kundali o Yoga kundalini Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	229
<i>Yoga sikha Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	235
<i>Yoga tattva Upanishad (Krishnapaksha Yajur Veda)</i>	238

Prefazione alla seconda edizione

La prima edizione di questo libro ha inaugurato l'ingresso del nostro Centro di Ricerche Vediche Jagannatha Vallabha (*Jagannatha Vallabha Vedic Research Center*) nel campo delle pubblicazioni *print on demand* grazie al servizio offerto da Amazon/ Create Space, che ci ha permesso di abbandonare i circuiti convenzionali delle case editrici. Su Amazon/ Create Space ci sono voluti alcuni tentativi prima di sviluppare l'esperienza e l'abilità per evitare gli inconvenienti tecnici, come i doppioni delle opere durante le fasi di caricamento, e altri errori simili. Nondimeno, alcune restrizioni rimangono, come il limite massimo nel numero di pagine e i parametri fissi per lo stile di stampa.

Per ridurre il numero delle pagine bisognerebbe usare caratteri (*font*) più piccoli, ma allora diventerebbe più ardua la lettura. Abbiamo quindi dovuto rinunciare all'indice, che potremmo forse pubblicare a parte in un prossimo futuro, dopo aver completato la produzione di alcune opere ormai quasi pronte, come il lavoro multi-volume sulla Dea Madre, quello sugli insegnamenti di Krishna Chaitanya, e altri ancora. A quel punto potremmo anche realizzare un'edizione completa multi-volume delle *Upanishad* con versi *devanagari* a fronte e translitterazione per uno studio approfondito e una possibilità di verifica il più rigorosa possibile, sul livello del nostro lavoro già pubblicato sulla *Bhagavad gita*.

Ci è però sembrato molto utile aggiungere subito, alla presente pubblicazione, una lista delle

Upanishad in ordine alfabetico (con le eventuali letture alternative del titolo), corredate con il numero di pagina nel testo e il riferimento alla *sambita* di cui fanno parte originariamente. Questo ci ha permesso di mantenere per il testo l'ordine logico secondo argomenti (piuttosto che alfabetico o letterario) già adottato nella prima edizione, risolvendo il vecchio dilemma della catalogazione in un modo che speriamo soddisfi i lettori.

Oltre che correggere alcuni errori di battitura e impaginazione, abbiamo deciso di modificare il genere grammaticale del termine Jivatman, passandolo da femminile a maschile, per accordarlo più precisamente con l'etimologia generale di *atman* senza cercare di includere il senso di subordinazione dell'anima individuale incarnata rispetto all'anima suprema trascendentale, che richiederebbe comunque una trattazione più ampia e chiara allo scopo di dissipare eventuali possibili equivoci di origine sessista - poiché come sappiamo sul piano spirituale non esistono dualità di tipo materiale.

Introduzione

Il termine "*Veda*" significa letteralmente "**conoscenza**" e si applica a un certo numero di scritture sacre compilate in lingua sanscrita (secondo le informazioni fornite dai testi stessi) circa **5000 anni fa**, all'inizio dell'epoca di degradazione culturale e morale in cui viviamo attualmente. Il materiale dal quale è stata compilata la collezione attuale risale però a tempi molto più antichi, e costituisce il risultato complessivo di **molte generazioni di Rishi** (saggi realizzati) impegnati con grande dedizione in una vita di ricerca, meditazione, introspezione e rivelazione basate sull'esperienza personale. Le **scritture vediche trattano di tutti i campi dello scibile**, sia a livello teorico che pratico, e includono fisica, medicina, chirurgia e farmacologia, agricoltura, allevamento di animali, sociologia, politica, psicologia, economia, meccanica, mineralogia, astronautica, astronomia, astrologia, grammatica, logica, matematica, geometria, arti militari, musica, danza e arti figurative, artigianato, architettura, ecc.

Ma la scienza considerata più importante dal sistema culturale vedico è quella che **studia** il soggetto stesso dell'apprendimento: **l'essere vivente** che è l'origine della consapevolezza, dell'intelligenza e dell'abilità di interagire con l'universo. Tale scienza può essere soltanto vagamente paragonata con il concetto di "religione" al quale siamo abituati in occidente, poiché comprende insegnamenti di teologia, filosofia, metafisica, etica e spiritualità che si accordano perfettamente con le altre scienze integrandole, e consentono all'individuo di raggiungere personalmente un livello di consapevolezza e perfezione personale che non è differente dalla Divinità stessa. In particolare, la dimensione scientifica dello **Yoga unisce i campi della fisica e della metafisica** in modo così completo e armonico

da poter spiegare facilmente molti dei fenomeni che risultano tuttora incomprensibili alle scienze "occidentali", quali l'energia biomagnetica e le sue manifestazioni cosiddette "paranormali".

I testi vedici sono molto numerosi e voluminosi, e benché siano organizzati in modo logico e pratico, non è facile affrontarne lo studio senza una guida esperta. I maestri della tradizione vedica raccomandano di **iniziare lo studio dei Veda dai tre sistemi** più fondamentali, chiamati *prasthana traya*, rispettivamente: 1. *Bhagavad gita* (che fa parte del *Mahabharata*), 2. *Upanishad*, 3. *Vedanta sutra*. Queste tre fonti sono particolarmente importanti in quanto **"riassumono" l'essenza della conoscenza vedica** rispettivamente sotto l'aspetto di pratica quotidiana, di pensiero filosofico e di comprensione logica. Dopo averle studiate attentamente e comprese sia in teoria che in pratica, lo studente vedico può passare alle raccolte di inni altamente simbolici conosciute come *Sambita*, **suddivise in *Rig, Sama, Yajur* e *Atharva Veda***, e poi affrontare i commenti *Brahmana* e *Aranyaka* che applicano il simbolismo alla pratica intesa a **collegare il microcosmo umano con il macrocosmo universale**, sia nelle attività rituali esteriori che nella meditazione interiore. Si prosegue poi con i testi epici e storici conosciuti come *Itihasa* (tra cui *Mahabharata* e *Ramayana*) e *Purana* che sostengono questo procedimento con una grande ricchezza di esempi citando la vita e le esperienze di grandi personaggi della storia. I **"Veda secondari" chiamati *Upanga* e *Vedanga*** contengono invece informazioni puramente tecniche sotto forma di manuali di consultazione pratica, e il loro studio è generalmente indicato per chi si vuole specializzare nei rispettivi campi professionali o scientifici.

Poiché le *Upanishad* **contengono la base e la struttura filosofica dell'intero sistema vedico** in un formato abbastanza facile da comprendere, sono considerate uno studio fondamentale sia per i principianti che per gli studiosi esperti, sia a livello teorico che a livello pratico religioso di realizzazione spirituale. Come affermano numerosi versi contenuti nelle *Upanishad* stesse, questo *corpus* di conoscenza è l'unico che continua ad essere contemplato e recitato in tutte le fasi dell'esistenza umana - dal periodo di *brahmacharya* in cui lo studente si sottopone alla severa disciplina nella casa del maestro per costruire le basi della propria vita futura, al periodo di *grihastha* in cui l'uomo di famiglia non trascura lo studio nonostante le sue molte responsabilità e i suoi molti doveri, al periodo di *vanaprastha* o vita ritirata, in cui si lascia la casa e la struttura professionale nelle mani dei figli adulti e ci si dedica ai pellegrinaggi e alla meditazione, fino al periodo di *sannyasa* in cui si rinuncia a ogni legame con la materia e con il corpo per prepararsi all'importantissimo passaggio della morte.

Mentre i **testi primari dei Veda (*Sambita* e *Brahmana*)** e i loro **sussidiari *Vedanga* e *Upaveda*** sono studiati soprattutto nella fase di *brahmacharya* per meglio prepararsi alla futura posizione professionale e sociale, i *Purana* e le *Itihasa* costituiscono la lettura più indicata per la vita di famiglia in quanto sono presentati in una forma di narrazione storica e avventurosa che entusiasma anche le persone più giovani e meno inclini alla filosofia e allo studio, e quindi diventa facile coinvolgere tutti in un'esperienza comune. Lo studio del *Vedanta*, già compiuto durante il periodo di formazione culturale, viene ripreso con maggiore profondità nella vita ritirata, perché i suoi insegnamenti

possono essere meglio compresi alla luce delle esperienze personali maturate nelle situazioni di vita reale. Anche questo però viene accantonato dopo che ha portato il suo giusto frutto: il distacco dall'identificazione con il corpo materiale e dal senso di possesso verso gli oggetti materiali.

Il **sannyasi** persegue questo distacco fino alle conseguenze più estreme, osservando volontariamente uno stile di vita talmente rinunciato che ai giorni nostri può apparire intollerabile a un livello di consapevolezza anche solo ordinario, tanto che in occidente coloro che vi sono costretti dall'estrema povertà arrivano spesso a perdere la ragione o ad ottunderla più o meno costantemente con il consumo di droghe o alcolici.

Il **sadhu** errante vive di cibo elemosinato ogni giorno in un posto diverso, non può cucinare o accendere un fuoco per riscaldarsi e non può avere fissa dimora. Deve andare nudo - come fanno ancora molti **sadhu** tradizionali in India - o limitarsi a indossare un perizoma e uno scialletto recuperato tra gli stracci abbandonati come immondizia. Non può usare ombrello o scarpe, non può salire su veicoli, non può assistere o partecipare a funzioni sociali o divertimenti di alcun genere, non può avere relazioni personali di alcun genere e soprattutto deve astenersi da qualsiasi relazione sessuale. Abbandona persino il nome con cui era conosciuto in precedenza e il paese in cui aveva vissuto, viaggiando più lontano possibile, sempre senza mantenere alcun contatto con famiglia, parenti o amici o conoscenti, e rinunciando a ogni fama di erudizione e persino ai ricordi dei successi materiali della sua vita. Gli è consentito di possedere soltanto un bastone e una ciotola per le elemosine, e certamente non si può portare dietro libri. Il suo scopo è unicamente quello di prepararsi a lasciare il corpo, e le rinunce e le privazioni che si impone volontariamente sono studiate appositamente per facilitare questo passaggio. Eppure, non si tratta di una condizione di disperazione, tristezza, sofferenza e abbruttimento come potremmo pensare in occidente. Anzi.

La consapevolezza del **sannyasi** si solleva, libera e felice, a un piano di serenità e saggezza che si trova molto al di sopra della disperazione, della **tristezza, della sofferenza** e dell'abbruttimento che sono invece proprio **caratteristici della vita materiale**, dove l'ignoranza, l'egoismo, l'avidità, la paura, la violenza e la crudeltà creano pericoli ad ogni passo e scatenano lotte spaventose persino tra coloro che dovrebbero essere uniti da sentimenti di amore. Per mantenere la consapevolezza fissa nella dimensione trascendentale, il **sannyasi** medita sugli insegnamenti delle *Upanishad*, le recita e le ricorda costantemente, trovandovi il massimo conforto. Contemplando l'evoluzione e l'involuzione dei livelli di esistenza nella creazione e nella dissoluzione, e ricordando i **maha vakya, i quattro Grandi Aforismi** che riassumono l'intera conoscenza vedica, il **sadhu** vive già nella trascendenza e dimentica il corpo.

Questi **Grandi Aforismi** si trovano appunto in alcune delle *Upanishad* principali:

* *prajnanam brahma* "il Brahman è la perfetta conoscenza", considerato l'essenza del *Rig Veda* e riportato nell'*Aitareya Upanishad*

* *tat tvam asi*, "tu sei quello (il Brahman)", considerato l'essenza del *Sama Veda* e riportato nella

Chandogya Upanishad

* *aham brahmasmi*, "io sono Brahman", considerato l'essenza dello *Yajur Veda* e riportato nella *Brihad aranyaka Upanishad*

* *ayam atma brahma*, "Atman e Brahman sono lo stesso", considerato l'essenza dell'*Atharva Veda* e riportato nella *Mandukya Upanishad*

In molte *Upanishad* troviamo anche delle istruzioni tecniche riguardanti particolari pratiche yoga, *mantra* e rituali, che però data la natura del testo sono rivolte a persone che già hanno una conoscenza molto approfondita dell'argomento, e quindi spesso omettono quel tipo di informazioni che il discepolo riceve direttamente dal Guru. E' importante quindi comprendere che una persona di poca esperienza, che tentasse indipendentemente - senza la necessaria supervisione personale di un esperto - qualche esperimento empirico sulla base delle informazioni incomplete riportate nel testo, potrebbe non solo fallire ma addirittura procurarsi dei danni.

L'importanza delle *Upanishad* è stata riconosciuta universalmente nel corso della storia, sia in oriente che in occidente. Insieme alla *Bhagavad gita*, le *Upanishad* detengono il primato per la quantità e la vastità dei *trattati che sono stati scritti per commentarle*. Purtroppo le traduzioni in inglese, anch'esse molto numerose ed eseguite sia da indiani che da occidentali, sono generalmente danneggiate da una serie di *pregiudizi* e atteggiamenti negativi di tipo coloniale verso la tradizione indiana, a cominciare dalla famosa traduzione di Max Mueller. Nessuno però, nemmeno i propagandisti coloniali, è rimasto immune dal fascino travolgente delle *Upanishad*. Nel periodo dell'intollerante dominazione islamica Muhammad Dara Shikoh, figlio dell'imperatore Moghul Shah Jahan, pagò addirittura con la vita la sua ammirata traduzione di 50 *Upanishad* sotto il titolo di *Sirr i Akbar* ("Il Grande Segreto").

Il primo accademico occidentale che studiò specificamente la cultura indiana, Abraham Hyacinthe *Anquetil-Duperron* (1731-1805), visse in India per 7 anni e produsse innanzitutto una traduzione delle *Upanishad* *in latino pubblicata* nel 1804, che divenne uno dei libri preferiti di Arthur *Schopenhauer* (1788-1860). Il quale scriveva, "In tutto il mondo non esiste uno studio così benefico e purificatore come quello delle *Upanishad* - che prima o poi sono destinate a diventare la religione universale... sono state la consolazione della mia vita e saranno la consolazione della mia morte."

Il movimento teosofico attinse a piene mani alle *Upanishad* e al *Vedanta*. Il teosofo Christopher W. B. Isherwood (1904-1986) lavorò con Swami Prabhavananda alla traduzione in inglese della *Gita*, delle *Upanishad* e degli *Yoga sutra* di Patanjali, pubblicati per la prima volta in India dalla Società Teosofica. Lev Nikolaevich *Tolstoy* (1828-1910) citava in una lettera del 1909 scritta a Gandhi le *Upanishad*, la *Bhagavad gita* e il *Tirukkural* *tamil* come i massimi capolavori della saggezza indiana. Anche il premio Nobel nel 1933 per la Meccanica Quantistica, *Erwin Schroedinger* (1887-1961), era un appassionato di *Gita* e *Upanishad*, che considerava "l'unica soluzione... per salvare la scienza occidentale dall'anemia spirituale" e ne teneva sempre una copia accanto al letto. *Niels Bohr* (1885-1962), fisico nucleare

danese premio Nobel 1922 per la fisica, scriveva, "Mi immergo nelle *Upanishad* per cercare risposte alle mie domande."

Robert Earnest Hume (1877-1948), nato in India da famiglia americana, pubblicò *Tredici Upanishad principali*, in cui scriveva, "Nella lunga storia dello sforzo umano diretto ad afferrare le verità fondamentali dell'essere, i trattati metafisici conosciuti come *Upanishad* occupano un posto d'onore... sono pieni di concetti sublimi e intuizioni di verità universali. Le *Upanishad* hanno sicuramente un grande valore storico e comparativo, ma sono anche importantissime per la nostra vita attuale... L'onestà nella ricerca della Verità è uno degli aspetti più deliziosi e lodevoli nelle *Upanishad*". Grandi pensatori e studiosi come Friedrich Heiler, Maurice Winternitz, Joseph Campbell e molti altri hanno riconosciuto con ammirazione il valore delle *Upanishad*. Huston Smith addirittura scrive, "quando ho letto le *Upanishad* ho trovato una profondità di visione del mondo che a paragone ha ridotto il mio cristianesimo a un livello da terza elementare."

Nonostante la dimensione sublime dei loro insegnamenti, le *Upanishad* sono scritte perlopiù in un linguaggio piuttosto semplice e diretto, facile da comprendere e da memorizzare. Inoltre, sono composte da un numero relativamente ridotto di versi, dai 621 della *Chandogya Upanishad* (quasi estesa come la *Bhagavad gita*, che è di 700 versi) ai 12 versi della *Mandukya Upanishad*, ai soli 3 passaggi della *Maha vakya Upanishad*.

Oltre alle 108 *Upanishad* tradizionali che troverete in questo libro, esiste una serie di *Upanishad* minori, più o meno riconosciute dall'ortodossia induista. Anche la *Bhagavad gita* è talvolta elencata come una delle *Upanishad*, sotto il nome *Gitopanisad*. La versione delle 108 *Upanishad* tradizionali offerta in quest'opera è una traduzione quasi letterale del testo originario, con qualche riduzione occasionale dove le ripetizioni - considerate valide nella tradizione vedica come prova dell'importanza di un particolare insegnamento e come tecnica di memorizzazione per l'apprendimento - risultavano pesanti per l'attenzione del lettore moderno.

La traslitterazione è del tipo più semplice, che consente una lettura scorrevole senza la complicazione dei segni diacritici, che servono distinguere più precisamente le differenze di pronuncia tra le 3 distinte versioni della lettera S, le tre diverse N, e così via. Si tratta però di differenze di pronuncia molto sfumate. In generale, la pronuncia delle lettere sanscrite è molto simile a quella italiana, con alcune eccezioni importanti. Per esempio, la lettera C ("ci") e la lettera J ("gi") sono sempre dolci anche davanti alle vocali A, O, U, mentre in italiano sono dolci soltanto davanti alle vocali I e E. Il suono duro corrispondente viene ottenuto con le lettere K e G, quest'ultima sempre dura anche davanti a I e E - così la parola *Yogi* ("chi pratica lo Yoga") suona in italiano come "yoghi". Nei dittonghi (AI, AU, AO, GN) le lettere vengono pronunciate distintamente e non fuse in un suono intermedio; per esempio *Agni* (il fuoco) viene pronunciato "ag-ni". La lettera H non è mai muta. Alcuni termini tecnici sanscriti sono stati usati senza spiegarne il significato, poiché sono già molto diffusi nella cultura occidentale contemporanea: *mantra*, *karma*, *yoga* e così via. Tutti i termini sanscriti sono stati messi in evidenza con il corsivo, per evitare la confusione con parole

italiane apparentemente simili ma con significati diversi. Sono in corsivo anche i titoli di opere letterarie citate nel testo, mentre i nomi propri dei *mantra*, che nella cultura vedica sono considerati persone vere e proprie, hanno la maiuscola iniziale. Così anche per i nomi dei rituali, delle posizioni *yoga* e così via.

A questo proposito è importante notare che la stessa parola può avere un significato generico e allo stesso tempo un significato specifico, come per esempio "*prana*", che significa "aria vitale". Il termine è stato evidenziato in corsivo quando si riferisce a tutte le arie vitali, mentre è maiuscolo quando si riferisce al **Prana**, l'aria vitale specifica che sale verso l'alto ed è distinta dagli altri 4 *prana* studiati dalla scienza dello Yoga e chiamati **Apana, Vyana, Udana e Samana**. Lo stesso criterio si applica ai nomi propri dei *chakra* (esempio: Muladhara chakra), delle *nadi* (esempio: Sushumna nadi).

Esistono **108 Upanishad**, annesse alle **4 Samhita di base** (*Rig, Sama, Yajur e Atharva Veda*) e generalmente classificate in categorie specifiche a seconda dell'argomento principale trattato. Ci sono così le "più importanti" (*mukhya*), quelle "sullo Yoga" (*yoga*), "sulla rinuncia" (*sannyasa*), e quelle "di valore universale" (*samanya*). Esistono anche tre gruppi specifici di *Upanishad* che descrivono l'essenza della Realtà secondo i particolare orientamenti di percezione descritti come *vaishnava* ("di Vishnu"), *shaiva* ("di Shiva"), *shakta* ("di Shakti", la Dea Madre).

Le *Upanishad* **principali** sono: *Aitareya Upanishad, Brihad aranyaka Upanishad, Chandogya Upanishad, Isa Upanishad, Katha Upanishad, Kena Upanishad, Mandukya Upanishad, Mundaka Upanishad, Prasna Upanishad, Taaittiriya Upanishad*.

Le *Upanishad* sulla **rinuncia** sono: *Aruneya Upanishad, Avadhuta Upanishad, Bhikshuka Upanishad, Brahma Upanishad, Jabala Upanishad, Katha rudra Upanishad, Kundika Upanishad, Maitreya Upanishad, Narada parivrajaka Upanishad, Nirvana Upanishad, Para brahma Upanishad, Paramahansa Upanishad, Paramahansa parivajaka Upanishad, Sannyasa Upanishad, Satyayani Upanishad, Teja bindu Upanishad, Turiyatita Upanishad, Varaha Upanishad, Yajnavalkya Upanishad*.

Le *Upanishad* sullo **Yoga** sono: *Amrita bindu Upanishad, Amrita nada Upanishad, Brahma vidya Upanishad, Darshana Upanishad, Dhyana bindu Upanishad, Hamsa Upanishad, Kshurika Upanishad, Mahavakya Upanishad, Mandala brahmana Upanishad, Nada bindu Upanishad, Pashupata Upanishad, Sandilya Upanishad, Trishiki brahmana Upanishad, Yoga chudamani Upanishad, Yoga kundali Upanishad, Yoga sikha Upanishad, Yoga tattva Upanishad*.

Le *Upanishad* **generali** sono: *Adhyatma Upanishad, Akshi Upanishad, Atma Upanishad, Atma bodha Upanishad, Ekakshara Upanishad, Garbha Upanishad, Kausitaki Upanishad, Mahata Upanishad, Maitreyani Upanishad, Mantrika Upanishad, Mugdala Upanishad, Muktika Upanishad, Narayana Upanishad, Niralamba Upanishad, Paingala Upanishad, Pranagni hotra Upanishad, Sariraka Upanishad, Sarvasara Upanishad, Savitri Upanishad, Skanda Upanishad, Subala Upanishad, Suka rahasya Upanishad, Surya Upanishad, Svetasvatara Upanishad, Vajra suci Upanishad*.

Le Upanishad di Vishnu sono: *Advaya taraka Upanishad, Aiyakta Upanishad, Dattatreya Upanishad, Garuda Upanishad, Gopala tapani Upanishad, Hayagriva Upanishad, Kali santarana Upanishad, Krishna Upanishad, Mahanarayana Upanishad, Nrisimba tapani Upanishad, Rama rahasya Upanishad, Rama tapani Upanishad, Tarasara Upanishad, Vasudeva Upanishad.*

Le Upanishad di Shiva sono: *Aksbamalika Upanishad, Atharva sikha Upanishad, Atharva sira Upanishad, Bhasma Upanishad, Jabali Upanishad, Brihajjabala Upanishad, Dakshinamurti Upanishad, Ganapati Upanishad, Kaivalya Upanishad, Kalagni rudra Upanishad, Pancha brahma Upanishad, Rudraksha jabala Upanishad, Rudra bridaya Upanishad, Sarabha Upanishad.*

Le Upanishad di Shakti sono: *Annapurna Upanishad, Bhavana Upanishad, Baburicha Upanishad, Devi Upanishad, Saubhagyalakshmi Upanishad, Sarasvati rahasya Upanishad, Sita Upanishad, Tripura sundari Upanishad e Tripura tapani Upanishad.*

Le Upanishad principali

Aitareya Upanishad

Om! Che le mie parole siano in accordo con i miei pensieri, che i miei pensieri seguano le mie parole. O Luminoso, rivelati a me. Che entrambi (pensieri e parole) possano portare il *Veda* (la conoscenza) a me, e che ciò che ho ascoltato possa rimanere (nella mia memoria). Io unirò insieme giorno e notte in questo studio, e dirò ciò che è vero sia nelle parole che nei pensieri. Che il Brahman mi protegga, che protegga colui che parla. (Invocazione)

In principio non c'era che il Brahman. Il Brahman pensò, "Voglio creare i mondi", e creò *ambhas* (le acque "superiori" o sottili, cioè l'oceano Karana o "delle cause"), *marici* (lo spazio), *marā* (ciò che è mortale, cioè i mondi soggetti a distruzione ciclica) e *apah* (le acque "inferiori", cioè l'elemento materiale grossolano dell'acqua, che è comune ai corpi di tutte le specie di vita)." (1.1.1-2)

(Dalle acque dell'oceano causale il Brahman creò il Virat Purusha o forma universale, chiamato anche *brahmanda*, "l'uovo del Brahman"). (Il Brahman) pensò, "Questi sono i mondi. Ora manifesterò coloro che proteggono i mondi." Usando l'acqua dell'oceano delle cause, modellò la forma umana (del Virata). (1.1.3)

Mentre il Brahman pensava a questa manifestazione, il Virata si aprì come un uovo, formando una bocca. Dalla bocca emerse il suono, dal suono si manifestò Agni, il fuoco. Poi apparvero le narici, dalle quali si manifestò il senso dell'odorato, e da esso si manifestò Vayu, l'aria. Poi si distinsero i due

occhi, dai quali emerse il senso della vista, e da esso si manifestò Surya, il sole. Apparvero le orecchie, dalle quali emerse il senso dell'udito, e da questo si manifestarono le direzioni. Apparve la pelle, e da questa i sensori tattili, e dal senso del tatto si manifestarono le piante - erbe e alberi. Apparve il cuore, dal quale si manifestò la mente (il senso interiore) e da questo emerse Chandra, la luna. Apparve l'ombelico, dal quale si manifestò il senso dell'espulsione, e da questo emerse Mrityu o Mitra, la morte. Apparve infine la radice (il *muladhara chakra*, la base dei genitali), dalla quale si manifestarono gli organi di procreazione, e da questi emerse Varuna, la personificazione dell'archetipo delle acque. (1.1.4). I Deva così creati entrarono nel vasto oceano, e questo creò fame e sete nel Virata. (I Deva) dissero (al creatore), "Dacci un posto dove stare, così che possiamo nutrirci." (1.2.1)

Il Brahman presentò loro la mucca, ma non era sufficiente. Poi presentò loro il cavallo, ma anche questo non bastava. (1.2.2) Allora presentò loro l'essere umano, e i Deva lo trovarono adatto. Dissero, "In verità, questa è la manifestazione del Brahman stesso." Il Brahman disse allora, "Entrate dunque nelle vostre rispettive dimore." (1.2.3)

Agni entrò nella bocca del Virata come organo fonetico, Vayu entrò nelle narici come senso dell'odorato, Surya entrò negli occhi come senso della vista, le Direzioni entrarono nelle orecchie diventando il senso dell'udito, le piante entrarono nella pelle diventando il senso del tatto (collegato con i peli), Chandra entrò nel cuore diventando la mente, Mitra entrò nell'ombelico (o ventre) nella forma dell'*apana* (il *prana* che spinge verso il basso), Varuna entrò nell'organo genitale nella forma di liquido sessuale (per la procreazione). (1.2.4) La fame e la sete ricevettero a loro volta una dimora e un'occupazione per guadagnarsi da vivere, condividendo le porzioni offerte ai Deva ogni volta che viene offerta un'oblazione. (1.2.5) C'erano dunque i sensi e gli archetipi che controllano i sensi. Ora bisognava creare il cibo per nutrirla. (1.3.1)

(Il Brahman) pensò dunque all'acqua, che tramite la meditazione manifestò una forma che era nutrimento. (1.3.2) Il nutrimento era elusivo, perciò il Brahman cercò di afferrarlo con il suono: questo avrebbe reso possibile sfamarsi semplicemente parlando di cibo. (1.3.3). Provò poi ad afferrarlo con l'odorato: questo avrebbe prodotto sazietà semplicemente odorando il cibo. (1.3.4) Di nuovo provò ad afferrarlo con la vista, cosa che avrebbe portato sazietà semplicemente nel vedere il cibo. (1.3.5) Provò con l'udito, che avrebbe dato la soddisfazione del nutrimento attraverso la descrizione del cibo (1.3.6), poi con il senso del tatto, che avrebbe saziato semplicemente toccando il cibo (1.3.7) e poi con la mente, che avrebbe saziato con il solo pensiero del cibo (1.3.8). Provò anche con il senso della procreazione (1.3.9) e infine con l'impulso dell'espulsione (*apana*), che riuscì ad afferrare il nutrimento e lo divorò. (1.3.10)

Il Brahman pensò, "Come può esistere senza di me? Da quale parte entrerò? Se il suono viene prodotto dal senso della parola, l'odore dall'odorato, l'immagine dalla vista, l'udito dall'apparato uditivo, la sensazione tattile dalla pelle, il pensiero dalla mente, l'espulsione da *apana* e l'eiezione dal senso genitale, cosa sarò io?" (1.3.11) Così entrò dall'apertura chiamata *vidriti* ("principale", "fessura", o "sutura", generalmente identificata con il *chakra* della corona), quella che dà il maggior piacere ed esiste costantemente nei tre stati del sogno. (1.3.12)

Dopo essere nato manifestò tutti gli esseri, perché quello era il suo compito. Così il Purusha (Virata) realizzò il proprio Sé come il Brahman onnipresente: "Il Brahman è la perfetta conoscenza." (1.3.13) Per questo è stato chiamato Idandra, o per brevità Indra, perché i Deva amano molto i nomi indiretti (che creano mistero e segretezza, con simbolismi ricchi di molti significati). (1.3.14)

La consapevolezza spirituale appare con la forma umana. Lo sperma viene distillato dalle membra del corpo come l'essenza del loro vigore, e in esso si trova il seme della consapevolezza. La prima nascita avviene nel momento del concepimento durante l'unione sessuale. (2.1.1) In quel momento il Sé incarnato diventa parte della madre, come se fosse una parte del suo corpo, e quindi non le fa del male, anzi, viene nutrito da lei. (2.1.2) La madre che nutre (il feto) ottiene allo stesso tempo nutrimento per sé, e porta il feto fino al momento della nascita. Dopo la nascita (il padre) protegge il figlio e così facendo protegge sé stesso per la preservazione e la continuazione della specie e il progresso del mondo. Questa è chiamata la seconda nascita. (2.1.3)

Il padre compie i doveri religiosi in nome del figlio fino al momento in cui questi, raggiunta l'età adatta e completati i doveri preliminari, si distacca (dal padre). Questa è chiamata la terza nascita. (2.1.4) Tale evento è descritto dal Rishi nel *mantra*: "Nel ventre di mia madre ho contemplato la nascita di questi Dei. Ero circondato da cento fortezze ferree, ma come Falco mi aprii la strada grazie alla conoscenza del Sé." Vamadeva compose questo verso mentre ancora si trovava nel grembo di sua madre. (2.1.5) Chi ha conosciuto questo si è identificato con il Supremo e ha ottenuto tutto ciò che c'è da desiderare anche in questo mondo, e dopo la distruzione del corpo si eleva ulteriormente e diventa immortale nel mondo del Brahman. Davvero diventa immortale. (2.1.6)

Che cosa adoriamo come Brahman? Quale dei due è il Sé? E' quello per cui noi vediamo, udiamo, odiamo, parliamo o gustiamo i sapori dolci e acidi? (3.1.1) Si tratta del cuore, della consapevolezza della mente di cui abbiamo già parlato, che costituisce la percezione, il controllo, che include la conoscenza, l'attenzione, la memoria, la comprensione, il pensiero, il genio, la sofferenza mentale, la determinazione, le attività della vita, il desiderio, la passione e così via. Tutto questo è conosciuto come **coscienza**. (3.1.2) **Questo è il Brahman inferiore**, chiamato anche con i nomi di Indra o Prajapati o con i nomi di tutti questi Deva, ed è anche i cinque elementi primari (spazio, aria, fuoco, acqua e terra) insieme con gli elementi secondari (sottili), che ha la facoltà di procreare e quindi appare in coppie - sia che nasca da un utero, da un uovo o dall'acqua: esseri umani, bovini, cavalli, elefanti e tutte le creature mobili e immobili. Tutte queste creature ricevono la propria realtà dalla consapevolezza e sono mosse dalla coscienza. La consapevolezza è l'occhio e il fine dell'universo, la **consapevolezza è il Brahman**. (3.1.3) Attraverso questo **Atman che è consapevolezza**, il **Purusha** si è elevato da questo mondo e trovando soddisfazione a tutti i desideri nel mondo celeste, è diventato immortale. E' davvero diventato immortale. (3.1.4)

Brihad aranyaka Upanishad

Il Brahman è infinito, ed è infinita anche la manifestazione universale: **ciò che è infinito ha origine dall'infinito**. Anche traendo l'infinito dall'infinito, **l'infinito resta infinito**. (Invocazione)

La testa del cavallo del sacrificio è l'alba, il suo occhio è il sole, la sua energia vitale è il vento, la sua bocca è il fuoco Vaisvanara e il suo corpo è la durata dell'anno. La sua schiena è lo spazio, il suo ventre è il cielo (l'atmosfera), il suo zoccolo è la terra, i suoi fianchi sono le quattro direzioni, le sue costole sono le direzioni intermedie, le sue membra sono le stagioni, le sue giunture sono i mesi e le fasi lunari, i piedi sono i giorni e le notti, le sue ossa sono le stelle e la sua carne sono le nuvole. Il bolo nel suo stomaco è la sabbia, i suoi vasi sanguigni sono i fiumi, il suo fegato è costituito dalle montagne, il pelo sono le erbe e le altre piante. La parte anteriore del corpo è il sole che ascende e la parte posteriore è il sole che discende, il suo sbadiglio è il fulmine e il tremito del suo corpo è il tuono, la sua urina è la pioggia e il nitrito è la sua voce. (1.1.1)

Il contenitore d'oro davanti al cavallo è il giorno, che nasce dal mare orientale. Il contenitore d'argento dietro al cavallo è la notte, che nasce dal mare occidentale. Nella forma di Haya contiene i Deva, nella forma di Vajin contiene i Gandharva, nella forma di Arvan contiene gli Asura e nella forma di Asva contiene gli esseri umani. Il Brahman è comunque l'origine di tutti questi esseri. (1.1.2)

All'inizio non c'era nulla, soltanto Hiranyagarbha, che è la fame o la morte. Hiranyagarbha creò dunque la mente e onorando sé stesso produsse l'acqua, che è chiamata anche fuoco o gioia. (1.2.2)

Solidificandosi, l'acqua divenne terra, ma nel corso di questo lavoro si stancò, producendo calore e splendore, che vennero chiamati fuoco. (1.2.3)

Il Virata si suddivise in tre forme, dando origine anche al sole e al vento oltre al fuoco. Così il Prana si divide in tre forme principali. La testa del Virata è l'est, le sue braccia il nord-est e il sud-est. Il suo fondo schiena è l'ovest, le ossa del suo bacino sono il nord-ovest e il sud-ovest, la sua schiena è lo spazio, il suo ventre è il cielo, e il suo petto è questa terra. E' disteso sopra le acque: chi lo conosce trova riposo in ogni luogo. (1.2.3).

Desiderò allora avere un secondo corpo e unì il potere della parola al pensiero, dando inizio allo scorrere del tempo. Il Virata rimase in gestazione per un anno e quando nacque, Hiranyagarbha aprì la bocca per ingoiarlo. Il Virata allora gridò, manifestando la parola. (1.2.4)

Hiranyagarbha decise che avrebbe ottenuto più cibo lasciandolo crescere e sviluppare, e attraverso la mente e la parola manifestò tutto ciò che esiste - i *Veda*, i *mantra*, i rituali di sacrificio, gli esseri umani e gli animali. Poiché divora ogni cosa, Hiranyagarbha è chiamato Aditi. (1.2.5)

Desiderando realizzare un grande sacrificio, Hiranyagarbha si impegnò nell'austerità e da questa si manifestarono esaurimento, fama e potenza. Il suo corpo cominciò ad espandersi (*asva*), ma l'intelligenza (*medha*) era concentrata sul rituale. (1.2.6) Decise dunque di utilizzare il proprio corpo per il sacrificio, che divenne conosciuto come *asvamedha*. Chi comprende questo significato ha la giusta visione dell'*asvamedha yajna*. Concentrando la mente sul corpo se ne distaccò; dopo un anno sacrificò questo suo corpo a sé stesso, e inviò gli altri animali ai Deva. Per questo gli officianti offrono al Prajapati il cavallo dedicato a tutti i Deva. L'*asvamedha yajna* è radioso e il suo corpo è l'anno solare. Questo è il fuoco *arka*, e le sue membra costituiscono il mondo. Il fuoco e il sole sono dunque chiamati *arka* e *asvamedha yajna*, e allo stesso tempo sono la Morte. Chi comprende questo conquista l'immortalità e non può essere toccato dalla morte; diventa una sola cosa con il Brahman e

i Deva. (1.2.7)

Il Prajapati ebbe due gruppi di figli: i Deva e gli Asura. I Deva erano meno numerosi e gli Asura più numerosi, e i due gruppi si disputavano il controllo dei mondi. I Deva dissero, "Per sconfiggere gli Asura compiremo il sacrificio Udgita." (1.3.1)

Chiesero alla facoltà di parola (Vag, chiamata anche Sarasvati) di aiutarli, e la facoltà di parola recitò per loro; la recitazione venne offerta ai Deva, mentre il discorso venne utilizzato per sé stesso. Gli Asura si resero conto che in questo modo i Deva li avrebbero superati, perciò lanciarono un maleficio sulla parola e crearono così gli insulti. (1.3.2)

Nei versi successivi, dal 1.3.3 al 1.3.7, il procedimento si ripete con l'organo dell'odorato, l'organo dell'udito e la mente. L'influsso degli Asura nel procedimento crea i cattivi odori, i rumori molesti, i pensieri negativi. Quando però fu la volta dell'energia vitale che risiede nella bocca, conosciuta come Ayasya Angirasa o Dur, il maleficio degli Asura fallì: si ritorse contro di loro, li schiacciò e li disperse in ogni direzione. L'Angirasa rimosse la morte che minacciava i Deva e la portò oltre i confini del loro reame. Portò quindi i Deva ancora più in alto - uno dopo l'altro negli organi di percezione e di azione con i loro elementi corrispondenti, che divennero rispettivamente il fuoco, il vento, il sole, le direzioni e la luna. (1.3.8-16)

I Deva assegnarono quindi il nutrimento all'energia vitale e le chiesero di dividerlo con loro. (1.3.17-19) Questa forza vitale è chiamata anche Brihaspati (il Signore del *brihati* o *rik*, letteralmente "inno"), Brahmanaspati (il Signore dello *yajus* o "sacrificio"), Saman ("uguale", perché è uguale in tutti i corpi, dalla formica all'elefante e all'universo intero) e Udgita ("cantato"). (1.3.20-24)

Brahmadatta, pronipote di Cikitana, ha affermato che Angirasa recitò l'Udgita proprio attraverso l'energia vitale che esiste nella parola. Chi conosce la ricchezza di questa forza vitale diventa ricco, quindi gli officianti devono curare attentamente il tono della loro voce (1.3.25-27).

L'officiante chiamato Prastotir recita il Sama, e nel frattempo vanno ripetuti questi *mantra*: "Da ciò che è impermanente portami a ciò che è eterno, dall'oscurità portami alla luce, dalla morte portami all'immortalità." (1.3.28)

All'inizio l'universo era il Virata della forma umana. Riflettendo, il Virata si rese conto di esistere ed esprime il senso di autoaffermazione (*abam*). Poiché bruciò ogni negatività è chiamato Purusha ("che consuma"). Si sentiva però insoddisfatto e solo, perciò divise il proprio corpo in due parti - maschio e femmina - ed è per questo che l'essere vivente maschio o femmina si sente incompleto senza la sua controparte. Poiché sembrava inappropriato che la donna si unisse all'uomo che in un certo senso era suo fratello, le due metà del Purusha mutarono forma e si accoppiarono come mucca e toro, come cavalla e cavallo e così via, producendo la discendenza di tutti gli animali. (1.4.1-6) Tutti i Deva, benché superiori a lui, sono proiezioni di questo Purusha. L'universo intero può essere ridotto agli elementi fondamentali: il cibo e l'energia che consuma il cibo - il nome e la forma. L'energia vitale prende dunque diversi nomi a seconda della funzione che svolge, ma deve essere cercata come Atman, così come si può trovare un animale seguendo le sue tracce. (1.4.7) L'Atman è più caro di un figlio, più prezioso di qualsiasi ricchezza, perché è interiore e imperituro. (1.4.8)

L'Atman non era altro che il Brahman e percepiva sé stesso come Brahman. Chi comprende

veramente questo non può essere vinto nemmeno dai Deva, perché diventa consapevole del loro stesso sé, mentre chi non ha questa realizzazione e offre culto ai Deva con un senso di identità separata è per i Deva semplicemente come un animale tra tanti. (1.4.9-10).

La modalità *kshatriya* prevale tra i Deva, come Indra, Varuna, Chandra, Rudra, Parjanya, Yama, Mitra e Isana. Per questo motivo i *brahmana* rendono omaggio allo *kshatriya* trattandolo come loro superiore durante il *rajasuya yajna*, anche se il *brahmana* è la fonte del potere dello *kshatriya* (in quanto gli impartisce la conoscenza). Da parte sua, lo *kshatriya* non deve mai mancare di rispetto al *brahmana*, perché danneggerebbe le proprie radici. La categoria dei *vaisya* è rappresentata dai gruppi di Deva secondari - i Vasu, i Rudra, gli Aditya, i Visvadeva e i Marut. La categoria dei *sudra* è rappresentata da Pushan, che simboleggia la terra (1.4.10-13).

Ma è il **Dharma** - la Veridicità - che costituisce la più alta realtà per lo *kshatriya*. Dharma e Satya sono la stessa cosa: infatti chi dice la verità parla bene e giustamente. La struttura sociale dei *varna* è dunque universale, sia al livello dei Deva che al livello degli esseri umani, e **la società degli uomini è creata a partire da quella dei Deva**. Ma per tutti, **la realizzazione del Brahman rimane lo scopo principale**: se la vita umana viene spesa senza raggiungere tale consapevolezza, rimane inutile come la conoscenza non studiata o l'azione non compiuta. Senza questa realizzazione anche un gran numero di buone azioni meritorie finisce per andare perso, mentre le azioni di chi medita sull'Atman/ Brahman diventano immortali. (1.4.14-15)

L'Atman è la fonte della felicità per tutti gli esseri umani e attraverso la celebrazione dei rituali e l'offerta dei sacrifici diventa fonte di gioia per i Deva e i Pitri e persino per gli animali come gli uccelli e le formiche, che ottengono a loro volta cibo e protezione. Attraverso il desiderio di sposarsi, generare un figlio e ottenere ricchezze (materiali e spirituali) allo scopo di celebrare rituali, l'Atman manifesta la sua tendenza all'auto-affermazione, ma in realtà la consapevolezza è il suo sé, la parola è la sua compagna e sposa, l'energia vitale è la sua prole, l'occhio è la sua ricchezza umana, l'udito è la sua ricchezza divina, e il corpo è lo strumento del rituale. Questo sono i cinque fattori che si manifestano negli esseri umani, ma anche negli animali e in tutti gli altri esseri. (1.4.16-17)

Il padre (il Brahman) produsse sette tipi di nutrimento attraverso la meditazione e i rituali: uno è comune a tutti gli esseri, due furono assegnati ai Deva, tre sono per sé stesso, uno è per gli animali, e uno è la base sulla quale tutto riposa, anche ciò che è inanimato. Il nutrimento comune a tutti gli esseri è il cibo ordinario, i due nutrimenti per i Deva sono le oblazioni nel fuoco e l'adorazione rituale (alla luna piena e alla luna nuova). Il nutrimento per gli animali è il latte materno, **mentre i tre tipi di nutrimento assegnati al Brahman sono la mente, la parola e l'energia vitale**. La mente è composta da desideri, decisioni, dubbio, fede e scetticismo, fermezza e irrequietezza, vergogna, intelligenza e paura. La parola comprende tutti i tipi di suono, mentre l'energia vitale si manifesta come *prana, apana, vyana, udana, samana* e *ana*. Il corpo si basa su questi tre fattori: la mente, la parola e l'energia vitale (1.5.1-3)

Questi sono i tre mondi: la parola è la terra, la mente è il cielo e l'energia vitale è lo spazio. **Così i tre Veda corrispondono alla parola (Rig), alla mente (Yajur) e all'energia vitale (Sama)**. I Deva sono la parola, i Pitri sono la mente e gli esseri umani sono l'energia vitale. Questi tre fattori sono anche il

padre (la mente), la madre (la parola) e il figlio (l'energia vitale)... Tutto ciò che si può desiderare di conoscere è una forma della mente, ciò che è ignoto è l'energia vitale, mentre la terra (la natura) è la materializzazione della parola e il fuoco è il suo organo luminoso. Lo spazio è la materializzazione della mente e il sole è il suo organo luminoso. Queste coppie si unirono, e così l'energia vitale divenne manifestata. L'energia vitale è il Signore Supremo, l'uno senza rivali. Le acque sono il corpo di questa energia vitale e la luna è il suo organo luminoso. Fin dove si estende l'energia vitale, all'infinito, si estendono le acque e la luna. (1.5.4-13)

Questo Prajapati (Hiranyagarbha) ha sedici valori ed è rappresentato dall'anno: quindici sono i giorni e le notti (delle fasi lunari), mentre il sedicesimo è la costante. (1.5.14-15)

Il mondo degli esseri umani è conquistato con la nascita di un figlio, il mondo dei Pitri attraverso il compimento di rituali, e il mondo dei Deva attraverso la meditazione. Poiché il mondo dei Deva è il migliore tra tutti, la meditazione è considerata il rituale supremo. (1.5.16)

Quando un uomo pensa alla propria morte, dice al figlio, "Tu sei il Brahman, tu sei il rituale, tu sei il mondo", e il figlio accetta questa consapevolezza come dovere del capo famiglia, liberando così il padre dai legami di questo mondo. Perciò il padre deve educare il figlio, perché il figlio può rimediare qualsiasi errore sia stato commesso dal padre. Il padre continua a vivere nel mondo attraverso il figlio, che è pervaso dalla parola divina della terra e del fuoco che fa avverare tutte le sue parole, dalla mente divina dello spazio e del sole che porta solo felicità e non lascia spazio alla tristezza, e dalla forza vitale divina dell'acqua e della luna che lo protegge da ogni ferita e da ogni dolore. Chi conosce queste cose diventa una sola cosa con il Sé di tutti gli esseri, Hiranyagarbha, e diventa caro a tutti gli esseri, raccogliendo tutti i meriti. (1.5.17-20)

I sensi manifestati dal Prajapati potevano essere sopraffatti dalla morte della fatica, ma l'energia vitale era più forte dei sensi, perciò viene riconosciuta come il rappresentante di tutti i sensi. Così anche tra i Deva, Vayu - l'aria - è l'unico che è sempre presente, che non tramonta mai. Per questo le attività veramente essenziali per l'essere umano sono le funzioni di *prana* e *apana* (respirazione ed espulsione). (1.5.23) I componenti base dell'universo sono il nome, la forma e l'azione. La parola è l'origine (*uktha*), il fattore comune (*saman*) di tutti i nomi, il loro sostegno (*brahman*). Così per le forme è la vista, e per le azioni è l'incarnazione nel corpo. Il corpo dunque è fondato sulle funzioni degli organi di azione, sulla vista e sulla parola (o suono), mentre l'energia vitale è l'essere immortale che li pervade. (1.6.1-3)

Gargya Balaki detto l'orgoglioso si rivolse al re di Varanasi, Ajatasatru, e si offrì di istruirlo a proposito del Brahman. Il re, entusiasta, gli promise mille mucche in dono, e molti accorsero per ascoltare. (2.1.1)

Gargya disse, "Io medito sul Brahman come l'essere che si trova nel sole."

Il re replicò, "Sì, anch'io medito su di lui come il grande radioso Soma, abbigliato di vesti bianche. Chi medita su di lui prepara in abbondanza il succo del soma ogni giorno per il compimento dei rituali, e il cibo non gli manca mai. Parlami d'altro." (2.1.2-3)

Gargya disse, "Io medito sul Brahman come l'essere che si trova nel fulmine."

Il re replicò, "Sì, anch'io medito su di lui come la potenza dell'universo. Chi medita su di lui diventa

potente, e trasmette tale potenza anche alla sua progenie. Parlami d'altro." (2.1.4)

Gargya disse, "Io medito sul Brahman come l'essere che si trova nello spazio cosmico."

Il re replicò, "Sì, anch'io medito su di lui come ciò che è completo e immobile. Chi medita su di lui ottiene un'abbondanza di prole e bestiame, e la sua discendenza non si estingue mai in questo mondo. Parlami d'altro." (2.1.5)

Gargya disse, "Io medito sul Brahman come l'essere che si trova nell'aria."

Il re replicò, "Sì, anch'io medito su di lui come l'irresistibile e invincibile Signore degli eserciti. Chi medita su di lui diventa vittorioso e invincibile a sua volta. Parlami d'altro." (2.1.6)

Gargya disse, "Io medito sul Brahman come l'essere che si trova nel fuoco."

Il re replicò, "Sì, anch'io medito su di lui come la tolleranza. Chi medita su di lui diventa tollerante, e così anche la sua prole. Parlami d'altro." (2.1.7)

Gargya disse, "Io medito sul Brahman come l'essere che si trova nell'acqua."

Il re replicò, "Sì, anch'io medito su di lui come la fonte del piacere. Chi medita su di lui ottiene soltanto ciò che è piacevole, e piacevoli sono anche i suoi figli. Parlami d'altro." (2.1.8)

Gargya disse, "Io medito sul Brahman come l'essere che si trova nello specchio."

Il re replicò, "Sì, anch'io medito su di lui come lo splendore. Chi medita su di lui diventa radioso e splendente, e così anche la sua prole. Parlami d'altro." (2.1.9)

Gargya disse, "Io medito sul Brahman come il suono prodotto dal camminare dell'uomo."

Il re replicò, "Sì, anch'io medito su di lui come la manifestazione della vita e dell'attività. Chi medita su di lui ottiene di vivere una vita piena e di portare a termine i suoi compiti. Parlami d'altro." (2.1.10)

Gargya disse, "Io medito sul Brahman come l'essere che si trova nelle direzioni."

Il re replicò, "Sì, anch'io medito su di lui come l'Uno senza secondi, che è libero dalla dualità. Chi medita su di lui ottiene buoni compagni e i suoi seguaci non lo abbandonano mai. Parlami d'altro." (2.1.11)

Gargya disse, "Io medito sul Brahman come ciò che si identifica con l'ombra."

Il re replicò, "Sì, anch'io medito su di lui come la Morte. Chi medita su di lui vive a lungo e non teme una morte prematura. Parlami d'altro." (2.1.12)

Gargya disse, "Io medito sul Brahman come ciò che si trova nell'Atman."

Il re replicò, "Sì, anch'io medito su di lui come il Sé Supremo. Chi medita su di lui rimane stabile e attento nel Sé, e così anche la sua progenie. Parlami d'altro." Allora Gargya rimase in silenzio. (2.1.13)

Il re chiese, "Non c'è altro?"

Gargya confermò, "No, non c'è altro. Questo è tutto ciò che è necessario per comprendere il Brahman. Sono io che ora ti chiedo di istruirmi."

Il re disse, "E' insolito che un *brahmana* avvicini un re *kshatriya* per essere educato sul Brahman, ma io ti accontenterò."

Si alzò e prese per mano Gargya, e lo condusse davanti a un uomo addormentato. Il re si rivolse al dormiente dicendo: "O grande, radioso Soma vestito di bianco!" Ma il dormiente non si mosse, e si

svegliò soltanto dopo che il re lo ebbe scosso con la mano. Il re disse, "Quando questo essere di consapevolezza dormiva, dov'era?"

Gargya non fu in grado di rispondere. Il re spiegò, "Durante il sonno, l'essere assorbe le funzioni dei sensi all'interno della consapevolezza e si immerge nello spazio che si trova nel cuore. Mentre sogna, realizza il suo desiderio di diventare imperatore, o un nobile *brahmana*, oppure ottiene qualsiasi altra posizione elevata o degradata alla quale pensa. Durante l'incoscienza del sonno profondo si rifugia nei 72mila *nadi* (canali energetici) chiamati Hita, che dal cuore pervadono il corpo intero, e rimane in perfetta felicità. **Da questo Sé emanano tutti i sensi, i mondi, i Deva e gli esseri**, come le scintille volano dal fuoco o come il ragno corre lungo la sua ragnatela. Questa è l'essenza dell'energia vitale, la Verità della verità." (2.1.14-20)

Nello stesso modo bisogna interpretare l'immagine del vitello, della sua dimora, della sua testa, del palo al quale è assicurato e del suo cibo. E così anche l'occhio, con i suoi vasi capillari, l'umidità interna, l'iride, la pupilla, il bianco, la palpebra inferiore e quella superiore - che rappresentano Rudra, Parjanya, Surya, Agni, Indra, Bhumi e Antariksha rispettivamente. Chi comprende questo sconfigge sette parenti invidiosi e non soffre mai di mancanza di cibo. (2.2.1-3)

C'è anche l'esempio del contenitore con l'apertura in basso e largo in cima, in cui sono state messe molte varietà di conoscenza. I sette Rishi gli siedono accanto, insieme alla facoltà della parola. Questo contenitore è la testa umana, che contiene i sensi di percezione ed è circondata dai sensi di azione. Le due orecchie sono Gautama e Bharadvaja, gli occhi sono Visvamitra e Jamadagni, le narici sono Vasistha e Kashyapa, la lingua è Atri. Chi sa questo può nutrirsi di qualsiasi cosa. (2.2.4)

Il Brahman ha due forme: grossolana e sottile, mortale e immortale, limitata e illimitata, definita e non definita. Tra i Deva, quella grossolana è il sole che risplende, mentre quella sottile è l'aria e lo spazio. L'essenza di ciò che è sottile, immortale, illimitato e non definito è l'esistenza che sostiene il sole. Tra gli esseri umani, la forma grossolana è l'occhio che vede, mentre quella sottile è la consapevolezza che lo anima. La forma di questa esistenza è elusiva, come una stoffa tinta con la curcuma, o l'insetto rosso chiamato Indragopa, o il loto bianco, o la luce del fulmine. L'unica descrizione appropriata è, 'Non è questo, non è quello', 'la Verità della verità'. E' l'energia vitale. (2.3.1-6)

Yajnavalkya disse a Maitreyi, "Mia cara, sto per entrare nell'ordine di rinuncia. Permettimi di mettere fine alla relazione con te e Katyayani."

Maitreyi disse, "Se dovessi possedere l'intera terra con le sue ricchezze, diventerei immortale?"

Yajnavalkya rispose, "No. Non si può ottenere l'immortalità in questo modo."

Maitreyi disse, "Come potrò dunque ottenere l'immortalità?"

Yajnavalkya rispose, "Mia cara, ti ho sempre voluto bene, e la tua domanda mi rende molto felice. Vieni a sederti accanto a me e risponderò alla tua domanda. Quello (che conferisce l'immortalità) è la vera ragione per cui si ama il marito, o la moglie, o i figli, o le ricchezze. E' la ragione per cui si apprezzano il *brahmana*, lo *kshatriya*, o i mondi, o i Deva, o gli esseri viventi, o tutto ciò che esiste. L'Atman è la causa di tale amore: questo è ciò su cui dobbiamo meditare e di cui dobbiamo sentir

parlare. Ascoltando, riflettendo e meditando su questo, si arriva a conoscere ogni cosa. (2.4.1-5)

Il *brahmana* disprezza chi lo vede come differente dall'Atman, e così fa lo *kshatriya*. I mondi, i Deva e gli esseri viventi disprezzano chi mantiene questa visione errata. Così come nel suono di un tamburo o di una conchiglia o di una *vina* sono contenute tutte le note musicali, e come i vapori delle diverse fascine salgono in un'unica colonna di fumo, così i quattro *Veda*, *Purana* e *Itihasa*, *Kalpa sutra*, *Upanishad* e *Vedanta Sutra* con tutti i loro commentari sono il respiro di questa infinita Realtà che è il Sé Supremo. Così come l'oceano è la destinazione verso cui corrono tutte le acque, come la pelle è la sede di ogni contatto fisico, e gli altri sensi sono lo strumento delle sensazioni e azioni, la parola è la destinazione di tutti i *Veda*. Come un grumo di sale si scioglie nell'acqua, scomparendo alla vista ma conferendo il sapore all'acqua, così la Realtà infinita non è che pura Intelligenza che si identifica temporaneamente con questi elementi e la cui separazione individuale termina con essi. (2.4.6-11)

Maitreyi disse, "Non capisco. Perché l'Atman dovrebbe cessare di esistere individualmente dopo aver superato la dualità?"

Yajnavalkya rispose, "E' la dualità che ci fa percepire gli oggetti dei sensi, mentre quando si raggiunge la consapevolezza (cosmica) del Brahman, null'altro rimane da conoscere. Ma come si può percepire il soggetto della percezione?" (2.4.12-14)

La terra e gli esseri si percepiscono a vicenda, e nello stesso modo percepiscono l'essere immortale che pervade la terra e gli esseri - tutto ciò non è che Atman. Questa realizzazione conferisce l'immortalità. La stessa Realtà può essere percepita nel fuoco e nella parola, nell'aria e nell'energia vitale, nel sole e nella vista, nelle direzioni e nell'udito, nella luna e nella mente, nel fulmine e nell'identificazione permanente, nelle nuvole e nella voce, nello spazio e nel Sé trascendentale, nel Dharma e nel Brahman, nella Verità e nel Signore risplendente, nel genere umano e nel suo comune patrimonio genetico, nel cosmo e nelle sue leggi. Come i raggi della ruota sono fissi nel perno, così tutti gli esseri, i Deva e i mondi, i sensi e i Jivatma sono fissi nel Brahman. (2.5.1-16)

Questa è la meditazione che Dadhyac insegnò agli Asvini kumara. Isvara è percepito come molteplice a causa dell'influenza di Maya, ma è l'esistenza unitaria delle infinite molteplicità, che percepisce ogni cosa. (2.5.17-19)

I saggi ricevettero questa conoscenza da Gaupavana attraverso Kausika, Kaundinya, Sandilya, Agnivesya, Gautama, Bharadvaja e molti altri. (2.6.1-3)

Janaka il re di Videha stava celebrando un grande sacrificio rituale, al quale si recarono molti studiosi dei *Veda* dalla regione di Kuru e Panchala. (3.1.1)

Janaka disse, "Colui che dimostrerà la più alta conoscenza riceverà in dono queste mille mucche dalle corna decorate d'oro."

Yajnavalkya si rivolse al suo discepolo Samasrava e gli ordinò di condurre le mucche al loro *ashrama*, cosa che fece infuriare i *brahmana* presenti. Asvala, che era officiante *hotra* di Janaka, gli chiese se davvero si considerasse il più grande esperto nei *Veda*, e Yajnavalkya rispose, "Mi inchinerò volentieri al migliore nel dibattito, ma ho necessità di queste mucche."

Asvala dunque lo mise alla prova. "Poiché tutto deve soggiacere alla morte, cosa significa

l'affermazione secondo cui la persona che compie il sacrificio va oltre la portata della morte?"

Yajnavalkya rispose, "Può superare la morte attraverso la parola, rappresentata dall'officiante chiamato *botra*, e anche attraverso il fuoco e la liberazione."

Asvala chiese ancora, "Poiché tutto è soggetto al passaggio tra giorno e notte, in che modo chi celebra il sacrificio supera il giorno e la notte?"

"Attraverso la vista, il sole, e l'officiante chiamato *adhvaryu* - questo sole rappresenta la liberazione."

Asvala ripeté la domanda riferendola al movimento delle fasi lunari e Yajnavalkya rispose citando l'energia vitale, che è l'aria e l'officiante *udgatir*. Quando gli venne chiesto come si può salire in cielo, visto che il cielo non ha sostegni, rispose citando la luna, che è la mente e l'officiante chiamato *brahmana*. Asvala passò dunque all'argomento delle corrispondenze. "Yajnavalkya, con quanti tipi di inni (*rig*) l'officiante *botra* eseguirà il suo compito nel rituale di oggi?"

"Con tre tipi: i preliminari, i sacrificali e gli inni di gloria. Con questi inni conquisterà tutti gli esseri viventi."

"Quanti tipi di oblazioni l'*adhvaryu* offrirà oggi?"

"Tre: quelle che fanno salire le fiamme, quelle che producono molto rumore, e quelle che affondano. Con queste conquisterà i mondi dei Deva, dei Pitri e degli esseri umani."

"A quanti Deva il *brahmana* chiederà di proteggere il sacrificio?"

"A uno solo: la mente. Come la mente non ha limiti, così sono illimitati i Visvadeva, i Deva che amministrano l'universo."

"Quanti inni canterà l'*udgatir* oggi nel rituale?"

"Tre: i preliminari, i sacrificali e gli inni di gloria, che rappresentano il *prana*, l'*apana* e il *vyana*. Con essi si conquistano la terra, il cielo e lo spazio."

L'*botri* Asvala rimase allora in silenzio. (3.1.9-10)

Artabhaga interrogò a sua volta Yajnavalkya: "Quanti sono i *graha* e gli *ati-graha* (i pianeti e i loro dominatori)?"

"Il *graha* è il *prana*, il naso o l'odorato, e l'*atigraha* è l'*apana*, l'odore, perché questo si percepisce con l'aria inspirata. Gli organi fonetici sono il *graha*, e l'*atigraha* è il nome o la parola. Così sono anche la lingua e il gusto, l'occhio e il colore, l'orecchio e il suono, la mente e il desiderio, le mani e il lavoro, la pelle e il tatto."

"Quando un Jivanmukta lascia il corpo, che ne è dei suoi sensi?"

"Rientrano nella sua esistenza, mentre il corpo si gonfia."

"Che cosa non se ne va, al momento della morte?"

"Il nome. Il nome non ha limiti, come i Deva. Chi sa questo conquista un mondo eterno."

"Quando l'uomo muore, i suoi sensi si fondono negli elementi - l'odorato nell'aria, la vista nel sole, la mente nella luna, l'udito nelle direzioni, il corpo nella terra, lo spazio del cuore nello spazio cosmico, i peli nelle piante e i fluidi corporei nell'acqua. **Dov'è quindi l'uomo?**"

"Caro Artabhaga," rispose Yajnavalkya, "vieni con me, dobbiamo risolvere questa cosa tra noi, perché non può essere discussa in pubblico."

Uscirono dunque a discutere, e parlarono dell'azione. Infine Artabhaga rimase in silenzio. (3.2.1-13)

Fu poi la volta di Bhujyu, il nipote di Lahya, che disse a Yajnavalkya, "Quando ero a Madra da studente, incontrai Patanchala discendente di Kapi, la cui figlia era posseduta dallo spirito di un Gandharva che affermava di essere Sudhanva discendente di Angira. Gli chiesi quali fossero i discendenti di colui che osserva, e ora lo chiedo anche a te."

"Il Gandharva ti avrà senz'altro detto che quei discendenti sono andati alla destinazione di chi celebra il sacrificio del cavallo. Trentadue volte la distanza coperta dal percorso del sole in una giornata: questa è l'estensione dei pianeti terrestri, e il doppio è coperto dall'oceano planetario (il campo gravitazionale). Come il filo di una lama, come l'ala della mosca: altrettanto sottile è la fessura tra le due metà dell'uovo cosmico attraverso la quale passano. Nella forma del Falco, il fuoco li consegnò all'aria, e l'aria li portò in alto: per questo il Gandharva cantò un inno all'aria, che è la diversità degli individui e il loro aggregato. Chi sa queste cose trionfa sulla seconda morte." Bhujyu rimase allora in silenzio (3.3.1-2)

Poi si fece avanti Usata figlio di Chakra. "Yajnavalkya," disse, "spiegami il Brahman che è immediato e diretto, il Sé che si trova in ogni essere."

"Ciò che respira attraverso il *prana* è l'Atman che vive in ogni essere. Si muove verso il basso con l'*apana*, pervade il corpo con il *vyana*, viene espirato con l'*udana*. Tu non puoi vedere ciò che vede con la vista, non puoi sentire ciò che sente attraverso l'udito, non puoi concepire mentalmente ciò che pensa attraverso la mente, non puoi conoscere ciò che apprende la conoscenza. E' l'Atman, l'imperituro Sé di ogni cosa: tutto il resto è temporaneo." Usata rimase in silenzio (3.4.1-2)

Kahola figlio di Kusitaka interrogò poi Yajnavalkya sulla natura dell'Atman. "E' ciò che trascende la fame e la sete, il dolore, l'illusione, il decadimento e la morte. Grazie a questa conoscenza i *brahmana* rinunciano al proprio desiderio di avere figli, ricchezze e le cose del mondo, e diventano mendicanti. Chi conosce il Brahman dovrebbe cercare di vivere della potenza che deriva dalla conoscenza e porta alla meditazione e alla consapevolezza che rimane stabile attraverso i vari tipi di azione. Tutto il resto è temporaneo." Kahola rimase in silenzio. (3.5.1)

Gargi, la figlia di Vachaknu, gli domandò, "Yajnavalkya, se tutto questo è pervaso dall'acqua, che cosa pervade l'acqua?"

"L'aria pervade l'acqua, il cielo pervade l'aria, e il mondo dei Gandharva pervade il cielo. Il sole pervade il mondo dei Gandharva; il sole è pervaso dalla luna, la luna dalle stelle, le stelle dal mondo dei Deva, il mondo dei Deva dal mondo del Virata (il cosmo), e il mondo del Virata (la manifestazione cosmica) dal mondo dell'Hiranyagarbha (la mente cosmica)."

Quando Gargi domandò da cosa è pervaso il mondo dell'Hiranyagarbha, Yajnavalkya rispose, "O Gargi, tu mi stai chiedendo di parlare di una Divinità che è inconcepibile. Non si può andare oltre." (3.6.1) Gargi allora tacque.

Si fece avanti Uddalaka, figlio di Aruna. "Quando eravamo studenti a Madra nella casa di Patanchala Kapyā, sua moglie era posseduta dallo spirito di un Gandharva che dichiarava di essere Kabandha, figlio di Atharva. Chiesi a Patanchala quale *sutra* ("filo") tiene insieme questa vita, la prossima vita e tutti gli esseri. Chi conosce questo *sutra* e la sua Divinità preposta conosce il Brahman, i mondi, i Deva, i *Veda*, gli esseri viventi, l'Atman e ogni cosa. Patanchala non seppe rispondere."

"Io conosco la risposta. Questo *sutra* è Vayu, l'aria, e quando il respiro manca al momento della morte, le membra vengono slegate. Chi abita la terra ma si trova al suo interno e non è conosciuto dalla terra ma la controlla dall'interno, è la Divinità preposta, il tuo Sé immortale. Questo Atman immortale è ugualmente nell'acqua, nel fuoco, nel cielo, nello spazio, nel sole, nelle direzioni, nella luna, nel cosmo, nelle tenebre, nella luce, in tutti gli esseri, così come negli organi di senso. L'Atman vede ma non può essere visto, ode ma non può essere udito, pensa ma non può essere concepito attraverso il pensiero, conosce ma non può essere studiato. Non c'è altro che sia immortale." Uddalaka rimase in silenzio. (3.7.1-23)

Allora Gargi disse, "Onorevoli *brahmana*, presenterò ora due domande a Yajnavalkya. Se sarà capace di rispondere, nessun altro potrà superarlo nel descrivere il Brahman. Come il re di Videha pone due frecce mortali al suo arco, così io ti affronto con queste due domande. Che cosa pervade ciò che si trova al di sopra del cielo e sotto la terra, che costituisce il cielo e la terra ed è in mezzo a loro - che fu, è e sarà sempre?"

"E' il non-manifestato, il Brahman immutabile, che non è grossolano né sottile, né lungo né corto, né rosso né oleoso, né ombra né tenebra. Non ha attaccamenti, sapori, odori, occhi, orecchie, voce o mente. Non è visibile, non ha energia vitale o bocca, non ha misura, né interno o esterno. Non mangia e non è mangiato. Sotto il potere di questo immutabile Brahman, il sole e la luna mantengono le loro posizioni, e così fanno il cielo e la terra, il tempo e le stagioni. Per il suo potere i fiumi scorrono, gli uomini lodano le persone caritatevoli, i Deva stabiliscono una relazione con chi li onora, e i Pitri accettano le offerte. Chi conosce questo immutabile Brahman offre oblazioni nel fuoco, celebra i sacrifici rituali, si sottopone all'austerità, ma li considera tutti temporanei." Gargi riconobbe la validità della risposta e tacque. (3.8.1-11)

Allora Vidagdha, figlio di Sakala, domandò, "Yajnavalkya, quanti sono gli Dei?"

Yajnavalkya rispose citando il *Nivida stuti*, "Trecento e tre, e tremila e tre."

"Molto bene," disse Vidagdha, "dimmi quanti sono esattamente gli Dei."

"Trentatre." (3.9.1)

Vidagdha ripeté la domanda, e Yajnavalkya rispose ancora, "sei", "tre", "uno e mezzo", e infine "uno". Spiegando meglio, Yajnavalkya disse, "I 303 e 3003 sono manifestazioni dei 33, che sono gli 8 Vasu, gli 11 Rudra, i 12 Aditya, più Indra e Prajapati. (3.9.2)

I Vasu sono il fuoco, la terra, l'aria, il cielo, il sole, lo spazio, la luna e le stelle. I Rudra sono i 10 sensi dell'essere umano e l'undicesimo è la mente. Quando i sensi lasciano il corpo del morente, i suoi parenti piangono: per questo sono chiamati Rudra ("che grida"). (3.9.3-4)

I 12 Aditya sono le 12 parti dell'anno (che "consumano" il tempo), mentre le nuvole sono Indra e il sacrificio è Prajapati. Le nuvole sono la forza simboleggiata dal tuono e il sacrificio è la vita animale.

I 6 Dei sono il fuoco, la terra, l'aria, il cielo, il sole e lo spazio: tutti i Deva sono contenuti in questi elementi. I 3 Dei sono i 3 mondi, perché in essi sono contenuti tutti i Deva. I due Dei sono la materia e la forza vitale. L'uno e mezzo è l'aria che si muove come vento e così dà gloria a ogni cosa. E l'unico Dio è la forza vitale, Hiranyagarbha, il Brahman: Tyat. (3.9.5-9)

Chi conosce la Divinità che risiede nella terra, che vede attraverso il fuoco, che è illuminata dalla

mente, e che pervade il corpo e i sensi, possiede la vera conoscenza. Ciò che risiede nel desiderio e vede attraverso l'intelletto è il desiderio sessuale, identificato nella forma femminile. Ciò che risiede nei colori e vede attraverso gli occhi è il Sole, identificato con la Verità. Ciò che risiede nello spazio e vede attraverso l'udito, è l'orecchio, identificato con le direzioni. Ciò che risiede nell'oscurità e che vede attraverso l'intelletto, è l'incoscienza, conosciuta anche come la morte. E così anche per Varuna, la personificazione dell'acqua, e Prajapati, rappresentato dal figlio. (3.9.10-17)

La Divinità con cui ci si identifica ad est è il sole, sostenuto dalla percezione dei colori. La vista si basa sui colori, i quali si basano sulla mente. La Divinità del sud è Yama, sostenuto dalle donazioni che si fanno agli officianti in cui si ha fede. A sua volta la fede è sostenuta dal cuore. La Divinità dell'ovest è Varuna, sostenuto dallo sperma dal quale nasce il figlio amato dal padre. Anche lo sperma è sostenuto dal cuore: per questo si dice che un bambino appena nato assomiglia al padre, in quanto è nato dal suo cuore. La Divinità del nord è Soma, sostenuto dall'iniziazione e dalla veridicità. Infatti a chi è iniziato viene detto, 'di sempre la verità'. La Divinità dell'alto è Agni, sostenuto dalla parola, a sua volta sostenuta dal cuore. (3.9.18-23)

Ma il cuore - **la coscienza chiamata anche *citta* - si trova all'interno del corpo**, altrimenti il corpo sarebbe semplicemente un cadavere, incapace di difendersi da cani e uccelli da preda che lo divorano. (3.9.24-25)

Il corpo e il cuore sono sostenuti dal *prana*, che a sua volta è sostenuto da *apana*, *apana* da *vyana*, *vyana* da *udana*, *udana* da *samana*. L'Atman, che può essere descritto solo per esclusione, non può essere percepito e non è soggetto a decadimento, attaccamento o danno di qualsiasi tipo. Queste sono le otto dimore, gli otto strumenti di percezione, le otto divinità e gli otto esseri. L'essere che è conosciuto attraverso la conoscenza delle *Upanishad* protegge tutti questi esseri e li riassorbe in sé stesso, ma allo stesso tempo li trascende. Parlami di questo essere." (3.9.26)

Nessuno più tra i *brahmana* presenti osò interrogare Yajnavalkya, il quale però continuò a spiegare, "L'essere umano è come un grande albero - la sua pelle è la corteccia e i capelli sono le foglie, la sua carne è paragonabile al legno, e le sue ossa sono le radici fortemente fissate nel terreno. Come un albero ferito dal quale scorre la linfa, l'essere umano sanguina quando la pelle è danneggiata. Quando l'albero è abbattuto, spunta nuovamente dalle radici come un nuovo pollone, e l'essere umano rinasce in modo simile. Non produce discendenza soltanto attraverso il suo seme, ma anche attraverso il suo corpo causale, che lo fa apparire di nuovo dalle stesse radici. Ma a differenza di un albero ordinario, l'essere umano germoglia nuovamente anche dopo essere stato sradicato completamente, perché le sue radici più profonde sono costituite dal desiderio di conoscenza e di felicità - dal Brahman, lo scopo supremo per chi distribuisce donazioni e per che vive secondo la consapevolezza del Brahman. (3.9.27-28).

Infine il re di Videha, Janaka, si rivolse a Yajnavalkya, chiedendogli se la sua visita fosse dovuta al desiderio di ottenere del bestiame oppure a quello di dare risposta a domande difficili. Yajnavalkya rispose, "Per tutte e due le ragioni. Mio padre mi ha insegnato che non bisogna accettare donazioni da un discepolo senza aver completato la sua istruzione." Yajnavalkya continuò dunque a parlare del Brahman, chiamato Ekapada ("la posizione unitaria") nelle sue varie forme spiegate da vari grandi

Rishi. Una forma del Brahman è la facoltà della parola, che permette di conoscere le scritture vediche e le loro spiegazioni, la storia, le arti, i rituali, e tutte le scienze di questo mondo e del prossimo. Inoltre la facoltà di parola permette di riconoscere gli amici e tutti gli esseri viventi. (4.1.1-2) Similmente, il Brahman è l'energia vitale, Vayu: è il soffio vitale stesso che permette all'essere di ottenere tutto ciò che desidera. Poiché è Ekapada (che significa anche "con una sola gamba"), l'energia vitale è una sola anche se appare in molte forme, e poiché è la cosa più cara ad ogni essere vivente e non lo lascia mai durante tutta la vita, è detta "l'amata". Per proteggere il soffio vitale, ogni essere è pronto a rischiare grandi sofferenze e a perdere tutto ciò che possiede, commettendo anche azioni repressibili o proibite. (4.1.3)

Il Brahman è anche la vista, Surya. Ogni essere crede implicitamente che ciò che vede direttamente sia vero, e usa la metafora del vedere anche per riferirsi alla semplice comprensione mentale, al ricordo e alla proiezione mentale di cose astratte. (4.1.4)

Similmente, il Brahman è l'udito, che non è differente dalle direzioni dell'universo. In qualsiasi direzione si vada, l'universo è sempre infinito, e in ogni sua parte si può percepire la presenza del Brahman. Queste sono le conclusioni di Jitvan figlio di Silina, Udanka figlio di Sulba, Barku figlio di Vrishna, Gardabhivipita discendente di Bharadvaja. (4.1.5)

Il Rishi Satyakama spiegava che il Brahman può essere percepito come la mente, Chandra, che è la fonte di gioie di ogni genere. Inoltre, Vidagdha figlio di Sakala ha spiegato che il Brahman può essere percepito come la coscienza, il cuore, che è Prajapati. Cosa potrebbe fare un essere umano senza la coscienza? Ma poiché il Brahman è Ekapada, la sua dimora è il cuore e il suo appoggio è lo spazio. (4.1.6-7)

Molto soddisfatto, Janaka offrì il suo omaggio a Yajnavalkya, e questi lo istruì ulteriormente sui vari nomi del Brahman e sulla destinazione da seguire dopo la morte. Yajnavalkya disse: "Come chi desidera fare un lungo viaggio deve procurarsi un carro o una barca, tu hai equipaggiato la tua mente con molti nomi segreti del Brahman. Caro re, tu hai studiato i *Veda* e ascoltato la conoscenza delle *Upanishad*. Dove andrai quando sarai separato dal corpo? (4.2.1)

Nell'occhio destro risiede Indha, chiamato anche Indra, perché i Deva amano i nomi indiretti e misteriosi, e si dispiacciono quando vengono interpellati direttamente. (4.2.2)

Nell'occhio sinistro risiede la sua sposa Viraja; la loro unione avviene nello spazio interno del cuore. Si cibano dell'essenza del cibo che mangiamo, si muovono lungo i canali dell'energia del corpo, che assomigliano a un capello suddiviso in mille parti. In questo corpo si trovano i canali energetici chiamati Hita, che s'incontrano nel cuore, e attraverso i quali passa l'essenza del cibo che consumiamo. Perciò il corpo sottile consuma un cibo più fine rispetto a quello del corpo grossolano. (4.2.3)

Nel corpo del saggio, l'est è l'energia vitale orientale, il sud è quella meridionale e così via. Questo Sé che è stato descritto, 'non questo, non quello'. E' inconcepibile, perché non può essere percepito, ed eterno perché non si degrada mai, trascendente perché è sempre distaccato e libero. Non prova dolore e non subisce danni. O Janaka, tu hai raggiunto quel livello che è libero dalla paura." Janaka rispose, "Venerabile Yajnavalkya, ti auguro di essere sempre libero dalla paura, poiché ci hai fatto

conoscere questa dimensione. Ti offro il mio omaggio! Metto al tuo servizio tutto ciò che possiedo, e anche me stesso." (4.2.4)

Janaka e Yajnavalkya parlarono dell'Agnihotra e Yajnavalkya offrì al re la benedizione di chiedere qualsiasi cosa desiderasse. (4.3.1)

Janaka domandò, "Qual è la luce per l'essere umano?"

"La luce del sole: è grazie al sole che si può sedere, uscire, lavorare e tornare a casa." (4.3.2.)

"Ma quando il sole è tramontato, come può servire a illuminare l'essere umano?"

"Dopo il tramonto del sole, appare la luna, che gli permette di svolgere tutte le sue attività." (4.3.3)

La conversazione proseguì nello stesso modo, e Yajnavalkya spiegò che l'essere umano viene illuminato non solo dal sole e dalla luna, ma anche dal fuoco e dalla parola, e soprattutto dalla luce del Sé, del Purusha, che si identifica con l'intelletto e che siede in mezzo ai sensi. L'essere umano percepisce questo mondo e l'altro mondo, e un mondo intermedio al quale si accede attraverso i sogni, e che l'intelletto crea da sé stesso. (4.3.4-7)

L'Atman, il Purusha, è sempre puro e perfetto, e acquisisce difetti soltanto a contatto con la materia che compone il corpo. Esistono due dimensioni nell'universo: questo mondo e il mondo dell'al di là. Lo stato di sogno è la terza dimensione che li unisce e che permette di passare da un mondo all'altro. Quando un uomo sogna, porta con sé una parte delle impressioni di questo mondo, sperimentate allo stato di veglia, e le innesta sul corpo e sulle cose che crea nella dimensione onirica, rivelando e utilizzando la propria potenza di luce. (4.3.8-9)

Nell'altra dimensione non ci sono carri o animali da aggiogare, né strade, eppure chi sogna crea carri, animali e strade. Così è anche per l'esistenza onirica di piscine, cisterne e fiumi, e di qualsiasi piacere o delizia venga creato nei sogni. (4.3.10)

Il Purusha, essere radioso e infinito, si muove da solo lasciando dietro di sé il corpo addormentato, e assumendo direttamente il controllo dei sensi, osserva coloro che dormono, fino al momento in cui si risveglia. L'Atman immortale viaggia sul piano astrale, preservando il nido impuro del corpo grazie all'aiuto della forza vitale, e va dove vuole. Nel mondo dei sogni può produrre innumerevoli piaceri o anche vedere cose spaventose. (4.3.11-12)

Osservando il suo corpo addormentato, gli altri vedono che si sta divertendo, ma non possono vedere la sua forma. Dicono, 'non svegliatelo bruscamente', perché quando si è richiamati improvvisamente da quella dimensione, si fatica a trovare l'allineamento con gli organi del corpo grossolano. Altri affermano che la condizione di chi sogna non è differente da quella di chi è sveglio, perché in entrambi i casi si sperimentano soltanto le cose viste allo stato di veglia: questa opinione non è corretta. Nella dimensione del sogno, l'essere vivente è la luce stessa, che crea ogni cosa. (4.3.13-14)

Dopo aver assaporato le esperienze nella dimensione onirica o astrale, l'Atman si immerge nel sonno profondo e poi in ordine inverso ritorna alla dimensione dei sogni. In quella dimensione non può essere toccato da nulla, poiché il suo essere infinito è distaccato dalle esperienze. Torna infine allo stato di veglia e si lascia dietro le esperienze del sogno, poiché ne è completamente distaccato. (4.3.15-16)

Così passando alternativamente dallo stato di veglia al sogno e al sonno profondo come un grande pesce che nuota ora verso una riva e ora verso l'altra, l'Atman infinito sperimenta questi stati della consapevolezza. Come un falco che ha volato a lungo nel cielo diventa stanco e distendendo le ali si dirige verso il nido, così l'Atman infinito si dirige verso lo stato del sonno profondo, dove non ci sono desideri o sogni. (4.3.17-18)

Il corpo sottile del Purusha è percorso dai canali energetici chiamati Hita, che sono sottili quanto un millesimo della punta di un capello e contengono energie di colore bianco, blu, marrone, verde e rosso. Queste modalità di energia creano le esperienze piacevoli e spiacevoli che appaiono nei sogni - dalla sensazione di essere un Deva o un re, all'esperienza di cadere in un abisso, di essere inseguito da un elefante, e persino di essere ucciso. Nella fase di veglia l'intelletto si impegna nella creazione che consiste nella materializzazione dei suoi desideri, ma durante il sonno profondo non ci sono più desideri, non c'è più nulla da ottenere, proprio come nel momento in cui un uomo è abbracciato pienamente dall'amata sposa. L'essere individuale è abbracciato dal Sé supremo e dimentica ogni altra cosa, a cominciare dalla propria identificazione corporale. Rimane solo l'essere libero dal desiderio e dal dolore. (4.3.19-21)

In questa situazione il padre non è più padre, e così la madre non è più madre, né i Deva sono Deva, o i *Veda* sono *Veda*. Un ladro non è più un ladro, un assassino non è più tale, e così perdono significato le definizioni di Chandala, Pulkasa, *brahmachari* o *sannyasi*. La forma astrale che sperimenta il sogno non è toccata dalle azioni negative o positive, perché le trascende. (4.3.22)

In quella situazione non vede ma vede allo stesso tempo, poiché la vista del testimone non può mai venire meno. E' piuttosto la separazione tra osservatore e osservato che viene meno. (4.3.23)

Così anche per l'odorato, per il gusto, per la facoltà di parola, per l'udito, per la facoltà di pensiero, per la facoltà di cognizione: tutti i sensi rimangono sempre a disposizione del Purusha, che è il testimone dell'esperienza, ma tutti i sensi vengono sospesi perché non c'è più separazione nell'esistenza tra chi percepisce e ciò che viene percepito. (4.3.31)

La consapevolezza diventa chiara e trasparente come l'acqua pura e cristallina: questo è il livello del Brahman, la felicità e la gloria suprema, il successo supremo, il mondo supremo. Tutti gli esseri vivono semplicemente di una briciola di questa felicità. (4.3.32)

Un uomo ricco e dal corpo perfetto, che ha una posizione di dominio nella società e può disporre a piacere di qualsiasi gratificazione sensoriale esistente sulla terra rappresenta la misura di felicità sperimentata nella perfezione del mondo umano. Questa unità di misura moltiplicata 100 volte dà la misura della felicità che si può ottenere nel mondo dei Pitri, e così via ogni livello successivo moltiplicato per 100 dà la misura della felicità che può essere ottenuta sui mondi dei Gandharva, degli Upadeva, dei Deva, dei *Veda*, di Prajapati, o di Hiranyagarbha. E la felicità suprema è quella che si sperimenta sul livello del Brahman. (4.3.33)

Passando dallo stato di sogno allo stato di veglia e viceversa, talvolta ha delle difficoltà di respirazione e russa, come un carro che porta un carico pesante scricchiola e cigola e produce un rumore simile al tuono. (4.3.34)

Quando il corpo si consuma a causa di vecchiaia o malattia, il sé individuale se ne distacca, come un

frutto si distacca dall'albero - un mango, un fico, un frutto di pipal - cadendo dallo stelo. Così l'Atman infinito si distacca dal corpo grossolano e si dirige verso circostanze simili a quelle in cui era venuto, per sviluppare un nuovo corpo e manifestare la sua energia vitale (4.3.35-36)

Proprio come quando arriva il re gli Ugra organizzano il servizio di sicurezza, mentre i cantori Suta e i notabili del villaggio lo attendono dopo aver preparato un alloggio adatto, con varietà di cibi e bevande, e si dicono l'un l'altro, "sta arrivando, sta arrivando", così una persona che conosce il risultato delle proprie azioni viene accolta dagli elementi materiali. (4.3.37) Similmente quando il re desidera ripartire, gli Ugra, i Suta e i notabili si riuniscono di nuovo per salutarlo: così i sensi del corpo si rivolgono verso l'Atman che sta per abbandonare il corpo, quando il respiro si fa difficile. (4.3.38)

Quando l'essere diventa debole e perde coscienza, i sensi si riuniscono per salutare la sua partenza e ritraendo le particelle luminose dell'energia vitale si raccolgono nel cuore. Quando la Divinità che presiede alla vista si ritira dal suo posto di lavoro, il morente non distingue più i colori. Così accade anche per l'odorato, il gusto, la facoltà di parlare, il pensiero, il tatto, e così via. Tutti i sensi si raccolgono nel cuore e quando l'Atman parte, l'energia vitale lo segue e tutti i sensi si accodano come in corteo, dirigendosi verso la situazione che è collegata direttamente con il tipo di consapevolezza che l'essere aveva al momento di lasciare il corpo. L'Atman si sposta alla sommità del cuore e da lì esce dal corpo attraverso gli occhi o la sommità della testa, o da altre parti del corpo, seguito anche dalla conoscenza, dall'azione e dalle esperienze passate. (4.4.1-2)

L'Atman abbandona il corpo precedente, lasciandolo privo di sensi, e si sposta come un verme che si muove lungo un filo d'erba fino alla sua estremità, poi afferra un altro filo e contraendosi si sposta sul prossimo sostegno. Un altro esempio è quello dell'orefice, che fonde una piccola quantità di oro e modella una forma nuova e più bella. Così l'Atman prende un corpo umano, o un corpo celeste, o un altro tipo di corpo. (4.4.3-4)

L'Atman è veramente il Brahman, identificato anche come l'intelletto, la mente e la forza vitale, la vista e l'udito, la terra, l'acqua, l'aria e lo spazio, il fuoco, il desiderio e l'assenza di desiderio, la collera e l'assenza di collera, la virtù e l'assenza di virtù, e ogni altra cosa che viene percepita o immaginata. Pensando e agendo, sviluppa un'identificazione e un corpo collegati a quei pensieri e a quelle azioni: così pensando al bene e facendo il bene diventa buono, mentre pensando al male e facendo il male diventa malvagio. Altri dicono che il Sé si identifica solo con il desiderio, perché quando desidera decide, quando decide agisce, e quando agisce ottiene il risultato. (4.4.5)

E' detto che il desiderio e l'azione portano al risultato sul quale si medita. Dopo aver esaurito i risultati delle azioni che aveva compiuto in vita, torna in questo mondo per agire di nuovo: questa è la trasmigrazione di chi ha desideri, mentre chi non ha desideri non si reincarna. Chi non ha desideri, chi è libero dai desideri, chi ha soddisfatto i desideri, chi desidera soltanto l'Atman, non è più separato ma si unisce al Brahman. (4.4.6)

E' detto che quando sono scomparsi tutti i desideri che risiedono nella mente, il mortale diventa immortale e raggiunge il Brahman in questo stesso corpo. Proprio come la vecchia pelle di un serpente dopo la muta giace a terra senza vita, questo corpo giace inerte dopo che l'Atman l'ha

lasciato per diventare immortale - l'Atman che è il Prana, il Brahman, la Luce. (4.4.7)

Un verso dice, 'Ho toccato ciò che è antico, sottile, e infinito: ho realizzato me stesso'. In questo modo coloro che conoscono il Brahman si elevano alla dimora spirituale quando il corpo è caduto.

(4.4.8) Alcuni dicono che sia bianco, blu, grigio, verde o rosso. Questa via è accessibile al *brahmana*, cioè la persona che conosce il Brahman, e a coloro che hanno compiuto buone azioni e che si identificano con la Luce suprema. (4.4.9) Chi è attaccato ai rituali in sé entra nell'oscurità, e chi è attaccato all'erudizione in sé entra in un'oscurità ancora più profonda. (4.4.10)

Coloro che sono avvolti dall'ignoranza e mancano di saggezza finiscono nei mondi della sofferenza.

(4.4.11) Chi conosce l'Atman e si identifica con l'Atman non avrà desideri e non conoscerà la sofferenza. (4.4.12) Chi ha realizzato l'Atman, chi conosce intimamente il Sé che abita in questo luogo pericoloso e duro - il corpo materiale - crea l'universo, ed è il Sé di tutti. (4.4.13)

Già in questo stesso corpo è possibile conoscere il Brahman: chi non cerca questa realizzazione rimane nell'ignoranza e va incontro alla propria rovina. Coloro che lo conoscono diventano immortali, gli altri ottengono soltanto sofferenza. (4.4.14) Chi riceve le adeguate istruzioni dall'insegnante realizza direttamente questo Sé radioso, e non ha più alcun desiderio di sottrarsi. (4.4.15) La Luce immortale di tutte le luci è l'oggetto della contemplazione dei Deva, che desiderano la longevità: sotto di esso ruota l'anno con i suoi giorni. (4.4.16)

Ciò in cui risiedono i cinque gruppi di cinque e l'etere, questo stesso Atman è il Brahman. Conoscendo il Brahman, io sono immortale. (4.4.17)

Coloro che hanno conosciuto la Forza vitale della forza vitale, la Vista della vista, l'Udito dell'udito e la Mente della mente, hanno realizzato il Brahman antico e primordiale. (4.4.18)

E' possibile realizzarlo soltanto attraverso la mente. Nel Brahman non c'è dualità. Chi vuole trovare differenze nel Brahman passa da una morte all'altra. (4.4.19)

E' l'unità suprema, eterna, che trascende l'intelletto. E' senza macchia, senza inizio, infinito e costante, al di là dello spazio sottile. (4.4.20)

Coloro che sono intelligenti aspirano a conoscere il Brahman e si dedicano esclusivamente a questa ricerca, sapendo che **richiede la conoscenza intuitiva**. Le descrizioni fatte di parole non sono sufficienti: accrescerne il numero a dismisura non porta altro che stanchezza. (4.4.21)

Il grande Atman eterno, che nella forma della consapevolezza risiede nel mezzo dei sensi, si trova nello spazio all'interno del cuore. E' il signore di ogni cosa, controlla ogni cosa, governa ogni cosa. Non diventa migliore con le buone azioni o peggiore con le cattive azioni. L'Atman controlla e protegge tutti gli esseri, è l'argine che forma il confine tra i mondi. I *brahmana* lo cercano attraverso lo studio dei Veda, i sacrifici rituali, la carità e l'austerità, che consiste nel godere degli oggetti dei sensi senza attaccamento. Sapendo questo si diventa un Rishi. I *sannyasi* lasciano la propria casa soltanto per raggiungere la realizzazione del Brahman. Gli antichi Rishi non desideravano avere figli, perché avendo realizzato l'Atman avevano già rinunciato a tutti gli attaccamenti per la famiglia e le proprietà. Desiderare figli significa desiderare ricchezze, e desiderare ricchezze significa desiderare la vita del mondo: questi sono soltanto desideri materiali. **L'Atman invece è ciò che è stato descritto come 'non è questo, non è quello'**. Non può essere percepito, non si degrada e non si deteriora mai,

non è mai attaccato o legato, non soffre e non subisce danno. Il Rishi supera sia il concetto di buona azione che quello di cattiva azione, perché non si preoccupa di ciò che è stato fatto oppure no. (4.4.22)

E' detto: questa è la gloria imperitura di chi conosce il Brahman, e non aumenta né decresce attraverso l'azione. Chi conosce la natura del Brahman non è mai toccato dalle azioni negative: è sempre calmo, controllato, riflessivo e rivolto all'interiorità, tollerante e concentrato, e vede il Sé ovunque e come propria identità spirituale. Non è mai sopraffatto dal male, ma consuma qualsiasi cosa malvagia gli arrivi vicino. Diventa libero da ogni macchia, da ogni colpa, da ogni dubbio: questo è il vero *brahmana*. Caro re Janaka, tu hai raggiunto questo livello della realizzazione del Brahman." (4.4.23)

Il grande, eterno Atman è l'esistenza che consuma il cibo e dona la prosperità come risultato delle azioni passate: chi lo conosce ottiene la prosperità. (4.4.24) Il Brahman è infinito, immortale, eterno, libero dalla paura e dal decadimento: chi lo conosce diventa libero dalla paura, diventa il Brahman. (4.4.25)

Yajnavalkya aveva due mogli: Maitreyi e Katyayani. La prima era interessata alla conoscenza del Brahman, mentre la seconda aveva una mentalità tipicamente femminile. (Nota: Qui dal 4.5.1 al 4.6.3 vengono ripetute la conversazione già descritta in 2.4.1-2.4.5, la discendenza dei saggi, e l'invocazione iniziale.)

Tre gruppi tra i figli di Prajapati divennero studenti del padre: i Deva, gli esseri umani e gli Asura. Dopo il periodo preliminare, i Deva chiesero a Prajapati di istruirli. Prajapati pronunciò per loro la sillaba "da" e chiese se avevano compreso l'insegnamento.

I Deva risposero, "Ci hai ordinato di esercitare l'autocontrollo".

Prajapati confermò. Gli esseri umani ricevettero la stessa sillaba, la interpretarono come un ordine a praticare la carità, e ricevettero conferma. Gli Asura ricevettero la stessa sillaba, la interpretarono come un ordine a praticare la compassione, e ne ricevettero conferma. Questi sono dunque i tre insegnamenti principali. (5.2.1-3)

Uno dei nomi del Brahman è *bridaya*, che significa "cuore" e "intelletto". *Hri* si riferisce all'onnipresenza, *da* significa che tutti gli portano doni, e *ya* significa che tutti gli conferiscono potere. Un altro nome è Satya ("verità"). Chi conosce questi nomi conquista il cielo e i tre mondi, e sconfigge i nemici. (5.3.1, 5.4.1)

In origine questo universo era composto di sola acqua. Le acque produssero Satya, il Brahman, che generò Prajapati, che generò i Deva. I Deva meditano solo su Satya. Questo nome è composto da tre sillabe: *sa*, *ti*, *ya*. La prima e l'ultima sillaba, che sono reali, racchiudono un'illusione, ma sono in maggioranza rispetto ad essa. Satya è il sole, sia nell'orbita celeste che nell'orbita dell'occhio umano, e l'uno dipende dall'altro. Al momento di lasciare il corpo l'essere umano vede chiaramente il sole e non è più disturbato dai suoi raggi. Di questo essere che dimora nell'orbita, la sillaba *bhur* è la testa, *bhuvar* costituisce le braccia e *sva* è i piedi. Il suo nome segreto è *abar* nel sole e *aham* nell'essere umano. Chi conosce queste cose sfugge al male. (5.5.1-4)

Questo essere radioso che è la consapevolezza si trova nel cuore come un granello di riso o di orzo. E' il Signore di tutto e controlla ogni cosa (5.6.1) E' detto anche che il **Brahman è il fulmine (*vidyut*) perché dissipa le tenebre.** Chi sa questo ha il potere di dissipare il male. (5.7.1)

Si deve meditare sui *Veda* nella loro forma di mucca - le sue quattro mammelle, fonte di nutrimento per i Deva, sono *svaha*, *vasat*, *banta* e *svadha*: le prime due sono riservate ai Deva, la terza agli esseri umani e la quarta ai Pitri. Il toro di questa mucca è l'energia vitale, e il suo vitello è la mente. (5.8.1)

Questo fuoco dimora nell'essere umano e come Vaisvanara digerisce tutto ciò che viene mangiato; produce il suono che si ode tappandosi le orecchie, un suono che si cessa di udire al momento di lasciare il corpo. (5.9.1)

Quando l'essere umano lascia questo mondo entra nell'aria, che produce per lui un'apertura simile alla ruota di un carro. Salendo attraverso questo vortice raggiunge il sole, poi la luna, e infine attraverso altre aperture simili arriva a un mondo libero dal freddo e dal dolore, dove può vivere in eterno. (5.10.1) Le austerità migliori, che ci fanno ottenere una posizione eccellente, consistono nel tollerare le sofferenze della malattia, nel far portare il proprio corpo nella foresta dopo la morte, e nel far cremare il proprio cadavere. (5.11.1)

Alcuni dicono che Brahman sia il cibo. Non è così, perché senza l'energia vitale il cibo imputridisce. Altri dicono che Brahman sia l'energia vitale, ma questa inaridisce senza cibo. Perciò tutti e due i fattori devono essere presenti... Il cibo è dunque considerato la dimora e la delizia di tutti gli esseri. (5.12.1)

Bisogna meditare sull'energia vitale come l'*uktha* ("l'inno"), lo *yajur* ("l'unione" o "l'impegno"), il *sama* ("l'equanimità"), e lo *ksatra* ("la protezione"). Infatti l'inno eleva l'universo e fa sorgere un figlio che conosce l'energia vitale. L'energia vitale unisce e accomuna tutti gli esseri, e chi la conosce trova una dimora felice nel mondo. Chi conosce l'energia vitale è capace di mostrare equanimità verso tutti gli esseri, poiché ne riconosce la presenza ovunque. E la protezione garantita dall'energia vitale è quella più potente. (5.13.1-4)

I nomi *bhumi* ("terra"), *antariksha* ("spazio") e *dyaus* ("cielo") costituiscono in tutto 8 sillabe, che equivalgono al primo verso del Gayatri mantra. Similmente i nomi *reab*, *yajumsi* e *samani*, per un totale di 8 sillabe, equivalgono al secondo verso del Gayatri. *Prana*, *apana* e *vyana* sono anch'essi 8 sillabe ed equivalgono al terzo verso del Gayatri. Chi li conosce conquista i tre mondi, il tesoro di ogni conoscenza e il cuore di tutti gli esseri viventi. Il verso trascendentale è il *turiya*, il quarto, che pure è visibile in questo mondo. Chi lo conosce risplende di gloria. A sua volta, il quarto verso riposa sulla verità, che è l'occhio che vede: ancora oggi, chi ha visto direttamente è considerato più credibile di chi ha soltanto sentito. La verità riposa sull'energia vitale, perciò è detto che la forza è più potente della verità. Il Gayatri salva i *gaya*, gli organi di senso, e per questo motivo viene trasmesso dal maestro al discepolo. (5.14.1-4). Così come il fuoco può divorare illimitate quantità di combustibile, il Gayatri consuma qualsiasi negatività passata." (5.14.8)

Il volto del Brahman è difficile da vedere a causa dello splendore dorato che lo circonda. O Signore - conosciuto come Pushana, Rishi, Yama, Surya, figlio di Hiranyagarbha - rimuovi questo velo, perché io possa contemplare la tua meravigliosa forma. Quando il mio corpo verrà meno e il mio soffio

vitale si fonderà nell'aria, ti prego, o Signore del fuoco, ricorda tutto ciò che ho compiuto. Che il fuoco ci guidi sul giusto sentiero, che il Signore che conosce i pensieri di ognuno ci liberi dal male. (5.15.1) Chi conosce il Signore, che è il più anziano e il più grande, che è la forza vitale, acquisisce le sue stesse qualità. E' chiamato Vasistha, la facoltà della parola, perché aiuta a stabilire una dimora. Chi lo conosce diventa il capo della sua famiglia e dei suoi seguaci. (6.1.1-2)

E' chiamato Pratistha, la facoltà della vista, perché è costante e permette di scegliere un cammino agevole. Chi lo conosce vive serenamente sia nelle difficoltà che nei periodi tranquilli. (6.1.3) E' chiamato Sampada, la facoltà dell'udito, perché permette di acquisire ciò che si desidera. (6.1.4)

Chi comprende Manas, la mente, come la vera dimora, diventa un rifugio per gli altri. Chi conosce Prajapati, la facoltà di generare, ottiene una prole e bestiame. (6.1.5-6)

Ma la facoltà più importante, senza la quale tutti gli altri sensi diventano inutili, è l'energia vitale. I vari organi di senso vollero determinare chi fosse il Vasistha, il più importante tra loro, e il Brahman suggerì che ciascuno di essi a turno si assentasse per un anno: in questo modo avrebbero scoperto quale assenza era la più sofferta. Così uno alla volta, si assentarono l'organo della parola, l'organo della vista, l'organo dell'udito, la mente e gli organi genitali. Al loro ritorno, gli altri sensi risposero che erano sopravvissuti senza troppe difficoltà, proprio come fanno rispettivamente i muti, i ciechi, i sordi, gli stupidi e gli impotenti. Quando però l'energia vitale cominciò ad allottanarsi, tutti gli altri sensi furono sradicati dal corpo, proprio come un grande e forte cavallo del Sindh strappa facilmente i paletti ai quali era legato. Tutti i sensi resero allora omaggio all'energia vitale, e le offrirono ciò che di meglio possedevano: il potere di controllo, la stabilità, la prosperità, la dimora della mente, e la capacità di creare. Ogni cosa commestibile è il suo cibo, e l'acqua è il suo vestito: perciò prima e dopo aver mangiato i saggi prendono un sorso d'acqua. (6.1.7-14)

Svetaketu, il nipote di Aruna, si recò a Panchala a incontrare il re Pravahana. Il re gli fece cinque domande su ciò che avviene dopo la morte (quali differenti destinazioni attendono le persone decedute, come si può tornare in questo mondo, come mai l'altro mondo non si riempie mai nonostante la gente continui a morire, quante oblazioni sono necessarie per ottenere una nuova nascita, e come si possa accedere ai mondi dei Deva), ma il ragazzo non seppe rispondere. (6.2.1-2)

Tornato a casa interrogò il padre, Gautama Aruni, ma anche lui non fu in grado di rispondere. Entrambi decisero quindi studiare ciò che avevano ancora imparato, ma questa volta fu Gautama a recarsi alla corte del re. Il re accolse Gautama con rispetto, gli offrì un seggio e dell'acqua, e il dono di benvenuto. Poi gli chiese cosa desiderasse. (6.2.3-4)

Gautama disse, "Per favore, dimmi ciò che hai discusso con mio figlio." (6.2.5)

Il re rispose, "Questo è un dono divino, Gautama. Ti prego, chiedi un dono umano." (6.2.6)

Gautama disse, "Tu sai che già possiedo ciò di cui ho bisogno. Non essere meschino, non negarmi questa ricchezza infinita e inesauribile."

"Allora devi ottenere questa ricchezza secondo il metodo tradizionale."

Gautama disse allora, "Io accetto di diventare tuo studente. Nei tempi antichi, lo studente accettava il maestro semplicemente dichiarando il suo desiderio di ricevere l'insegnamento." (6.2.7)

Il re disse, "Non offenderti, Gautama. Questa conoscenza di solito non è insegnata dai *brahmana*, ma io te la insegnerò, perché non posso rifiutare la tua richiesta. Il mondo celeste è fuoco, il sole è il suo combustibile, i raggi il suo fumo, il giorno la sua fiamma, e le direzioni la sua cenere e le sue scintille. In questo fuoco i Deva offrono oblazioni di fede, e da queste oblazioni nasce la Luna come figlio. (6.2.8-10)

Parjanya è fuoco, l'anno è il combustibile, le nuvole il fumo, il fulmine la fiamma, il tuono la cenere, e il rombo del vento le scintille. In questo fuoco i Deva offrono la Luna in oblazione, e viene prodotta la pioggia, dalla quale viene prodotto il cibo. (6.2.11)

Questo mondo è fuoco, la terra è il suo combustibile, il fuoco il suo fumo, la notte la sua fiamma, la luna la cenere, e le stelle le scintille. In questo fuoco i Deva offrono la pioggia, e viene prodotto il cibo (le piante commestibili). (6.2.12)

L'uomo è fuoco, la sua bocca è il combustibile, la forza vitale il fumo, la parola la fiamma, l'occhio la cenere e l'orecchio la scintilla. Dalle oblazioni in questo fuoco viene prodotto lo sperma. (6.2.13)

La donna è fuoco, e in esso i Deva offrono il seme, dal quale viene prodotto un figlio che vive secondo quanto gli è stato assegnato dal destino. Quando questi muore, il suo corpo viene offerto al fuoco: il fuoco diventa il suo fuoco, la legna il suo combustibile, il fumo è il suo fumo, la fiamma è la sua fiamma, la cenere è la sua cenere, e le scintille le sue scintille. Da questa oblazione l'essere emerge radioso: chi possiede questa conoscenza e medita sul Satya Brahman nella foresta, si unisce alla Divinità radiosa che è il fuoco, il giorno, la quindicina della luna crescente, i sei mesi in cui il sole viaggia verso nord, i Deva, il mondo dei Deva, il Sole, e la Divinità del fulmine. Un essere creato dalla mente di Hiranyagarbha lo accompagna ai mondi di Hiranyagarbha, dove potrà vivere eternamente felice senza dover più tornare in questo mondo. (6.2.14-15)

Chi invece conquista i mondi dei Deva attraverso i sacrifici, la carità e l'austerità si unisce alla Divinità del fumo, che è la notte, la quindicina della luna calante, i sei mesi in cui il sole viaggia verso sud, i Pitri e il mondo dei Pitri e la Luna. Là si nutrono del cibo (offerto agli antenati) e quando i loro meriti sono esauriti, tornano a nascere sulla terra, dove grazie alle piante commestibili ritornano nel ciclo della reincarnazione. Coloro che non conoscono queste due vie difficilmente ottengono una forma umana. (6.2.1-16).

Chi desidera la grandezza dovrebbe compiere un rituale durante la luna crescente, sotto una costellazione maschile, mentre il sole viaggia verso nord, e osservare per 12 giorni un digiuno a base di solo latte. Poi, usando una ciotola di legno di albero banyano, dovrebbe raccogliere le erbe e i cereali necessari, pulire il terreno e livellarlo con uno strato di intonaco, purificare le offerte e versarle in oblazione al fuoco insieme a burro chiarificato, chiedendo al fuoco e ai Deva di accettarle e benedirlo in cambio con la realizzazione dei suoi desideri, usando dei mantra specifici e sgocciolando ciò che rimane sul mestolo sulla mistura conosciuta come *mantha*.

Ecco i *mantra* da recitare:

'O Agni, io offro la porzione stabilita a tutti questi Deva che sono sotto di te, che concedono o negano agli esseri umani ciò che desiderano. Che siano soddisfatti e mi concedano ciò che desidero! Alla Divinità che concede ogni dono, che è il sostegno di ogni cosa, io offro questa oblazione di

burro chiarificato. Svaha all'energia vitale! Svaha al Vasistha! Svaha alla facoltà di parola, Svaha a ciò che è stabile. Svaha alla vista, Svaha alla prosperità. Svaha all'udito, Svaha alla dimora. Svaha alla mente, Svaha a Prajapati. Svaha agli organi di procreazione. Svaha al fuoco. Svaha alla luna. Svaha alla terra. Svaha al cielo. Svaha allo spazio. Svaha al *brahmana*. Svaha allo *kshatriya*. Svaha al passato. Svaha al futuro. Svaha a tutto ciò che esiste. Svaha a tutti. Svaha a Prajapati.' (6.3.1-3)

Poi deve toccare l'impasto detto *mantha*, e dire, "Tu ti muovi, tu bruci, tu sei infinito, tu sei stabile, tu includi ogni cosa, Tu sei il suono (*bija mantra*) *him*, tu sei l'Udgita, tu sei il *mantra* recitato e il *mantra* di risposta. Tu ardi nelle nuvole, sei onnipresente e potente. Tu sei cibo e sei luce. Tu sei la morte, e ciò in cui tutte le cose ritornano." Solleva la mistura dicendo, "Tu sai ogni cosa, poiché sei energia vitale, e anche noi conosciamo la tua grandezza. L'energia vitale è il re, che tutto governa. Fa' di me un re!" (6.3.4-5)

Infine deve bere la mistura, meditando sulle benedizioni che desidera e sulla dolcezza dell'universo (Madhumati): 'Il sole radioso è dolce, i venti soffiano dolcemente, i fiumi scorrono pieni di miele. Che le erbe e le piante siano dolci per noi! Svaha alla terra. Meditiamo sulla gloria. Che le notti e i giorni siano meravigliosi, e che la polvere della terra sia dolce! Che il cielo, nostro padre, sia gentile con noi! Svaha al cielo. Che guidi il nostro intelletto! Che la pianta soma sia dolce per noi, che il sole sia gentile, che le direzioni ci aiutino! Svaha al cielo.'

Poi recitare il Gayatri e di nuovo il Madhumati, e infine recitare, 'Che io sia tutto questo! Svaha alla terra, al cielo e allo spazio!'. Poi beve l'ultimo sorso, si lava le mani e si stende accanto al fuoco per dormire, con la testa rivolta a est. Alla mattina deve salutare il sole dicendo, "Tu sei il fiore di loto delle direzioni! Che io possa essere il fiore di loto degli esseri umani!". Poi torna al fuoco, si siede e ripete la recitazione della successione dei maestri. (6.3.1-6)

Questo rituale dagli effetti miracolosi e vivificanti venne trasmesso da maestro a discepolo da molti Rishi e *brahmana*. Uddalaka figlio di Aruni lo insegnò a Yajnavalkya, dicendo che ha il potere di far germogliare persino un albero secco. (6.3.7) Yajnavalkya lo insegnò a Madhuka, Madhuka lo insegnò a Chula, che lo insegnò a Janaki, il quale lo insegnò a Satyakama Jabala, che a sua volta lo trasmise ai suoi discepoli, raccomandando loro di trasmetterlo soltanto a persone degne. (6.3.8-12)

Quattro cose in questo rituale devono essere fatte con legno di banyano: la ciotola, il mestolo, il combustibile, e le due bacchette per mescolare la mistura. I 10 cereali usati per le oblazioni nel fuoco sono riso, orzo, sesamo, frumento, fagioli, lenticchie, lenticchie gialle, fave, *anu* e *priyangu*; questi semi vengono frantumati, ammorbiditi nello yogurt, e mescolati con miele e burro chiarificato. (6.3.13)

La terra è la fonte di tutti gli esseri, l'acqua è l'origine della terra, le piante dell'acqua, i fiori delle piante, i frutti dei fiori, l'essere umano dei frutti, e il seme dell'uomo. Prajapati creò la donna perché sviluppasse il seme dell'uomo. Molti sono *brahmana* solo di nome, e poiché non conoscono queste cose, lasciano il mondo impotenti e privi di meriti. Chi desidera avere un figlio di carnagione bianca (ed esperto in un *Veda*) deve preparare del riso cotto nel latte. Chi desidera un figlio di carnagione dorata (ed esperto in due *Veda*), oppure di carnagione scura (ed esperto in tre *Veda*), oppure una figlia erudita nelle scritture, deve preparare rispettivamente riso cotto nello yogurt o nell'acqua, oppure cotto con semi di sesamo. Il riso va sempre condito con burro chiarificato. Deve inoltre

celebrare il rituale *sthalipaka* offrendo oblazioni al fuoco, ad Anumati e a Surya, e consumare insieme alla moglie la rimanenza del riso offerto nel sacrificio. Poi deve abbracciare la moglie con il seguente *mantra*, "Io sono l'energia vitale, tu sei la parola. Tu sei la parola, e io sono l'energia vitale. Io sono il *Sama*, tu sei il *Rig*, io sono cielo e tu sei terra. Vieni, chiamiamo un figlio degno perché nasca da noi."

Quando il bambino nasce, bisogna celebrare il rituale tenendolo sulle ginocchia. Si offrono al fuoco oblazioni di yogurt e burro chiarificato mescolati in una tazza, recitando il *mantra*, "Cresci in questa casa come mio figlio e mio erede, e che tu possa mantenere mille persone! Che la Dea della fortuna non ti lasci mai! Io trasferisco a te la mia energia vitale. Che il fuoco misericordioso perdoni i miei errori e renda perfetto il mio rituale." Poi ripete tre volte all'orecchio destro del bambino, "parola, parola, parola", e con una listarella d'oro pone sulla sua lingua una mistura di yogurt, burro chiarificato e miele, dicendo, "Io ti dò la terra, io ti dò il cielo, io ti dò lo spazio. Io metto in te tutta la terra, tutto il cielo e tutto lo spazio."

A questo punto gli dà il nome segreto: "Tu sei *Veda*". Lo affida poi alla madre perché lo allatti, dicendo, "Che Sarasvati, il cui seno è gonfio di successo e che nutre tutti, pieno di latte, che conferisce ricchezza generosamente, e che sostiene tutti coloro che ne sono degni, discenda in te (mia sposa) per nutrire mio figlio."

Poi si rivolge alla madre del bambino, "Tu sei l'onorevole Arundhati, la sposa di Vasistha. Mi hai dato un figlio agendo in armonia con me. Che tu possa diventare madre di molti figli." (6.4.1-28)

(Il testo si conclude con una lunga lista di insegnanti vedici, dal verso 6.5.1 al 4, e con la ripetizione dell'invocazione iniziale)

Chandogya Upanishad

Che le mie membra, la mia parola, la mia energia vitale, i miei occhi, le mie orecchie, la mia forza e tutti i sensi possano diventare sempre più forti. Tutto ciò che esiste è il Brahman, descritto nelle *Upanishad*. Che io possa essere sempre fedele al Brahman, così che il Brahman non mi rinneghi mai. Che non ci sia caduta, che non ci sia rinnegamento! Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* si manifestino in me, che sono devoto all'Atman. Che risiedano sempre in me. Pace! Pace! Pace! (invocazione)

Bisogna meditare sulla sillaba Om, che rappresenta l'Udgita. La terra è l'origine di tutti gli esseri, l'acqua è l'origine della terra, le piante sono l'origine dell'acqua, l'origine delle piante è l'essere umano, l'origine dell'essere umano è la parola. L'essenza della parola è il *Rig*, l'essenza del *Rig* è il *Sama*, e l'essenza del *Sama* è l'Udgita. La sillaba Om, chiamata anche Udgita, è la quintessenza suprema, che si trova al livello più alto. (1.1.1-3)

Cos'è il *Rig*? Cos'è il *Sama*? Cos'è l'Udgita? La facoltà di parola è il *Rig*, il *prana* è il *Sama*, e la sillaba Om è l'Udgita. La parola e il *prana*, che sono la sorgente di *Rig* e *Sama*, sono una coppia e si uniscono nella sillaba Om, soddisfacendo il reciproco desiderio. Chi medita su questa sillaba come l'Udgita ottiene la soddisfazione di tutti i suoi desideri. (1.1.4-7)

E' la sillaba del consenso, perché quando si vuole assentire si dice semplicemente Om. Il consenso è prosperità, e chi medita in questo modo moltiplica i propri successi. In questo modo si raggiunge la triplice conoscenza, perché con l'Om ci si fa ascoltare, si recita e si canta ad alta voce. I rituali vedici sono celebrati onorando la grandezza e la potenza di questa sillaba. Chi sa questo agisce, e anche chi non lo sa agisce, ma conoscenza e ignoranza non hanno lo stesso valore, e ciò che è compiuto con conoscenza, fede e concentrazione ottiene risultati migliori. Questa è la spiegazione della sillaba Om. (1.1.8-10)

Una volta i Deva e gli Asura, entrambi discendenti di Prajapati, erano impegnati in una lotta e i Deva celebrarono i rituali degli Udgatir allo scopo di sconfiggere i loro nemici. I Deva meditarono sul *prana* che scorre nel naso come l'Udgita e gli Asura gettarono un maleficio - per questo il fiato trasporta parole buone e parole cattive. Poi i Deva meditarono sull'occhio come Udgita e gli Asura gettarono un maleficio - per questo l'occhio vede sia cose buone che cose cattive. Così quando i Deva meditarono sull'orecchio e sulla mente, gli Asura li attaccarono creando rumori molesti e pensieri negativi. **Non poterono però contaminare il *prana* nella bocca**, che è puro e rimane incontaminato dalle cose negative ed esce dal corpo al momento della morte. (1.2.1-9)

Angira meditò sul *prana* come Udgita, e per questo i saggi danno al *prana* il nome di Angirasa. Il *prana* è chiamato anche Brihaspati, poiché Brihaspati meditò su questa essenza. Ayasya meditò sul *prana* come Udgita, e per questo il *prana* è chiamato Ayasya. Baka, figlio di Dalbha, aveva questa consapevolezza e divenne l'Udgatir dei saggi riuniti a Naimisharanya per il sacrificio, e cantò per soddisfare i loro desideri. Chi ha questa conoscenza e medita sull'Udgita come la sillaba Om, come il *prana*, certamente ottiene ciò che desidera dal rituale del sacrificio. Questa meditazione si riferisce al corpo. (1.2.10-13)

La meditazione che si riferisce ai Deva si concentra sul Sole, Surya, come Udgita: quando sorge canta per tutte le creature, dissipando tenebre e paure. Chi ha questa conoscenza diventa lui stesso capace di dissipare tenebre e paure. **Il *prana* non è differente da Surya**, poiché entrambi sono caldi. Il *prana* è chiamato anche *svara* e *pratyasvara* ("che va e viene"). Bisogna meditare anche sul *vyana* nella forma dell'Udgita. **Il *prana* è l'aria espirata e l'*apana* è l'aria inspirata**: la loro unione si chiama *vyana*, ed è la parola. Per questo motivo, quando si parla non c'è espirazione o inspirazione. La parola pronunciata è *Rig*. Perciò quando non si espira e non si inspira, si sta pronunciando il *Rig*. Poiché il respiro tende a diventare stabile, è chiamato anche *Sama*. Anche questo è Udgita. Quando non si espira e non si inspira, si sta cantando l'Udgita. (1.3.1-5)

Per meditare sulle sillabe che compongono questo nome: *ut* è il *prana* perché fa alzare o risvegliare (*ut-tisthati*), *gi* è la parola (*girah*) e *ta* è il nutrimento, che è il sostentamento di ogni cosa (*sthitam*). (1.3.6) *Ut* è lo spazio, *gi* è il cielo, *ta* è la terra. *Ut* è il fuoco, *gi* è l'aria, *ta* è il fuoco. *Ut* è il *Sama Veda*, *gi* è lo *Yajur Veda*, *ta* è il *Rig Veda*. Per chi ha questa conoscenza, la parola concede prosperità, cibo e ricchezza. (1.3.7)

Per ottenere la soddisfazione dei desideri bisogna visualizzare gli oggetti che si desiderano e meditare sul *Sama* per cui si cantano gli *stotra*. Bisogna riflettere sul *Rig* in cui si trova il *Sama*, pensare al Rishi che l'ha composto e alla Divinità che vi presiede. Bisogna onorare la metrica e riflettere sul

significato dell'inno, sulla direzione dello spazio verso la quale lo *stotra* va indirizzato, e infine bisogna meditare su sé stessi, cantando lo *stotra* e ricordando l'oggetto che si desidera ottenere, evitando ogni errore. Questo è il metodo per acquisire velocemente ciò che si desidera. (1.3.12)

Bisogna meditare sulla sillaba Om, l'Udgita, perché ogni inno inizia con l'Om. Ecco di seguito la spiegazione.

I Deva, temendo la morte, si rifugiavano nei tre *Veda*, ricoprendosi con la metrica degli inni: per questo motivo le misure metriche si chiamano *chanda*. Come un pescatore individua il pesce nell'acqua, la Morte vide i Deva nei rituali del *Rig*, del *Sama* e del *Yajur*. E i Deva sorsero dagli inni ed entrarono nello *svara* (la sillaba Om). Così quando si studiano il *Rig*, il *Sama* e lo *Yajur*, si pronuncia ad alta voce l'Om. La sillaba Om è *svara* ("divino") perché costituisce immortalità e libertà dalla paura. Chi onora questa sillaba con tale conoscenza diventa immortale grazie a questo nettare, che diede l'immortalità ai Deva. (1.4.1-5)

Il Pranava (Om kara) è l'Udgita, ed è anche il Sole, che si muove pronunciando l'Om. Kausitaki raccomandò al proprio figlio di meditare sull'Udgita nella forma dei raggi del sole, per poter ottenere una prole numerosa. Questa è la meditazione che si riferisce ai Deva. (1.4.1-2)

Ora analizziamo la meditazione che si riferisce al corpo: bisogna meditare sul *prana* nella bocca come Udgita, perché si muove pronunciando l'Om. Così disse Kausitaki a suo figlio, raccomandandogli di cantare le glorie dei molteplici *prana*. Bisogna ricordare che Udgita è Pranava: in questo modo, anche se c'è qualche errore nella procedura, l'imperfezione viene corretta dall'azione dell'officiante Hotri. (1.5.1-5)

La terra è il *Rig* e il fuoco è il *Sama*, che riposa sul il *Rig*. La terra è *sa*, il fuoco è *ama*, e il risultato è *Sama*. Lo spazio è il *Rig* e l'aria è il *Sama*, che riposa sul *Rig*. In *Sama*, lo spazio è dunque *sa* e l'atmosfera è *ama*. Similmente il cielo è il *Rig* e il sole è il *Sama*, le stelle sono il *Rig* e la luna è il *Sama*, la luce bianca è il *Rig* e la luce violetta è il *Sama*. Quella persona risplendente come l'oro, che ha capelli biondi, un corpo radioso e occhi come fiori di loto rosso, è chiamata è *ut* ("si alza") perché si eleva al di sopra di ogni male: chi sa questo, si solleva a sua volta oltre ogni male. *Rig* e *Sama* sono le sue giunture. Questa personalità chiamata *ut* controlla i mondi sopra il sole e i desideri dei Deva. (1.6.1-8)

Ecco ora la meditazione sul corpo: la parola è il *Rig* e il *prana* è il *Sama*. Poiché il *Sama* riposa sul *Rig*, la parola è *sa* e il *prana* è *ama*. Così l'occhio è il *Rig* e il sé riflesso nell'occhio è il *Sama*, l'orecchio è il *Rig* e la mente è il *Sama*, la luce bianca dell'occhio è il *Rig* e la luce violetta è il *Sama*. La persona che si vede nell'occhio (l'Atman) è il *Rig*, il *Sama*, l'*Uktha*, lo *Yajur* e i *Veda* tutti. La forma dell'Atman è simile a quella che si vede nel Sole, e così sono le sue giunture e il suo nome. L'Atman domina tutti i mondi sotto di sé e gli oggetti desiderati dagli esseri umani: perciò coloro che suonano la *vina* cantano di lui e ottengono la prosperità. Chi canta il *Sama* conoscendo la personificazione dell'Udgita canta per entrambi: ottiene così i mondi che stanno oltre il sole e gli oggetti desiderati dai Deva, e i mondi che stanno sotto il sole e gli oggetti desiderati dagli esseri umani. Per questo l'officiante Udgatir domanda al sacrificatore: "Quale desiderio realizzerò per te cantando il *Sama*?" (1.7.1-9)

Nei tempi antichi c'erano famosi cantori dell'Udgita, come Silaka figlio di Salavat, Caikitayana discendente di Dalbha e Pravahana figlio di Jivala. Conversando tra loro su questo argomento, Silaka domandò quale fosse l'essenza del *Sama*. Dalbhya disse, "Il *prana*". Poi continuò affermando che l'essenza del *prana* è il nutrimento, l'essenza del nutrimento è l'acqua, l'essenza dell'acqua è il mondo celeste. Il *Sama* non può andare oltre il livello del mondo celeste. Silaka intervenne e disse a Dalbhya che la sua conoscenza del *Sama* non era perfetta, e che questo lo esponeva alle speculazioni altrui. Dalbhya allora chiese a Silaka di istruirlo. "L'essenza del mondo celeste," disse Silaka, "è questa terra. Non si può portare il *Sama* oltre questo mondo perché il *Sama* è la terra." Pravahana disse, "Nemmeno questo è sufficiente. L'essenza del mondo celeste è lo spazio eterico; tutti gli esseri derivano dallo spazio eterico e si dissolvono infine in esso, perché è più grande di ogni cosa. Questo Udgita si eleva progressivamente, senza fine. Chi conosce questo si eleva a livelli sempre più alti e conquista mondi sempre migliori. (1.8.1-8, 1.9.1-2)

Atidhanvan, che stava riportando questa discussione a Udara Sandilya, disse, "Finché la conoscenza dell'Udgita viene tramandata ai tuoi discendenti, la loro vita in questo mondo sarà sempre migliore, e anche nel mondo a venire continueranno a progredire." (1.9.1-4)

Il raccolto nel regno dei Kuru era stato distrutto dalla grandine, e Usasti figlio di Chakra si trovava in gravi difficoltà. Andò a chiedere del cibo in elemosina a un guidatore di elefanti e ricevette dei legumi di bassa qualità, che erano l'unico cibo disponibile. Il guidatore di elefanti gli offrì anche da bere, ma Usasti rifiutò dicendo che l'acqua non gli era indispensabile. Usasti portò una porzione del cibo alla moglie, ma lei aveva ottenuto altro cibo in donazione, perciò lo mise da parte. La mattina seguente Usasti consumò il resto dei legumi e decise di recarsi dal re e tentare di procurarsi un impiego come officiante in un rituale. Giunto sul luogo del sacrificio si rivolse agli officianti - Prastotir, Udgatir, Udgita e Pratihara - e disse loro, "Se cantate gli inni senza conoscere la Divinità che li presiede, sarete rovinati." (1.10.1-11)

Colui che presiedeva il sacrificio gli domandò allora chi fosse. "Sono Usasti Chakrayana," disse lui. "Signore," disse il direttore del sacrificio, "io intendevo ingaggiare te, ma non sono riuscito a trovarti, perciò ho chiesto assistenza a questi altri officianti. Ora ti prego di assumere tutti i compiti del rituale."

"Molto bene," rispose Usasti. "Che gli altri officianti proseguano pure nei loro compiti. Desidero soltanto che tu mi versi una donazione uguale a quella che dai a loro." (1.11.1-3)

Gli altri officianti avvicinarono Usasti e gli chiesero spiegazioni sulla Divinità che presiede agli inni. Usasti disse, "La Divinità che presiede ai Prastava, cantati dal Prastotir, è il *prana*, in cui tutti gli esseri mobili e immobili si fondono alla dissoluzione dell'universo e dal quale sorgono nuovamente al momento della creazione. La Divinità che presiede all'Udgita cantata dall'Udgatir è il sole, al quale tutti gli esseri mobili e immobili elevano il loro canto di gloria al suo sorgere. La Divinità che presiede al Pratihara cantato dal Pratihari è il nutrimento, che sostiene la vita di tutti gli esseri mobili e immobili." (1.11.1-8)

Una volta Baka Dalbhya, chiamato anche Maitreya Glava, lasciò il villaggio per andare a studiare i

Veda. Incontrò un cane bianco seguito da un branco di altri cani, che dissero, "Onorevole signore, per favore canta per noi e ottieni del cibo che ci sfami." Il cane bianco disse loro di tornare il mattino seguente e Baka rimase ad attendere là, perché era interessato ad ascoltare. I cani si riunirono, sedettero e cominciarono a recitare la sillaba *him*. Poi cantarono, "Om! Ora mangeremo! Om! Ora berremo! Om! che Surya, Varuna, Prajapati, Savitri ci portino cibo. O Signore del cibo, portaci da mangiare. Om!" (1.12.1-5)

Questo mondo è rappresentato dalla sillaba *hau*, l'aria da *hai*, la luna da *atba*, il sé da *iba*, e il fuoco da *i*. Il sole è la sillaba *u*, l'invocazione è la sillaba *e*, i Visvedeva sono la sillaba *anboyi*, Prajapati è *him*, il *prana* è *svara*, il nutrimento è *ya*, e il Virata è *vak*. Il tredicesimo *stobha*, che è variabile e non definibile, è la sillaba *hum*. Per chi conosce questa sacra dottrina dei *Sama*, munge la parola per ottenere il latte, che è il beneficio del discorso, e ottiene cibo da mangiare. (1.13.1-4)

Meditare sul *Sama* è certamente un'ottima cosa. Perciò la gente chiama *sama* ciò che è buono e *asama* ciò che non è buono - per esempio una buona intenzione è detta *sama* e una cattiva intenzione è detta *asama*. Chi possiede questa conoscenza medita sul *Sama* come il bene e acquisisce ogni buona qualità. (2.1.1-4)

In riferimento ai mondi, il *Sama* ha cinque forme. La terra è la sillaba *him* (*himkara*), il fuoco è il Prastava, il cielo è l'Udgita, il sole è il Pratihara e lo spazio è il Nidhana. Questo per quanto riguarda i mondi superiori. Nei mondi inferiori lo spazio è la sillaba *him*, il sole è il Prastava, il cielo è l'Udgita, il fuoco è il Pratihara e la terra è il Nidhana. L'ordine delle corrispondenze forma una linea ascendente e discendente. (2.2.1-3)

I cinque *Sama* vanno contemplati anche nella forma della pioggia. Il vento che la precede è la sillaba *him*, la nuvola è il Prastava, le gocce d'acqua sono l'Udgita, il fulmine e il tuono sono il Pratihara, e la quiete dopo la tempesta è il Nidhana. Chi medita in questo modo ha il potere di portare la pioggia. (2.3.1-2) Bisogna meditare sui cinque *Sama* in tutte le acque. L'accumulo delle nubi è la sillaba *him*, la pioggia è il Prastava, le acque che scorrono a est sono l'Udgita, quelle che vanno a ovest sono il Pratihara e l'oceano è il Nidhana. Chi medita in questo modo viene salvato dall'annegamento e ottiene acqua a sufficienza per le sue necessità. (2.4.1-2)

Nella meditazione sui cinque *Sama* come le stagioni, la primavera è la sillaba *him*, l'estate è il Prastava, la stagione delle piogge è l'Udgita, l'autunno è il Pratihara e l'inverno è il Nidhana. Chi ha questa conoscenza gode della ricchezza delle stagioni. (2.5.1-2)

Nella meditazione sui cinque *Sama* come animali, le capre sono la sillaba *him*, le pecore sono il Prastava, le mucche sono l'Udgita, i cavalli sono il Pratihara e gli esseri umani sono il Nidhana. Chi ha questa conoscenza ottiene abbondanza di bestiame. (2.6.1-2)

Nella meditazione sui cinque *Sama* nella forma dei sensi, in ordine crescente di importanza, l'odorato è la sillaba *him*, la parola è il Prastava, la vista è l'Udgita, l'udito è il Pratihara e la mente è il Nidhana. Chi ha questa conoscenza ottiene di evolversi a livelli sempre più alti. (2.7.1-2)

Nella meditazione sul *Sama* nelle sue sette forme, il suono *hum* è la sillaba *him*, il suono *pra* è il Prastava, il suono *a* è l'Adi, il suono *ut* è l'Udgita, il *prati* è il Pratihara, l'*upa* è l'Upadrava, e il *ni* è il Nidhana. Questa conoscenza garantisce cibo in abbondanza. (2.8.1-2)

Il *Sama* dalle sette forme è il Sole. E' così chiamato perché è immutabile ed equanime verso tutti: ciascuno ha l'impressione che il sole sia direttamente di fronte a lui. Tutti gli esseri dipendono dal sole. Prima dell'alba è la sillaba *him*, e tutti gli animali dipendono da lui e cantano per lui. Appena dopo l'alba è il Prastava, e gli esseri umani dipendono da lui e desiderano essere lodati. La forma del sole che sta raccogliendo i propri raggi è Adi, e gli uccelli dipendono da lui e partecipano a questo *Sama* volando nell'aria. La forma del Sole a mezzogiorno è l'Udgita, e i Deva dipendono da lui e sono collegati a questo *Sama*. La forma del sole che appare poco dopo mezzogiorno è il Pratihara, e i piccoli non ancora nati dipendono da lui: partecipando a questo *Sama* rimangono ben saldi nel ventre della madre. La forma del Sole che appare nel pomeriggio, prima del tramonto, è l'Upadrava, e da lui dipendono gli animali selvatici. Partecipando a questo *Sama* corrono a nascondersi nella foresta quando vedono un essere umano. La forma del Sole che appare appena dopo il tramonto è il Nidhana, dal quale dipendono i Pitri. Poiché partecipano a questo *Sama*, ottengono riposo. (2.9.1-8)

Il *Sama* dalle sette forme, tutte simili tra loro, conduce oltre la morte. La sillaba *him* (*himkara*) ha 3 sillabe, e così anche il Prastava. L'Adi ha 2 sillabe e il Pratihara ha 4 sillabe. Spostando una sillaba dal Pratihara all'Adi, questi diventano uguali. L'Udgita ha 3 sillabe e l'Upadrava 4, ma di queste una viene lasciata alla fine. Anche il Nidhana ha 3 sillabe. La ventunesima di queste sillabe è il sole superiore, mentre la ventiduesima e ultima è quella che conduce oltre la morte, nel mondo di felicità eterna, libero da ogni sofferenza. (2.10.1-6)

La mente è la sillaba *him*, la parola è il Prastava, la vista è l'Udgita, l'udito è il Pratyahara, il Prana è il Nidhana: questo è l'intreccio del *Gayatra Sama*, la cui conoscenza conferisce la perfezione dei sensi, una vita gloriosa e prospera e grande fama, purché si rimanga a un livello mentale abbastanza elevato. (2.11.1-2)

La frizione è la sillaba *him*, il fumo è il Prastava, la fiamma è l'Udgita, le braci sono il Pratihara e la sazietà del fuoco è il Nidhana, che porta ad estinguere il calore. Questo è il *Rathantara Sama* applicato al fuoco: chi possiede questa conoscenza diventa radioso di sapienza sacra, ottiene un sano appetito e lunga vita, gloria, discendenza e molto bestiame, purché osservi il voto di non bere o sputare in presenza del fuoco. (2.12.1-2)

Il *Vamadeva Sama* è un intreccio a coppia: chi lo conosce ottiene lunga vita, gloria, una discendenza degna e grande fama, purché osservi il voto di non mancare mai di rispetto ad alcuna donna. (2.13.1-2) Nel *Sama* intrecciato nel Sole, la sillaba *him* è il sole che sorge, il sole sorto è il Prastava, il sole di mezzogiorno è l'Udgita, il sole del pomeriggio è il Pratihara e il sole al tramonto è il Nidhana. Chi lo conosce diventa radioso, gode di buon appetito e lunga vita, ottiene una discendenza degna, molto bestiame e grande fama, purché osservi il voto di non lamentarsi mai del calore del sole. (2.14.1-2)

Nel *Sama* intrecciato alle nuvole di pioggia, le nuvole bianche sono la sillaba *him*, le nuvole di pioggia sono il Prastava, la pioggia è l'Udgita, il fulmine e il tuono sono il Pratihara, e la quiete dopo la tempesta è il Nidhana. Chi lo conosce acquisisce molto bestiame, vive gloriosamente e a lungo e diventa famoso, purché osservi il voto di non lamentarsi mai della pioggia. (2.15.1-2)

Nel *Sama* intrecciato alle stagioni, la primavera è la sillaba *him*, l'estate è il Prastava, la stagione delle piogge è l'Udgita, l'autunno è il Pratihara e l'inverno è il Nidhana. Chi lo conosce ottiene ogni

benedizione, purché osservi il voto di non lamentarsi mai delle condizioni stagionali. (2.16.1-2)

Così anche per il *Savakari Sama* intrecciato ai mondi: la terra, il cielo, lo spazio, le direzioni e l'oceano (Garbhodaka) sono rispettivamente la sillaba *him*, il Prastava, l'Udgita, il Pratihara e il Nidhana; per il *Revati Sama* riferito agli animali questi sono rispettivamente le capre, le pecore, le mucche, i cavalli e gli esseri umani. Lo *Yajñayajñiya Sama* si riferisce ai componenti del corpo umano cioè i capelli, la pelle, la carne, le ossa e il midollo, e conferisce ogni benedizione, purché non si mangi mai carne o pesce. Così il *Rajana Sama* è intrecciato alle Divinità del fuoco, del vento, del sole, delle stelle e della luna: chi lo conosce ottiene una prosperità divina, a patto che non critichi mai i *brahmana*. (2.17.1-2, 2.18.1-2, 2.19.1-2, 2.20.1-2)

Nel *Sama* intrecciato all'intero universo i tre *Veda* sono la sillaba *him*; Agni Vayu e Surya sono l'Udgita; le stelle, gli uccelli e i raggi di luce sono il Pratihara; i Naga, i Gandharva e i Pitri sono il Nidhana. Chi lo conosce diventa signore di ogni cosa. Queste quindici categorie includono tutto ciò che esiste: chi le conosce ottiene doni da tutti, purché osservi il voto di meditare sulla propria identità con il Tutto. (2.21.1-4)

Dei vari *Sama*, alcuni preferiscono quello che si grida e che conferisce molte mucche: è il canto potente sacro ad Agni. Poi c'è quello indefinito per Prajapati, quello chiaro dedicato a Soma, quello morbido e liscio per Vayu, quello forte e liscio per Indra, quello simile a un airone per Brihaspati, e quello dissonante per Varuna. Si possono praticare tutte queste varietà, tranne quello per Varuna. Bisogna cantare, "Che io possa ottenere l'immortalità cantando per i Deva. Che in questo modo io possa ottenere oblazioni per i Pitri, speranza per gli esseri umani, erba e acqua per gli animali, il mondo celeste per l'autore del sacrificio e cibo per me stesso." (2.22.1-2)

Tutte le vocali sono l'incarnazione di Indra (il *prana*), le consonanti sibilanti sono l'incarnazione di Prajapati (il Virata) e le altre consonanti sono Mitra (la Morte). Meditando in questo modo durante il canto, si prende rifugio in queste Divinità ottenendo protezione da eventuali errori. (2.22.3-5)

Esistono tre forme di doveri religiosi. La prima è costituita da sacrifici, studio e carità. La seconda è l'austerità. La terza è quella osservata dallo studente celibe che si impegna ad apprendere la sacra conoscenza vivendo nella casa del maestro e lavorando umilmente al suo servizio. Il compimento di questi doveri conquista una posizione meritoria, ma chi si stabilisce fermamente nel Brahman ottiene l'immortalità. (2.23.1)

Prajapati meditava sui mondi, che produssero i *Veda* come l'essenza di tutti i mondi - le sillabe Bhuh, Bhuvah e Svah. (2.23.2) Da questi si manifestò la sillaba Om, che rappresenta il Brahman. Come una foglia è pervasa dalle venature, tutti i mondi sono pervasi dalla sillaba Om. (2.23.3)

Coloro che parlano del Brahman dicono che l'oblazione del mattino è dei Vasu, quella di mezzogiorno è dei Rudra e la terza è degli Aditya e dei Visvedeva. Soltanto chi sa questo acquisisce il diritto di celebrare i rituali di sacrificio. Prima di iniziare la recitazione del mattino si siede accanto al fuoco Garhapatya, rivolto a nord, e canta il *Sama* per i Vasu: "O Agni, aprici la porta di questo mondo perché possiamo vederti e ottenere la terra." Poi offre l'oblazione con il *mantra*, "Offro il mio omaggio ad Agni, che dimora nella regione della terra. Concedimi la terra. Al termine di questa vita, desidero tornare qui. Aprimi la porta di questa regione." I Vasu gli concederanno la regione collegata

all'oblazione del mattino. Prima dell'oblazione del mezzogiorno si deve sedere accanto al fuoco Agnidhriya, rivolto a nord, e cantare il *Sama* sacro ai Rudra: "O Agni, aprici la porta del cielo perché possiamo vederti e ottenere il cielo." Poi offre l'oblazione con il *mantra*, "Offro il mio omaggio a Vayu, che dimora nella regione del cielo. Concedimi questa regione. Al termine di questa vita, desidero recarmi là. Aprimi la porta di quella regione." I Rudra gli concederanno la regione celeste collegata all'oblazione del mezzogiorno. Prima della terza oblazione si deve sedere accanto al fuoco Ahavaniya, rivolto a nord, e cantare il *Sama* sacro agli Aditya e quello sacro ai Visvedeva: "O Agni, aprici la porta dello spazio perché possiamo vederti e ottenere il dominio dello spazio e del regno supremo." Poi offre l'oblazione dicendo, "Offro il mio omaggio agli Aditya e ai Visvedeva, che dimorano nella regione dello spazio. Concedetemi quella regione. Al termine di questa vita, desidero recarmi là. Apritemi la porta di quella regione." Gli Aditya e i Visvedeva gli concederanno la regione dello spazio collegata alla terza oblazione. Solo chi conosce questo comprende il significato del rituale. (2.24.1-16)

Il sole trascendentale è il miele dei Deva: di questo miele, lo spazio è il sostegno, il cielo è l'alveare e i raggi sono le uova. I raggi orientali sono le cellette orientali, i Rig sono le api, il rituale del *Rig Veda* è il fiore e le sue acque sono il nettare. Gli inni stessi (le api) hanno pressato il *Rig Veda* per estrarne il miele e hanno così ottenuto fama, radiosità, acutezza dei sensi, virilità e nutrimento. Il succo che ne scorre si raccoglie attorno al sole: in verità è il colore rosato del sole. (3.1.1-4)

I raggi meridionali sono le cellette a sud, i versi dello *Yajur* sono le sue api. Lo *Yajur Veda* è il fiore e quelle acque sono il nettare. Gli inni stessi hanno pressato lo *Yajur Veda* per estrarne il miele e hanno così ottenuto fama, radiosità, acutezza dei sensi, virilità e nutrimento. Il succo che ne scorre si raccoglie attorno al sole: in verità è il colore bianco del sole. (3.2.1-3) Così anche per i raggi occidentali, di cui le api sono gli inni del *Sama*. Gli inni pressano il *Sama Veda* succhiandone il nettare delle benedizioni già menzionate, che scorre e diventa il colore bruno del sole. (3.3.1-3) I raggi settentrionali hanno come api i *mantra* dell'*Atharva Veda*, e *Itihasa* e *Purana* sono i loro fiori. Il succo che ne viene estratto, ricco delle benedizioni vediche, diventa il sole nero. (3.4.1-3)

Le api dei raggi superiori sono gli insegnamenti segreti, il fiore è il Brahman (il Pranava) e il nettare sono i risultati della meditazione, che scorre nel sole come il tremolio che si osserva nel centro del disco solare. In verità, questi colori sono l'essenza dei succhi, perché i *Veda* sono l'essenza e i colori sono la loro essenza. (3.5.1-4)

Il primo nettare, rosso, è assaporato dai Vasu, guidati da Agni. I Deva non mangiano né bevono, ma gustano il nettare semplicemente guardandolo. Entrano in questa forma e ne escono nuovamente: chi sa questo diventa uno dei Vasu e gusta il nettare, e conserva il dominio sul mondo celeste proprio come i Vasu, finché il sole sorge a oriente e tramonta a occidente. (3.6.1-4)

Il secondo nettare, bianco, è assaporato dai Rudra guidati da Indra, che lo contempiono, entrano in quella forma e ne emergono di nuovo. Chi sa questo diventa uno dei Rudra, per un tempo doppio rispetto al precedente. (3.7.1-4)

Il terzo nettare, bruno, è assaporato dagli Aditya guidati da Varuna, che lo contempiono, entrano in

quella forma e ne emergono di nuovo. Chi sa questo diventa uno degli Aditya, per un tempo doppio. (3.8.1-4) Il quarto nettare, che è nero, è assaporato dai Marut guidati da Soma, che lo contemplano, entrano in quella forma e e riemergono. Chi sa questo diventa uno dei Marut, per un tempo doppio del precedente. (3.9.1-4) Il quinto nettare, la vibrazione, è assaporato dai Sadhya guidati dal Pranava, che lo contemplano, entrano in esso e ne riemergono: chi sa questo diventa uno dei Sadhya, per un tempo doppio del precedente. (3.10.1-4)

Solleandosi da là, non sorge e non tramonta, ma rimane solitario nel mezzo, come dice il verso, "Là niente cambia, il sole non tramonta e non sorge. Che la mia fedeltà al Vero non cada mai dal Brahman." Per costui il sole non sorge e non tramonta, perché per chi conosce questo segreto contenuto nei *Veda*, il giorno continua eternamente. Hiranyagarbha trasmise questa conoscenza del Madhuvati ("inno di miele") a Prajapati, e questi a Manu, e questi ai suoi figli. Così Uddalaka Aruni la ricevette da suo padre. Un uomo può trasmettere questa conoscenza al figlio maggiore o a qualsiasi altro discepolo degno, ma non a una persona che non ne è degna, nemmeno se gli venisse offerto in cambio il mondo intero pieno di ricchezze. Questa scienza infatti ha un valore ben maggiore di qualsiasi bene materiale. (3.11.1-6)

Questo è il Gayatri, che è tutto ciò che esiste. E' la parola, perché la parola canta e dissipa la paura. Il Gayatri è questa terra, che sostiene tutti gli esseri come loro unico rifugio. Il Gayatri e la terra sono il corpo in cui risiede l'essere vivente, perché sostiene i sensi ed è il loro unico rifugio. Questo famoso Gayatri ha 4 versi (detti *pada*, "piedi") e 6 forme, e il Gayatri Brahman è spiegato dall'inno, "Tale è la grandezza del Brahman chiamato Gayatri, e il Signore è ancora più grande. Tutto questo mondo non è che un quarto di tale grandezza, mentre gli altri tre quarti costituiscono il mondo immortale. Ciò che è chiamato Brahman è anche lo spazio esterno al corpo e dentro il corpo - quello all'interno del corpo è lo spazio nel loto del cuore, che riempie ogni cosa ed è immutabile. Chi sa questo ottiene una prosperità perfetta e infinita." (3.12.1-9)

Questo cuore ha cinque porte sorvegliate dai Deva: quella a oriente è il *prana*, la vista, Surya (il sole), sul quale bisogna meditare come la radiosità e l'origine del nutrimento: in questo modo si ottiene radiosità e cibo. La porta meridionale è Vyana, l'udito, Chandra (la luna), sul quale si medita come prosperità e fama: in questo modo si ottiene prosperità e fama. La porta occidentale è Apana, la parola e Agni (il fuoco), lo splendore benedetto nato dalla sapienza sacra e l'origine del nutrimento: in questo modo si ottiene lo splendore della scienza sacra e abbondanza di cibo. La porta settentrionale è Samana, la mente, Parjanya (la pioggia), che è popolarità e carisma: in questo modo si diventa influenti e famosi. La porta superiore è Udana, l'aria, l'Akasha (lo spazio), che è forza e nobiltà di carattere: in questo modo si acquisisce forza e nobiltà. Queste sono le cinque personalità soggette al Brahman, i guardiani del mondo celeste: chi offre loro adorazione ottiene un figlio eroico e raggiunge il mondo celeste. La luce del Brahman che risplende al di sopra del cielo, sopra ogni cosa, nei mondi supremi e incomparabili, si trova all'interno del corpo dell'essere umano e può essere vista purché si possa percepire il calore emanare dal corpo, può essere udita purché chiudendo le orecchie si oda un suono come il rumore di un carro, il muggito di un toro o il rombo

delle fiamme. Bisogna meditare vedendo e ascoltando questa luce: in questo modo si acquisisce bellezza e influenza. (3.13.1-7)

Tutto questo universo è Brahman: dal Brahman hanno origine tutte le cose, nel Brahman si dissolvono e dal Brahman sono sostenute. Si può meditare su questo fatto soltanto nella tranquillità (della mente), perché la fede determina la nostra prossima destinazione. Colui che pervade la mente e risiede nel corpo di *prana*, la cui natura è consapevolezza, la cui determinazione è infallibile, la cui forma è simile allo spazio, la cui creazione è tutto ciò che esiste, che ha solo desideri puri, che possiede tutti i sapori e gli odori piacevoli, che è senza sensi e senza agitazione e ambizione - questo Atman che risiede nel loto del cuore è più piccolo di un granello di riso o di orzo, di un seme di senape o di miglio. Eppure questo stesso Atman è più grande della terra intera, del cielo, dello spazio e di tutti questi mondi. E' l'origine della creazione di tutto ciò che esiste, è il Brahman stesso. Quando lascerò questo luogo troverò il suo essere: solo chi ha questa conoscenza otterrà senza alcun dubbio il giusto risultato. Queste sono le parole di Sandilya. (3.14.1-4)

Lo scrigno del tesoro (l'universo), di cui l'incavo è lo spazio e la terra è la concavità, non conosce decadimento e contiene ogni ricchezza e tutto ciò che esiste. Le direzioni sono i suoi angoli e il cielo è il coperchio. Il lato est si chiama Juhu, quello sud è Sahamana, l'ovest è Rajni e il nord è Subhuta. Il vento è il loro figlio: chi conosce il vento, figlio delle direzioni, non dovrà mai piangere la morte del proprio figlio. Prendo rifugio in questa cassa imperitura, nel *prana*, in *bhub*, in *bhuvah*, in *svah*. Tutti gli esseri sono infatti *prana*. *Bhub* è la terra, il cielo e lo spazio. *Bhuvah* è il fuoco, l'aria e il sole. *Svah* è la conoscenza vedica: *Rig*, *Yajur* e *Sama*. (3.15.1-7)

L'essere umano è la personificazione del sacrificio. I suoi primi 24 anni sono l'oblazione del mattino, poiché il Gayatri è composto da 24 sillabe, alle quali sono collegati i Vasu e i *prana*, che rendono stabile l'universo intero. Durante questo periodo, se gli capita qualche sofferenza o malattia deve pregare i *prana* Vasu di unire l'oblazione del mattino a quella di mezzogiorno, affinché il sacrificio della sua vita non vada perduto. I 44 anni successivi sono l'oblazione del mezzogiorno, perché il Tristubh ha 44 sillabe, collegate con i Rudra e i *prana*, che fanno piangere e gridare l'universo. Se durante questo periodo gli capita qualche malattia, deve pregare i *prana* Rudra di unire l'oblazione del mezzogiorno con quella della sera, per preservare il sacrificio della sua vita. I 48 anni successivi sono la terza oblazione, collegati con il Jagati che ha 48 sillabe e con i *prana* Aditya, che accettano queste offerte. Se durante questo periodo si trova ad affrontare sofferenze, deve pregare i *prana* Aditya di fargli completare l'intera durata della vita, per preservare il sacrificio. Sapendo questo Aitareya Mahidasa visse 116 anni, che è la giusta durata della vita vigorosa per un uomo. (3.16.1-7)

La fame, la sete, la mancanza di gratificazione costituiscono i rituali preliminari del sacrificio; quando mangia beve e gode sta compiendo gli *Upasada*, quando ride e mangia e fa l'amore sta compiendo gli *Stotra* e gli *Sashtra*. L'austerità, la carità, la rettitudine, la non-violenza, la veridicità, sono le benedizioni del sacrificio. Per questo nel rituale si pronunciano le formule *soyati* ("genererà") e *asosta* ("ha generato"). Questa procreazione è la morte, il bagno rituale conosciuto come Avabhrita.

Ghora Angirasa spiegò questa famosa scienza a Krishna, il figlio di Devaki, e disse, "Chi conosce queste cose e al momento della morte ripete, 'tu sei imperituro, tu sei immutabile, tu sei l'essenza

sottile del *prana*', viene liberato dalla sete, come affermano due inni del *Rig Veda* al proposito. Coloro che conoscono il Brahman hanno purificato la propria mente ritraendo e controllando i sensi, e vedono ovunque la luce dell'Antico che è il seme dell'universo. Che anche noi possiamo percepire questa luce suprema nel nostro cuore, raggiungendo lo splendore che dissipa l'acqua, i raggi e i *prana*, e che irradia da tutti i Deva. (3.18.1-7)

Bisogna meditare sul Brahman come la mente rispetto al corpo e come l'Akasha rispetto ai Deva. In riferimento al corpo, il Brahman ha quattro piedi: la parola, il *prana* (l'odorato), la vista e l'udito. In riferimento ai Deva, questi sono Agni, Vayu, Aditya e le direzioni dello spazio. La parola è uno di questi quattro piedi, e risplende e riscalda come il fuoco: chi lo sa risplende e riscalda il mondo con la sua fama e con la sapienza sacra. L'odorato è un altro di questi piedi, che risplende e riscalda con la luce dell'aria, e conferisce fama e celebrità dovuti alla sapienza sacra. Il terzo è la vista e il quarto è l'udito, che risplende e riscalda con la luce delle direzioni. (3.18.1-5)

Il sole è Brahman: questo è l'insegnamento. L'universo non esisteva prima della creazione; quando apparve era simile a un uovo che crebbe per un anno intero, poi finalmente si aprì in due parti, una d'oro e l'altra d'argento: il cielo e la terra. La membrana esterna era costituita dalle montagne e quella interna era la nebbia e l'umidità delle nuvole, le vene erano i fiumi, l'acqua del basso ventre era l'oceano. Dall'uovo nacque con alte grida il sole supremo, e apparvero tutti gli esseri e tutti gli oggetti. Perciò a ogni alba e tramonto, tutti gli esseri e tutti gli oggetti levano la loro voce. Chi conosce il sole in questo modo e medita su di esso come il Brahman viene accolto da suoni piacevoli e di buon augurio. (3.19.1-4)

Janasruti Pautrayana era molto generoso; distribuiva doni e cibo con rispetto e aveva costruito molte case ospitali per i viaggiatori. Una sera alcuni cigni in volo parlavano tra loro di Janasruti. Uno diceva, "O Bhallaksa, lo splendore di questo Janasruti si diffonde ovunque come il cielo: stai bene attento a non toccarlo, perché non ti bruci." L'altro cigno rispose, "Come puoi parlare così, come se fosse Raikva con il carro?"

Incuriosito, il primo cigno volle sapere chi fosse questo Raikva e Bhallaksa spiegò, "Raikva è come il punteggio più alto nel gioco dei dadi, che vince tutta la posta dei risultati più bassi: è colui che raccoglie il merito delle buone azioni compiute da tutti gli esseri."

Janasruti udì la conversazione e divenne curioso di sapere chi fosse questo Raikva. Mandò i servitori a cercarlo e finalmente uno di essi trovò un uomo seduto sotto un carro che si grattava per alleviare il prurito delle eruzioni cutanee, e che confermò di essere quello che cercavano. (4.1.1-8)

Janasruti si recò da lui con 600 mucche, una collana d'oro e un carro e glieli offrì in dono, chiedendogli di spiegare quale Divinità adorasse. Raikva rifiutò il dono e Janasruti gli offrì 1000 mucche, la collana d'oro e il carro, più un villaggio e una delle sue figlie in sposa. Raikva accettò la principessa e Janasruti gli diede anche tutti i villaggi della provincia di Mahavrisha. (4.2.1-4)

Raikva dunque istruì Janasruti in questo modo, "L'aria assorbe ogni cosa: nell'aria entrano il fuoco quando si spegne, il sole e la luna quando tramontano, l'acqua quando si asciuga. Questa è la dottrina

del Samvarga in relazione ai Deva. In relazione al corpo, il prana assorbe ogni cosa: quando uno si addormenta, il *prana* assorbe la parola, la vista, l'udito, e la mente. (4.3.1-4)

Mentre Kapeya Saunaka e Kaksaseni Abhipratari stavano pranzando, uno studente della sacra conoscenza si avvicinò per chiedere l'elemosina, ma loro non gli diedero nulla. Il *brahmachari* disse, 'Prajapati inghiottì i quattro grandi, perché protegge i mondi. I mortali non possono vederlo perché ha molte dimore, ma voi gli avete negato del cibo, nonostante il cibo sia destinato a lui soltanto.'

Kapeya rifletté su queste parole e rispose, 'Il sé di tutti i Deva, creatore di tutti gli esseri, i cui denti sono sempre perfetti, che divora ogni cosa, è il saggio che non viene mai mangiato ma divora anche ciò che non è cibo. Così i sapienti descrivono la sua gloria incalcolabile: questo è il Brahman che adoriamo.' Poi disse ai servitori, 'Dategli del cibo.'

Così questi 5 e gli altri 5 (i sensi) totalizzano 10, il punteggio dei dadi, che rappresenta il nutrimento, il Virata che dimora nelle 10 direzioni, e 10 sono coloro che gustano le sensazioni. Nella forma di queste 10 Divinità, il Virata consuma il nutrimento e percepisce ogni cosa. Chi sa questo percepisce ogni cosa e ottiene nutrimento. (4.3.5-8)

Un giorno Satyakama Jabala si rivolse a sua madre Jabala e le disse, 'Madre, desidero andare a vivere come *brahmachari* per studiare la conoscenza sacra nella casa del maestro. A quale discendenza appartengo?' La madre gli rispose, 'Figlio mio, non so a quale discendenza tu appartenga. Io ti ho generato nella mia gioventù, quando lavoravo in molti posti e servivo molti uomini. Il mio nome è Jabala e tu sei Satyakama, perciò puoi presentarti semplicemente come Satyakama Jabala.'

Satyakama avvicinò Haridrumata Gautama e gli chiese di accettarlo come *brahmachari*. Gautama gli domandò quali fossero i suoi antenati e Satyakama riferì la conversazione che aveva avuto con sua madre. Gautama disse, 'Soltanto un *brahmana* potrebbe parlare come hai fatto tu. Caro ragazzo, porta pure la legna per il sacrificio: ti inizierò come *brahmachari*, perché sei fedele alla verità.' Dopo l'iniziazione diede a Satyakama 400 mucche magre e deboli, e lo incaricò di prendersene cura. Satyakama le portò nella foresta, deciso a non tornare prima che la mandria avesse raggiunto i 1000 capi. (4.4.1-5)

Il toro si rivolse a Satyakama, "Caro ragazzo, la mandria è ora arrivata a 1000 capi, puoi dunque riportarci alla casa del tuo maestro. Inoltre, ti parlerò di uno dei piedi del Brahman, conosciuto come il Luminoso: le sue quattro parti sono le quattro direzioni principali. Chi conosce questo medita sul Luminoso diventa radioso in questo mondo. (4.5.1-3)

Il fuoco ti dirà del secondo piede." All'alba del giorno successivo, Satyakama tornò verso la casa del maestro, conducendo le mucche; la sera si accampò, accese il fuoco, riunì le mucche e si sedette rivolto a est. Il fuoco gli parlò, "Ti dirò ora di uno dei piedi del Brahman, chiamato l'Infinito: le sue quattro parti sono la terra, il cielo, lo spazio e l'oceano. Chi lo conosce medita sull'Infinito e raggiunge il regno che non ha mai fine. (4.6.1-4)

Il cigno ti dirà del terzo piede." All'alba Satyakama riprese il viaggio, e giunta la sera si accampò di nuovo. Il cigno volò da lui e disse, "Ti parlerò di uno dei piedi del Brahman, conosciuto come lo Splendente: le sue quattro parti sono il Fuoco, il Sole, la Luna e il Fulmine. Chi lo conosce conquista

il regno risplendente. (4.7.1-4)

Madgu ti dirà del quarto piede." La sera del giorno successivo, quando si fu accampato, ricevette la visita dell'uccello Madgu, che gli disse, "Ti parlerò di uno dei piedi del Brahman, conosciuto come il Ricettacolo: le sue quattro parti sono il *prana*, la vista, l'udito e la mente. Chi lo conosce trova rifugio nel mondo a venire." (4.8.1-4)

Satyakama giunse infine alla casa del maestro, che lo accolse riconoscendo in lui lo splendore di chi conosce il Brahman. Rispondendo alla sua domanda, Satyakama disse, "Sono stato istruito da persone non umane, ma desidero apprendere la conoscenza direttamente da te." Il maestro dunque gli insegnò le stesse cose, senza omettere nulla. (4.9.1-3)

Upakosala Kamalayana divenne studente di Satyakama Jabala e si occupò dei suoi fuochi per 12 anni; Satyakama celebrò la cerimonia di conclusione degli studi per altri discepoli, ma non per lui. La moglie del maestro disse, "Questo *brahmachari* si è sottoposto a grandi austerità e si è preso buona cura dei fuochi, devi istruirlo affinché i fuochi non ti condannino." Il maestro invece partì per un viaggio senza dargli alcuna istruzione. Upakosala era molto triste e non volle mangiare nulla. La moglie del maestro gli disse, "Mangia qualcosa, perché non mangi?" Lui rispose, "Sono molto triste e la mia mente è turbata. Nonostante io sia una persona molto ordinaria, ho molti desideri."

I fuochi parlarono dunque tra loro e decisero di ricompensare il servizio di Upakosala istruendolo direttamente. "*Prana* (la vita) è Brahman, *Ka* (la gioia) è Brahman, *Kha* (lo spazio) è Brahman." Upakosala disse, "Capisco che il *prana* è Brahman, ma non capisco *ka* e *kha*." I fuochi risposero, "Ka e Kha non sono differenti tra loro. Il Brahman come *prana* è collegato all'*Akasha* nel cuore." (4.10.1-4)

Il fuoco Garhapatya disse, "Le mie forme sono terra, fuoco, cibo e sole: io sono colui che si vede nel sole. Chi conosce questo e medita in questo modo distrugge le attività negative, conquista il regno del fuoco, vive a lungo e gloriosamente, e la sua discendenza non viene mai meno. Noi lo proteggiamo in questo mondo e nel mondo a venire." (4.11.1-2)

Poi il fuoco Anvaharyapachana disse: "Le mie forme sono l'acqua, le direzioni, le stelle e la luna. Io sono colui che si vede nella luna. Chi conosce questo e medita in questo modo, distrugge le attività negative, conquista il regno del fuoco, vive a lungo e gloriosamente e la sua discendenza non viene mai meno. Noi lo proteggiamo in questo mondo e nel mondo a venire." (4.12.1-2)

Poi parlò il fuoco Ahavaniya, colui che si vede nel fulmine, e le cui forme sono *prana*, *akasha*, spazio e fulmine. Chi medita in questo modo ottiene le benedizioni e viene protetto in entrambi i mondi. (4.13.1-2)

I fuochi dissero, "Ti abbiamo così rivelato la conoscenza dei fuochi e dell'Atman, ma il maestro ti spiegherà meglio." Quando il maestro fu di ritorno chiamò Upakosala e gli disse, "Caro ragazzo, il tuo volto risplende come quello di chi conosce il Brahman. Chi ti ha istruito?" Upakosala indicò i fuochi e il maestro soggiunse, "Ti hanno parlato soltanto delle regioni, ma ora io ti parlerò di ciò che tu desideri. Come l'acqua non rimane attaccata alla foglia di loto, così le colpe non rimangono attaccate a chi conosce il Brahman. (4.14.1-3)

La persona che si vede nell'occhio è l'Atman, immortale, senza paura, non differente dal Brahman. Perciò quando si spruzza burro chiarificato o acqua nell'occhio, questi colano ai bordi. Chi conosce il Brahman lo chiama il centro di ogni benedizione perché vi si trova ogni bene, e chi lo conosce ottiene ogni benedizione. E' il veicolo di ogni bene e chi lo conosce porta in sé ogni benedizione. E' il veicolo della luce, perché risplende ovunque e anche chi lo conosce risplende ovunque. Anche se non hanno avuto riti funebri, queste persone raggiungono la luce, dalla luce del giorno alla luna crescente, ai sei mesi in cui il sole viaggia verso nord, ai mesi dell'anno, al sole, alla luna e infine al fulmine. Questa è la via dei Deva verso il Brahman, e chi prende questa via non torna nel vortice umano. (4.15.1-5)

Il vento che soffia è il sacrificio poiché purifica ciò che tocca: la mente e la parola sono le due vie di questo sacrificio, la prima curata dall'officiante Brahmana, la seconda dagli officianti chiamati Hotri, Adhvaryu e Udgatir. Dopo la recitazione del mattino e prima dell'inno Paridhaniya, l'officiante Brahmana che parla serve solo una delle due vie, mentre l'altra è trascurata. Questo causa un danno al sacrificio, proprio come succede con un carro che viaggia su una sola ruota o un uomo che cammina su una sola gamba. Se invece osserva il silenzio entrambe le vie sono onorate, e l'autore del sacrificio ne ottiene beneficio (4.16.1-5)

Prajapati meditò sui mondi e ne ricavò l'essenza: il fuoco dalla terra, l'aria dal cielo e il sole dallo spazio. Meditando su queste tre Divinità ne ricavò l'essenza: il *Rig* dal fuoco, lo *Yajur* dall'aria e il *Sama* dal sole. Meditando sui tre *Veda*, ne ricavò l'essenza: Bhuh dai *Rig*, Bhuvah dai *Yajur* e Svah dai *Sama*. Quindi se nel sacrificio si verifica qualche difetto dovuto ai *Rig*, l'officiante Brahmana deve offrire oblazioni al Dakshinagni con il *mantra* '*bhuvah svaha*', per correggere l'imperfezione. Se nel sacrificio si verifica un difetto dovuto ai *Sama*, il Brahmana deve offrire oblazione al fuoco Ahavaniya con il *mantra* '*svah svaha*' per correggerlo. Come si aggiunge sale all'oro, oro all'argento, argento all'alluminio, alluminio al piombo, piombo al ferro, ferro al legno e legno al cuoio, similmente il Brahmana rafforza i punti deboli del sacrificio con la potenza di queste regioni, di queste Divinità e dei tre *Veda*. (4.17.1-8)

Quando il Brahmana è esperto in questa conoscenza, il sacrificio viene attirato verso il nord. Proprio come il cavallo protegge il guerriero, il silenzioso Brahmana è l'officiante che protegge le persone impegnate nel rituale - l'autore del sacrificio, gli officianti e il sacrificio stesso. Bisogna dunque assegnare questa posizione soltanto a una persona di grande conoscenza. (4.17.9-10)

Chi conosce ciò che è supremo e originario diventa il migliore e il più anziano: il *prana* è il supremo e l'originario tra i sensi. Chi conosce ciò che è ricco diventa ricco: la parola è la più ricca tra i sensi. Chi conosce la base stabile trova stabilità in questo mondo e nel mondo a venire: la vista è la stabilità. Chi conosce la prosperità realizza tutti i desideri, divini e umani: l'udito è la prosperità. Chi conosce la dimora, diventa un rifugio per la sua gente: la mente è la dimora. Ora, i cinque sensi discutevano tra loro su quale fosse il più importante. Uno dopo l'altro si assentarono per un anno, per vedere quale fosse l'effetto sul corpo. Scoprirono che un muto può vivere ugualmente, e così un cieco, un sordo e un neonato che non ha ancora sviluppato le sue facoltà mentali, ma non appena il *prana* fece per allontanarsi, tutti gli altri sensi furono sradicati come pioli strappati al terreno dal cavallo che vi

era legato. Riconoscendo l'importanza suprema del *prana*, gli altri sensi gli offrirono le proprie qualità. (5.1.1-15)

Al *prana* fu assegnato come cibo tutto ciò che è commestibile, e come abito gli venne conferita l'acqua. Satyakama Jabala trasmise questa conoscenza a Gosruti figlio di Vyaghrapada e gli disse, "Questo sapere è così potente da far fiorire persino un legno morto." Chi conosce il *prana* può elevarsi alla grandezza consacrando nel giorno della luna nuova, e dopo aver mescolato le erbe a un vaso di yogurt e miele, offrire oblazioni nel fuoco con il *mantra*, "*svaha* al più antico e al migliore", riponendo l'avanzo dal mestolo nel vaso. Così deve anche offrire un'oblazione al più ricco, a ciò che è stabile, alla prosperità e alla dimora. Poi, allontanatosi dal fuoco e tenendo il vaso in mano, deve recitare il *Rig mantra* per ottenere tutte queste benedizioni, e bere un sorso della miscela per ogni *mantra*: "preghiamo per avere il cibo del progenitore", "preghiamo per il cibo del radioso", "che è il supremo e il sostegno di ogni cosa". Poi, recitando "meditiamo su Bhaga", deve bere tutto il resto. Infine si stende accanto al fuoco sul terreno, mantenendo sotto controllo la mente e la parola. Se in sogno gli appare una donna, saprà che il rituale ha avuto successo. (5.2.1-8)

(Nota: qui, da 5.3.1 a 5.10.6, si inserisce con minime variazioni la storia di Svetaketu nipote di Aruni, e della sua conversazione con il re Pravahana di Panchala, descritta nella *Brihad aranyaka Upanishad* da 6.2.1-16)

Coloro che hanno ancora un po' dei meriti che avevano guadagnato in precedenza rinascono da una madre *brahmana*, *kshatriya* o *vaisya*, mentre gli altri rinascono in una matrice non civile o anche non umana, per poi evolversi gradualmente. Questo è il motivo per cui la regione della luna non si riempie mai. Chi ruba, chi beve alcolici o disonora il letto del maestro, chi fa del male a un *brahmana*, e chi si associa con queste persone malvage - questi cadono in specie di vita più basse. Chi onora i cinque fuochi però viene purificato da qualsiasi colpa. (5.10.7-10)

Un giorno cinque grandi studiosi si riunirono per discutere sull'Atman e sul Brahman: erano Pracinasala figlio di Upamanyu, Satyayajna figlio di Pulusa, Indradyumna figlio di Bhallavi, Jana figlio di Sarkaraksa e Budila figlio di Asvatarasva. Insieme decisero di andare a interrogare Uddalaka figlio di Aruna, che conosceva bene il Vaisvanara Atman. A sua volta Uddalaka consigliò loro di rivolgersi al re Asvapati figlio di Kekaya.

Il re li accolse degnamente e la mattina seguente si sedette a conversare con loro. Il re disse, "Nel mio regno non ci sono ladri, avari, ubriaconi, ignoranti, traditori, o persone che trascurano di onorare il fuoco. Se rimarrete qui per il sacrificio, vi darò la stessa ricompensa che dò agli altri officianti." I *brahmana* lo informarono che erano venuti per discutere del Vaisvanara Atman, e il re li pregò di attendere fino alla mattina successiva. (5.11.1-7)

La mattina il re si rivolse a Aupamanyava e gli domandò su quale Atman meditasse. Aupamanyava rispose, "lo spazio". Il re disse, "Quello è il Vaisvanara Atman detto il luminoso. Perciò nella vostra famiglia si compiono le libagioni di succo del soma chiamate Suta, Prasuta e Asuta. Quando mangiate cibi piacevoli, meditate sul Vaisvanara Atman e nella vostra famiglia il sacro splendore sorgerà dalla sapienza antica - ma questa è solo la testa dell'Atman. Se non foste venuti da me, vi

sarebbe mancata la testa." (5.12.1-2)

Il re domandò a Pracinayogya Satyayajna Paulusi su quale Atman meditasse, e lui ripose, "il sole". Il re disse, "Quello è il Vaisvanara Atman detto il multiforme. Perciò nella vostra famiglia avete molti beni, un carro, ancelle e una collana d'oro. Quando mangiate cibi piacevoli e meditate su questo Vaisvanara Atman, il sacro splendore sorgerà dalla sapienza antica - ma questa è solo l'occhio dell'Atman. Se non foste venuti da me, vi sarebbe mancata la vista." (5.13.1-2)

Il re interrogò poi Indradyumna Bhallaveya, la cui famiglia meditava sull'Atman come il vento, che ha molte strade, e che perciò riceve offerte da molte direzioni. Questo è il *prana* dell'Atman. Interrogò poi Jana figlio di Sarkaraksa, la cui famiglia meditava sull'Atman come lo spazio, il molteplice, e perciò risplendeva del potere della sacra conoscenza. Questo è il tronco dell'Atman. Interrogò poi Budila Asvatarasvi, la cui famiglia meditava sull'Atman come l'acqua, che è ricchezza, e che quindi possedeva ricchezze e grande vigore fisico. Questo è il ventre dell'Atman. Il re interrogò infine Gautama Uddalaka Aruni, la cui famiglia meditava sull'Atman come la terra, che è il sostegno di ogni cosa, e perciò era ben fornita di prole e mandrie. Questi sono i piedi dell'Atman. (5.14.1-2, 5.15.1-2, 5.16.1-2, 5.17.1-2)

Il re si rivolse a tutti loro, "In un certo senso, la vostra particolare meditazione sull'Atman era individualmente incompleta e frammentaria, mentre chi medita sull'Atman completo di tutte le sue parti gode di tutti i mondi, di tutti gli esseri e di tutti i sé. La testa del Vaisvanara Atman è il luminoso, l'occhio è il multiforme, il respiro ha molte strade, il tronco è vasto, il ventre è la prosperità e i piedi sono la terra. Il petto è l'altare, i peli del petto sono l'erba kusha, il cuore è il fuoco Garhapatya, la mente è il fuoco Anvaharyapacana e la bocca è il fuoco Ahavaniya. (5.18.1-2)

Perciò il primo cibo che si ottiene va offerto come oblazione con il *mantra* "*svaha al prana*"; in questo modo il *prana* è soddisfatto, e quindi sono soddisfatti l'occhio, il sole, lo spazio e tutto ciò che si trova sotto il cielo, incluso colui che mangia - e che riceve così tutte le benedizioni. (5.19.1-2)

La seconda oblazione è per *vyana*, e soddisfa *vyana*, l'udito, la luna, le direzioni, e tutto ciò che si trova sotto la luna e nelle quattro direzioni, incluso colui che mangia - e che riceve così tutte le benedizioni. (5.20.1-2) La terza oblazione è per *apana*, e soddisfa *apana*, il fuoco, la terra, e tutto ciò che è governato dal fuoco e dalla terra, incluso colui che mangia - e che riceve così tutte le benedizioni. (5.21.1-2) La quarta oblazione è per *samana*, e soddisfa *samana*, la mente, Parjanya, il fulmine e tutto ciò che è governato dal fulmine e da Parjanya, incluso colui che mangia - e che riceve così tutte le benedizioni. (5.22.1-2) La quinta oblazione è per *udana*, e soddisfa *vyana*, *udana*, la pelle, l'aria, lo spazio e tutto ciò che si trova nell'aria e nello spazio, incluso colui che mangia - e che riceve così tutte le benedizioni. (5.23.1-2)

Se qualcuno offre il sacrificio al fuoco senza conoscere queste cose, è come se togliesse le braci ardenti e versasse il burro chiarificato nella cenere. Quando chi conosce questo offre l'Agnihotra al *prana*, le sue oblazioni sono versate in tutti i mondi, in tutti gli esseri e in tutti gli Atman. Come la stoppa posta sul fuoco brucia completamente, così si consumano tutte le reazioni negative di chi offre l'Agnihotra con questa conoscenza. E quindi per lui anche l'atto di offrire i propri avanzi di cibo a un *chandala* diventa un'offerta a Vaisvanara Atman, il fuoco sacro del Sé. Tutti gli esseri sono

servitori dell'Agnihotra, proprio come i bambini che hanno fame si raccolgono attorno alla madre. (5.24.1-5)

Svetaketu, il nipote di Aruna, non aveva ancora iniziato i suoi studi ed era ormai dodicenne. Il padre lo mandò infine alla casa del Guru, dicendogli, "nella nostra famiglia non ci sono mai stati *brahmana* non qualificati". Dopo aver trascorso 12 anni presso il maestro studiando tutti i *Veda*, Svetaketu tornò alla casa del padre all'età di 24 anni, ma era vanitoso e arrogante, e convinto di essere molto erudito. Il padre non era molto contento e gli domandò: "Hai studiato quell'insegnamento sul Brahman Supremo che permette di sentire ciò che non è mai stato udito, pensare ciò che non è mai stato pensato, e conoscere ciò che non è mai stato conosciuto?"

Svetaketu domandò di cosa si trattasse. Il padre rispose, "Osservando un grumo di argilla si può conoscere tutto ciò che è fatto di argilla, perché tutte le modifiche sono solo nomi e parole, e soltanto l'argilla è reale. Nello stesso modo osservando un lingotto d'oro si può comprendere tutto ciò che è fatto d'oro, e osservando un solo attrezzo di ferro si può comprendere la natura di tutto ciò che è fatto di ferro, perché la sostanza è più importante della varietà dei nomi."

"Certamente i miei onorati maestri non lo sapevano, perché non me l'hanno mai detto. Ti prego, padre, istruiscimi." (6.1.1-7)

"In origine c'era soltanto questo Essere, senza secondi. Alcuni dicono che era un non-Essere, e che da questo non-Essere sorse l'Essere. Ma non è possibile che l'Essere sorga dal non-Essere, quindi al principio esisteva l'Essere. Questo essere desiderò diventare molteplice e crescere, e creò il fuoco. Il fuoco desiderò diventare molteplice e crescere, e creò l'acqua: per questo quando un uomo suda, l'acqua viene prodotta dal calore. L'acqua desiderò diventare molteplice e crescere, e creò il cibo: per questo quando piove cresce nutrimento in abbondanza. (6.2.1-4)

Gli esseri nati come nutrimento erano apparsi da tre matrici: l'uovo, l'utero e il germoglio. La Divinità pensò, 'Entrerò in queste tre Divinità attraverso il Jiva Atman, con diversi nomi e forme.' (6.2.1-4) Nel fuoco, nella luna e nel fulmine, il rosso è il colore del fuoco, il bianco è dell'acqua e il nero è del nutrimento (la terra). Tutte le altre qualità svaniscono perché sono basate sui nomi, ma queste tre forme sono reali. Conoscendo questa molteplicità del tre, gli antichi hanno detto che niente può essere posto al di là dell'udito, del pensiero o della cognizione. Qualunque cosa apparisse di colore rosso, sapevano che era il colore del fuoco, e così ciò che era bianco apparteneva all'acqua e il nero alla terra. Tutto ciò che non conoscevano ancora, sapevano che era una combinazione di queste tre Divinità. Devi però sapere che ciascuna di queste tre Divinità si moltiplica per tre quando entra in contatto con l'essere umano. (6.3.1-4, 6.4.1-7)

Quando si mangia il cibo, questo si divide in tre parti: quella più grossolana diventa escrementi, quella mediana diventa carne, e quella più sottile diventa sostanza mentale. Così l'acqua bevuta diventa rispettivamente urina, sangue e *prana*. Il fuoco consumato diventa ossa, midollo e facoltà di parola. Così la mente è prodotta dal cibo, il *prana* dall'acqua, e la parola dal fuoco."

"Continua a spiegare, per favore," disse Svetaketu. (6.5.1-4)

"Quando si frulla lo yogurt, la parte più sottile viene a galla e diventa burro. Similmente la parte più

leggera del cibo mangiato sale verso l'alto e diventa mente, la parte più sottile dell'acqua sale a diventare *prana*, e la parte più sottile del fuoco sale a diventare parola. La mente è quindi fatta di cibo, il *prana* di acqua e la parola di fuoco."

"Continua a spiegare, per favore," disse Svetaketu. (6.6.1-5)

"L'essere umano è composto da 16 parti. Può non mangiare per 15 giorni, ma se beve a sazietà, il suo *prana* non viene meno."

Svetaketu si astenne dal cibo per 15 giorni e poi andò dal padre a domandargli, "Cosa devo fare ora?"

Il padre rispose, "Recita il *Rig*, il *Yajur* e il *Sama*."

"Non li sento sorgere affatto in me," disse il ragazzo.

"Ora delle tue 16 parti ne è rimasta una sola, e come un solo pezzetto di brace grande quanto una lucciola ha solo un minuscolo potere di bruciare, la tua energia è così scarsa che non ti permette di percepire i *Veda*. Mangia, e vedrai che poi capirai."

Dopo che ebbe mangiato, il ragazzo fu in grado di rispondere a tutte le domande. Il padre disse ancora, "Proprio come una minuscola brace rimasta da un grande fuoco può essere ravvivata aggiungendo della paglia secca e arde molto più di prima, così il frammento della tua natura ora si è ravvivato e tu percepisci i *Veda*. La mente è dunque fatta di cibo, il *prana* di acqua, e la parola di fuoco." (6.7.1-6)

Poi il padre disse a Svetaketu, "Ora ti parlerò della vera natura del sonno. Quando un uomo dorme è riunito con l'Essere e con la sua vera natura. Come un uccellino legato a una fune cerca di volare qua e là ma non trova un posto dove riposare finché non torna al punto in cui è legato, così la mente è legata al *prana* e può trovare riposo soltanto in esso. Ti parlerò anche della vera natura della fame e della sete. Quando un uomo ha fame, l'acqua sta portando via ciò che è stato mangiato, perciò l'acqua può essere definita come l'origine della fame. Proprio come si conducono delle mucche, dei cavalli o degli uomini, l'acqua conduce il cibo. Il corpo si sviluppa a partire da una radice, e questa radice può essere soltanto nel cibo. E la radice del cibo è l'acqua, la radice dell'acqua è il fuoco, e la radice del fuoco è l'Essere. Similmente quando un uomo ha sete, il fuoco sta conducendo via ciò che si è bevuto. Tutte queste realtà sono fondate sull'Essere, dimorano nell'Essere e sono nutrite dall'Essere. Quando entrano in contatto con l'essere umano si moltiplicano ciascuna in tre forme, come ho spiegato prima, e quando l'uomo è in punto di morte la parola si fonde nella mente, la mente nel *prana*, il *prana* nel fuoco e il fuoco nella Divinità suprema. Quell'Essere che è la causa e l'esistenza è il Sé del mondo, è l'Atman. Tu sei quello, o Svetaketu."

"Ti prego, istruiscimi ulteriormente." (6.8.1-7)

"Le api producono il miele raccogliendo il nettare da vari alberi e riducendolo a un'unica essenza, in cui i succhi non si identificano individualmente come appartenenti a una pianta piuttosto che all'altra. Così tutte le creature si fondono nell'Essere e non pensano più a un'esistenza separata. Qualunque sia la loro identità - tigre, leone, lupo, cinghiale, verme o insetto volante come la zanzara - continuano ad esserlo, ma l'essenza sottile e la causa di tutto ciò che esiste è l'Atman. Tu sei quello, o Svetaketu."

"Ti prego, istruiscimi ulteriormente." (6.9.1-4)

"Caro ragazzo, i fiumi dell'est scorrono a est, e i fiumi dell'ovest scorrono a ovest. Hanno tutti origine dall'oceano e tornano a mescolarsi nell'oceano e diventano l'oceano stesso: allora non pensano più alla propria esistenza separata di fiumi, e similmente tutte queste creature ritornano nel ciclo. Quell'Essere che è l'essenza e la causa è il Sé del mondo. Tu sei quello, o Svetaketu."

"Ti prego, istruiscimi ulteriormente." (6.10.1-3)

"C'è un grande albero. Se venisse colpito alla radice colerebbe linfa, pur continuando a vivere. E così colerebbe linfa anche se fosse colpito nel mezzo o in cima, ma sopravviverebbe. Poiché l'albero è pervaso dal Sé vivente, rimane stabile, beve costantemente e si rallegra. Ma se la vita lascia un ramo dell'albero, quel ramo si secca. Così se la vita lascia un secondo ramo si secca anche quello, e se lascia l'albero intero, tutto l'albero si secca. Similmente, quando il Sé vivente lascia il corpo, il corpo muore, mentre il Sé vivente non muore mai. L'Essere che è l'essenza sottile o la causa è il Sé del mondo. Tu sei quello, o Svetaketu."

"Ti prego, istruiscimi ulteriormente." (6.11.1-3)

"Portami un frutto di questo albero baniano," disse il padre. Ricevutolo, aggiunse, "Cosa vedi dentro questo frutto?"

"Dei semi molto piccoli."

"Rompi uno di questi semi. Cosa ci vedi dentro?"

"Niente."

Il padre spiegò, "L'essenza sottile che tu non percepisci è ciò da cui è cresciuto questo grande albero baniano. Abbi fede in questo. L'Essere che è l'essenza sottile o la causa è il Sé del mondo. Tu sei quello, o Svetaketu."

"Ti prego, istruiscimi ulteriormente." (6.12.1-3)

"Metti questo sale nell'acqua e poi torna da me domani mattina."

Il ragazzo obbedì e la mattina seguente non riuscì a vedere il sale, perché si era sciolto nell'acqua. Su richiesta del padre assaggiò l'acqua e la trovò salata, sia in cima al contenitore che nel suo mezzo che sul fondo. "Così come non eri in grado di vedere il sale nell'acqua nonostante vi fosse presente, similmente non vedi l'Essere che si trova nel corpo. L'Essere che è l'essenza sottile o la causa è il Sé del mondo. Tu sei quello, o Svetaketu."

"Ti prego, istruiscimi ulteriormente." (6.13.1-3)

"Un malvivente potrebbe sequestrare un uomo nel paese di Gandhara, bendarlo e portarlo nel deserto. Il poveretto griderebbe in tutte le direzioni per cercare aiuto. Se qualcuno venisse a togliere la benda dai suoi occhi e gli indicasse la direzione per il paese di Gandhara, potrebbe chiedere indicazioni nei villaggi lungo la strada e riuscirebbe a tornare a casa. Similmente, in questo mondo una persona acquisisce la conoscenza se trova un Guru, e dopo essersi liberato dall'identificazione con il corpo torna a fondersi nell'Esistenza suprema. L'Essere che è l'essenza sottile o la causa è il Sé del mondo. Tu sei quello, o Svetaketu."

"Ti prego, istruiscimi ulteriormente." (6.14.1-3)

"I parenti di un uomo malato si raccolgono attorno a lui e gli domandano se li riconosce. Così la

parola è riconosciuta individualmente finché non è stata riassorbita nella mente, la mente finché non è stata riassorbita nel *prana*, il *prana* nel fuoco, e il fuoco nella Divinità suprema. L'Essere che è l'essenza sottile o la causa è il Sé del mondo. Tu sei quello, o Svetaketu."

"Ti prego, istruiscimi ulteriormente." (6.15.1-3)

"Per esempio, un uomo viene arrestato dai funzionari del re perché è sospettato di furto. Viene quindi sottoposto alla prova del fuoco, e se è innocente prende rifugio nella verità e viene protetto dalla verità. Similmente l'essere umano che ha raggiunto la realizzazione spirituale non deve più rinascere. L'Essere che è l'essenza sottile o la causa è il Sé del mondo. Tu sei quello, o Svetaketu."

"Ti prego, istruiscimi ulteriormente." (6.16.1-3)

"Narada andò a trovare Sanat kumara, il quale gli disse, 'Dimmi quello che già conosci, e io ti darò la conoscenza che ti manca.'

Narada disse, 'Conosco il *Rig Veda*, lo *Yajur Veda*, il *Sama Veda* e gli *Atharvana* che sono il quarto *Veda*, *Itihasa* e *Purana* che sono il quinto *Veda*, la grammatica, le regole per onorare gli antenati, la matematica, l'economia, la logica, l'etica, l'etimologia, i testi secondari, la fisica, la scienza militare, l'astronomia e l'astrofisica, la conoscenza dei serpenti e le belle arti. La mia conoscenza però è soltanto teorica e testuale, priva della conoscenza dell'Atman. Ho sentito dire da persone come te che chi conosce l'Atman si pone al di là di ogni sofferenza. Io purtroppo mi trovo ancora in questa sofferenza. Onorevole signore, portami oltre.'

Sanat kumara gli rispose, 'Ciò che hai studiato finora si riduce a una serie di parole e di nomi. Il *Rig Veda*, lo *Yajur Veda*, il *Sama Veda* e gli *Atharvana* che sono il quarto *Veda*, *Itihasa* e *Purana* che sono il quinto *Veda*, la grammatica, le regole per onorare gli antenati, la matematica, l'economia, la logica, l'etica, l'etimologia, i testi secondari, la fisica, la scienza militare, l'astronomia e l'astrofisica, la conoscenza dei serpenti e le belle arti, sono tutti nomi. Devi onorare i nomi. Chi onora i nomi come Brahman diventa libero di agire come desidera nel campo di ciascun nome.'

'Esiste qualcosa di superiore ai nomi? Ti prego, istruiscimi.' (7.1.1-5)

'Certamente la parola è superiore ai nomi e ci fa comprendere tutte queste scienze vediche, e così anche il cielo e la terra, l'aria, lo spazio, l'acqua e il fuoco, i Deva e gli esseri umani, le mandrie e gli uccelli, le erbe e gli alberi, giù fino agli insetti - tutto ciò che esiste, piacevole o spiacevole, buono o cattivo, benefico o dannoso. Se la parola non esistesse, non si potrebbe comprendere nulla di tutto questo. Bisogna dunque onorare la parola. Chi onora la parola come Brahman diventa libero di agire come preferisce in quella particolare sfera.'

'Esiste qualcosa di superiore alla parola? Ti prego, istruiscimi.' (7.2.1-2)

'Certamente la mente è superiore alla parola. Proprio come due frutti di amla o kola o aksha possono stare in un pugno chiuso, così la mente contiene sia la parola che i nomi. Quando la mente desidera imparare i *mantra* e i rituali del sacrificio, desiderare prole e mandrie, aspirare a questo mondo o al mondo a venire, così ciò avviene. La mente è l'Atman e il mondo, e il Brahman. Bisogna dunque onorare la mente. Chi onora la mente come Brahman diventa libero di agire come preferisce in quella particolare sfera.'

'Esiste qualcosa di superiore alla mente? Ti prego, istruiscimi.' (7.3.1-2)

'La volontà è certamente superiore alla mente, perché con un atto di volontà si controllano la mente e la parola e si sceglie il nome, nel quale le formule sacre realizzano il rituale del sacrificio. Tutto questo si fonda sulla volontà. Il cielo e la terra vollero, e così lo spazio, l'acqua e il fuoco, la pioggia, il nutrimento e i *prana*; dalla volontà dei *prana* deriva la volontà delle formule sacre, e da questa la volontà del mondo e di tutte le cose. Onora la volontà. Chi onora la volontà come il Brahman raggiunge i mondi che vuole, con una posizione permanente quanto il suo essere, e libero dalla sofferenza. Diventa libero di agire come preferisce in quella particolare sfera.'

'Esiste qualcosa di superiore alla volontà? Ti prego, istruiscimi.' (7.4.1-3)

'L'intelligenza è certamente superiore alla volontà, perché prima di volere bisogna comprendere. L'intelligenza ci permette di comprendere le cose e quindi di volerle. La volontà dirige la mente, la mente emana la parola e la parola pronuncia il nome; il nome si riferisce alle formule sacre e designano ciò che viene sacrificato. Tutti questi fattori si fondono nell'intelligenza, sono fatti di intelligenza e si basano sull'intelligenza. Così se un uomo non ha intelligenza, anche se ha molta conoscenza la gente dice, 'Quest'uomo è fasullo e la sua erudizione è solo una finzione, perché se fosse veramente sapiente non sarebbe così privo di intelligenza.' D'altra parte quando una persona che è poco erudita ma è dotata di intelligenza, la gente desidera ascoltarla. L'intelligenza è dunque la base di tutti questi fattori, la loro essenza e il loro sostegno. Onora l'intelligenza. Chi onora l'intelligenza come il Brahman acquisisce l'esistenza permanente e raggiunge i mondi permanenti, liberi dalla sofferenza, dove si stabilisce per sempre. Diventa libero di agire come preferisce in quella particolare sfera.'

'Esiste qualcosa di superiore all'intelligenza? Ti prego, istruiscimi.' (7.5.1-3)

'La meditazione è certamente superiore all'intelligenza. La terra, il cielo, lo spazio, l'acqua, le montagne, i Deva e gli esseri umani meditano. Chi ottiene grandezza tra gli uomini deve il suo successo alla contemplazione. Le persone di poco conto sono litigiose, amano insultare e calunniare, ma le persone grandi sono riflessive. Onora la meditazione, perché chi onora la contemplazione come il Brahman diventa libero di agire come preferisce in quella particolare sfera.'

'Esiste qualcosa di superiore alla meditazione? Ti prego, istruiscimi.' (7.5.1-3)

'La realizzazione è certamente superiore alla meditazione. La sperimentazione diretta della conoscenza permette di comprendere *Rig Veda*, *Yajur Veda*, *Sama Veda* e gli *Atharvana* che sono il quarto *Veda*, *Itibasa* e *Purana* che sono il quinto *Veda*, la grammatica, le regole per onorare gli antenati, la matematica, l'economia, la logica, l'etica, l'etimologia, i testi secondari, la fisica, la scienza militare, l'astronomia e l'astrofisica, la conoscenza dei serpenti e le belle arti, nonché il cielo e la terra, l'aria, lo spazio, l'acqua e il fuoco, i Deva e gli esseri umani, le mandrie e gli uccelli, le erbe e gli alberi, giù fino agli insetti - tutto ciò che esiste, piacevole o spiacevole, buono o cattivo, benefico o dannoso, cibi e bevande, questo mondo e il mondo a venire. Tutto ciò si conquista con la comprensione diretta. Onora dunque la realizzazione. Chi onora la realizzazione come il Brahman raggiunge i mondi della conoscenza e diventa libero di agire come preferisce.'

'Esiste qualcosa di superiore alla realizzazione? Ti prego, istruiscimi.' (7.7.1-2)

'Il potere è certamente superiore alla realizzazione. Un solo uomo potente può far tremare anche cento uomini realizzati. Quando un uomo diventa potente si eleva, elevandosi si impegna nel servizio, servendo si avvicina, avvicinandosi vede, sente, riflette, comprende, agisce e realizza. La potenza sostiene la terra, il cielo e lo spazio, le montagne, i Deva e gli uomini, le mandrie e gli uccelli, le erbe e gli alberi, e tutti gli insetti; la potenza mantiene il mondo. Onora la potenza. Chi onora la potenza come Brahman diventa libero di agire come vuole nel mondo della potenza.'

'Esiste qualcosa di superiore alla realizzazione? Ti prego, istruiscimi.' (7.8.1-2)

'Il nutrimento è certamente superiore alla potenza. Se non si mangia per 10 giorni si può sopravvivere ma le facoltà vengono meno - la vista, l'udito, la capacità di riflessione, di azione e di realizzazione. Non appena si è mangiato, tutte le facoltà ritornano, perciò devi onorare il cibo. Chi onora il nutrimento come Brahman diventa libero di agire in quella sfera.'

'Esiste qualcosa di superiore al cibo? Ti prego, istruiscimi.' (7.9.1-2)

'L'acqua è certamente superiore al cibo. Infatti quando non piove abbastanza le creature viventi soffrono pensando alla scarsità di cibo, mentre quando la pioggia è abbondante tutti sono felici pensando alle piante che prosperano. L'acqua ha preso tutte queste diverse forme - terra, cielo, spazio, montagne, Deva e uomini, mandrie e uccelli, erbe e alberi, e tutti gli animali giù fino agli insetti. Onora l'acqua. Chi onora l'acqua come Brahman ottiene la realizzazione di tutti i desideri e diventa soddisfatto, libero di agire come vuole in quella sfera.'

'Esiste qualcosa di superiore all'acqua? Ti prego, istruiscimi.' (7.10.1-2)

'Il fuoco è certamente superiore all'acqua. E' il fuoco che afferra l'aria e riscalda lo spazio, così che la gente dice, 'fa molto caldo, senz'altro poverà.' Il fuoco si manifesta prima che appaia l'acqua; è grazie al fuoco che sorge il fulmine, che è un altro precursore dell'acqua. Onora il fuoco. Chi onora il fuoco come Brahman diventa radioso e raggiunge i mondi splendenti, pieni di luce e liberi dalle tenebre. Diventa libero di agire come vuole in quella sfera.'

'Esiste qualcosa di superiore al fuoco? Ti prego, istruiscimi.' (7.11.1-2)

'Certamente lo spazio è superiore al fuoco, perché nello spazio riposano il sole e la luna, il fulmine, le stelle e il fuoco stesso. Lo spazio eterico ci permette di chiamare e ascoltare, di ricevere risposta e di provare felicità e le altre emozioni. Ogni cosa nasce e cresce nello spazio. Onora lo spazio. Chi onora lo spazio come Brahman raggiunge vasti mondi spaziosi, pieni di luce e senza limiti, e diventa libero di agire come vuole.'

'Esiste qualcosa di superiore allo spazio? Ti prego, istruiscimi.' (7.12.1-2)

'La memoria è certamente superiore allo spazio, perciò anche molte persone riunite rimangono incapaci di udire, pensare e conoscere se hanno perduto la memoria. Se invece hanno memoria odono, pensano e conoscono: è grazie alla memoria che si riconoscono i propri figli e le proprie mandrie. Onora la memoria come Brahman e diventerai libero di agire in quella sfera.'

'Esiste qualcosa di superiore alla memoria? Ti prego, istruiscimi.' (7.13.1-2)

'L'aspirazione è certamente superiore alla memoria, perché la memoria viene stimolata dal desiderio per recitare gli inni sacri, celebrare i rituali, ottenere figli e bestiame, e conquistare questo mondo e il mondo a venire. Onora il desiderio, perché onorando il desiderio tutte le preghiere vengono esaudite

e si ottiene tutto ciò che si vuole.'

'Esiste qualcosa di superiore al desiderio? Ti prego, istruiscimi.' (7.14.1-2)

'Certamente il *prana* è superiore al desiderio. Proprio come i raggi di una ruota sono fissati al perno, così tutto è centrato sul *prana*. Il *prana* si muove in sé stesso e dà la forza vitale; è il padre, la madre, il fratello, la sorella, il Guru e il *brahmana*. Se uno si rivolta verso il padre, la madre, il fratello, la sorella, il Guru o il *brahmana*, la gente lo condannerà. Ma se invece il *prana* ha già lasciato queste persone, anche se dovesse accatastarne i corpi, smembrarli con un forcone e bruciarli, nessuno lo accuserà di essersi rivolto contro di loro. Il *prana* è l'origine e il sostegno di tutto questo e chi lo comprende, lo pensa e lo sa, diventa un oratore eccellente.'

'Io desidero diventare un grande oratore,' disse Svetaketu. (7.15.1-4)

Il padre rispose, 'Un grande oratore è quello che dice la verità, e quindi è necessario desiderare di comprendere la verità.'

'Io desidero comprendere la verità.' (7.16.1)

'La semplice comprensione non implica automaticamente l'affermazione della verità. Si può affermare la verità quando la si comprende, e senza comprenderla, non si può affermarla. Ma bisogna comprendere cosa vuol dire comprendere.'

'Io desidero comprendere cosa significhi comprendere,' disse Svetaketu. (7.17.1)

'La comprensione deriva dalla meditazione. Senza riflettere non si può comprendere, perciò bisogna desiderare di comprendere la meditazione.'

'Io desidero comprenderlo.' (7.18.1)

'Si può riflettere soltanto quando si ha fede, perché senza fede non si può contemplare bene un argomento. Bisogna però desiderare di comprendere la fede.' (7.19.1)

'La determinazione permette lo sviluppo della fede. Quando si è sempre indecisi non si può avere fede, ma bisogna comprendere il significato di determinazione.'

'Io desidero comprenderlo.' (7.20.1)

'La determinazione è sostenuta dall'azione, perché senza passare all'azione non ci può essere determinazione. Ma bisogna comprendere il significato di azione.'

'Io desidero comprenderlo.' (7.21.1)

'Si agisce soltanto se si è sperimentata la felicità, ma bisogna comprendere il significato di felicità.'

'Io desidero comprenderlo.' (7.22.1)

'La felicità è il gusto dell'infinito, perché ciò che è limitato non può dare felicità. Ma bisogna desiderare di comprendere l'infinito.'

'Io desidero comprenderlo.' (7.23.1)

'L'infinito è ciò in cui non si vede nient'altro, non si sente nient'altro e non si conosce nient'altro, mentre la presenza della dualità è caratteristica di ciò che è limitato. L'infinito è immortale, ciò che è limitato è mortale o temporaneo.'

'Su cosa si basa questo infinito?'

'Sulla propria grandezza, o in un certo senso si può dire che superi persino la propria grandezza. In

questo mondo la gente ha una percezione della grandezza applicata a case e campi, elefanti e oro, mogli e servitori, mucche e cavalli, ma non stiamo parlando di quella grandezza, perché quelle cose dipendono da altre cose. (7.24.1-2)

L'infinito è tutto ciò che sta sotto, sopra, dietro, davanti, a sud e a nord, è tutto ciò che esiste.

Ciò che devi comprendere ora è il senso del sé. Io sono l'unica cosa che è sotto, sopra, dietro, davanti, e così via. A questo punto bisogna comprendere la scienza dell'Atman. Soltanto l'Atman è ciò che sta sotto, sopra, dietro, davanti, a sud e a nord, è tutto ciò che esiste. Chi vede e comprende questo trova piacere e delizia, unione e dominio nell'Atman, e diventa libero di agire come vuole in tutti i mondi. Gli altri saranno dominati e vivranno in mondi effimeri, e non saranno liberi di agire come vogliono. (7.25.1-2)

In verità per chi comprende l'Atman, il *prana* viene manifestato dall'Atman, e dall'Atman sorgono l'aspirazione, la memoria, lo spazio, il fuoco, l'acqua, apparizione e la scomparsa, il nutrimento, la potenza, la comprensione, la meditazione, l'intelligenza, la volontà, la mente, la parola, i nomi, gli inni, i rituali, e tutto il resto.

C'è un verso che dice, 'Chi comprende questo non conosce morte o malattia o sofferenza, e ottiene ogni cosa. E' uno ma diventa tre, cinque, sette, nove, undici, cento e uno, e mille e venti.'

Quando il cibo è puro, la meditazione e la comprensione delle cose elevate diventa pura, la memoria diventa forte, e i nodi del cuore si sciolgono. L'onorevole Sanat kumara lavò via le impurità della mente di Narada e lo condusse oltre l'oceano delle tenebre. Perciò Sanat kumara è chiamato Skanda.' (7.26.1-2)

In questa città del Brahman c'è un palazzo dalla forma di un piccolo fiore di loto, che contiene uno spazio interiore, dentro al quale c'è qualcosa che deve essere cercato. Bisogna desiderare di comprendere questa cosa.

Il Guru dovrebbe spiegare ai discepoli, 'Lo spazio *akasha* nel cuore è grande quanto lo spazio cosmico, e contiene il cielo e la terra, il fuoco e l'aria, il sole e la luna, il fulmine e le stelle, tutto ciò che esiste in questo mondo. Questo Akasha interiore, il Brahman, non invecchia con il corpo e non muore quando il corpo muore. E' la vera città del Brahman, dove abitano i desideri. Questo Atman non è toccato dal male, dalla vecchiaia, dalla morte, dalla sofferenza, dalla tristezza, dalla fame, dalla sete. La verità è il suo desiderio e la sua determinazione.

Proprio come in questo mondo i sudditi eseguono gli ordini, le persone non realizzate dipendono da altri per ottenere ciò che desiderano. Come qui sulla terra ogni cosa costruita dal lavoro finisce per crollare e scomparire, così anche i meriti guadagnati con le buone azioni si esauriscono, perciò chi lascia questo mondo senza aver compreso l'Atman e i desideri spirituali non sono liberi di agire nei tre mondi. Chi invece muore dopo aver compreso l'Atman e i desideri trascendentali diventa libero di agire come vuole in tutti i mondi. (8.1.1-6)

Se desidera il mondo dei Pitri, i Pitri si manifestano per suo volere e lui vive felice e glorioso nel loro mondo. Se desidera il mondo delle Matrika, le Matrika si manifestano per suo volere e lui vive felice e glorioso nel loro mondo. Così anche se desidera la compagnia dei fratelli, delle sorelle, degli amici, se desidera profumi e ghirlande, cibo e bevande, canti e musica, donne bellissime, e qualsiasi altra

manifestazione. (8.2.1-10)

Questi sono desideri reali coperti da ciò che è irreali, perché chi lascia questo mondo non può più essere veduto da nessuno. Ma quelle persone vive o defunte che uno desidera vedere, si possono trovare tutte nell'Atman, nell'Akasha del cuore. Proprio come un uomo che non conosca il campo può camminare ripetutamente sopra un tesoro seppellito senza riuscire a trovarlo, così tutte le creature in questo mondo si trovano costantemente nel mondo del Brahman, eppure non se ne rendono conto, perché sono distratti da ciò che è irreali. L'Atman si trova nel cuore. Questo essere sereno e felice, che si innalza lasciando il corpo e raggiunge la luce più alta, appare nella sua vera forma - l'Atman, immortale, libero dalla paura, il Brahman. In verità, il nome di questo Brahman è Satyam ("verità"). La parola *sa* indica ciò che è eterno, *ti* indica ciò che è perituro e *ayam* è il collegamento tra i due. Chi sa questo raggiunge il mondo celeste. (8.3.1-5)

Questo Atman è la diga, l'argine che protegge i mondi, un confine che non può essere valicato né dal giorno né dalla notte, né dalla vecchiaia o dalla morte o dalla sofferenza, dai meriti o dai demeriti. Ogni male rimbalza indietro, perché questo livello del Brahman è libero dal male. Chi arriva a questo argine smette di essere cieco se era cieco, smette di essere ferito se era ferito, o afflitto se era afflitto. Persino la notte diventa giorno, perché il livello del Brahman è sempre illuminato. Ma solo coloro che raggiungono questo livello del Brahman tramite il *brahmacharya* secondo gli insegnamenti delle scritture possono rimanervi, e sono liberi di agire come vogliono. Ciò che la gente chiama sacrificio è in realtà *brahmacharya* ("agire come Brahman"), perché soltanto in questo modo si raggiunge tale livello. Ciò che la gente chiama culto o adorazione è in realtà il *brahmacharya*, perché soltanto l'adorazione dell'azione nella consapevolezza del Brahman permette di raggiungere l'Atman. Ciò che la gente chiama compimento del sacrificio è in realtà *brahmacharya*, perché costituisce la liberazione dalle identificazioni materiali e il distacco dagli attaccamenti. Ciò che la gente chiama meditazione silenziosa è in realtà *brahmacharya*, perché soltanto attraverso questa consapevolezza si può comprendere l'Atman e immergersi nell'autentica meditazione. Ciò che la gente chiama digiuno è in realtà *brahmacharya*, perché l'Atman che si raggiunge in questo modo non perisce mai e non ha bisogno di nulla. Ciò che la gente chiama ordine di rinuncia è in realtà *brahmacharya*, perché *ara* e *nya* sono due oceani nel regno del Brahma, al terzo livello dove si trova il lago Airammadiya, e la città spirituale chiamata Aparajita, con la sala d'oro costruita appositamente dal Signore. Solo coloro che raggiungono questo oceano *aranya* possiedono il regno del Brahman e sono liberi in tutti i mondi. (8.5.1-4)

I canali di energia collegati con il cuore sono pieni di una sostanza preziosa di colore rosso bruno, bianco, blu, giallo e rosso. Il sole trascendentale è rosso bruno, bianco, blu, giallo e rosso. Proprio come una grande strada maestra corre tra due villaggi, i raggi del sole raggiungono entrambi i mondi, irradiando dal mondo supremo ed entrando nelle arterie di energia, e dalle arterie nuovamente irradiano verso il sole. Perciò quando una persona è profondamente addormentata, composta e serena, in un sonno senza sogni, è entrata nell'Akasha del cuore passando attraverso le arterie di energia e non può essere toccata da alcun male perché è pervasa dalla luce del sole. Quando un uomo è privo di forze, coloro che gli siedono attorno gli domandano se è in grado di riconoscerli, e

lui è consapevole della loro identità finché rimane nel corpo. Al momento di lasciare il corpo si libra verso l'alto trasportato da questi raggi se possiede questa conoscenza e medita sull'Om; raggiunge il sole con la velocità della mente e attraverso quella porta entra nel mondo del Brahman. Ma la porta è chiusa per gli ignoranti. Il verso dice, "I canali di energia del cuore sono 101, e uno di essi arriva fino alla fontanella del cranio, il *chakra* della corona. Chi si innalza attraverso questa porta raggiunge l'immortalità, mentre le altre arterie di energia conducono a destinazioni differenti. (8.6.1-6)

Bisogna desiderare di comprendere l'Atman, che è libero dal male, dalla vecchiaia, dalla morte, dalla sofferenza, dalla fame e dalla sete, che aspira alla verità, che è risoluto nella verità. Chi l'ha trovato ottiene tutti i mondi e vede soddisfatti tutti i suoi desideri. Questo è ciò che ha detto Prajapati. Sia i Deva che gli Asura ascoltarono e dissero, "Cercheremo l'Atman che permette di ottenere tutti i mondi e soddisfare tutti i desideri." Tra i Deva sorse Indra e tra gli Asura sorse Virochana; entrambi si presentarono a Prajapati, portando in mano la legna per il fuoco. Per 32 anni vissero sotto la disciplina degli studenti celibi della conoscenza sacra, poi Prajapati domandò loro, "che cosa desiderate?"

Risposero, "L'Atman che è libero dal male, dalla vecchiaia, dalla morte, dalla sofferenza, dalla fame e dalla sete, che aspira alla verità, che è risoluto nella verità, e che permette di ottenere tutti i mondi e realizzare tutti i desideri, come tu hai spiegato."

Prajapati disse loro, "L'Atman è la persona che si vede nell'occhio: è l'immortale, senza paura, che è Brahman."

"Ma quella persona che si vede nell'acqua e in uno specchio è l'Atman?"

"In tutte queste forme, è l'Atman quello che si percepisce," rispose Prajapati. (8.7.1-4)

"Guarda il tuo riflesso in una padella piena di acqua, e dimmi che cosa non comprendi dell'Atman."

Risposero entrambi che si vedevano molto chiaramente, anche nei dettagli. Prajapati disse ancora, "Ora pettinatevi, indossate vesti eleganti e ornamenti, e guardate ancora nell'acqua."

Di nuovo, i due studenti confermarono che si vedevano molto chiaramente. "Bene," disse Prajapati, "questo è l'Atman immortale, senza paura, che è il Brahman."

Soddisfatti, Indra e Virochana se ne andarono, e Prajapati commentò, "Se ne vanno senza aver percepito o compreso l'Atman: chiunque segua questa logica di identificazione con il corpo esteriore sarà ingannato, che sia un Deva o un Asura."

Virochana tornò tra gli Asura e disse loro che onorando e servendo il sé fisico si conquistano questo mondo e il mondo a venire. Per questo ancora oggi si dice che una persona è asurica se non ha fede, non si cura di distribire carità e di celebrare rituali di sacrificio, e invece si preoccupa di decorare i corpi dei morti con abiti e ornamenti e corredarli di cose piacevoli: pensano infatti che in questo modo potranno conquistare il mondo a venire. (8.8.1-5)

Indra invece non era ancora tornato tra i Deva e già si stava ricredendo. "Il sé che ho visto riflesso appare decorato quando il corpo è decorato, ma diventa anche cieco o storpio quando il corpo è cieco o storpio, e muore con la morte del corpo. Così non va." Tornò dunque dal maestro, portando legna per il fuoco. Prajapati gli domandò perché fosse tornato e Indra gli spiegò perché non si sentiva del tutto convinto. Il maestro confermò che il suo ragionamento era corretto. "Ti darò altre

spiegazioni, ma dovrai vivere qui per altri 32 anni." (8.9.1-3)

Quando il tempo richiesto fu trascorso Prajapati disse, "L'Atman si muove nei sogni, è immortale e senza paura, ed è il Brahman."

Anche questa volta, Indra si congedò dal maestro ma prima di riunirsi agli altri Deva si mise a riflettere. "Questo sé che sogna non è soggetto alla cecità o alla morte del corpo o alle malattie, però se viene inseguito o ucciso prova paura e dolore. Non ci siamo ancora." Di nuovo si presentò al maestro e gli espose i suoi dubbi. Prajapati confermò i suoi sospetti e gli chiese di fermarsi per altri 32 anni prima di ricevere ulteriori istruzioni. (8.10.1-4)

Terminato questo periodo Prajapati disse, "L'Atman è il sé del sonno profondo, composto, sereno e senza sogni; è immortale e libero dalla paura, è il Brahman." Anche questa volta mentre tornava a casa Indra fu preso dal dubbio. "Ma quando uno dorme profondamente, senza sogni, la sua consapevolezza scompare, non percepisce più gli altri esseri ed è come se non esistesse più nemmeno lui. No, non regge."

Prajapati confermò il dubbio di Indra e gli chiese di trascorrere altri 5 anni di studio nella sua casa. In tutto, Indra visse nella casa del guru per 105 anni sotto la stretta disciplina dello studente della conoscenza sacra. (8.11.1-3)

Infine Prajapati gli disse, "Il corpo materiale è senza dubbio soggetto alla morte, ma costituisce il veicolo dell'Atman immortale e trascendentale alla materia. Il corpo materiale è prigioniero del piacere e del dolore, e quindi finché si vive nel corpo si provano piacere e dolore, ma chi non ha corpo non ne è toccato. L'aria è senza corpo, e così le leggere nuvole bianche, il fulmine, il tuono: tutti questi hanno origine dall'Akasha trascendente, raggiungono la luce suprema e appaiono con una forma specifica. Similmente l'Atman sereno sorge dal corpo, raggiunge la luce suprema e si manifesta nella sua forma specifica. E' la persona più elevata, che si muove, gioca, ride, si diverte con le donne, gli amici e veicoli, senza ricordare il corpo in cui era nato. Il *prana* è attaccato al corpo come un animale da traino è attaccato a un carro. Ma quando la vista si fonde nell'Akasha dell'occhio (la pupilla nera che è nel mezzo dell'iride), quella è la persona nell'occhio, e l'occhio serve soltanto per vedere. La persona che percepisce l'odore è l'Atman, mentre il naso è solo lo strumento dell'odorato. Così è anche per l'udito e il processo cognitivo e la mente. L'Atman è ciò che i Deva onorano, e in questo modo mantengono il controllo su tutti gli oggetti che desiderano. Chi conosce e comprende l'Atman ottiene tutti i mondi e gli oggetti desiderati. (8.12.1-6)

Dalle tenebre raggio la varietà e dalla varietà passo alle tenebre, scrollandomi il male di dosso come un cavallo scuote la criniera, scrollando via il corpo come la luna si libera dalle fauci di Rahu. Avendo soddisfatto tutti gli scopi che mi ero prefisso, io ottengo l'eterno mondo del Brahman. (8.13.1) Ciò che è chiamato Akasha rivela il nome e la forma, ma all'interno della forma c'è il Brahman immortale, che è l'Atman. Io mi recherò alla sala delle assemblee nella dimora di Prajapati. Io sono la gloria dei *brahmana*, degli *kshatriya*, dei *vaisya*: io raggiungerò quella gloria. (8.14.1)

Il Brahman trasmise questa conoscenza al Prajapati, e Prajapati a Manu e Manu ai suoi discendenti. Chi ha studiato i *Veda* secondo le regole prescritte, nel tempo libero dopo aver compiuto il servizio assegnato dal maestro, che dopo essersi congedato dal maestro è tornato a casa e ha stabilito una

famiglia, ha continuato lo studio dei *Veda* in un luogo pulito, con figli virtuosi e discepoli, e che concentra tutti i sensi sull'Atman, che pratica la non-violenza verso tutti gli esseri con le eccezioni precisamente stabilite, e che segue un comportamento esemplare durante la sua vita, raggiunge il livello del Brahman e non torna più indietro. (8.15.1)

Che le mie membra, la mia parola, la mia energia vitale, i miei occhi, le mie orecchie, la mia forza e tutti i sensi possano diventare sempre più forti. Tutto ciò che esiste è il Brahman, descritto nelle *Upanishad*. Che io possa essere sempre fedele al Brahman, così che il Brahman non mi rinneghi mai. Che non ci sia caduta, che non ci sia rinnegamento! Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* si manifestino in me, che sono devoto all'Atman. Che risiedano sempre in me. Pace! Pace! Pace!

Isa Upanishad

Da questo (Brahman) che è eternamente completo (in sé stesso) emana ciò che è completo, e anche in seguito ciò che è completo rimane completo. (Invocazione)

Tutto ciò che esiste in questo universo è sotto il dominio del Signore Supremo. Dobbiamo accettare la porzione che ci è stata assegnata dal Signore, e **non prendere più risorse di quanto ci spetti**, perché sappiamo a chi tutto appartiene veramente. (1)

Chi compie i propri doveri può desiderare di vivere centinaia di anni, poiché rimane sempre libero dalle conseguenze dell'azione. Non c'è altro modo legittimo di agire per un essere umano. (2)

Le dimensioni oscure e tenebrose sono chiamate asuriche e costituiscono la destinazione di coloro che uccidono l'Atman. (3)

Pur essendo immobile, è più veloce della mente e non può essere raggiunto dai sensi. Nel Brahman l'aria onnipresente sostiene le attività degli esseri viventi. (4)

Si muove e non si muove, è molto lontano e molto vicino, è dentro ogni cosa e fuori di ogni cosa. (5) Colui che vede tutti gli esseri nel Sé e il Sé in tutti gli esseri è libero dall'odio in virtù di questa realizzazione. (6)

Per chi possiede la conoscenza, tutti gli esseri diventano una sola cosa con l'**Atman**; come potrebbe dunque esserci sofferenza e illusione per una persona che ha realizzato **l'unione suprema**? (7)

Ha pervaso ogni cosa pur non avendo un corpo materiale: è radioso, invulnerabile, indivisibile, puro e mai toccato dal male. E' colui che vede, pensa, esiste in sé e pervade ogni cosa, e ha assegnato il dovere specifico a tutti gli oggetti a seconda della loro natura, in modo ciclico. (8)

Coloro che onorano l'ignoranza finiscono nelle tenebre, ma coloro che si attaccano alla conoscenza teorica per sé stessa sono destinati a una tenebra ancora più profonda. (9)

E' detto che il risultato della conoscenza è ben diverso dal risultato dell'ignoranza: questa è la conclusione dei saggi che hanno spiegato queste cose. (10)

Chi conosce sia la conoscenza che l'ignoranza oltrepassa la morte con l'aiuto dell'ignoranza e raggiunge la vita eterna con l'aiuto della conoscenza. (11)

Coloro che adorano il non-manifestato entrano nelle tenebre, ma coloro che si attaccano alle forme specifiche (in modo dualistico) sono in una tenebra ancora più profonda. (12)

E' detto che il risultato del manifestato è differente dal risultato del non-manifestato: questa è la conclusione dei saggi che hanno spiegato queste cose. (13)

Chi comprende sia ciò che è manifestato e ciò che è non-manifestato oltrepassa la morte con l'aiuto del non-manifestato e raggiunge la vita eterna con l'aiuto del manifestato. (14)

Il volto della Verità è nascosto da un disco dorato; ti prego, Signore, rimuovilo così che io possa contemplarti. (15)

O Signore, tu che controlli e vedi tutto, o Sole, figlio di Prajapati, che nutri tutte le creature, diffondi i tuoi raggi e raccogli la tua luce splendente, perché io possa contemplarti nella tua forma più meravigliosa. Io sono quella stessa persona che contemplo. (16)

Che la mia energia vitale si fonda con l'Aria immortale, e che questo corpo venga ridotto in cenere. O Signore, ricorda tutto ciò che ho fatto in questa vita. (17)

O Agni, guidaci lungo la via propizia della prosperità. O Signore, che conosci tutte le nostre azioni, liberaci dal male e dall'inganno. Ti offriamo il nostro rispettoso omaggio. (18)

Katha Upanishad

Che il Brahman ci protegga insieme, che ci nutra insieme, che noi possiamo ottenere forza insieme, che ciò che studiamo possa darci forza, che tra di noi non ci sia ostilità. (Invocazione)

Si narra che Auddalaki Aruni detto Vajasravasa distribuì tutti i suoi averi desiderando ottenere il successo del rituale. Il figlio di Auddalaki, di nome **Naciketa**, era giovane ma ricco di fede. Mentre osservava le mucche offerte in carità, notò che erano vecchie e consunte, e non erano più in grado di dare latte, e pensò che un simile dono non avrebbe certo portato molti benefici. Si rivolse dunque al padre e gli chiese, "a chi mi darai?". (1.1.1-3)

Quando ebbe ripetuto la domanda tre volte, il padre gli rispose, "**Ti darò a Yamaraja, il Signore della morte.**" (1.1.4)

Naciketa pensò, "Non sarò certo il primo a recarmi da Yamaraja, anche se vado in giovane età. Ma cosa farà Yama? Pensa al modo in cui agivano i tuoi antenati, e guarda come si comporta oggi la gente. L'uomo matura come il grano e poi germoglia di nuovo. Il *brahmana* entra come ospite nella casa di una famiglia come il fuoco Vaisvanara e gli vengono presentate delle offerte. Yamaraja, figlio di Vivasvan, mi accoglierà come ospite e mi offrirà almeno dell'acqua. Speranza, aspettative, parole piacevoli, sacrifici, carità, discendenza e mandrie vengono distrutti quando un uomo permette scioccamente che un *brahmana* resti senza cibo nella sua casa." (1.1.5-8)

Naciketa giunse alla dimora di Yama, ma la trovò vuota e rimase sulla soglia in attesa. Al suo ritorno, Yama disse, "Un *brahmana* è rimasto nella mia casa per tre notti senza mangiare: devo dunque **soddisfare tre suoi desideri**, per il mio stesso bene." (1.1.9)

Naciketa disse, "La prima benedizione che ti chiedo è che mio padre sia purificato dalla sua collera contro di me, diventi sereno e gentile, e mi accolga bene quando lascerò la tua casa." (1.1.10)

Yama disse, "Per mia grazia tuo padre ti riconoscerà e sarà di nuovo ben disposto verso di te. Dormirà tranquillo e senza collera dopo averti visto tornare dalle fauci della morte." (1.1.11)

Naciketa disse, "Nel mondo celeste non esiste la paura poiché non ci sono vecchiaia o morte, fame o sete, o sofferenza, e tutti sono molto felici. O Yama, tu conosci il rituale del sacrificio del fuoco che conduce al cielo: spiegamelo, perché ho fede in questo rituale. Coloro che vivono nei mondi celesti ottengono l'immortalità. Questa è la seconda benedizione che chiedo." (1.1.12-13)

Yama disse, "Ascolta e ti insegnerò il rituale del fuoco che conduce ai mondi celesti, i mondi che non hanno fine, e al loro sostegno che è nascosto alla vista." (1.1.14)

Yama gli parlò del sacrificio del fuoco, l'inizio di tutti i mondi, gli disse dei mattoni necessari per l'altare, quanti devono essere e come devono essere disposti. Naciketa ripeté tutti gli insegnamenti e Yama, soddisfatto, gli offrì un'altra benedizione. (1.1.15)

"Questo sacrificio del fuoco prenderà il tuo nome. Ti regalo anche questa collana multicolore. Chi celebrerà per tre volte questo rituale chiamato Naciketa, avendo offerto il suo omaggio ai tre superiori e compiuto i tre doveri, si libera dal ciclo di morti e rinascite. Chi ha compreso questo fuoco, che **ci insegna che tutto nasce dal Brahman** e che è venerabile e divino, raggiunge la pace imperitura. Chi conosce i tre fuochi chiamati Naciketa e celebra il loro rituale si libera dalle catene della morte e gioisce nel mondo celeste, al di là della portata della sofferenza. Questo è il fuoco che porta al cielo, e che tu hai scelto come seconda benedizione. Diventerà famoso tra tutti gli uomini. Ora scegli la tua terza benedizione." (1.1.15-19)

Naciketa disse, "Quando un uomo muore, alcuni dicono che cessa di esistere, altri dicono che continua ad esistere. Vorrei sapere da te qual è la verità su **cosa accade a un essere umano dopo la morte.**" (1.1.20)

"Persino i Deva hanno espresso dei dubbi su questo argomento, che è davvero molto sottile e difficile da comprendere. Chiedi una benedizione diversa." (1.1.21)

Naciketa disse, "Se persino i Deva hanno avuto dei problemi a comprendere questo argomento, chi meglio di te potrebbe darmi le istruzioni adatte? Davvero, non potrei chiedere una benedizione più appropriata." (1.1.22)

"Chiedi figli e nipoti che vivano cent'anni, mandrie di mucche, elefanti, oro e cavalli, vasti terreni, o una vita lunga quanto vuoi. Oppure puoi chiedere ricchezze e salute, o il dominio su un vasto regno. Qualsiasi cosa sia desiderabile nel mondo degli esseri umani, ma difficile da ottenere, io te la concederò. Ecco delle straordinarie danzatrici, esperte di veicoli e strumenti musicali, che ti serviranno con grande abilità. Ma **non mi chiedere della morte.**" (1.1.23-25)

"Signore," rispose Naciketa, "queste benedizioni effimere che mi hai offerto consumano il vigore dei sensi di un uomo, e comunque la vita è breve. I veicoli, la danza e la musica non mi servono. L'uomo non può essere soddisfatto dalla sola ricchezza, e comunque quando arriva il momento della morte perde ogni cosa. Come possiamo conservare anche solo il corpo, quando la vita volge al termine? La benedizione che ti ho chiesto è l'unica che io possa desiderare." (1.1.26-27)

Quale mortale potrebbe desiderare una lunga vita pensando ai piaceri della bellezza e dell'amore, dopo aver avvicinato gli immortali e constatato come siano liberi dal decadimento? No, per me non ci sono dubbi. Ti prego, dimmi cosa c'è dopo la morte, cosa succede quando si entra nel mondo nascosto. Non desidero altra benedizione che questa." (1.1.28-29)

Yama disse, "Ciò che è buono non è sempre piacevole, perciò l'essere umano si trova in difficoltà quando deve scegliere. Fortunato è chi rimane attaccato a ciò che è buono, mentre chi sceglie ciò che è piacevole manca il bersaglio. Una persona intelligente esamina ciò che ha un vero valore e ciò che invece appare piacevole soltanto perché gli fa ottenere gli oggetti che desidera acquisire e conservare quelli che possiede. O Naciketa, tu hai già abbandonato tutti gli oggetti di desiderio dopo aver osservato le loro attrattive, e hai rinunciato a prendere la strada della ricchezza, sulla quale molti sono periti. (1.2.1-3) L'ignoranza e la conoscenza sono ben diverse l'una dall'altra e portano in direzioni differenti. **Ora so che tu desideri davvero la conoscenza**, perché non sei stato distratto nemmeno dalla prospettiva di molti piaceri. Gli sciocchi vivono in mezzo all'ignoranza ma si considerano intelligenti e illuminati, continuando a girare in tondo e seguendo percorsi complicati, proprio come ciechi che guidano altri ciechi. (1.2.4-5)

L'al di là non si manifesta mai agli occhi di una persona infantile e distratta, confusa dalle illusioni della ricchezza. 'Questo è tutto ciò che esiste, è il mondo,' pensa, e cade ripetutamente nelle mie mani. Di questo (**Atman**) molti non sentono mai parlare, molti non lo comprendono nemmeno sentendone parlare, ma meraviglioso è chi ne parla e chi ne ascolta, e meraviglioso è chi lo conosce grazie alla guida di un'anima realizzata. (6-7)

Quando l'insegnante è una persona di scarso valore è estremamente **difficile imparare la scienza dell'Atman**, anche con grandi sforzi, a meno che non si ottengano insegnamenti anche da un'altra persona, perché l'Atman è più sottile dell'atomo. Si tratta di una scienza che non è soggetta alla deduzione logica, ma può essere compresa tramite spiegazioni ed esempi. Grazie alla tua determinazione hai ottenuto questa possibilità, e anch'io sono felice di aver trovato uno studente come te." (8-9)

Naciketa disse, "So che i tesori materiali sono effimeri e che ciò che è eterno non può essere ottenuto con cose che non sono eterne. Perciò io ho celebrato il sacrificio detto Naciketa, e sacrificando ciò che è effimero ho ottenuto ciò che è eterno." (10)

Yama disse, "Tu sei intelligente perché hai esaminato attentamente la soddisfazione di tutti i desideri, il sostegno dell'universo, i risultati infiniti del sacrificio, la libertà dalla paura, la via della gloria e della grandezza, eppure ti sei lasciato indietro tutto ciò. Chi ha intelligenza concentra la mente per conoscere l'Atman che è difficile da percepire, nascosto nella caverna del cuore, il Signore Supremo, il più anziano. Questa persona supera il livello della gioia e del dolore. Chi ha ascoltato e accettato questa conoscenza, ha rinunciato all'identificazione con il corpo materiale e ha raggiunto la realizzazione del Sé trascendentale, ottiene la fonte della vera felicità. Per te è ormai aperta la dimora del Brahman. (1.2.11-13)

Dimmi che cosa, secondo te, si trova al di là del bene e del male, della causa e dell'effetto, del passato e del futuro. Ti dirò brevemente lo scopo dei *Veda* e delle austerità, cercato da coloro che praticano il *brahmacharya*: è la sillaba Om. (1.2.14-15) **Questa sillaba Om è il Brahman** e il Brahman Supremo, e chi lo conosce realizza ogni desiderio. E' il sostegno supremo, il migliore, che si fonda sul Brahman stesso. (1.2.16-17) **L'Atman** è la consapevolezza che non nasce e non muore, non ha origine e non dà origine, è primordiale, non-nato, eterno, libero dal decadimento, e non muore

quando il corpo muore. Se un uomo pensa di poter uccidere o di essere ucciso non comprende veramente, perché l'Atman non uccide e non è ucciso. (1.2.18-19) L'Atman è infinitamente piccolo e infinitamente grande, e nascosto nel cuore di ogni creatura. Chi è libero dai desideri e dalla sofferenza vede la maestà dell'Atman per la grazia del Signore. Pur sedendo immobile viaggia lontano, pur restando disteso va ovunque. Chi altri può conoscere questo Signore Supremo, che gusta la felicità eppure si trova oltre la felicità. (1.2.20-21)

Chi è intelligente comprende che l'Atman rimane distaccato e non identificato con il corpo nonostante viva in tutti i corpi, immutabile in mezzo a tutto ciò che è effimero e mutevole, e così grande da essere onnipresente. Questa persona intelligente diventa libera dalla sofferenza. L'Atman non può essere conquistato con l'erudizione, con la logica o con altri sforzi, ma soltanto con l'illuminazione che deriva dall'Atman stesso, e che si rivela spontaneamente. (1.2.22-23)

Chi però non ha abbandonato malizia e inquietezza, chi non ha controllato la mente e i sensi, rimane incapace di raggiungere la conoscenza dell'Atman. Chi può dominare l'Atman, per il quale i *brahmana* e gli *kshatriya* non sono che cibo, e la morte è semplicemente una salsa?" (1.2.24-25)

Coloro che conoscono il Brahman, che compiono i cinque sacrifici e onorano tre volte il sacrificio di Naciketa parlano di luce e ombra, dei due (Atman) che sono entrati nel corpo, nella caverna più nascosta del cuore che è la dimora suprema. Noi desideriamo apprendere il sacrificio di Naciketa che è per l'essere umano come un ponte, attraversato da coloro che desiderano raggiungere l'altra riva dell'oceano di paura e situarsi nell'eterno Brahman supremo. (1.3.1-2)

Sappi che l'Atman è seduto nel carro costituito dal corpo e che l'intelletto come il guidatore regge le redini della mente. I cavalli sono i sensi, gli oggetti dei sensi sono i sentieri. Quando l'Atman è in armonia con la mente e i sensi è considerato il beneficiario del corpo. Chi non concentra la mente e non ha discriminazione rimane incapace di controllare i cavalli selvaggi dei sensi, mentre chi sa discriminare e concentra la mente dirige i cavalli come un buon guidatore. (1.3.3-6)

Chi non ha discriminazione, non controlla la mente e non osserva le regole della pulizia continua a rimanere nel ciclo di nascite e morti senza raggiungere la meta, mentre chi ha discriminazione, concentra la mente e mantiene la purezza raggiunge la meta e non è più costretto a rinascere. Grazie all'intelligenza discriminante e al controllo della propria mente arriva a realizzare Vishnu. (1.3.7-9)

Gli oggetti dei sensi sono più sottili dei sensi e la mente è più sottile degli oggetti dei sensi, ma l'intelligenza è più sottile della mente e il Mahat (Hiranyagarbha) è più sottile dell'intelligenza. Il Brahman non manifestato è più sottile dell'Hiranyagarbha, e il Purusha è più sottile del Brahman non manifestato. Il Purusha è il Supremo, lo scopo e la destinazione finale. (1.3.10-11)

Questo Atman nascosto in tutti gli esseri non lascia trasparire il suo splendore, ma coloro che hanno un'intelligenza acuta e sono capaci di percepire le dimensioni sottili possono vederlo. Che il saggio fonda la parola nella mente, la mente nell'identificazione, l'identificazione nel Mahat, e il Mahat nell'Atman immutabile. (1.3.12-13) Svegliati, alzati, e impara avvicinando i migliori insegnanti. I saggi descrivono questa via come dura e difficile da percorrere, affilata come la lama di un rasoio. (1.3.14)

L'essere umano si libera dalle fauci della morte conoscendo l'Atman che è al di là del suono, del tatto, della forma, del sapore e dell'odore, che non conosce decadimento, inizio o fine, che è più

sottile del Mahat e immutabile. Narrando e ascoltando questa storia imperitura di Naciketa e del suo dialogo con la Morte, chi è intelligente ottiene la gloria nel mondo del Brahman. Chi, dopo essersi purificato, ripete questo segreto supremo in una assemblea di *brahmana* o durante la cerimonia dello *sraddha*, ottiene benefici illimitati ed eterni. (1.3.15-17)

Yama disse, "L'Atman apre le porte dei sensi di percezione e così l'essere umano guarda avanti a sé, e non all'interno di sé. Alcuni però sono intelligenti e poiché desiderano l'immortalità chiudono gli occhi e contemplanò l'Atman che è all'interno. Le persone immature rincorrono i piaceri esteriori e cadono nelle vaste reti della morte, ma chi è intelligente conosce ciò che è immortale e imperituro, e non persegue gli oggetti effimeri. (2.1.1-2)

Solo grazie alla presenza dell'Atman si possono conoscere le forme, i sapori, gli odori, i suoni, il tatto e il piacere sessuale, e anche ciò che si trova oltre la portata dei sensi. **L'Atman è ciò che tu stai cercando.** Chi è intelligente comprende che **l'Atman è il Sé** che percepisce l'esperienza sia durante lo stato di veglia che durante il sonno, e si libera dalla sofferenza. (2.1.3-4)

Chi è consapevole di essere l'Atman, che gusta il miele (degli oggetti dei sensi), che sostiene i *prana* e cavalca passato e futuro, supera qualsiasi paura. Questo è l'Atman! (2.1.4-5)

Chi conosce **l'Atman, che ebbe origine dal Brahman** prima che fossero manifestate le acque, ed entra a risiedere nel cuore, ed è percepito dagli elementi: questo è l'Atman! Chi comprende che Aditi, in cui risiedono tutti i Deva, nacque come Hiranyagarbha, manifestato a contatto con gli elementi, e che risiede nel luogo segreto del cuore: questo è l'Atman! Agni che tutto vede, nascosto nei bastoncini per accendere il fuoco, ben custodito come un embrione nell'utero della madre, viene onorato quotidianamente dagli esseri umani che ogni mattina gli portano oblazioni: questo è l'Atman! Da lui il sole sorge, e in lui va a tramontare, in lui sono contenuti tutti i Deva, e nessuno può andare oltre, questo è l'Atman! (2.1.6-9) Ciò che è visibile nel mondo si trova anche nel mondo del Brahman, e **ciò che si trova là si trova anche qui.** Chi pensa altrimenti passa da una morte all'altra. L'Atman si può raggiungere soltanto attraverso la mente, superando la dualità. Chi pensa altrimenti passa da una morte all'altra. (2.1.10-11)

Il Purusha che risiede nel corpo è grande quanto un pollice. Sapendo che è il Signore del passato e del futuro, non si teme più di perderne la consapevolezza. Questo è l'Atman! Questo Purusha è come luce senza fumo, Signore del passato e del futuro, e non cambia né oggi né domani. Questo è l'Atman! (2.1.12-13) Come la pioggia caduta sulla montagna discende su tutti i lati, così chi ha una visione dualistica degli esseri viventi corre dietro di loro su ogni lato. Così come l'acqua pura versata nell'acqua rimane sempre uguale a sé stessa, l'Atman rimane sempre lo stesso per chi possiede intelligenza e conoscenza. (2.1.14-15)

La città del non-nato, la cui conoscenza è come la luce del sole, ha 11 porte. Chi medita su di lui non è toccato dalla sofferenza e rimane sempre libero. Questo è **l'Atman!** E' il sole che vola nel cielo luminoso, il vento che dimora nel cielo, il fuoco che si trova sulla terra, il *soma* nel vaso e l'ospite nella casa. Dimora nei Deva, negli esseri umani, nella verità e nello spazio. E' tutto ciò che è nato nell'acqua, sulla terra, dalle leggi universali, dai rituali del sacrificio e sulle montagne. **E' immutabile e supremo.** (2.2.1-2) E' lui che solleva il *prana* e spinge l'*apana* verso il basso. E' adorato da tutti i Deva

e siede onorato in mezzo a loro. Quando questo Atman che risiede nel corpo viene strappato via e liberato dal corpo, nulla rimane nel corpo. Questo è l'Atman! L'essere mortale non vive grazie al *prana* o all'*apana*, ma tutti vivono grazie a ciò dal quale *prana* e *apana* dipendono. (2.2.3-5)

Io ti descriverò questo antico segreto del Brahman e ciò che avviene all'Atman dopo la morte. Alcuni Jivatman entrano in un utero per sviluppare un corpo, altri entrano negli esseri immobili, a seconda del loro **karma** e della loro **conoscenza**. (2.2.6-7)

Questo **Purusha** è sempre sveglio anche quando tutti dormono, crea tutto ciò che è desiderabile ed è certamente puro: **è il Brahman**, l'immortale. Su di lui riposano tutti i mondi, come perle su un filo, nessuno può superarlo. Questo è l'Atman! (2.2.8)

Proprio come il fuoco, pur essendo uno in sostanza, entra nel mondo e assume forme separate a seconda dei vari tipi di combustibile, così **l'Atman che dimora all'interno di ogni essere è sempre uno** in sostanza ma prende forme particolari a seconda dei corpi. Proprio come il sole, che è l'occhio del mondo, non è mai toccato dalle impurità esteriori viste dall'occhio, così l'Atman che vive in tutti gli esseri non è mai toccato dalle sofferenze del mondo ed è imperituro. (2.2.9-11)

La felicità eterna appartiene solo a quelle persone intelligenti che comprendono nel proprio cuore **l'Atman che è uno**, che controlla ogni cosa e **che è il Sé interiore** di tutti gli esseri viventi, **che rende l'Uno molteplice**. Le persone intelligenti che realizzano l'Atman nel cuore come l'eterno tra tutto ciò che è effimero e la coscienza tra coloro che sono coscienti, e che pur essendo uno soddisfa i desideri di molti, trovano la pace imperitura. (2.2.12-13)

Lo percepiscono come il piacere supremo e indescrivibile, dicendo, questo è l'Atman! Come posso comprenderlo? Risplende di luce propria o riflette un'altra luce? In esso non c'è sole, o luna o stelle, o fulmini. Come può risplendere dunque? Tutto ciò che è splendente ottiene la propria luce dell'Atman. (2.2.14-15)

Esiste **un albero banyano eterno, che ha le radici in alto e i rami in basso**. Questo Brahman è splendente e immortale e contiene tutti i mondi - niente esiste oltre a lui. Questo è l'Atman! (2.3.1)

Tutto questo universo ha avuto origine dal Brahman, si muove nel Brahman, e vibra nel suo respiro. E' terrificante come una spada sguainata. Chi lo conosce diventa immortale. (2.3.2)

Il Fuoco brucia per timore di questo (Purusha), e così il Sole risplende e agiscono Indra, Vayu e Mrityu (la morte). (2.3.3)

Chi conosce questo **Brahman** prima del termine della vita nel corpo raggiunge la liberazione, altrimenti deve rinascere nel mondo delle creature. Questo **Atman** si osserva nel corpo riflesso come in uno specchio, nel mondo dei Pitri come un sogno, nel mondo dei Gandharva come un riflesso nell'acqua, e come luce e ombra nel mondo del Brahman. (2.3.4-5)

Coloro che sono intelligenti conoscono la natura dei sensi che si sviluppano separatamente dall'Atman, il loro sorgere e il loro tramontare, e non vengono toccati dalla sofferenza.

La mente è più sottile dei sensi, l'intelligenza è più sottile della mente, il Mahat è più sottile dell'intelligenza, e il Brahman non manifestato è più sottile del Mahat. Ancora più sottile del non manifestato è il **Purusha**, che è onnipresente e libero dalla dualità: sapendo questo, un mortale diventa libero e immortale. (2.3.6-8)

La sua forma non è limitata dal senso della vista e nessuno può vederlo tramite gli occhi materiali, ma viene rivelato tramite la meditazione in cui l'intelligenza impegna la mente. Chi sa questo diventa immortale (2.3.9)

Quando i cinque sensi di percezione e la mente raggiungono la pace e l'intelletto si ferma: quello è lo stato più alto. **Il dominio stabile sui sensi è chiamato yoga.** In quella posizione si diventa attenti, perché questo livello di consapevolezza si può raggiungere e si può anche perdere. (2.3.10-11)

L'Atman non può essere raggiunto dalla parola, dalla mente o dall'occhio, tranne che nel caso in cui qualcuno affermi la sua esistenza. Come altro potrebbe essere conosciuto? (2.3.12-13)

Si deve comprendere l'Atman come ciò che esiste veramente sia come manifestato che come non manifestato: allora la sua realtà si manifesta spontaneamente. Quando tutti i desideri che erano aggrappati al cuore cadono, un mortale diventa immortale e raggiunge il Brahman. Quando tutti i nodi del cuore vengono distrutti, anche durante questa stessa vita, un mortale diventa immortale: questa è l'essenza dell'insegnamento (2.3.14-15)

Nel cuore si trovano **101 canali di energia** e uno di essi sale fino alla sommità del cranio. Percorrendo questo canale al momento della morte si raggiunge l'immortale, mentre gli altri canali portano in altre direzioni. (2.3.16)

Questo **Purusha, il Sé interiore**, è alto quanto un pollice e risiede sempre nel cuore di tutti. Bisogna separarlo dal corpo con determinazione, come la fibra della moringa: bisogna conoscerlo come puro e immortale. (2.3.17)

Naciketa ottenne questa conoscenza da Yama, la personificazione della Morte, **apprendendo la scienza dello Yoga**, e poiché era libero dalle passioni e dalla morte raggiunse il Brahman. Così sarà anche per chiunque altro realizzi l'Atman interiore nello stesso modo. (2.3.18)

Kena Upanishad

Che le mie membra, le mie parole, la mia energia vitale, i miei occhi, le mie orecchie, la mia forza e tutti i sensi possano diventare sempre più potenti. Tutto ciò che esiste è il Brahman, descritto nelle *Upanishad*. Che io possa essere sempre fedele al Brahman, così che il Brahman non mi rinneghi mai. Che non ci sia caduta, che non ci sia rinnegamento! Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* si manifestino in me, che sono devoto all'Atman. Che risiedano sempre in me. Pace! Pace! Pace! (Invocazione)

Da chi è diretto il movimento della mente verso l'oggetto della contemplazione? Chi dirige la forza vitale che precede ogni azione? Da chi è desiderato l'atto del parlare quando una persona si esprime? Chi è l'essere risplendente che dirige le attività di occhi e orecchie? Questo **Atman/ Brahman** è l'orecchio dell'orecchio, la mente della mente, la parola della parola, la vita della vita e l'occhio dell'occhio, perciò coloro che sono **intelligenti abbandonano l'identificazione con il corpo grossolano** e diventano così immortali, rinunciando al mondo. (1.1.1-2)

I sensi non possono arrivare al suo livello, né la vista, né la parola, né la mente, perciò non sappiamo come insegnarlo. E' differente da ciò che si conosce normalmente, ma **trascende** anche ciò che non

è conosciuto: questo è l'insegnamento che gli antichi saggi ci hanno trasmesso. (1.1.3-4)

Ciò che non viene espresso dalla parola ma che consente alla parola di venire espressa, sappi che è il Brahman, e non ciò che la gente adora come un oggetto separato. Ciò che non viene compreso dalla mente, visto dall'occhio, udito dall'orecchio e odorato con il naso, ma grazie al quale le attività della mente e dei sensi diventano possibili, sappi che quello è Brahman, e non ciò che la gente adora come un oggetto separato. (1.1.5-8)

Se pensi di conoscere bene il Brahman, hai imparato poco della vera natura del Brahman. Ciò che sai della sua forma e quella forma che conosci tra i Deva è limitato, perciò devi studiare ancora. (2.1)

Io non penso di conoscere bene il Brahman. Penso, "Non è che non lo conosco - lo conosco e non lo conosco allo stesso tempo." Chi comprende questa (affermazione) conosce (il Brahman). (2.2)

Si può contemplare il Brahman quando si supera il livello mentale, ma chi cerca di comprenderlo attraverso la mente non riuscirà veramente a conoscerlo. **L'erudizione non è sufficiente: ci vogliono umiltà e introspezione.** (2.3) La realizzazione del Brahman è paragonabile al momento in cui ci si risveglia da un sogno. E' una consapevolezza che ci rende immortali. Dall'Atman otteniamo la forza, la conoscenza e l'immortalità. (2.4) Chi raggiunge questa conoscenza in questa vita non dovrà più rinascere, ma per chi non realizza il Brahman tutto sarà perduto. I saggi che hanno realizzato il Brahman in tutti gli esseri e si sono distaccati dal mondo diventano immortali. (2.5)

Fu in verità il Brahman che ottenne la vittoria per i Deva, e in quella vittoria del Brahman i Deva si rallegrarono. (3.1) I Deva pensarono, "Siamo noi che abbiamo vinto, e nostra è la gloria." **Il Brahman vide la loro arroganza e apparve in mezzo a loro, ma i Deva non lo riconobbero.** (3.2)

Agni si avvicinò e quell'essere radioso gli chiese, "Chi sei?" e lui rispose, "Sono il Fuoco, Jataveda ("colui che conosce il *Veda*")." (3.4)

Il Brahman chiese ancora, "Qual è il tuo potere specifico?" e Agni rispose, "Posso bruciare tutto ciò che esiste sulla terra." (3.5)

Il Brahman allora posò a terra un filo d'erba e gli disse, **"Brucia questo"**. Agni tentò immediatamente di bruciare il filo d'erba, ma invano; tornato tra i Deva, disse, "Non riesco a capire chi sia questo essere." (3.6)

I Deva allora chiesero a Vayu di andare a vedere e Vayu si avvicinò. Su richiesta del Brahman, si presentò: "Io sono Vayu, Matarshiva." (3.7-8)

"Qual è il tuo potere caratteristico?"

"Posso afferrare tutto ciò che si trova sulla terra." (3.9)

Il Brahman allora posò a terra un filo d'erba e gli disse, **"Afferra questo"**. Anche Vayu fallì nell'impresa e tornò in mezzo ai Deva, incapace di comprendere chi fosse quello straordinario personaggio. (3.10)

I Deva allora si rivolsero a Indra, Maghava, perché scoprisse l'identità del Brahman, ma improvvisamente quello scomparve. Al suo posto apparve una donna bellissima, decorata d'oro, alla quale Indra si rivolse chiedendo chi fosse il personaggio che era appena scomparso. (3.11-12)

Uma, la figlia dell'Himalaya, disse, **"Era il Brahman"**, e nella sua vittoria tu hai ottenuto la gloria. **Indra allora comprese.** (4.1)

Questi Deva - Agni, Vayu e Indra - sono dunque superiori agli altri perché sono più vicini al Brahman. Indra soprattutto è più potente perché l'ha riconosciuto per primo. Questo è l'insegnamento del Brahman a proposito del livello di esistenza dei Deva: è simile al lampo di luce del fulmine o a un battere di ciglia. (4.2-4) L'insegnamento del Brahman riguardo al Sé individuale si riferisce alla meditazione, perché la mente può contemplarlo e ricordarlo. Il Brahman è onorato da tutti gli esseri, anzi, chi conosce questo Brahman viene onorato a sua volta da tutti gli esseri. (4.5-6)

Il discepolo chiese, "O maestro, insegnami le *Upanishad*."

Il maestro rispose, "Le *Upanishad* sono ciò che ti ho appena spiegato. Le *Upanishad* parlano specificamente del Brahman." (4.7)

La meditazione, l'austerità e i rituali sono i suoi piedi, la conoscenza è in tutte le sue membra e la verità è la sua dimora. (4.8) Chi raggiunge questa realizzazione distrugge tutte le reazioni negative, si stabilisce fermamente nell'infinito Brahman supremo e pieno di felicità. (4.9)

Mandukya Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Tutto ciò che esiste è la sillaba Om. Ora spiegherò meglio. Tutto ciò che è passato, presente e futuro esiste nell'Om, come anche tutto ciò che trascende questi tre periodi del tempo. Il Brahman è tutto ciò che esiste, è l'Atman, che è composto da quattro quadranti. (1-2) Il Sé che risiede nello stato di veglia è chiamato Vaisvanara; questo è il primo quadrante, che possiede la consapevolezza del mondo esteriore, 7 membra e 19 bocche, e gode degli oggetti grossolani. (3) Il Sé che risiede nello stato di sogno è chiamato Taijasa ed è il secondo quadrante; possiede la consapevolezza del mondo interiore, 7 membra e 19 bocche, e gode degli oggetti sottili. (4)

Quando durante il sonno non si desiderano oggetti di piacere e non si hanno sogni, il Sé si trova nello stato di sonno profondo chiamato Prajna, che corrisponde al terzo quadrante. E' denso di consapevolezza e riunisce ogni cosa, è pieno di felicità e costituisce la porta verso la conoscenza. (5) Questo Sé è il Signore di ogni cosa, onnisciente, che controlla tutto, la sorgente, l'origine e la dissoluzione di tutti gli esseri. (6)

Il quarto quadrante è Turiya e la sua consapevolezza trascende il mondo interno e quello esterno. Non è semplice o denso, né cosciente né incosciente. Non si può vedere o concepire con il pensiero, o descrivere, comprendere, o dimostrare. Non agisce e si può realizzare soltanto nell'identità del Sé in tutti gli stati di consapevolezza, perché è immutabile, oltre la dualità e fonte di ogni benedizione. (7)

Questo stesso Atman è la sillaba Om, e i suoi quattro quadranti sono rappresentati dalle lettere A, U e M. (8) Il Vaisvanara nello stato di veglia è la lettera A, perché è il primo e pervade tutti gli altri. Chi

ha questa conoscenza realizza tutti i propri desideri e diventa il primo. (9) Il Taijasa nello stato di sogno è la lettera U, perché ha una posizione intermedia ed è straordinario nella forma. Chi ha questa conoscenza espande il proprio sapere, non è più inferiore a nessuno, diventa equanime verso tutti, e nella sua famiglia non nascono figli non qualificati. (10) Il Prajna dello stato di sonno profondo è la lettera M nasale (l'*anusvara*), perché rappresenta l'esistenza in in cui tutti gli esseri vengono assorbiti. Chi ha questa conoscenza misura ogni cosa e assorbe ogni cosa. (11)

Il quarto quadrante è senza parti o lettere, perché si trova al di là della comprensione ordinaria, oltre la cessazione del mondo fenomenico, la dualità e le sofferenze. Questo Om è certamente l'Atman. Chi lo sa entra nel Sé attraverso il Sé. (12)

Mundaka Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Om! Brahma, il creatore dell'universo che protegge i mondi, fu il primo a manifestarsi tra i Deva e trasmise a suo figlio Atharva quella conoscenza del Brahman che è la base di ogni sapere. Nei tempi antichi Atharva trasmise questa stessa conoscenza ad Angira, che la insegnò a Satyavaha discendente di Bharadvaja. Il famoso Saunaka avvicinò Angira e gli chiese quale conoscenza comprendesse ogni altro sapere. (1.1.1-3)

Angira disse, "Esistono due tipi di conoscenza - quella inferiore e quella superiore. Questo è risaputo da coloro che hanno studiato i *Veda*. La conoscenza inferiore comprende *Rig Veda*, *Yajur Veda*, *Sama Veda*, *Atharva Veda*, nonché gli *Upanga* e gli *Upaveda*, che trattano dei rituali, della pronuncia dei mantra, dell'etimologia e della grammatica e dell'astrologia. Poi c'è la conoscenza superiore, che permette di raggiungere ciò che è eterno. (1.1.4-5) Attraverso questa conoscenza superiore i saggi realizzano ovunque ciò che non può essere percepito o afferrato, che non ha origine né lineamenti, occhi o orecchie, mani o piedi, ma che è eterno, dalle molteplici forme, estremamente sottile, onnipresente e onnipervadente, immutabile. Questa è l'origine di ogni cosa. (1.1.6)

Come un ragno espande e ritrae la sua ragnatela, come la terra fa crescere le piante e come il corpo fa crescere i capelli, così l'Imperituro produce l'universo da sé stesso. (1.1.7) La Conoscenza fa espandere il Brahman e da esso nasce il nutrimento, dal nutrimento nasce il *prana* vitale (*hiranyagarbha*), da questo la mente cosmica, da questa i cinque elementi, da questi i mondi, e da essi l'immortalità che risiede nei doveri prescritti. (1.1.8) Dal Brahman, che è onnisciente sia nella visione generale che nei dettagli, e le cui austerità consistono nella conoscenza, si evolve questo Brahman secondario, nella forma dei nomi, dei colori e del nutrimento. (1.1.9)

Questo è ciò che è vero. I doveri rituali scoperti dai Rishi nei *mantra* vengono compiuti in vari modi nel contesto dei vari tipi di sacrificio, in cui si uniscono i tre doveri vedici da compiere in modo

permanente desiderando i risultati virtuosi. Questa è la via che porta ai frutti dell'azione acquisiti da chi compie il sacrificio. (1.2.1)

Quando il fuoco viene acceso e le fiamme si alzano, bisogna offrire le oblazioni nel centro del fuoco.

(1.2.2) Il Fuoco distrugge l'esistenza di chi celebra l'Agnihotra senza la giusta conoscenza e visione, senza i rituali corretti, senza osservare le regole dell'austerità, senza rendere omaggio a chi va rispettato, senza onorare gli ospiti e senza adorare la Divinità. (1.2.3)

Le sette lingue del fuoco del sacrificio sono Kali, Karali, Manojava, Sulohita, Sudhumravarna, Sphulingini e Visvaruci. (1.2.4) I raggi della luce delle oblazioni sono come i raggi del sole per chi celebra i rituali nel momento adatto e lo conducono in alto, dove il Signore Supremo dei Deva presiede su tutti. Dicendo, "Vieni, vieni, questa è la via virtuosa che hai conquistato verso il cielo", le scintillanti oblazioni lo trasportano nelle dimensioni superiori, lungo i raggi del sole. (1.2.5-6)

La parte fisica del rituale è quella inferiore, sostenuta dai 18 componenti del sacrificio: questi fattori sono però elusivi e fragili, e una persona ignorante che non li conosce bene si illuderà di aver compiuto il sacrificio perfettamente ma dovrà subire nuovamente vecchiaia e morte. Gli sciocchi si ostinano a rimanere nell'ignoranza, eppure sono arroganti e si considerano saggi ed eruditi; in realtà dicono cose senza senso e vagano come ciechi condotti da altri ciechi. (1.2.7)

Coloro che non hanno realizzato il Sé si crogiolano nella diversità della loro ignoranza e si danno molte arie pensando di aver raggiunto la perfezione della vita. Poiché sono incatenati agli attaccamenti e alle identificazioni materiali non sono in grado di vedere la verità, perciò sono condannati a soffrire e quando i loro meriti si esauriscono, ricadono dalla posizione elevata che avevano raggiunto. (1.2.9)

Quegli sciocchi illusi, che considerano i rituali esteriori descritti dai *Veda* e dalla *Smriti* come l'aspetto più importante del sacrificio, non possono comprendere la via che porta alla liberazione. Perciò quando i loro meriti sono esauriti ricadono in una posizione inferiore. (1.2.10)

Coloro che vivono nella foresta o nell'ordine di rinuncia, dedicandosi ai doveri del loro *ashrama* e alla meditazione, e gli uomini di famiglia saggi che controllano i propri sensi si liberano da ogni impurità e percorrendo la via del Sole raggiungono la dimora del Purusha immortale e immutabile. (1.2.11)

Il *brahmana* deve studiare i risultati dell'azione rituale e i mondi che essa permette di raggiungere, e scegliere la rinuncia sulla base della conoscenza che tutto ciò che esiste è prodotto dall'azione, e quindi non bisogna essere ansiosi di perseguire qualche scopo personale. Piuttosto deve apprendere la Realtà trascendentale ed eterna, presentandosi come discepolo a un maestro che è esperto nei *Veda* e situato nella consapevolezza del Brahman. (1.2.12)

Da parte sua, il Guru che viene avvicinato nel modo adeguato deve sempre mantenere la calma nel cuore e nella mente e controllare gli organi di senso esterni per poter impartire la conoscenza del Brahman, che permette di realizzare il vero Purusha imperituro. (1.2.13) Questo Purusha imperituro

è la Verità. Come da un fuoco che divampa turbinano migliaia di scintille che possiedono qualità simili al fuoco, similmente dal Purusha eterno emanano diversi tipi di creature, e poi si fondono nuovamente in lui. (2.1.1) Questo Purusha è trascendentale, perché non ha una forma materiale. Esiste con tutto ciò che è esteriore e interiore, e dunque non conosce la nascita, non ha bisogno di

forza vitale o di mente, è puro e superiore al Brahman superiore imperituro. (2.1.2) Da lui hanno origine la forza vitale, la mente, tutti i sensi, lo spazio, l'aria, il fuoco, l'acqua e la terra che sostiene ogni cosa. (2.1.3)

L'Atman interiore, che risiede in tutti gli esseri, ha il cielo come testa, la luna e il sole come occhi e le direzioni come orecchie. I *Veda* sono la sua facoltà di parola, il vento è la sua energia vitale, l'universo intero è il suo cuore e la terra sorge dai suoi piedi. (2.1.4)

Da lui ha origine il fuoco celeste di cui il sole è il combustibile. Da lui hanno origine la luna, le nuvole, le piante della terra e il seme dal quale nasce l'essere umano. Il Purusha è l'origine di molte creature diverse. (2.1.5) Da lui hanno origine i *mantra* del *Rig*, del *Sama* e dello *Yajur*, la cerimonia di iniziazione e tutti i sacrifici, le donazioni ai *brahmana*, il ciclo dell'anno, la persona che offre il sacrificio e tutti i mondi illuminati dalla luna e dal sole. (2.1.6)

Da lui hanno avuto origine i vari gruppi dei Deva, i Sadhya, gli esseri umani, gli animali di ogni tipo, la vita di ogni tipo, il cibo come il riso e l'orzo, e anche l'austerità, la fede, la verità, la continenza e il senso del dovere. (2.1.7) Da lui hanno avuto origine i sette organi di senso, le sette fiamme, i sette tipi di combustibile, le sette oblazioni e le sette sedi in cui si muovono i sensi che dormono nella cavità del cuore. (2.1.8) Da lui hanno avuto origine tutti gli oceani e tutte le montagne, da lui scorrono tutti i fiumi e provengono tutti i cereali e i succhi delle piante, e sempre grazie a lui il Sé interiore esiste nel mezzo degli elementi materiali. (2.1.9) Il Purusha è tutto questo, ed è anche il dovere, l'azione e la conoscenza. Chi conosce questo Brahman supremo e immortale, che si trova nel cuore, scioglie immediatamente il nodo dell'ignoranza. (2.1.10)

E' radioso, estremamente vicino in quanto dimora nel cuore, ed è anche la meta suprema. E' lui che sostiene tutto ciò che si muove, respira, e batte le palpebre oppure no. Sappi che questo Brahman Assoluto comprende ciò che è grossolano e ciò che è sottile, si trova al di là della conoscenza ordinaria delle creature, ed è il supremo, la destinazione suprema di tutti. Ciò che è risplendente e più sottile del sottile, che sostiene tutti i mondi e le creature, il Brahman immutabile, la forza vivente, è la parola e la mente. Questo essere è la Verità Assoluta e immortale. Deve essere penetrato con la freccia dell'anima aguzzata dalla meditazione: prendi dunque l'arco che è l'Om, la grande arma descritta dalle *Upanishad*, e fissata la concentrazione, sforzati di penetrarlo. (2.2.1-3)

L'Om è l'arco, l'Atman è la freccia e il Brahman è il bersaglio. Può essere centrato da chi è infallibile, da chi diventa Uno con il bersaglio immergendo la mente nella sua contemplazione. (2.2.4)

L'Atman è l'Uno senza secondi, sul quale riposano il cielo, la terra e lo spazio interplanetario, la mente e i *prana* insieme a tutti gli altri organi di senso. Abbandona ogni altro interesse e argomento di conversazione. Questo è il ponte che conduce all'immortalità. (2.2.5) All'interno del cuore sono fissati i canali dell'energia come i raggi di una ruota di carro, e qui l'Atman si muove prendendo molte forme. Che tu possa liberarti da ogni ostacolo nel traversare il mare delle tenebre. (2.2.6)

L'Atman è onnisciente in generale e onnisciente nei dettagli, è glorioso in questo mondo, e risiede nello spazio che si trova nella risplendente città del Brahman. E' riflesso in vari colori dalla mente, e sostiene i *prana* e il corpo intero. Risiede nel cibo e nell'intelligenza che si trova nel cuore. Grazie alla conoscenza, le persone sagge percepiscono l'Atman che esiste pienamente ovunque, e che risplende

supremo di felicità e immortalità. (2.2.7)

Quando una persona realizza l'Atman, che risiede sia in ciò che è alto e ciò che è basso, il nodo nel cuore si scioglie, tutti i dubbi si dissipano e le azioni diventano libere dall'illusione. (2.2.8)

La copertura suprema e risplendente è il Brahman, puro, libero da ogni macchia e senza dualità; è la luce delle luci ed è conosciuto da chi conosce l'Atman. Là non ci sono né sole, luna o stelle, e nemmeno la folgore. Tutto risplende per la sua luce." (2.2.9-10)

Tutto ciò che esiste attorno a noi è il Brahman immortale. Il Brahman è davanti a noi, dietro di noi, a destra e a sinistra, e si estende anche sopra e sotto di noi. Questo mondo non è altro che Brahman, il Supremo. (2.2.11)

Due uccelli sono da sempre compagni, hanno nomi simili e abitano sullo stesso albero. Uno mangia i frutti di vari sapori e l'altro semplicemente osserva. Su quell'albero l'anima individuale rimane impigliata e si lamenta della propria impotenza, ma quando rivolge lo sguardo verso l'altro uccello, il Signore, per la sua gloria viene liberata dalla sofferenza. **Quando l'anima individuale vede il Purusha, il creatore, il Signore dorato, l'origine del Brahman inferiore, si libera da meriti e demeriti e diventa pura, raggiungendo l'uguaglianza assoluta.** (3.1.1-3)

Questa potenza vivente risplende in modo differente nei vari esseri: sapendo questo, una persona illuminata non ha più bisogno di cercare la soddisfazione altrove. Trova la perfetta felicità e il perfetto piacere nell'Atman, ed è concentrato nella vita spirituale: questa persona è onorata tra coloro che conoscono il Brahman. (3.1.4)

L'Atman puro e radioso che dimora nel corpo, che i *brahmachari* purificati riescono a vedere, si può raggiungere certamente attraverso la veridicità, la completa conoscenza, la concentrazione e la continenza, praticati in modo costante e continuo. (3.1.5)

Soltanto la Verità trionfa. Ciò che è contrario alla verità è destinato a perire. La verità forma la via chiamata Devayana, percorsa dai Rishi liberi dal desiderio, che salgono verso il tesoro supremo raggiunto grazie alla pratica della verità. (3.1.6) Questo Supremo è immenso e risplende di luce propria, e la sua forma è inconcepibile. E' estremamente sottile e lontano, eppure risiede all'interno del nostro corpo e possiamo accedervi in qualsiasi momento. Gli esseri viventi possono percepirlo come situato nel loro proprio corpo, nella cavità del cuore. (3.1.7)

Non può essere percepito dagli occhi, dalla parola o dagli altri sensi, né conquistato attraverso le austerità o il lavoro. Soltanto quando la mente è purificata da un atteggiamento favorevole dell'intelligenza, attraverso la meditazione diventa possibile vedere l'Atman indivisibile. (3.1.8)

All'interno del corpo, dove l'energia vitale entra in cinque forme, questo Atman sottile può essere realizzato tramite l'intelligenza che ha completamente canalizzato l'attenzione della mente e i sensi. E' infatti attraverso la mente purificata che l'Atman si rivela chiaramente. (3.1.9)

Chi ha la mente pura conquista i mondi che desidera e gli oggetti piacevoli che preferisce. Perciò chi desidera la prosperità deve onorare la persona che conosce l'Atman. (3.1.10) I saggi che conoscono questa posizione suprema, questo Brahman, che contiene l'universo e che risplende di santità, abbandonano ogni desiderio materiale e onorano quella persona illuminata che ha trasceso l'identificazione umana. (3.2.1)

Chi desidera le cose piacevoli e contempla la virtù rinasce in circostanze in cui è possibile soddisfare tali desideri. Ma chi ha già soddisfatto ogni desiderio nell'Atman ed è concentrato nell'Atman, già in questa vita non è più ansioso di ottenere qualcosa. (3.2.2) L'Atman non si può ottenere con il semplice studio o con la logica intellettuale, o leggendo o ascoltando molto. L'Atman che il ricercatore spirituale desidera trovare può essere raggiunto semplicemente attraverso il desiderio sincero di raggiungerlo; alle persone sincere l'Atman rivela la propria natura. (3.2.3)

Non può raggiungere la consapevolezza dell'Atman chi è debole, illuso, o persegue una conoscenza puramente accademica. Chi invece si sforza sinceramente e coltiva la conoscenza spirituale entra nella dimora del Brahman. (3.2.4) Una volta raggiunto questo livello, i saggi trovano soddisfazione nella propria conoscenza e consapevolezza; poiché sono concentrati sull'Atman, sono tranquilli e liberi dall'attaccamento. Poiché hanno realizzato che il Brahman onnipresente si trova in tutti gli esseri, entrano in tutto ciò che esiste. (3.2.5)

Coloro che hanno veramente realizzato l'esistenza suprema descritta dalla conoscenza del *Vedanta*, che sono impegnati seriamente e in modo coerente, e hanno purificato la mente attraverso lo *yoga* della rinuncia, al momento della morte si identificano con l'immortalità suprema nei mondi del Brahman e diventano completamente liberi. (3.2.6)

I 15 componenti del corpo tornano allora alla propria origine e i principi archetipici dei sensi tornano ai Deva da cui sono controllati. Le azioni e l'identificazione si fondono nell'intelligenza, e questa si unisce al supremo immutabile ed eterno. (3.2.7) Come i fiumi che scorrono nell'oceano abbandonano il senso di separazione nonché i nomi e le forme che li avevano caratterizzati, così il Jivatman illuminato si libera dai nomi e dalle forme materiali e si unisce al Purusha supremo, che risplende di luce propria. (3.2.8)

Chiunque conosca questo Brahman supremo diventa Brahman, e nella sua discendenza nascono soltanto persone che conoscono il Brahman. Si situa al di là della sofferenza e della degradazione, si libera dai nodi del cuore e raggiunge l'immortalità. (3.2.9)

C'è un verso che dice, "Bisogna insegnare questa conoscenza soltanto a coloro che sono impegnati nella pratica della disciplina spirituale e dell'autocontrollo, che sono esperti nella conoscenza vedica, che sono dedicati al Brahman, che offrono personalmente oblazioni con fede al fuoco chiamato Ekarsi, e che hanno compiuto il voto di rispettare sempre il fuoco." (3.2.10)

Il Rishi Angira insegnò nei tempi antichi questa verità, che è accessibile soltanto a coloro che hanno portato a termine i loro voti. Offriamo il nostro omaggio ai grandi Rishi. (3.2.11)

Prasna Upanishad

Che le mie membra, le mie parole, la mia energia vitale, i miei occhi, le mie orecchie, la mia forza e tutti i sensi possano diventare sempre più forti. Tutto ciò che esiste è il Brahman descritto nelle *Upanishad*. Che io possa essere sempre fedele al Brahman, così che il Brahman non mi rinneghi mai. Che non ci sia caduta, che non ci sia rinnegamento! Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* si manifestino in me, che sono devoto all'Atman. Che risiedano sempre in me. Pace! Pace! Pace!

(invocazione)

Il venerabile Pippalada Rishi accettò come discepoli Sukesha, Satyakama, Gargya, Kousalya, Bhargava e Kabandhi, tutti dedicati al Brahman, impegnati nella ricerca del Brahman, e desiderosi di raggiungere il Brahman Supremo. Questi figli di illustri famiglie avvicinarono il Rishi secondo la tradizione portando della legna per il fuoco del sacrificio, sicuri di poter ricevere da lui le istruzioni necessarie. (1.1)

Il Rishi chiese loro di vivere nel suo *ashrama* per un anno, osservando le regole e controllando la mente prima di porre le domande. E disse loro, "risponderò alle vostre domande a seconda della mia conoscenza". (1.2)

Trascorso questo periodo, Kabandhi pose la prima domanda: "Da dove provengono gli esseri che nascono?" (1.3)

Il Rishi rispose, "Il Prajapati desiderò generare una discendenza e contemplando l'antica conoscenza vedica nella sua meditazione creò una coppia - Anna e Prana (il cibo e l'energia vitale) - perché producessero le varie specie di creature. (1.4) Il Sole è Prana e la Luna è Anna, il nutrimento che ha due dimensioni: quella sottile e quella grossolana. La dimensione grossolana del nutrimento, distinta da quella sottile, è il cibo ordinario. (1.5)

Sorgendo, il Sole entra nella direzione dell'est e pervade coi suoi raggi tutte le creature dell'est. Entra poi a sud, a ovest e a nord, raggiunge lo zenith, passa nei punti intermedi dello zodiaco illuminando ogni cosa e pervadendo tutte le cose viventi con i suoi raggi. (1.6) Quello stesso Sole sorge come Prana e come fuoco, che è l'Atman di tutte le creature e che manifesta tutte le forme. E' di lui che parla il *mantra*: "Coloro che realizzano il Brahman sanno che possiede tutte le forme, è radioso di luce e di saggezza, il rifugio di tutti, l'unica fonte di calore e splendore. E' il Sole che sorge, il Sole che possiede mille raggi, esiste in cento forme ed è la vita di tutte le creature." (1.7-8)

L'anno, che è il ciclo del Sole, è il Signore delle creature. Ha due direzioni: quella verso sud e quella verso nord. Coloro che seguono la via del sud sacrificano i risultati dell'azione per il bene pubblico conquistando così il mondo della Luna, e tornano poi in questo mondo. Sono i Rishi delle dimensioni celesti che desiderano una discendenza e percorrono la via verso sud, la via dei Pitri, che è collegata al nutrimento. (1.9)

Dopo aver profondamente meditato sull'Atman attraverso il controllo dei sensi, la fede e la continenza, i saggi conquistano il Sole sulla via settentrionale. Il Sole è il rifugio di tutti i viventi, indistruttibile, libero dalla paura, la destinazione suprema, dalla quale non si torna in questo mondo. Gli ignoranti non possono comprenderlo. A questo proposito c'è un verso che dice: "Alcuni dicono che il Sole ha 5 piedi e 12 membra, e che è colmo dell'acqua celeste. Altri lo descrivono come il perno di ogni cosa, che ha 7 ruote e 6 mozzi, ed è onnisciente. (1.10-11) Il mese è il Signore di tutte le creature. La quindicina di luna calante è il suo nutrimento e la luna crescente è il suo *prana*, perciò i Rishi celebrano alcuni sacrifici nella luna crescente e altri in luna calante. (1.12) Il giorno e la notte rappresentano il Signore delle creature. Il giorno è il suo *prana* e la notte il suo nutrimento; coloro che hanno rapporti sessuali di giorno indeboliscono il loro *prana*, mentre coloro che hanno rapporti

sessuali di notte rimangono in forze. (1.13) Il nutrimento è il Signore di tutte le creature; dal nutrimento si forma lo sperma, dal quale nascono tutti gli esseri umani. Coloro che osservano il famoso voto del Signore delle creature generano figli e figlie, e raggiungono il mondo della Luna, che è la destinazione di coloro che osservano i voti di veridicità e continenza. A loro appartiene l'immacolato mondo del Brahman, dove non c'è falsità, inganno o illusione. (1.14-15)

La seconda domanda fu posta da Bhargava: "Quante sono le Divinità che sostengono l'esistenza di una creatura, e quale è la più importante e gloriosa?" (2.1)

"Lo spazio è questa Divinità, ma lo sono anche l'aria, il fuoco, l'acqua, la terra, la parola, la mente, la vista e l'udito. Tutte queste Divinità manifestano la loro gloria e collaborano a mantenere integro il corpo." (2.2)

Il Prana disse loro, "Non vi illudete. Sono io che mantengo il corpo integro, sostenendolo con le mie cinque manifestazioni." Gli altri erano scettici. (2.3)

Allora il Prana si alzò uscendo dal corpo, indignato, e tutti gli elementi furono costretti a seguirlo, mentre quando si placò anche gli altri rimasero in uno stato di quiete. Come in questo mondo tutte le api si alzano in volo seguendo l'ape regina e si posano dove la regina si ferma, così tutti i sensi e tutti gli elementi seguirono il Prana. Cominciarono così a lodarlo. (2.4)

"Il Prana brucia come il fuoco e non è differente dal sole, dalle nuvole, da Indra e dal vento, dalla terra e dal nutrimento. Questa Divinità è simultaneamente grossolana e sottile, e conferisce l'immortalità. (2.5) Come i raggi nel mozzo di una ruota di carro, tutto è centrato sul Prana - il *Rig*, lo *Yajur*, il *Sama*, il rituale, lo *kshatriya* e il *brahmana*. (2.6)

O Prana, tu ti muovi nel grembo della madre come Signore della creazione, e nasci a seconda dell'immagine dei tuoi genitori. E' a te, che risiedi negli organi, che tutte le creature portano doni. (2.7) Tu sei il migliore mezzo per trasmettere le oblazioni ai Deva, tu sei l'offerta di cibo ai Pitri che precede le altre offerte. Tu sei il funzionamento corretto degli organi che costituiscono l'essenza del corpo e che sono conosciuti come *Atharva*. (2.8)

O Prana, tu sei Indra, sei il valoroso Rudra, sei colui che protegge tutte le direzioni. Come Surya ti muovi nel cielo, Signore di tutti i corpi celesti. (2.9) O Prana, quando discendi nella forma della pioggia, queste tue creature diventano felici, pensando a tutto il cibo che verrà prodotto. (2.10)

O Prana, tu sei il fuoco Ekarsi, tu sei colui che mangia e il Signore di tutto ciò che esiste, al quale offriamo cibo. O Matarisva, tu sei nostro padre. (2.11) Placa la tua manifestazione nella parola, nell'orecchio, nell'occhio e nella mente. Non divampare. (2.12) Tutto ciò che esiste in questo mondo e nel cielo si trova sotto il controllo del Prana. Proteggici come una madre protegge i propri figli, e donaci splendore e intelligenza." (2.13)

La terza domanda fu posta da Kousalya: "Da dove ha origine questo Prana, come entra nel corpo, come vi risiede, come lo lascia, e come sostiene gli elementi fisici?" (3.1)

"Le vostre domande non sono ordinarie, perché conoscete il Brahman. Ora risponderò. (3.2)

Il Prana nasce dall'Atman come l'ombra è generata dall'oggetto reale che la proietta. Entra in questo

corpo a causa delle attività della mente. (3.3)

Come un re che istruisce i suoi funzionari, ordinando loro di governare i villaggi che sono stati loro assegnati, il Prana impegna separatamente tutti i sensi. Posiziona Apana nelle due aperture inferiori, mentre il Prana stesso risiede negli occhi e nelle orecchie ed esce dalla bocca e dalle narici. Nel centro del corpo si trova Samana, che distribuisce in modo equanime tutto il cibo che viene consumato, e dal quale emanano 7 fiamme. (3.4-5)

Il corpo pranico è situato nel cuore. Esistono 101 canali principali dell'energia, e ciascuno di essi ha 100 suddivisioni. Ogni ramo contiene 72 mila ramificazioni secondarie: in esse si muove Vyana. (3.6)

Quando si muove verso l'alto, Udana conduce al livello della bontà creato dalla virtù, al livello cattivo creato dalla malvagità, e a un livello umano quando l'essere compie sia azioni virtuose che azioni malvage. (3.7)

Il Sole è il Prana esteriore e sorge benedicendo il Prana nell'occhio umano. La Divinità che è nella terra benedice l'Apana che è nel corpo umano. Lo spazio interiore è il Samana, mentre l'aria comune è Vyana. (3.8) L'Udana è la luce, perciò quando la luce nell'essere umano si spegne, il Jivatman ottiene una nuova nascita insieme ai sensi, che entrano nella mente. (3.9) Entra così nel Prana insieme a tutto ciò che aveva al momento della morte, e in combinazione con l'Udana conduce il Jivatman nel mondo che gli è destinato. (3.10)

Se una persona comprende questa scienza del Prana diventa immortale e la sua discendenza non si esaurisce mai. A questo proposito c'è un verso: "Chi conosce l'origine, la meta, la dimora e la potenza quintuplici e l'esistenza fisica del Prana ottiene l'immortalità. E' questa conoscenza che conferisce l'immortalità." (3.11-12)

La quarta domanda fu posta da Gargya: "Quali sono gli organi che dormono e quelli che rimangono svegli? Chi percepisce il sogno? Chi gode della felicità? In chi si fondono?" (4.1)

"O Gargya, proprio come i raggi del sole al tramonto si fondono nel disco solare e ne emanano di nuovo all'alba, tutte le forme di consapevolezza sono contenute nella mente, perciò quando i sensi sono inerti si dice che una persona sta dormendo. Sono i fuochi del Prana che mantengono l'attività nella città del corpo. L'Apana è il fuoco Garhapatya e Vyana è il fuoco Anvaharyapacana. Poiché il fuoco Ahavaniya si accende dal fuoco Garhapatya, il Prana è considerato l'Ahavaniya. Il Samana è l'officiante chiamato Hotri perché realizza l'equilibrio tra espirazione e inspirazione, paragonate a due oblazioni. La mente è l'autore del sacrificio e il risultato del sacrificio è l'Udana, che ogni giorno conduce l'autore del sacrificio al Brahman. (4.2-4)

In questo stato onirico la Divinità della mente sperimenta la grandezza. Rivede ciò che aveva visto in passato, sente di nuovo ciò che aveva sentito e sperimenta di nuovo tutto ciò che aveva percepito in vari luoghi e direzioni. Sperimenta anche ciò che non è mai stato visto o sentito, che sia reale o irreali. (4.5) Quando la Divinità della mente è sopraffatta dal potere del Sole, scivola nel sonno senza sogni e il corpo diventa felice. (4.6)

A questo proposito c'è l'esempio dei due uccelli che si dirigono verso l'albero dove c'è il loro nido. La terra, l'acqua, il fuoco, lo spazio e le loro manifestazioni sottili, come pure la vista, l'udito,

l'odorato, il gusto, il tatto, la parola, le mani e gli oggetti da loro percepiti, gli organi sessuali e di evacuazione e il piacere che vi è insito, i piedi e lo spazio che i piedi calpestano, la mente e i pensieri, l'intelletto, l'identificazione e la consapevolezza e i loro campi d'azione, la pelle e gli oggetti che percepisce, tutto ciò dipende dal Prana. (4.7-8)

Colui che vede, che percepisce i suoni, gli odori e i gusti, che pensa, che comprende e che agisce è il Purusha. Chi ne conosce la natura si stabilisce nel Sé supremo e immutabile. (9)

Chi diventa consapevole di questo Atman immutabile e puro, che trascende gli attributi materiali, diventa a sua volta onnisciente. A questo proposito c'è un verso, "Chi conosce l'Immutabile nel quale si fonde l'Atman consapevole diventa onnisciente ed entra in ogni cosa, così come i sensi e gli elementi entrano nelle Divinità che vi presiedono." (4.10)

La quinta domanda fu posta da Satyakama: "Che cosa ottiene l'essere umano che medita attentamente sul Pranava Omkara in questo modo fino al momento della morte?" (5.1)

"La Trascendenza manifestata nel Pranava Omkara è il Brahman stesso, perciò l'anima realizzata raggiunge il Brahman. Chi medita sull'Om come una sola sillaba ottiene una rinascita umana. I *mantra* del *Rig Veda* conferiscono una rinascita virtuosa come essere umano, dotato di autocontrollo e capace di continenza e fede. In questo modo sperimenta la grandezza. (5.2-3)

Chi invece medita sull'Om appoggiandosi a due lettere si identifica con la mente e attraverso i *mantra* dello *Yajur* arriva a nascere sul piano lunare. Dopo aver sperimentato la grandezza nella dimensione lunare, torna in questo mondo. (5.4)

Chi medita sull'Om come il Purusha Supremo attraverso le tre lettere raggiunge il piano del sole, che è fatto di luce. Come un serpente si libera dalla pelle vecchia, lascia le azioni negative e viene elevato dai *mantra* del *Sama* fino al piano di Brahma (Hiranyagarbha). A questo proposito ci sono due versi: "Le tre lettere in sé appartengono al mondo della materia, ma quando vengono unite insieme e non vengono applicate a oggetti diversi, bensì concentrate sulle tre modalità dell'azione doverosa - esteriore, interna e intermedia - la persona illuminata rimane indisturbata. Chi è intelligente sa che questo mondo esteriore può essere raggiunto grazie ai *mantra* del *Rig*, il mondo intermedio grazie ai *mantra* dello *Yajur*, e il mondo interiore grazie ai *mantra* del *Sama*. Raggiunge questi tre mondi soltanto attraverso l'Om, e attraversando l'Om entra nella Realtà suprema che è serena e trascende la vecchiaia, la morte e la paura." (5.5-7)

La sesta e ultima domanda fu posta da Sukesha: "Un giorno ho incontrato il principe di Koshala, di nome Hiranyanabha, e mi ha chiesto se conoscessi il Purusha dalle 16 membra. Purtroppo non lo conoscevo, altrimenti gliel'avrei detto. Non dico mai bugie, perché chi mente perisce come un albero che si secca dalle radici. Ora chiedo a te: dove si trova questo Purusha dalle 16 membra?" (6.1)

"Questo Purusha dalle 16 membra o parti si trova nel corpo umano stesso. Si chiese in che modo sarebbe apparso all'arrivo dell'Atman, e in che modo sarebbe rimasto nel corpo durante il tempo della sua vita. Manifestò dunque il *prana*, e dal *prana* creò la fede, lo spazio, l'aria, il fuoco, l'acqua, la terra, i sensi, la mente e il nutrimento. Dal nutrimento creò il vigore, l'autocontrollo, i *mantra*, i

rituali, i mondi e i nomi dei mondi. (6.2-4)

Ecco la spiegazione: proprio come i fiumi scorrono cercando l'oceano, vengono assorbiti dall'oceano perdendo nomi e forme, e sono allora chiamati semplicemente oceano, similmente queste 16 parti che costituiscono il Purusha onnisciente, che vanno verso il Purusha, si fondono in esso quando lo raggiungono e perdono nomi e forme differenziati. L'essere umano realizzato si libera da questi componenti e diventa immortale. A questo proposito c'è un verso: "Devi sapere che il Purusha è l'oggetto della conoscenza e costituisce il centro nel quale sono fissate le parti come i raggi nel centro della ruota di un carro. Chi conosce questo Purusha diventa libero dalla morte." (6.5-6)

Io conosco questo Brahman supremo soltanto fino a questo punto, e oltre questo non c'è altro. Onorandolo, i discepoli dissero, "Tu sei in verità nostro padre, che ci ha portato oltre l'oceano dell'ignoranza. Offriamo i nostri omaggi ai grandi Rishi."

Taittiriya Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga insieme, che ci nutra insieme, che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo. Che il nostro studio sia intenso ed efficace, che tra noi non sorga mai dissidio o inimicizia. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente in cui vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Taittiriya Upanishad, Siksha Valli

Che Mitra ci sia propizio. Che Varuna ci sia propizio. Che Aryaman ci sia propizio. Che Indra e Brihaspati ci siano propizi. Che Vishnu Trivikrama ci sia propizio. Offriamo il nostro omaggio al Brahman. Offriamo il nostro omaggio a te, Vayu, che sei il Brahman immediato e diretto. Ti chiamerò Dharma e Satya, e chiedo la tua protezione. Che il Brahman protegga l'insegnante. Om! Pace! Pace! Pace! (1.1.1)

Parleremo ora della scienza della pronuncia, dell'alfabeto, degli accenti, della metrica, dell'enfasi, dell'uniformità e della contrapposizione. Questo è il motivo per cui si chiama il capitolo sulla pronuncia. (1.2.1) Che entrambi possiamo ottenere fama e successo spirituale. Ora parleremo della **meditazione** o delle corrispondenze attraverso le cinque categorie, che si riferiscono ai mondi, alla progenie e al corpo. Queste sono chiamate le grandi corrispondenze. Riguardo alla meditazione sui mondi, la terra è la prima lettera, il cielo è l'ultima lettera, e lo spazio è il punto d'incontro. (1.3.1)

Vayu è il collegamento: questa è la meditazione sui mondi. Segue poi la meditazione su ciò che risplende: il fuoco è la prima lettera, il sole è l'ultima lettera, l'acqua è il punto d'incontro, il fulmine è il collegamento. Questa è la meditazione su ciò che risplende. Ecco ora la meditazione sulla conoscenza: l'insegnante è la prima lettera, lo studente è l'ultima lettera, la conoscenza è il punto d'incontro, l'insegnamento è il collegamento. Ecco ora la meditazione sulla progenie: la madre è la prima lettera, il padre è l'ultima lettera, la progenie è il punto d'incontro, e la procreazione è il

collegamento. Ecco ora la meditazione sul corpo individuale: la mascella inferiore è la prima lettera, la mascella superiore è l'ultima lettera, la parola è il punto d'incontro e la lingua è il collegamento.

Queste sono le grandi corrispondenze: chi medita su di esse così come sono spiegate diventa collegato con la progenie, gli animali, lo splendore della santità, il cibo, e il mondo celeste. (1.3.2-4)

L'Om che è supremo nei *Veda* e pervade tutti i mondi, che è emerso dai *Veda* immortali come la loro essenza ultima, che questo Signore Supremo, che è Indra, mi conceda l'immortalità. Che il mio corpo sia vigoroso, che la mia lingua sia dolcissima, e che io possa ascoltare molto. Tu sei la copertura del Brahman, sei coperto dalla saggezza del mondo. Proteggi ciò che ho ascoltato, proteggi me che appartengo alla prosperità, la prosperità che crea e aumenta e mi conferisce velocemente abiti, mandrie, cibo e bevande senza fine, e che è associata agli animali. *Svaha*. Che i *brahmachari* (studenti) vengano a me da ogni direzione. *Svaha*. Che i *brahmachari* vengano a me nel modo prescritto, che controllino i sensi e la mente. *Svaha*. (1.4.1-2)

Che io possa ottenere la fama e la lode delle persone virtuose. *Svaha*. O Signore, fa' che io possa raggiungerti. O Signore, entra in me. O Signore, che hai numerose forme diverse, purificami dalle azioni negative. *Svaha*. Così come l'acqua scorre lungo il fianco della montagna, come i mesi scorrono nell'anno, così gli studenti vengano a me da ogni direzione. *Svaha*. Tu sei il luogo del mio riposo, ti prego rivelati a me. (1.4.3)

Bhuh, Bhuvah, Suvah sono le tre *vyabriti*, ma Mahacamasya ne conosceva una quarta, chiamata Maha. Questo Maha è il Brahman, è l'Atman. Gli altri Deva sono le sue membra. Bhuh è questo mondo, Bhuvah è lo spazio intermedio, Suvah è l'altra dimensione. Maha è il Sole, grazie al quale tutti i mondi prosperano. Bhuh è il fuoco, Bhuvah è l'aria e Suvah è il sole, e Maha è la luna, grazie alla quale i corpi celesti prosperano. Bhuh è il *Rig Veda*, Bhuvah è il *Sama Veda*, Suvah è lo *Yajur Veda*, e Maha è il Brahman, poiché il Brahman è ciò che nutre i *Veda*. Bhuh è il Prana, Bhuvah è l'Apana, Suvah è il Vyana, Maha è il nutrimento, perché grazie al cibo si nutrono tutte le energie vitali. Le *vyabriti* si dividono in 4 gruppi di 4. Chi conosce questo conosce il Brahman, e tutti i Deva gli offrono doni. (1.5.1-3)

Nello spazio che c'è nel cuore si trova questa Persona che si può realizzare attraverso la conoscenza, e che è immortale e splendente. Quella cosa che pende sopra il palato come una mammella è attraversata dalla via del Brahman, che sale fino al punto dove i capelli si separano, ed esce dalla sutura cranica. Per questa via l'essere umano si stabilisce nel fuoco come la *vyabriti* Bhuh, nel vento come la *vyabriti* Bhuvah, nel sole come la *vyabriti* Suvah e nel Brahman come la *vyabriti* Mahah. Diventa indipendente e sovrano e raggiunge il Signore della mente, ottenendo il controllo della parola, della vista, dell'udito e della conoscenza. Soprattutto, diventa Brahman incarnato nell'Akasha, che è sia grossolano che sottile e la cui vera natura è la verità. In questa situazione la mente è fonte di gioia, pace e immortalità. Questo devi onorare. (1.6.1-2)

La terra, il cielo, lo spazio, le direzioni principali e quelle secondarie, il fuoco, l'aria, il sole, la luna e le stelle, l'acqua, le erbe e gli alberi, e il Virata sono tutti elementi naturali. Gli elementi individuali sono Prana, Vyana, Apana, Udana e Samana, la vista, l'udito, la mente, la parola e il senso del tatto, la pelle, la carne, i muscoli, le ossa e il midollo. Dopo aver contemplato tutto questo, il Rishi disse,

"Tutto ciò è composto da cinque fattori, i cinque esterni sono riempiti dai cinque individuali. (1.7.1)
Om è il Brahman, Om è tutto ciò che esiste. Om è una famosa parola simbolica. Gli studenti devono recitare per i Deva, dicendo: "Om, recitiamo per i Deva." Iniziano cantando il *Sama* con l'Om, e pronunciando "*Om Soma*" recitano gli *shastra*. L'officiante Brahmana approva pronunciando la sillaba Om. Si dà l'assenso alla celebrazione del sacrificio Agnihotra pronunciando l'Om. Se un *brahmana* pronuncia l'Om prima di recitare i *Veda*, meditando sul raggiungimento del Brahman, certamente raggiunge il Brahman. (1.8.1)

Bisogna praticare il Dharma sia quando si insegna che quando si impara; la veridicità, l'insegnamento e l'apprendimento sono sempre correlati e vanno praticati insieme. Così sia lo studente che l'insegnante devono praticare l'austerità, il controllo dei sensi, il controllo degli organi interni, il servizio al fuoco, la celebrazione dell'Agnihotra, il servizio agli ospiti, la buona condotta rispetto alla società. Bisogna compiere anche gli altri doveri, come occuparsi della famiglia, generare dei figli, educare i nipoti, e così via. La cosa più importante è la veridicità (*satyavacha*), poi è importante l'austerità (*taponitya*), ma lo scopo primario è quello di imparare e insegnare. (1.9.1)

"Io sono colui che dà forza all'albero del mondo. La mia fama sale come il fianco di una montagna. La mia origine è il puro Brahman. Io stesso sono come quella pura realtà dell'Atman che è il sole. Io sono la prosperità e lo splendore. Io ho un'intelligenza acuta, sono immortale e non soggetto al decadimento." Questo disse Trishanku quando raggiunse la realizzazione. (1.10.1)

Dopo aver insegnato il contenuto dei *Veda*, il maestro impartisce queste istruzioni ai suoi studenti: "Dite sempre la verità. Praticate il Dharma. Non commettete errori durante la lettura o la trascrizione dei testi. Ricompensate il maestro. Non lasciate che la vostra discendenza si esaurisca. Non siate trascurati riguardo alla verità. Non deviate mai dal Dharma. Non mettete a repentaglio sciocamente la vostra vita. Non trascurate di compiere le attività propizie. Non trascurate l'apprendimento e l'insegnamento. (1.11.1)

Non commettete errori o mancanze nei vostri doveri verso i Deva e i Pitri. Onorate la madre, il padre, il maestro e gli ospiti nello stesso modo in cui onorate le Divinità. Dedicatevi soltanto ad attività irreprensibili ed evitate tutti i lavori che sono condannabili. Evitate ogni azione reprovabile anche in privato. Offrite un seggio ai *brahmana* che sono maggiormente degni di lode. Ogni offerta deve essere fatta rispettosamente, con generosità e abbondanza, con un atteggiamento modesto, attento, amichevole. Se doveste avere dei dubbi riguardo ai vostri doveri o al modo di comportarvi, ricordate le qualità e le attività prescritte per i *brahmana*, seguite l'esempio dei *brahmana* qualificati, intelligenti, indipendenti, compassionevoli e virtuosi. Se doveste trovarvi di fronte a persone accusate (se vi viene richiesto di agire come giudici), ricordate le qualità e le attività prescritte per i *brahmana*, seguite l'esempio dei *brahmana* qualificati, intelligenti, indipendenti, compassionevoli e virtuosi. Queste sono le istruzioni da seguire. Questo è il segreto dei *Veda* e la missione divina. Questo è il modo in cui bisogna meditare." (1.11.2-4)

Che Mitra ci sia propizio. Che Varuna ci sia propizio. Che Aryaman ci sia propizio. Che Indra e Brihaspati ci siano propizi. Che Vishnu Trivikrama ci sia propizio. Offriamo il nostro omaggio al Brahman. Offriamo il nostro omaggio a te, Vayu, che sei il Brahman immediato e diretto. Ti

chiamerò Dharma e Satya, e chiedo la tua protezione. Che il Brahman protegga l'insegnante. Om! Pace! Pace! Pace! (1.12.1)

Taittiriya Upanishad, Brahmananda Valli

Om! Che il Signore ci protegga insieme, che ci nutra insieme, che possiamo diventare forti insieme. Che il nostro studio sia intenso ed efficace, che tra noi non sorga mai dissidio o inimicizia. Om! Pace! Pace! Pace! (Invocazione)

Chi conosce il Brahman raggiunge la destinazione suprema. C'è un verso al proposito: "Il Brahman è la verità, la conoscenza e l'infinito". Chi conosce il Brahman come ciò che esiste nell'intelletto, che dimora nello spazio supremo del cuore, si identifica con il Brahman onnisciente e gode simultaneamente di tutto ciò che è desiderabile. Da questo Brahman, che è l'Atman, venne prodotto lo spazio, dallo spazio emerse l'aria, e similmente si manifestarono il fuoco, l'acqua, la terra, le piante, il nutrimento e l'essere umano. Perciò l'essere umano è il prodotto dell'essenza del nutrimento, e il nutrimento è la sua testa, il suo lato nord e il suo lato sud, il Sé e la coda che rende stabile il corpo. (2.1.1)

C'è un verso a questo proposito: "Tutti gli esseri sostenuti dalla terra sono nati dal cibo, vivono di cibo e alla fine ritornano a essere cibo. Il cibo nacque prima della nascita delle creature, perciò è considerato la medicina suprema. Coloro che onorano il cibo come Brahman ottengono cibo in abbondanza. Poiché il cibo esiste da prima delle creature ed è medicina per tutti, tutte le creature nascono dal cibo e crescono con il cibo. Il cibo viene mangiato e mangia le creature, perciò è chiamato 'mangiare'. Oltre al corpo fatto di cibo (*annamaya*) descritto sopra, esiste un altro corpo sottile fatto di aria o *prana* (*pranamaya*), che è contenuto nel corpo fatto di cibo. Anche questo sé ha forma umana, e il corpo grossolano prende la forma di questo corpo di *prana*. Il Prana è la testa, Apana il suo lato nord e Vyana il suo lato sud, lo spazio il Sé e la terra è la coda che rende stabile il corpo. (2.2.1) A proposito c'è un verso: "I sensi agiscono seguendo l'energia vitale che risiede nella bocca; tutti gli esseri umani e gli animali sono uguali in questo, perché la vita di tutte le creature dipende dal *prana*. Coloro che onorano il *prana* come il Brahman ottengono lunga vita, perché il *prana* è la vita di tutti." Oltre al corpo fatto di *prana* (*pranamaya*) descritto sopra, esiste un altro corpo sottile fatto di mente (*manomaya*), che è contenuto nel corpo fatto di *prana*. Anche questo sé ha forma umana, poiché prende la forma del corpo di *prana*. Di questo corpo mentale, i *mantra* dello *Yajur* sono la testa, quelli del *Rig* sono il lato destro, quelli del *Sama* sono il lato sinistro, le *Brahmana* sono il tronco (il sé) e i *mantra* contemplati dagli *Atharvangira* sono la coda stabilizzante. (2.3.1)

A questo proposito c'è un verso: "Diventa libero da qualsiasi paura chi conosce la felicità del Brahman." Chi non raggiunge il livello del Brahman viene abbandonato dalla mente e dalle parole. Questo sé composto di sostanza mentale contiene a sua volta un altro sé interiore composto di conoscenza sperimentata e applicata (*vijnana*), anch'esso di forma umana. Di questo corpo, la fede è la testa, la correttezza è il lato destro, la verità è il lato sinistro, la concentrazione è il sé o il tronco, e il principio conosciuto come Mahat è la coda stabilizzante. (2.4.1)

A questo proposito c'è un verso: "La conoscenza (*vijnana*) è l'ingrediente fondamentale del sacrificio

(*yajna*) e del compimento dei doveri (*karmani*). E' nella conoscenza che i Deva meditano sul Brahman; conoscendolo senza equivoci, tutte le reazioni negative vengono distrutte e si gode pienamente di ogni cosa buona. Il sé cognitivo è l'incarnazione del corpo mentale. **Ma oltre al corpo cognitivo, esiste un altro sé interiore costituito da felicità pura (*anandamaya*)**, contenuto nel corpo cognitivo. Anche questo corpo di felicità ha una forma umana, simile a quella del corpo cognitivo. In esso la testa è la gioia, il lato destro è il piacere e il lato sinistro è il divertimento, l'estasi è il centro e il Brahman è la coda stabilizzante. (2.5.1)

A questo proposito c'è un verso: "Chi conosce il Brahman come libero dall'esistenza diventa libero dall'esistenza, e chi lo conosce come esistente, esiste in virtù di quella conoscenza." Questo corpo di felicità è il sé del corpo cognitivo. Per questo ci si domanda se le persone ignoranti raggiungono il mondo a venire oppure no, e se le persone dotate di conoscenza lo raggiungono oppure no. **L'Atman desiderò diventare molteplice e prendere nascita. Avendo preso una decisione, creò tutto ciò che esiste ed entrò in ogni cosa, diventando ciò che ha forma e ciò che non ha forma**, ciò che è definito e ciò che non è definito, ciò che sostiene e ciò che non sostiene, ciò che percepisce e ciò che non percepisce, ciò che è buono e ciò che è non buono. La verità, l'esistenza, divenne tutto ciò che è, perciò il Brahman viene chiamato Verità o Esistenza. (2.6.1)

A questo proposito c'è un verso: **"All'inizio di tutto questo c'era soltanto il non-manifestato, e dal non-manifestato emerse ciò che è manifestato."** Il Brahman creò sé stesso da sé stesso, perciò viene chiamato 'nato da sé stesso'. Questo Svayambhu è la fonte della gioia, perché chi entra a contatto con questa dimensione prova una grande felicità. Nessuno in verità potrebbe ispirare o espirare se questa felicità non si trovasse nello spazio supremo all'interno del cuore. **E' questa felicità (*anandamaya*) che dà entusiasmo alle persone.** Quando un ricercatore spirituale si stabilisce fermamente in questa consapevolezza che trascende i corpi, che non può essere percepita dai sensi o espressa dalle parole, o sperimentata teoricamente, si libera per sempre da ogni paura. Chi invece crea anche la minima dualità in questa consapevolezza diventa preda della paura: il Brahman stesso risulta terrificante per un uomo che possiede un'erudizione puramente teorica ma manca della percezione dell'unità suprema. (2.7.1)

A questo proposito c'è un verso: "Il vento soffia per timore di questo (Purusha) e per paura di lui il Sole sorge, e corrono Agni, Indra e Mrityu (la morte)." Per dare un'idea della felicità trascendentale, consideriamo un uomo giovane nel pieno delle forze, buono, sapiente, esperto, sano ed energico, che dispone di abbondanti ricchezze: questa è considerata l'unità di misura della felicità umana. Moltiplicandola 100 volte otteniamo l'unità di misura dei Gandharva di rango inferiore, che moltiplicata 100 volte dà la felicità di un Gandharva di rango superiore. Questa unità di misura, moltiplicata per 100, dà la felicità di un Pitar (abitante di Pitri-loka), e questa moltiplicata per 100 dà la felicità di chi nasce sui pianeti celesti. Di 100 volte superiore è la felicità dei Deva di rango inferiore, e 100 volte superiore a questa è quella dei Deva di rango superiore. Indra gode di una felicità 100 volte superiore a quella degli altri Deva, ma la gioia di Brihaspati è 100 volte superiore, la gioia del Virata è 100 volte superiore a quella di Brihaspati, e 100 volte superiore a questa è la felicità di Hiranyagarbha e di un seguace dei *Veda* che è libero dai desideri. (2.8.1-4)

L'Atman che risiede nell'essere umano non è differente dall'Atman che risiede nel Sole. Chi sa questo passa, al momento di lasciare questo mondo, dal livello *annamaya* al livello *pranamaya*, al livello *manomaya*, al livello *vijnanamaya* e infine al livello *anandamaya*. (2.8.5)

Al proposito c'è un verso: "La persona realizzata, dopo aver sperimentato la felicità del Brahman, non ha più paura di nulla." Chi invece non sperimenta questa realizzazione ha mancato di trarre il giusto vantaggio dall'uso della parola e della mente. Chi ha realizzato il Brahman non è afflitto dal rimorso all'idea di aver compiuto azioni cattive e mancato di compiere azioni buone, perché vede al di là del valore temporaneo e relativo, e si rende conto che ogni evento, negativo o positivo, ha contribuito al suo viaggio nella consapevolezza del Sé. Questo è l'insegnamento segreto. (2.9.1)

Taittiriya Upanishad, Brighu valli

Brighu Rishi, l'illustre figlio di Varuna, avvicinò suo padre chiedendogli di **istruirlo sul Brahman**. Varuna disse, "Il cibo, il *prana*, la vista, l'udito, la mente e la parola sono i mezzi che permettono di conoscere il Brahman. Devi aspirare a raggiungere ciò da cui tutti gli esseri hanno origine, ciò che sostiene la loro vita dopo che sono nati, ciò a cui aspirano e in cui ritornano infine. Quello è il Brahman." (3.1.1)

Dopo aver praticato la meditazione, Brighu comprese che il cibo è Brahman, perché è dal cibo che gli esseri nascono, dal cibo sono sostenuti durante la vita, dal cibo sono attratti e al cibo ritornano. Quindi avvicinò nuovamente suo padre Varuna e gli chiese di istruirlo ulteriormente sul Brahman. Varuna disse, "Aspira a conoscere il Brahman attraverso la meditazione, perché **la meditazione è Brahman**." (3.2.1)

Nella meditazione Brighu realizzò che **il Brahman è il *prana***, perché dal *prana* hanno origine tutti gli esseri viventi, dal *prana* sono sostenuti durante la vita, sono attratti dal *prana* e ritornano al *prana*. Con questa realizzazione, tornò dal padre e gli chiese ulteriori istruzioni. Varuna lo incoraggiò a continuare nella sua meditazione. (3.3.1) Brighu realizzò poi il Brahman come la mente, perché dalla mente hanno origine tutti gli esseri, dalla mente sono sostenuti e attratti, e alla mente ritornano. Quando tornò nuovamente dal padre a chiedere istruzioni, Varuna lo incoraggiò a continuare. (3.4.1) Brighu realizzò allora il **Brahman come la conoscenza, perché dalla conoscenza hanno origine tutti gli esseri, dalla conoscenza sono sostenuti e attratti, e alla conoscenza ritornano**. Quando tornò nuovamente dal padre a chiedere istruzioni, Varuna lo incoraggiò a continuare. (3.5.1)

Brighu realizzò allora il Brahman come la felicità, perché dalla felicità hanno origine tutti gli esseri, dalla felicità sono sostenuti e attratti, e alla felicità ritornano. Questa conoscenza realizzata da Brighu inizia con il livello del cibo e termina con la felicità pura che dimora nella grotta del cuore. Chi la ottiene acquisisce una posizione stabile, abbondanza di cibo, di prole e di mandrie, e lo splendore della gloria e della santità. (3.6.1)

Non deve però mai mancare di rispetto al cibo, perché l'energia vitale è cibo, e il corpo lo consuma per nutrire l'energia vitale che lo mantiene. Così sia il corpo che l'energia vitale sono cibo - un tipo di nutrimento o mangiare che è contenuto dall'altro. (3.7.2)

Deve osservare il voto di non buttare mai via il cibo. L'acqua è il nutrimento e il fuoco la consuma,

perché l'acqua si basa sul fuoco e il fuoco risiede nell'acqua. Un cibo è contenuto nell'altro, e chi comprende questo ottiene una posizione stabile, abbondanza di cibo, di prole e di mandrie, e lo splendore della gloria e della santità. (3.8.1)

Deve osservare il voto di produrre abbondanza di cibo. La terra è cibo e lo spazio la consuma, perché la terra appoggia sullo spazio e lo spazio risiede nella terra - un mangiare è contenuto nell'altro, e chi comprende questo ottiene una posizione stabile, abbondanza di cibo, di prole e di mandrie, e lo splendore della gloria e della santità. (3.9.1)

Deve osservare il voto di non respingere nessuno che gli chieda aiuto, perciò deve raccogliere molto cibo con qualsiasi mezzo. Il cibo deve essere la sua prosperità, e poiché nella sua giovinezza offre con rispetto cibo cucinato, ottiene cibo e rispetto nella vecchiaia. Poiché offre cibo nell'età matura, riceve cibo nello stesso modo. Bisogna meditare sul Brahman come la conservazione della parola, l'acquisizione e la conservazione di ispirazione ed espirazione, l'azione nelle mani, il movimento nei piedi e l'evacuazione nell'ano. Questa è la meditazione sul livello umano. Segue poi la meditazione sul livello divino. (3.10.1-2)

Bisogna meditare sul Brahman come la soddisfazione nella pioggia e l'energia nel fulmine, la fama negli animali, la luce nelle stelle, la procreazione, l'immortalità e la gioia dell'atto sessuale, e tutto ciò che esiste nello spazio. Chi medita sul Brahman come il sostegno di ogni cosa viene sostenuto, chi medita sul Brahman come grandioso diventa grandioso, chi lo realizza come il pensiero diventa capace di pensare, chi si inchina ad esso nella meditazione ottiene l'omaggio di tutte le cose desiderabili, e chi medita sul Brahman come elevato diventa elevato. Chi medita sul Brahman come la fine di ogni cosa vede tutti i suoi nemici scomparire. Quello stesso Atman che si trova nell'essere umano non è differente all'Atman che si trova nel sole. (3.10.3-4)

Chi ha questa conoscenza passa, al momento di lasciare questo mondo, dal livello *annamaya* al livello *pranamaya*, al livello *manomaya*, al livello *vijnanamaya* e infine al livello *anandamaya*. Viaggia a suo piacere nei mondi e ha potere sul nutrimento (sulla materia) e sulle forme, e canta questo verso del *Sama*: "Io sono il cibo, io sono colui che consuma il cibo, io sono colui che unisce, io sono il primo nato di questo mondo manifestato e non-manifestato, sono il Virata che apparve prima dei Deva. Io sono l'ombelico dell'immortalità. Chi mi offre come nutrimento protegge la mia esistenza. Pur essendo cibo, io mangio chi consuma il cibo senza averlo prima offerto. Io consumo l'intero universo. Il nostro splendore è come quello del sole." (3.10.5-6)

Le *Upanishad* sulla rinuncia

Aruneya Upanishad

Om! Che il mio corpo, la mia parola, il *prana*, gli occhi, le orecchie, la vitalità e tutti sensi si rafforzino. Il Brahman delle *Upanishad* è tutto ciò che esiste. Che io possa non negare mai il Brahman, né il Brahman dimenticarmi. Che non ci sia oblio o rinnegamento, almeno da parte mia. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* risplendano in me, che sono devoto all'Atman. Om! Pace! Pace! Pace! (Invocazione)

Om! Il figlio di Aruna si recò nella dimensione di Brahma, il creatore, e gli domandò, "Come posso smettere completamente di compiere azioni?"

Brahma rispose, "Devi abbandonare i tuoi figli, fratelli, amici e tutti gli altri, rinunciare alla tua *sikha* e al filo sacro, ai rituali e ai testi che li regolano, alle scritture, ai sette mondi superiori conosciuti come Bhur, Bhuvar, Svar, Mahar, Jana, Tapas e Satya, ai sette mondi inferiori conosciuti come Atala, Patala, Vitala, Sutala, Rasatala, Talatala e Mahatala, e a tutto il resto dell'universo. Devi accettare il bastone e il perizoma del *sannyasi* e rinunciare a tutto il resto. (1)

Il *grihastha*, il *brahmachari* e il *vanaprastha* che entrano nell'ordine di rinuncia si devono dedicare ai fuochi che conducono alle diverse dimensioni del fuoco che risiede nello stomaco, e consegnare il sacro *mantra* Gayatri al fuoco che si trova nella parola. Devono gettare il filo sacro nel terreno o nell'acqua. Il *brahmachari* che diventa *sannyasi kutchaka* deve abbandonare i parenti e rinunciare alla ciotola delle elemosine, alla stoffa che usava per filtrare l'acqua, e così via. Da quel momento si comporterà come chi non ha *mantra* da ripetere. Deve abbandonare il desiderio di raggiungere le dimensioni superiori, deve fare il bagno ai tre momenti di congiunzione del giorno (alba, mezzogiorno e tramonto), deve immergersi nella profonda meditazione sull'Atman, e tra tutta la letteratura vedica deve studiare soltanto le *Aranyaka* e le *Upanishad*. (2)

"Io sono il Brahman, io sono il Sutra. Il Sutra è il Brahman perché dà origine al cosmo. Io stesso sono il Sutra perché ho raggiunto la realizzazione trascendentale": il saggio che ha raggiunto questa consapevolezza deve abbandonare il suo triplo filo sacro. Ripetendo tre volte, "io rinuncio", deve dichiarare, "nessun essere avrà da temermi, perché tutto ha origine da me." Pronunciando il *mantra*, "tu sei mio amico, e quindi proteggimi, tu sei la mia forza e il mio sostegno, in tutti i pericoli visibili e invisibili tu sei il Tuono del Signore dell'universo," deve sollevare il bastone di bambù e indossare il perizoma. Quando mangia deve considerare il cibo come medicina. Deve osservare scrupolosamente la continenza (in pensieri, parole e azioni), la non-violenza, la semplicità di vita (rifiutando i doni non strettamente necessari). Deve astenersi dal rubare e deve sempre dire la verità. (3)

Ecco i doveri della categoria più alta dei *sannyasi* itineranti, i *paramahansa parivrajaka*: devono sedersi e distendersi soltanto sulla nuda terra. Devono osservare sempre il voto di continenza, e per mangiare devono usare una tazza di terracotta o una ciotola ricavata da una zucca o dal legno. Devono abbandonare lussuria, collera, avarizia, illusione, ostentazione, orgoglio, invidia, falsità e tutte le altre qualità negative. Il *sannyasi* deve fermarsi in un solo luogo durante i quattro mesi della stagione delle piogge e durante gli altri otto mesi deve viaggiare da solo, o al massimo con un solo compagno. (4)

Chi ha realizzato il vero significato dei *Veda* può abbandonare questi attaccamenti sopra descritti anche dopo l'investitura del filo sacro, o persino prima della cerimonia del filo sacro può rinunciare alla famiglia, al filo sacro, e a tutto ciò che possiede. Il *sannyasi* entra in un villaggio soltanto per

chiedere l'elemosina, accettando il cibo che riempie le mani o lo stomaco. Pronunciando la sillaba Om deve installare la conoscenza delle *Upanishad* nelle varie parti del suo corpo. Chi realizza la verità in questo modo è veramente saggio. Chi conosce questo deve abbandonare il bastone di legno sacro (palasha, bilva o audumbara), la pelle di cervo, la cintura, il filo sacro e gli altri segni caratteristici del *brahmachari*. I saggi realizzano il livello supremo della Divinità onnipresente, eternamente, come l'occhio spazia da un orizzonte all'altro. Purificati da tutte le mancanze, risvegliati dal sonno dell'ignoranza, accendono il fuoco della verità nella mente di chi li avvicina.

Questo è l'insegnamento delle scritture per chi vuole ottenere la liberazione. (5)

Avadhuta Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga insieme, che ci nutra insieme, che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo. Che il nostro studio sia intenso ed efficace, che tra noi non sorga mai dissidio o inimicizia. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente in cui vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

E' detto che Samkriti avvicinò il venerabile Avadhuta Dattatreya e gli domandò, "Chi è un *avadhuta*? Quali sono le sue caratteristiche? Come vive nel mondo?" (1)

Il compassionevole Dattatreya rispose, "L'*avadhuta* è così chiamato perché è immortale (*akshara*), è il più grande (*varenya*) e ha abbandonato ogni legame mondano (*dhuta samsara bandhana*). E' la dimostrazione stessa dell'aforisma "tu sei quello" (*tattvamasyadi-lakshya*). (2)

Chi è immerso costantemente nell'Atman, dopo aver superato le identificazioni di nascita, di *varna* e di *ashrama*, si eleva al di sopra delle definizioni sociali ed è unito al Supremo: questo è l'*avadhuta*. (3)

L'amore (*priya*) è la sua testa, la gioia (*moda*) il suo fianco destro, la felicità pura (*pramoda*) il suo fianco sinistro e l'estasi (*ananda*) è il centro del suo essere. Queste sono le sue quattro qualità. (4)

Non bisogna limitare il Brahman alla testa, o alla parte mediana, o alla coda, perché il Brahman è il sostegno di ogni cosa. (5)

Alcuni hanno raggiunto l'immortalità attraverso la rinuncia, non compiendo rituali, mantenendo la famiglia o acquistando ricchezze. (6) L'esistenza di un *avadhuta* nel mondo consiste nel muoversi liberamente, con o senza abiti. Per l'*avadhuta* non c'è niente che sia bene o male, sacro o profano: la sua conoscenza perfetta consuma ogni cosa nel sacrificio *asvamedha* che celebra all'interno di sé stesso. Questo è il più grande rituale di sacrificio e il più grande yoga. (7)

Non è dato parlare di questo straordinario sacrificio interiore, che è chiamato *mahavrata*. La sua vita non è macchiata dall'ignoranza. (8) Come il sole assorbe ogni umidità e il fuoco consuma ogni cosa, il puro yogi non è mai macchiato da virtù o vizio anche se entra in contatto con i vari oggetti dei sensi. (9) Come l'oceano nel quale scorrono tutti i fiumi mantiene la propria stabilità nonostante le enormi masse di acqua che arrivano da ogni parte, così la pace può essere ottenuta soltanto da chi rimane indisturbato da tutte le correnti dei desideri - non da chi cerca gli oggetti del piacere. (10)

Non c'è più né nascita né morte, nessuno più è legato dal karma, nessuno più desidera. Non è più uno che cerca la liberazione o è liberato. Questa è la Verità finale. (11)

Forse in passato ho compiuto molte attività per ottenere delle cose in questa vita e in quella successiva, o per ottenere la liberazione, ma tutto questo è ormai passato. (12)

Già questo costituisce il piano della soddisfazione: ricordando i successi passati rimane contento, mentre chi è ignorante e desidera ottenere molte cose si trova a soffrire. (13)

Come potrò soffrire, se sono colmo della felicità suprema? Che i rituali siano celebrati da coloro che desiderano raggiungere gli altri mondi. (14) Che cosa celebrerò io, che sono della stessa natura di tutti i mondi? Per cosa e come? Coloro che sono già una sola cosa con i mondi attraverso la consapevolezza, non hanno bisogno di celebrare rituali. Che le persone qualificate interpretino gli *shastra* o insegnino i *Veda*. (15)

Io non ho le qualificazioni necessarie, perché sono libero da ogni azione. Non ho alcun desiderio - né di dormire né di elemosinare, né di fare il bagno. E non compio veramente queste azioni, perché non sono identificato con l'idea di compiere l'azione. (16)

Che la gente che osserva pensi quello che vuole. Che m'importa delle speculazioni della mente altrui? Non mi interessa quello che la gente pensa che dovrei fare. (17) Quelli che ignorano la realtà studino pure le scritture; perché dovrei studiare, io che ho raggiunto la realizzazione intima della realtà? Che coloro che hanno dubbi si impegnino a riflettere: io non ho dubbi e non ho bisogno di riflettere. (18) Se fossi soggetto all'illusione certamente potrei meditare, ma poiché ho superato l'illusione, non ne ho più bisogno. Non faccio mai l'errore di confondere l'Atman con il corpo, non mi capita ormai più. (19) La definizione corporale non ha più valore per me, sebbene io tolleri che venga talvolta usata, per convenzione o abitudine. (20)

Quando i risultati delle azioni precedenti (*prarabdha karma*) saranno esauriti, la definizione corporale non avrà più alcuna ragione di esistere. Le convenzioni terminano infatti là dove il corpo termina. (21) Chi cerca di evitare le relazioni mondane deve dedicarsi alla meditazione. Ma per me le relazioni del mondo non costituiscono un ostacolo al mantenimento della consapevolezza trascendentale: perché dunque dovrei ritirarmi a meditare? (22)

Non ho bisogno di concentrarmi perché non ho distrazioni: sia la concentrazione che le distrazioni non sono che modificazioni della mente. (23) Quale esperienza separata e dualistica posso avere, rimanendo costantemente nella consapevolezza dell'esperienza della natura eterna? Le persone generalmente agiscono per uno scopo, ma il dovere viene compiuto semplicemente per dovere, e ciò che è veramente degno di essere ottenuto dura per sempre. (24)

Che le mie azioni, il mio lavoro, il mio studio delle scritture proseguano come sono state iniziate: io non ne sono toccato, perché non mi considero l'autore dell'azione. (25)

Anche se ho raggiunto il mio scopo supremo, non compio azioni che sono contrarie alle scritture, perché non voglio dare cattivo esempio al mondo. In questo non c'è niente da perdere. (26)

Che il corpo si impegni doverosamente nell'adorazione dei Deva, nel fare il bagno, pulire, chiedere l'elemosina e così via. Che la facoltà di parlare continui a ripetere il *tara mantra* o i versi delle *Upanishad*. (27)

Che la mente contempi Vishnu o che si dissolva nella felicità del Brahman. Io sono soltanto il testimone: non sono io che agisco o causo l'azione. (28)

Chi è soddisfatto del compimento dei doveri e dei successi ottenuti, pensa costantemente: (29)

"Io sono benedetto. Direttamente e costantemente sperimento il mio vero sé. Sono benedetto, la felicità del Brahman risplende luminosa in me. (30)

Sono benedetto, non sono toccato dalle sofferenze della vita. Sono benedetto, l'ignoranza mi ha abbandonato. (31)

Sono benedetto. Non ho più doveri da compiere. Sono benedetto. Ho ottenuto tutto ciò che c'era da ottenere. (32)

Sono benedetto. Non c'è paragone in questo mondo per la mia soddisfazione! Sono benedetto, benedetto dalla fortuna, tre volte benedetto. (33)

E' logico! I meriti delle mie buone azioni precedenti hanno portato frutto, come dovevano! La posizione che ho raggiunto è dovuta alla virtù che ho coltivato. (34)

Che meravigliosa conoscenza! Che meravigliosa felicità! Che scritture meravigliose! Che meravigliosi insegnanti! (35)

Chi studia questa conoscenza ottiene tutto ciò che c'è da ottenere. Si libera da ogni attività negativa - dal consumo di alcolici, dall'abitudine di rubare, dalla violenza contro i *brahmana*, da qualsiasi azione proibita. Sapendo questo, che faccia pure le sue scelte usando il proprio libero arbitrio. Om! Satyam!

Bhikshuka Upanishad

Da questo (Brahman) che è eternamente completo (in sé stesso) emana ciò che è completo, e anche in seguito ciò che è completo rimane completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

I *sannyasi* itineranti che desiderano la liberazione sono classificati in quattro categorie: Kutichaka, Bahudaka, Hamsa e Paramahamsa. (1)

I Kutichaka ("che vivono in una capanna") come gli antichi Rishi Gautama, Bharadvaja, Yajnavalkya e Vasistha, consumano otto bocconi di cibo e si impegnano nella via dello yoga. (2)

I Bahudaka ("che vivono dove c'è molta acqua") sono caratterizzati dal triplice bastone (*tridanda*) che portano. Tengono un ciuffo di capelli (*sikha*) sulla testa, indossano il filo sacro e abiti color ocre. Possiedono un contenitore per l'acqua. Evitano gli intossicanti e gli alimenti non vegetariani, si nutrono di otto bocconi di cibo elemosinati dalle case dei *brahmana* realizzati, e si impegnano nella via dello yoga. (3)

Gli asceti detti Hamsa ("cigno") si fermano soltanto una notte in un villaggio, cinque notti in una città e sette notti o più in un luogo sacro. Si nutrono di latte e altri prodotti della mucca, osservano il voto detto *chandrayana*, si impegnano nella via dello yoga. (4)

I Paramahamsa ("cigno supremo") come gli antichi Rishi Samvartaka, Aruni, Svetaketu, Jadabharata, Dattatreya, Suka, Vamadeva e Harita, consumano otto bocconi di cibo e si impegnano nella via dello yoga. Vivono all'ombra degli alberi, in case abbandonate o nei crematori. Possono indossare abiti oppure no, sono al di sopra delle convenzioni sociali, e non si interessano di guadagno o perdita. Abbandonano tutte le varie dottrine filosofiche e l'erudizione accademica, vedono con occhio

equanime l'argilla, la pietra e l'oro, ricevono l'elemosina da qualsiasi tipo di persona e vedono soltanto l'Atman in ogni cosa. Non si preoccupano di come vanno vestiti, non sono disturbati dalla dualità, non desiderano doni, e i loro pensieri e la loro consapevolezza sono fissi soltanto sull'Atman. Chiedono l'elemosina alle ore adatte per mantenere in vita il corpo, e la notte si rifugiano in una casa abbandonata, in un tempio, in un pagliaio, all'ombra di un albero, nella capanna di un vasaio, in un *dhuni* (luogo dove viene mantenuto acceso il fuoco rituale), sulla riva sabbiosa di un fiume, in una grotta o un bosco di montagna, nel cavo di un albero, nei pressi di una cascata, o in un luogo qualsiasi purché pulito. Sono bene avviati sul sentiero della realizzazione del Brahman, e mantenendo pura la mente lasciano il corpo in quella consapevolezza, diventando assorti nel Brahman. (5)

Brahma Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga insieme, che ci nutra insieme, che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo. Che il nostro studio sia intenso ed efficace, che tra noi non sorga mai dissidio o inimicizia. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente in cui vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Om! Il grande Saunaka domandò un giorno a Pippalada della famiglia di Angira: "Chi vive in questo corpo, nella città divina del Brahman?" (1)

Pippalada rispose, "E' l'Atman, il Prana. Il Prana è la gloria dell'Atman, la vita dei Deva, e rappresenta per i Deva sia la vita che la morte. Quel Brahman che risplende nella divina Brahmapuri (il corpo) è infallibile, libero dalle conseguenze dell'azione, onnipresente e risplendente di luce propria. E' lui che controlla il Jivatman, come un ragno controlla l'ape regina. Proprio come il ragno produce e ritira la sua ragnatela, così il Prana produce e ritira ciò che ha creato. Il Prana è associato alle Nadi o sottili canali di energia che sono i suoi Deva o Divinità protettrici. Nel sonno senza sogni si va in quella condizione che è la dimora del Brahman, come un falco torna al nido dopo aver volato nel cielo. Il verso dice, 'Come questo Devadatta immerso nel sonno senza sogni non scappa via nemmeno se viene colpito da un bastone, così accade con chi non si identifica e non si attacca alle conseguenze buone o cattive dei doveri quotidiani della vita. Come un bambino si diverte spontaneamente senza porsi uno scopo preciso, così questo Devadatta nel sonno senza sogni sperimenta una gioia che non ha un motivo preciso. Sa di essere la Luce suprema, e desiderando la Luce ne trae piacere. Poi torna nel sonno dei sogni, come un bruco si sposta assicurandosi prima l'appoggio delle zampe anteriori. La posizione successiva nella quale si sposta è chiamata lo stato di veglia. L'Atman porta dentro di sé tutti questi stati di coscienza proprio come una Divinità regge simultaneamente le otto coppe del sacrificio. E' dall'Atman che i *Veda* e i Deva hanno origine e sono sostenuti. Nello stato di veglia l'essere vivente riceve i risultati delle sue azioni precedenti come previsto dal destino. Il Sé si estende verso le forme del mondo, e risiedendo all'interno delle cose e degli esseri li controlla. E' paragonato a un granchio, a un uccello, a un fiore di loto. E' chiamato Purusha, Prana, la causa e l'effetto, il Brahman e l'Atman, colui che distrugge, il Deva che rende nota

ogni cosa. Chi conosce tutto questo raggiunge il Brahman trascendentale, che tutto sostiene, il principio soggettivo. (2)

Questo Purusha ha quattro seggi: l'ombelico, il cuore, la gola e la testa - i luoghi in cui il Brahman si manifesta rispettivamente durante lo stato di veglia, di sogno, di sonno senza sogni e nella consapevolezza trascendentale che è il quarto stato della coscienza. Allo stato di veglia è Brahma, nel sogno è Vishnu, nel sonno senza sogni è Rudra, e nella quarta dimensione è il Supremo imperituro. E' anche Surya, Vishnu, Isvara, il Purusha, il Prana, il Jivatman, e Agni, il Luminoso. Il Brahman trascendentale risplende attraverso tutte queste forme. Non ha bisogno di mente, orecchie, mani e piedi, o di luce. Non ha nemmeno bisogno dei mondi manifestati e non manifestati, né dei *Veda* o dei Deva o dei sacrifici esteriori e interiori. In realtà non esistono relazioni familiari, mendicanti, *sannyasi* o creature di alcun genere: soltanto il Brahman Supremo risplende nella sua esistenza unica. Nel profondo del cuore si trova l'Akasha della coscienza, che ha molte porte ed è lo scopo della conoscenza. Là orbitano e si evolvono tutti i mondi, in uno spazio difficile da comprendere. Chi conosce questo conosce tutta la creazione. Su questo Atman nessuno ha controllo, né i Deva, né i Rishi né i Pitri, perché quando si risveglia pienamente, conosce ogni verità. (3)

Nel cuore vivono i Deva, sono installati i vari Prana e il Prana supremo, la Luce della coscienza, e la Causa immanente con i tre *guna* e il principio del Mahat. (4)

Tutto questo esiste nel cuore, cioè nella coscienza. "Indossa il filo del sacrificio che è supremamente sacro, che fu manifestato nell'antichità con Prajapati stesso, che è l'incarnazione di longevità, eminenza e purezza. Che possa darti forza e potenza!" (5)

L'essere umano illuminato dovrebbe abbandonare il filo sacro esteriore e anche il ciuffo di capelli sulla testa, perché indossa come filo sacro il Brahman Supremo e onnipresente. (6)

Il filo sacro (*sutra*) è così chiamato perché ha iniziato il processo evolutivo dell'individuo penetrando attraverso la consapevolezza materiale. In verità rappresenta la posizione suprema, e chi lo conosce è un *vipra* (erudito) che ha oltrepassato persino i *Veda*. (7)

Questo Brahman Supremo sostiene ogni cosa, come un filo trattiene insieme una serie di perle, e viene indossato dallo yogi, che conosce lo yoga, e dal Rishi che vede la verità. (8)

Quando si è stabilito al livello dello yoga supremo, il saggio deve abbandonare il filo sacro esteriore. Chi è veramente consapevole deve indossare il filo costituito dalla consapevolezza del Brahman. (9)

Chi indossa interiormente questo filo trascendentale della conoscenza non diventa né contaminato né pulito, perché si trova su un livello che trascende le dualità. (10)

Coloro che tra gli esseri umani conoscono questo filo sacro indossano veramente il filo del sacrificio, coloro che sono devoti alla conoscenza trascendentale ne fanno la loro *sikha* e il loro *sutra* (filo sacro). (11)

E' la conoscenza che li purifica, e tra le cose che purificano, la conoscenza è certo la più potente. Coloro che hanno questa conoscenza come *sikha* non è differente dalla conoscenza, come il fuoco non è differente dalla fiamma. Il saggio è chiamato *sikhi* ("che ha la *sikha*", il caratteristico ciuffo di capelli del *brahmana*), mentre gli altri sono semplicemente persone che si fanno crescere i capelli in un certo modo. (12) Coloro che si sono qualificati per le tre categorie di iniziati (*brahmana*, *kshatriya* e

vaisya) e celebrano i rituali e i doveri vedici nella vita di *grihastha* devono però indossare anche il filo sacro esteriormente, perché questo costituisce il simbolo visibile del loro impegno di fronte alla società. (13)

Chi porta la conoscenza interiormente come filo sacro e come *sikha* vive sul livello del Brahman ed è il vero *brahmana*: questo è ciò che affermano coloro che conoscono i *Veda*. (14) Questo filo sacro interiore è l'epitome della purezza, lo scopo ultimo di tutti i rituali prescritti dai *Veda*. Chi lo indossa è saggio, è la personificazione stessa del sacrificio, e conosce lo scopo del sacrificio. (15)

Il Signore Supremo non è visibile all'occhio materiale, ma è onnipresente e vive in ogni corpo come il Sé di tutti gli esseri, il testimone (che non agisce né raccoglie i frutti dell'azione) e l'intelligenza suprema, che non è limitata da caratteristiche specifiche. (16)

E' l'unico essere intelligente veramente attivo, mentre gli altri sono passivi. Manifesta il molteplice dall'uno: soltanto i saggi che trovano questo Atman possono trovare la vera pace permanente. (17)

Il saggio fa di sé stesso l'*arani* inferiore e con il Pranava come *arani* superiore li strofina insieme attraverso la pratica della meditazione, fino a far scaturire il fuoco della manifestazione del Signore dalla realtà nascosta. (18) (Nota: gli *arani* sono i legnetti appositi utilizzati per accendere il fuoco per frizione)

Come l'olio nei semi di sesamo, il burro nello yogurt, l'acqua nel fiume e il fuoco nel legno *shami*, così è l'Atman che sta al centro del senso di identificazione, per chi lo cerca attraverso la veridicità e la pratica dell'austerità. (19) Come il ragno tesse la sua tela e poi la riassorbe in sé, così il Jivatman esce e rientra ripetutamente nello stato di veglia e nello stato di sogno. (20) La stanza interiore nascosta nel cuore è simile a un fiore di loto, i cui petali sono percorsi da molte venature. In questa coppa mistica risiede l'intero universo. (21) Lo stato di veglia è concentrato negli occhi, lo stato di sogno è concentrato nella gola, lo stato di sonno senza sogni è concentrato nel cuore, mentre lo stato trascendentale è concentrato alla sommità della testa. (22)

La concentrazione dell'Atman nel Brahman o Sé supremo attraverso la realizzazione spirituale manifesta ciò che chiamiamo *dhyana* e *sandhya*, e anche le attività rituali ad essi collegati. (23)

Per i *sannyasi ekadandi* (che portano un bastone a una sola punta) la meditazione del *sandhya* non necessita di offerte liquide o di attività esteriori del corpo e della parola: consiste nel principio che unisce tutte le creature. (24)

Il saggio che è libero da ogni legame conosce la felicità trascendentale dell'Atman anche incarnato, in cui la parola si ritira nella mente senza esprimersi esternamente. (25)

Questa felicità estatica non è altro che l'Atman- Brahman che pervade l'intero universo, come il burro pervade il latte. (26)

Così termina la *Brahma Upanishad*, la suprema saggezza del Brahman, nella forma dell'unità dell'Atman in tutti, fondata sulla disciplina spirituale (*tapas*) che consiste nella conoscenza (*vidya*), la scienza dell'Atman.

Jabala Upanishad

Da questo (Brahman) che è eternamente completo (in sé stesso) emana ciò che è completo, e anche in seguito ciò che è completo rimane completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente in cui vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Brihaspati chiese a Yajnavalkya di parlargli di Kurukshetra, il luogo sacro che distrugge le negatività e protegge i buoni, dove i Deva celebrano i rituali e dove tutti gli esseri trovano il Brahman. Yajnavalkya rispose, "Kurukshetra è Avirmukta, il luogo in cui i Deva offrono i sacrifici rituali e in cui il Brahman risiede in tutti gli esseri. Perciò dovunque si vada, bisogna pensare, 'Questa è Kurukshetra, il luogo sacro che distrugge le negatività e protegge i buoni, dove i Deva celebrano i rituali e dove tutti gli esseri trovano il Brahman. Questo è il luogo dove al momento della morte Rudra trasmette il *mantra taraka brahman*, conferendo la liberazione e l'immortalità. Bisogna dunque rimanere fissi nell'Avimukta, e non allontanarsene mai."

Brihaspati commentò, "E' proprio così." (1.1)

Poi Atri Rishi chiese a Yajnavalkya come si può realizzare il Sé, che è infinito e non-manifestato. Yajnavalkya rispose, "Questo Avimukta degno di adorazione, il Sé infinito e non manifestato non è differente dall'altro Avimukta." (2.1)

In quale luogo è stabilito l'Avimukta? Si trova tra *varana* e *nasi*. Il nome *varana* indica che l'Avimukta (Rudra) tiene lontano i difetti e le azioni negative dei dieci organi di senso, il nome *nasi* indica che distrugge i difetti e le azioni negative dei sensi. Questo luogo di residenza si trova alla congiunzione delle sopracciglia con il naso e collega la sommità della testa con il mondo. Coloro che conoscono i *Veda* onorano questa congiunzione come *sandhya* nelle loro pratiche spirituali quotidiane. Questo l'Avimukta che va onorato. Chi conosce questa vera natura dell'Avimukta la insegna. (2.2)

Gli studenti di Yajnavalkya gli chiesero quale *mantra* deve essere recitato per ottenere l'immortalità. Yajnavalkya rispose, "Il Satarudriya, che è composto dai nomi di Shiva. Recitando questi *mantra* si ottiene l'immortalità." (3.1)

Janaka, il re di Videha, chiese allora a Yajnavalkya di parlargli del concetto di *sannyasa*.

Yajnavalkya rispose, "Dopo aver completato il periodo di *brahmacharya* come studente sotto una rigida disciplina, si diventa *grihastha* e poi *vanaprastha*. Dalla posizione di *vanaprastha* si entra generalmente nell'ordine di rinuncia detto *sannyasa*.

Chi lo desidera può entrare nell'ordine di *sannyasa* anche dalla posizione di *brahmacharya* o di *grihastha*, o in qualsiasi momento sia arrivato ad essere stanco della vita mondana, sia che stia già osservando i voti oppure no, che abbia compiuto le abluzioni prescritte oppure no. Questo vale anche per coloro che hanno smesso di curare il fuoco sacro alla morte della moglie e coloro che per qualsiasi altro motivo non mantengono il servizio al fuoco sacro. (4.1)

Alcuni raccomandano che un iniziato celebri il sacrificio chiamato Prajapatya per Brahma prima di entrare nell'ordine di *sannyasa*, ma non è obbligatorio. E' sufficiente celebrare il sacrificio per Agni, perché Agni è il *prana*, l'energia vitale. Si deve quindi celebrare il sacrificio detto Traidhataivya per le tre forme di Agni - *sattva*, *rajas* e *tamas* - che risiedono nel corpo. Dopo aver completato il rituale bisogna aspirare il fumo del fuoco sacro, recitando questo *mantra*: (4.2)

"O fuoco, questo soffio vitale è la tua origine, e risplendi poiché sei sorto dal Sutra Atman. Sapendo questo, ritorna nell'Atman, la tua origine suprema. Che tu possa accrescere la nostra vera ricchezza, che è la conoscenza." (4.3)

Dopo essersi procurato il fuoco sacro dal villaggio, aspirerà il fumo sacro come già detto. Se ciò non gli fosse possibile offrirà le oblazioni nell'acqua, perché l'acqua rappresenta in verità tutti i Deva. Recitando 'Offro queste oblazioni a tutti i Deva, *svaha*' verserà le oblazioni e poi mangerà una piccola parte dell'oblazione già offerta, mescolata con il burro chiarificato, perché questo è bene. Il *mantra* della liberazione è l'essenza dei tre *Veda*: realizzando la sua identità con il Brahman, deve onorarlo." (4.4)

Poi Atri Rishi chiese a Yajnavalkya com'era possibile che un uomo senza il filo sacro potesse essere considerato un *brahmana*. Yajnavalkya rispose, "La realizzazione dell'Atman è il vero filo sacro. E' sufficiente compiere l'*achamana* bevendo tre gocce d'acqua: questo è il metodo raccomandato per coloro che rinunciano alla vita mondana." (5.1)

Un *sannyasi* può anche intraprendere la via del coraggioso sul campo di battaglia o digiunare fino alla morte, o annegarsi o entrare nel fuoco o partire per il grande viaggio fino a morire di stanchezza. (5.2) Il *sannyasi* che vuole raggiungere il Brahman deve indossare abiti color oca, rasarsi la testa, accettare soltanto il minimo indispensabile per sopravvivere, mantenersi puro, praticare rigidamente la non-violenza, e vivere poveramente di elemosine. Nel caso in cui soffra di qualche malattia seria, la sua rinuncia al mondo può venire espressa con parole pronunciando *mantra*, oppure attraverso una forte determinazione mentale. Questo è il metodo prescritto da Brahma: il *sannyasi* che segue questa via realizza il Brahman. (5.3)

I saggi chiamati Paramahamsa, come gli antichi Samvartaka, Aruni, Svetaketu, Durvasa, Ribhu, Nidagha, Jadabharata, Dattatreya, Raivataka e altri, non portavano segni distintivi e si comportavano come se fossero pazzi, nonostante la loro sanità mentale fosse perfetta. (6.1)

Abbandonando il *tridanda* (triplice bastone), il vaso per l'acqua, la borsa, la ciotola per le elemosine, la stoffa per filtrare l'acqua, tagliandosi la *sikha* e consegnando il filo sacro alle acque recitando '*bhub svaha*', il Paramahamsa prende rifugio nell'Atman. (6.2)

Nudo come chi è appena nato, non disturbato dalla dualità, accettando soltanto ciò che è strettamente indispensabile, fermamente stabilito sulla via della verità del Brahman, con la mente pura, ricevendo le elemosine nello stomaco all'ora prescritta per mantenersi in vita, diventando equanime verso ciò che è favorevole e ciò che è sfavorevole, trovando rifugio in sé stesso, vivendo in una casa abbandonata, un tempio, un pagliaio, all'ombra di un albero, nella capanna di un vasaio, in un *dhuni* dove risiede il fuoco sacro, sulla riva sabbiosa di un fiume, in una grotta o un bosco di montagna, nel cavo di un albero, nei pressi di una cascata o in qualsiasi altro luogo pulito, deve astenersi dal perseguire ambizioni, liberarsi dal senso di possesso, meditare sempre sul Brahman, dedicarsi all'Atman, sempre intento a distaccarsi dalle attività buone e cattive, il *sannyasi* finalmente abbandona il corpo in una consapevolezza di rinuncia. Questo è veramente un Paramahamsa.

Katha rudra Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga insieme, che ci nutra insieme, che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo. Che il nostro studio sia intenso ed efficace, che tra noi non sorga mai dissidio o inimicizia. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente in cui vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

I Deva chiesero rispettosamente al grande Prajapati Brahma di istruirli nella conoscenza spirituale. Prajapati rispose: (1)

"Dopo aver rasato tutti i capelli compresa la *sikha* e dopo aver rimosso il filo sacro, l'uomo che sta entrando nell'ordine di rinuncia deve guardare il proprio figlio e dire, 'Tu sei le scritture, tu sei Yajna, Vasatkara, la sillaba Om, Svaha e Svadha, tu sei l'autore del sacrificio e il creatore.' Il figlio deve ripetere, 'Io sono le scritture, io sono Yajna, Vasatkara, la sillaba Om, Svaha e Svadha, l'autore del sacrificio e il creatore, Tvastir, il fondamento di ogni cosa.' Questa è la formula rituale. Lasciando il figlio e la casa, il padre non deve versare lacrime, perché altrimenti la sua discendenza andrà perduta. Deve poi camminare attorno al proprio villaggio in segno di rispetto, ma senza guardare nulla. Se riesce a compiere il rituale in modo corretto, è degno di raggiungere il mondo spirituale. (2)

Dopo aver studiato i *Veda* come *brahmachari* e aver compiuto i doveri rituali prescritti, dopo essersi sposato e aver generato dei figli e aver provveduto adeguatamente alle necessità della famiglia come *grihastha* e celebrato i sacrifici nel modo migliore possibile a seconda dei suoi mezzi, deve chiedere agli anziani e ai parenti il permesso di entrare nell'ordine di rinuncia. Poi deve recarsi nella foresta, dove celebrerà il sacrificio Agnihotra per 12 notti, offrendo al fuoco oblazioni di latte utilizzando contenitori di legno. Durante questo periodo si nutrirà soltanto di latte. Terminato il rituale di 12 giorni offrirà i contenitori al fuoco sacro, recitando il *mantra*, 'Questa è l'oblazione finale al fuoco Vaisvanara, a Prajapati, a Vishnu e Agni'. I contenitori di argilla saranno consegnati a un corso d'acqua, i contenitori di metallo saranno consegnati al Guru con questo *mantra*: 'Pur separandoti da me, non abbandonarmi mai. Pur separandomi da te, non ti abbandonerò mai.'

Poi deve prosternarsi ai tre fuochi - il Garhapatya agni, il Dakshinagni e l'Ahavaniyagni; in questa occasione alcuni consigliano di inghiottire una piccola quantità di cenere del fuoco sacro. Dopo essersi rasato tutti i capelli, deve abbandonare il filo sacro in un corso d'acqua con il *mantra*, '*bbub svaha*'. Dopo aver così esaurito i propri doveri religiosi, può cercare la morte digiunando, annegandosi, entrando nel fuoco o gettandosi nella mischia sul campo di battaglia, oppure può viaggiare costantemente camminando finché muore per esaurimento o per qualche altro incidente di viaggio, oppure può unirsi all'*asbrama* di asceti anziani. Per cena consumerà solo latte, e questa sarà la sua offerta del *sandhya* serale. Il latte che beve al mattino sarà la sua offerta del *sandhya* del mattino, e quello che beve alla luna nuova e alla luna piena saranno l'equivalente dei sacrifici compiuti in queste occasioni. Il suo rituale di Agnistoma consisterà nella pulizia di primavera che consiste nel rasarsi capelli e barba e tagliarsi le unghie. (3)

Dopo essere entrato nell'ordine di rinuncia non riprenderà a celebrare i rituali del fuoco, ma reciterà il *mantra* spirituale, 'perché sono diventato la morte e entro in ciò che accadrà'. Augurando bene a tutti gli esseri viventi (*sarva sukhino bhavantu*) e contemplando soltanto l'Atman e nient'altro,

sottomettendosi completamente al Supremo, ricorderà sempre che ha abbandonato la via della vita ordinaria e rimarrà sempre senza fissa dimora. Si nutrirà soltanto di elemosine e non cercherà o accetterà doni di alcun genere. Non indosserà abiti di alcun genere, tranne che in casi di emergenza. (4)

C'è un verso che dice: "Il vaso dell'acqua, il mestolo, la borsa a tracolla, il bastone, le calzature, lo scialle per proteggersi dal freddo, il perizoma, gli abiti, l'anello di erba *keusha*, l'asciugamano da bagno, il filo sacro e le scritture: il *sannyasi* deve rinunciare a tutte queste cose." (5-6)

Farà il bagno e berrà acqua pulita, dormirà sulla sabbia della riva del fiume o nei templi. (7) Non dovrà sottoporre il corpo a comodità o austerità estreme, non si rallegrerà quando è lodato né si arrabbierà quando è insultato. (8) Il *sannyasi* che cerca la liberazione dalla materia deve osservare strettamente il voto di *brahmacharya*, che consiste nel rinunciare al piacere sessuale in tutte le sue forme: non soltanto all'atto sessuale fisico vero e proprio, ma anche alle fantasie sessuali e romantiche, agli incontri privati, alla discussione di argomenti sessuali o romantici, ai giochi e ai divertimenti che possono suscitare desideri sessuali, e persino a toccare o guardare un corpo che può risvegliare il desiderio sessuale. (9-10)

La luce divina che illumina il mondo risplende sempre: è il testimone del mondo, il Sé universale, la cui forma è pura e trascendentale, il sostegno e la base di tutti gli esseri, la cui natura è pura consapevolezza. (11-12) Si può raggiungere il Brahman soltanto con la conoscenza del Brahman - non con i rituali religiosi, né generando dei figli o in qualche altro modo. (13) Questo Brahman, che è l'Uno senza secondi, che è la Verità, la Conoscenza e la Felicità, è l'oggetto della vera conoscenza. I migliori tra i *brahmana*, che conoscono il Brahman nella grotta del cuore chiamata Akasha, lo spazio supremo, ottengono immediatamente tutto ciò che desiderano in questa esistenza temporanea. (14-15)

Chi realizza l'Atman, che è il testimone del potere chiamato ignoranza e illusione, ed è consapevole di essere soltanto Brahman, diventa il Brahman stesso. (16) Da questo Atman, che è Brahman e il cui potere si chiama Maya, ebbe origine l'Akasha non manifestato, come un serpente di corda. (17)

Dallo spazio ebbe origine il contatto non manifestato che viene chiamato aria (Vayu), poi dall'aria ebbe origine il fuoco, dal fuoco l'acqua, dall'acqua la terra. (18)

Dopo aver separato e rimescolato tutti gli elementi sottili nei cinque grossolani, il Signore Shiva creò il Brahmanda, l'uovo cosmico. (19) All'interno del Brahmanda si trovano Deva, Upadeva, Asura, Yaksha, Kinnara, esseri umani, animali e tutti gli esseri viventi, a seconda dei risultati delle loro azioni precedenti. (20)

Il corpo degli esseri viventi è costruito su un telaio di ossa e tendini, che è l'essenza della natura del nutrimento (*annamaya*) per l'Atman onnipresente. (21) All'interno del corpo l'essenza del Prana (*pranamaya*) si divide in cinque, e l'essenza della mente (*manomaya*) si divide in parti ancora più numerose. (22) Ancora più interiormente c'è l'essenza della conoscenza (*jnanamaya*), e ancora più interiormente c'è l'essenza della felicità (*anandamaya*). (23)

Il sé chiamato *annamaya* è pervaso dal sé chiamato *pranamaya*, che a sua volta è pervaso dal sé chiamato *manomaya*, a sua volta pervaso dal sé chiamato *jnanamaya*, che è pervaso dal sé *anandamaya*.

(24)

La mente è quindi pervasa dalla conoscenza, e la conoscenza è sempre piena di felicità. (25)

Nello stesso modo, il sé chiamato *anandamaya* è pervaso dal Brahman, che è il Testimone e il Sé più intimo e non è pervaso da altro. (26)

Realizzando direttamente questo Brahman, che è il Sostegno e la Verità, la conoscenza e non-dualità, colui che dimora nel corpo, l'essenza, la gioia, l'eterno, il saggio diventa completamente felice. In che altro modo sarebbe possibile trovare la felicità? (27-28)

Se non esistesse questa felicità suprema che è la natura più intima di tutti gli esseri viventi, nessuno potrebbe sopravvivere e rimanere attivo. (29) Questa Esistenza, risplendente di piena consapevolezza, dà una felicità costante al Sé individuale, che altrimenti potrebbe conoscere solo la tristezza. (30)

Il *sannyasi* può raggiungere la libertà dalla paura e la grandezza soltanto quando raggiunge la perfetta unità con questo Brahman, che è libero da qualsiasi differenza o dualità. L'Esistenza del Brahman è il bene supremo, l'immortalità suprema, la trascendenza che si trova oltre le tre divisioni del tempo e le tre qualità della materia. (31-32)

Quando un individuo percepisce anche una minima differenza in questa identità, sopravviene senz'altro la paura. (33) Questa essenza di felicità permette a tutti di realizzare la felicità a vari livelli, da Vishnu a una pietra. (34) Questa felicità naturale risplende maggiormente in chi è esperto nelle scritture e in chi è soddisfatto nel Sé e non desidera ottenere alcuna posizione. (35)

E' risaputo che le funzioni della parola dipendono da fattori materiali come lo strumento di espressione (caratteristico della specie umana), dalle qualità, dall'oggetto del discorso e dallo sforzo di espressione. (36) La mente sottile che contempla ogni cosa rimane incapace di afferrare il Supremo, e così rimangono insufficienti anche la facoltà della parola, le facoltà dei sensi e gli organi di azione. (37)

Quando si realizza il Brahman che è felicità pura, senza dualità, senza limitazioni descrittive, l'essenza stessa della verità e della consapevolezza, come il proprio Atman, la paura si dissipa immediatamente. (38) Chi apprende questo dagli insegnamenti del Guru diventa maestro di sé stesso, e non è mai turbato dall'impatto del risultato delle azioni buone o cattive. (39)

Il mondo intero, che prima sembrava fatto di vittime e carnefici, risplende ora come l'Atman, grazie alla conoscenza ottenuta dagli insegnamenti del *Vedanta*. (40)

Il Brahman supremo, Isvara, il Jivatman, colui che conosce, il mezzo della conoscenza, l'oggetto della conoscenza e il risultato costituiscono le sette categorie distinte esclusivamente a scopo empirico. (41-42) La consapevolezza che non è toccata dalla condizione illusoria (*maya, avidya*) è chiamata pura: a livello cosmico viene chiamata Isvara, mentre a livello individuale è l'Atman. A livello degli organi interni è la consapevolezza che percepisce, mentre a livello delle modificazioni degli organi interni è il mezzo della conoscenza. (43-44) La consapevolezza che non è percepita viene definita come oggetto, mentre la consapevolezza percepita è definita come risultato. Chi è intelligente deve meditare sull'Atman come libero da ogni condizionamento. (45)

Chi conosce questo veramente diventa Brahman. (46)

Vi parlo della vera essenza dell'insegnamento di tutto il *Vedanta*: morire a sé stesso, diventare sé stesso, eppure rimanere sé stesso.

Kundika Upanishad

Om! Che il mio corpo, la mia parola, il *prana*, gli occhi, le orecchie, la vitalità e tutti sensi si rafforzino. Il Brahman delle *Upanishad* è tutto ciò che esiste. Che io possa non negare mai il Brahman, né il Brahman dimenticarmi. Che non ci sia oblio o rinnegamento, almeno da parte mia. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* risplendano in me, che sono devoto all'Atman. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente in cui vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Dopo aver studiato le scritture in modo irreprensibile durante il periodo di *brahmacharya* dedicandosi al servizio del maestro, lo studente chiederà al maestro il permesso di tornare a casa e sposare una ragazza adatta. In seguito accenderà coraggiosamente il sacro fuoco e celebrerà il rituale di un giorno e una notte offrendo oblazioni a Brahma e ai Deva. (1-2) Dopo aver diviso i propri possedimenti tra i figli con giustizia e rinunciato a tutti i piaceri dei sensi, si recherà in pellegrinaggio nei luoghi sacri come *vanaprastha*. (3) Digiunando completamente oppure nutrendosi di acqua ed eventualmente di radici, si asterrà da ogni interazione sociale, ma senza rammaricarsi pensando alla sua vita precedente. (4)

Com'è possibile che un uomo che vive ancora con la moglie sia considerato nell'ordine di rinuncia? Com'è possibile che un uomo sia considerato rinunciato soltanto perché porta il nome di *sannyasi*? L'uomo deve piuttosto purificarsi rinunciando al risultato delle sue azioni attraverso la disciplina e l'autocontrollo: soltanto allora può entrare nell'ordine di *sannyasa*. Un uomo può entrare nell'ordine di *vanaprastha* soltanto se durante la vita di *grihastha* ha servito il fuoco sacro: in questo caso va a vivere nella foresta in modo disciplinato accompagnato dalla propria moglie. (5-6)

Perché ha abbandonato i piaceri della vita mondana? Quale imminente sofferenza gli ha fatto abbandonare la gioia? "Perché temo le sofferenze della vita nell'utero di una nuova madre, il tormento del caldo e del freddo, e gli altri disagi del mondo materiale. Desidero dunque rifugiarmi nella rinuncia, che permette di raggiungere lo stato trascendentale, che è libero da ogni sofferenza. (8) Dopo aver rinunciato al fuoco sacro non tornerò più a celebrare i suoi rituali. La mia identità si è estinta e si è fusa in ciò che verrà." (9-10)

In questo modo ripeterà i *mantra* che si riferiscono all'Atman. (11)

Dopo la consacrazione come *sannyasi* vestirà abiti color ocra e si raserà i capelli e i peli del corpo, tranne quelli delle ascelle e del pube. Camminando con la mano destra alzata, partirà come un mendicante vagabondo, abbandonando la vita mondana, e rimarrà senza fissa dimora. Vivrà di elemosine, mediterà profondamente riflettendo su ciò che ha imparato, e la sua conoscenza sarà pura e intesa a proteggere tutti gli esseri. (12)

Il *sannyasi* può possedere soltanto un vaso per l'acqua, una ciotola per le elemosine, una borsa a tracolla, un paio di sandali, uno scialle rattoppato, un perizoma, un anello di erba *kusha*, un

asciugamano per il bagno e una singola stoffa come abito. Deve rinunciare a qualsiasi altra cosa. (13-14) Deve dormire sulla riva sabbiosa di un fiume, o all'entrata di un tempio. Non deve sottoporre il corpo ad estremi di dolore o di piacere. (15) Deve usare acqua pura per bere, lavarsi e fare il bagno. Non deve rallegrarsi quando viene lodato, né arrabbiarsi quando viene insultato. (16)

La sua ciotola per le elemosine deve essere fatta di foglie, e userà come detergente dell'argilla fresca. (17) Accontentandosi di queste minime necessità, controllerà i sensi e ripeterà i sacri *mantra*. Il saggio deve realizzare il significato dell'Om. (18)

Dal Brahman ha avuto origine lo spazio, dallo spazio l'aria, dall'aria il fuoco, dal fuoco l'acqua, dall'acqua la terra. Questi elementi primari hanno origine dal Brahman, l'immortale, indistruttibile ed eterno, in cui io prendo rifugio rispettosamente. (19)

“In me, che sono l'oceano della felicità pura, si alzano e ricadono le onde dell'universo suscitate dal vento del gioco dell'illusione. (20) Non sono attaccato al corpo, proprio come il cielo non è attaccato alle nuvole. Non mi identifico dunque con il corpo né quando sono sveglio, né quando sogno, né quando dormo profondamente. (21) Come lo spazio, io sono al di là della comprensione intellettuale, sono differente dal corpo come il sole è differente dagli oggetti che illumina. Io sono sempre immutabile e senza limiti come l'oceano. (22) Io sono Narayana, il distruttore di Narakasura. Io sono Shiva, il distruttore di Tripurasura. Io sono il Purusha, il Signore Supremo, la consapevolezza indivisa, il testimone di ogni cosa, che non ha superiori. Sono libero dall'*ahankara* e dal *mamatva* - l'identificazione materiale e il senso di possesso.” (23)

Il *sannyasi* si impegnerà nella pratica dello yoga per unire il Prana con l'Apana. Ponendo le mani sul perineo, mordendo delicatamente la lingua leggermente esposta, con gli occhi appena socchiusi fissi nello spazio, fermamente stabilito sul terreno, chiuderà le porte dei sensi di percezione. (24-25)

La sede di Shiva è il Brahman trascendentale, che viene realizzato attraverso la via dello yoga, facilitato dalla pratica compiuta nelle vite precedenti. (26) Con l'aiuto dei sensi esteriori e interiori, lo splendore della realizzazione raggiunge il cuore sostenuta dall'energia vitale; quando penetra la sommità del cranio raggiunge il Brahman imperituro. (27) Coloro che raggiungono il livello trascendentale alla sommità del cranio non tornano più a rinascere, perché conoscono il Brahman inferiore e quello superiore. (28)

Le qualità degli oggetti osservati non toccano chi li osserva senza identificarsi con essi, e così le caratteristiche di un uomo di famiglia non toccano chi rimane libero interiormente e stabile nella consapevolezza, proprio come una fiamma che non vacilla nel vento. (29)

“Io potrò viaggiare sulla terra o sull'acqua, ma non sarò toccato dalle loro qualità proprio come lo spazio in un vaso non è toccato dalle qualità del vaso. (30) Io sono libero dall'azione, dal cambiamento, da parti e forme, da fantasie e da desideri. Sono eterno e indipendente, libero dalla dualità. Io sono la forma di tutti gli esseri e tutto ciò che esiste, trascendo ogni cosa, sono l'unica conoscenza suprema e la felicità indivisa dell'Atman. (31-32) Vedendo in ogni cosa soltanto l'Atman, senza secondi o opposti, gustando la felicità dell'Atman, rimango libero dalle proiezioni mentali.” (33)

Mentre cammina, si ferma, siede, si distende e così via, il saggio che trova piacere nell'Atman vive

come desidera. (34)

Maitreya Upanishad

Om! Che il mio corpo, la mia parola, il *prana*, gli occhi, le orecchie, la vitalità e tutti sensi si rafforzino. Il Brahman delle *Upanishad* è tutto ciò che esiste. Che io possa non negare mai il Brahman, né il Brahman dimenticarmi. Che non ci sia oblio o rinnegamento, almeno da parte mia. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* risplendano in me, che sono devoto all'Atman. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente in cui vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il re Brihadratha incoronò il figlio maggiore e si ritirò nella foresta, stanco della vita mondana e considerando l'impermanenza del corpo materiale. Nella foresta si dedicò alle austerità più elevate, salutando il sole con le braccia alzate. Quando furono trascorsi mille anni, il Deva del Sole andò da Brihadratha, simile a fuoco che arde senza fumo, sotto l'aspetto di Sakayanya Rishi. Gli disse, "Alzati, e scegli una benedizione."

Inclinandosi a lui, il re disse, "Signore, so che tu conosci la verità. Ti prego, parlami della conoscenza dell'Atman."

"O discendente di Ikshvaku, non mi fare questa richiesta perché non posso soddisfarla. Chiedi qualsiasi altra cosa."

Chinandosi a onorare i piedi di Sakayanya, il re recitò i versi seguenti: (1.1)

"Perché dovrei parlare di altre cose? Gli oceani si prosciugheranno, le montagne saranno polverizzate, la stella polare e gli alberi si sposteranno, la terra verrà sommersa e i Deva perderanno la loro posizione. Che senso ha perseguire i desideri e godere dei sensi in questa vita materiale, che dipende dal senso di dualità, per poi tornare ripetutamente a rinascere? Signore, tu sei in grado di sollevarmi a un livello superiore. Io sono come una rana nel pozzo di questo mondo: aiutami. (1.2)

Questo corpo materiale nasce dall'unione sessuale e non ha una propria consapevolezza. In realtà è abominevole, perché esce dall'orifizio attraverso il quale si urina, è pieno di ossa e carne e avvolto di pelle, contiene feci, urina, aria, bile, muco, midollo, grasso, secrezioni e altre cose disgustose. Poiché mi trovo in un corpo di questo tipo, ti supplico di aiutarmi." (1.3)

Molto compiaciuto, il grande Sakayanya Rishi disse, "O re Brihadratha, gioiello della dinastia di Ikshvaku, tu conosci l'Atman, hai eseguito brillantemente i tuoi doveri e sei famoso con il nome di Marut. Cosa posso dirti? (1.4)

Gli oggetti definiti dal suono e dal tatto sono un pericolo evidente, perché il Jivatman incarnato nei cinque elementi può attaccarsi ad essi dimenticando lo scopo supremo. (1.5) Attraverso l'austerità si arriva a conoscere la natura virtuosa dell'essere, che rende stabile la mente. La concentrazione della mente permette di realizzare l'Atman, e realizzando l'Atman si previene la ricaduta nel ciclo di morti e rinascite. (1.6) Proprio come il fuoco si placa quando ha consumato tutta la legna, la mente diventa tranquilla nella sua origine quando ha esaurito le proprie attività. (1.7)

Quando la mente si è calmata nella sua origine e percorre la via giusta, i risultati delle attività

precedenti diventano irreali perché gli oggetti dei sensi rimangono vaghi. (1.8) E' la mente che crea la vita mondana, perciò la purificazione deve avvenire nella mente. Il colore della mente fa sembrare colorate le cose: ecco il segreto eterno. (1.9) La purezza della mente distrugge i legami sia con le cose cattive che con quelle buone: quando la mente è pura la consapevolezza diventa fissa sull'Atman e si sperimenta una felicità inesauribile. (1.10)

Se la mente di una persona attaccata al campo degli oggetti dei sensi si rivolge verso il Brahman, sarà sicuramente liberata da ogni legame. (1.11)

Bisogna percepire la presenza del Signore supremo nel mezzo del loto del cuore, come lo spettatore della danza dell'intelletto, come il supremo rifugio dell'amore, al di là della portata della mente e della parola, come una scialuppa di salvataggio che dissipa la paura, come la natura stessa dell'Esistenza radiosa, che è al di là della portata del pensiero, l'indispensabile, immobile, stabile e profondo, né luce né tenebra, libero dal dubbio e dall'illusione: la consapevolezza fatta di suprema beatitudine. (1.14) Eterno, puro, sempre attento, libero dai limiti materiali, vero, sottile, supremamente potente, uno senza secondi, trascendentale, oceano di felicità: questo io sono, l'essenza più intima di ogni cosa. (1.15)

Come può avvicinarsi a me il pericolo della dualità, dal momento che sono sempre immerso nella felicità interiore dell'Atman? Al suo cospetto il mondo materiale con le sue illusioni e i suoi desideri appaiono privi di valore. (1.16) Gli ignoranti che rimangono attaccati alle categorizzazioni sociali ottengono il risultato delle proprie azioni, mentre coloro che le lasciano per immergersi nella felicità dell'Atman si fondono nel Brahman. (1.17) Il corpo materiale, con le sue membra e i suoi organi, è soggetto alle regole di *varna* e *ashrama*, ma è temporaneo e causa di molte sofferenze. La felicità suprema e infinita si trova soltanto quando ci si libera dall'attaccamento al corpo, alla famiglia e alla società. (1.18)

L'illustre Maitreya andò al Kailasa e avvicinò Mahadeva per apprendere da lui il segreto della Verità suprema. "Il corpo deve essere considerato come un tempio, nel quale risiede Shiva come il Jiva Atman. Bisogna eliminare i fiori appassiti costituiti dall'ignoranza dello spirito e adorare il Signore unendosi a lui nella consapevolezza. (2.1-2)

La vera conoscenza consiste nel superare le differenze in tutto ciò che esiste; la meditazione profonda consiste nel liberare la mente dai pensieri riguardanti gli oggetti dei sensi; fare il bagno significa eliminare le impurità della mente e nel controllare i sensi. (2.3) Bisogna assorbire il nettare del Brahman, tenere in vita il corpo con il cibo elemosinato, dedicarsi esclusivamente al Brahman e vivere nel luogo solitario dell'unità suprema che è libera dalla dualità. Ecco come deve vivere il saggio che vuole raggiungere la liberazione. (2.4)

Il corpo materiale nasce e deve morire, ed è generato dalle secrezioni sessuali del padre e della madre: perciò è impuro. Le abluzioni veramente efficaci consistono nel lavare via l'identificazione e l'attaccamento al corpo, e il senso di possesso e appartenenza. (2.5)

Il corpo è composto di fluidi primari, soggetto a terribili malattie, temporaneo, pervaso da sensazioni contrastanti e da pensieri e azioni negative. Bisogna dunque purificarsi con i lavacri di cui ho già parlato. (2.6)

Per natura il corpo emette escrezioni e secrezioni da tutte le nove aperture, ed emana cattivi odori a causa delle impurità. Bisogna dunque purificarsi con le abluzioni della consapevolezza. (2.7) E' associato alle impurità della madre al momento della nascita, e fin da quel momento si porta dietro l'inevitabilità della morte. E' dunque necessario purificarsi dal corpo. (2.8)

Considerare il corpo come la propria identità è come spalmarsi di feci e urina considerandole preziosi unguenti cosmetici. Ho già spiegato quale sia la vera purificazione, mentre la pratica esteriore del mondo consiste nel lavarsi con acqua e argilla. (2.9)

La pulizia che purifica la mente consiste nella distruzione delle tre tendenze innate che dipendono dalle convenzioni sociali, dalle regole prescritte e dai limiti fisici. L'acqua e l'argilla usate per questa pulizia sono la vera conoscenza e il distacco. (2.10)

La percezione della non-dualità è il cibo adatto ad essere consumato, mentre il senso di dualità è roba marcia e andata a male. Il *sannyasi* deve elemosinare il cibo a seconda delle istruzioni del Guru e delle scritture. (2.11)

Dopo aver accettato spontaneamente la rinuncia, il saggio deve lasciare il luogo dov'è nato e andare a vivere lontano, entusiasta come un prigioniero che sia stato rilasciato. (2.12)

Il *sannyasi* lascia l'ego come se lasciasse un figlio, le ricchezze come se lasciasse un fratello, l'illusione come se lasciasse la casa e i desideri come se lasciasse la moglie: immediatamente viene liberato dai legami del mondo. (2.13)

Come compirò i rituali del *sandhya*, quando la madre che è l'illusione è appena morta e il figlio che è il vero risveglio è appena nato, creando così una doppia causa di distrazione? Come posso celebrare i rituali del crepuscolo, quando il sole radioso della consapevolezza arde nel cielo del cuore, senza mai tramontare né sorgere? (2.14-15)

La convinzione dell'esistenza di una sola realtà libera dalla dualità, nata dalle parole del Guru, è la solitudine necessaria per la meditazione: non c'è bisogno di andare nella foresta o in un eremitaggio. La liberazione viene raggiunta da coloro che sono liberi dal dubbio, mentre chi dubita sempre di tutto rimarrà legato ai condizionamenti vita dopo vita. Bisogna dunque avere fede. (2.16-17)

La vera rinuncia non consiste nell'astenersi dall'azione o nel recitare dei particolari *mantra*. E' piuttosto l'unità del Jivatman, il Sé individuale, con il Param Atman, il Sé universale. (2.18)

E' degno dell'ordine di rinuncia soltanto chi ha vomitato l'orgoglio e l'identificazione con il corpo, e i desideri primari. (2.19)

Il saggio deve accettare l'ordine di rinuncia soltanto quando la sua mente ha abbandonato il desiderio per le cose del mondo, altrimenti la caduta è inevitabile. Chi rinuncia alla vita del mondo per ammassare ricchezze sotto forma di donazioni o anche solo per assicurarsi vitto e alloggio e una buona posizione in un *ashrama* è doppiamente caduto e non merita la felicità spirituale. (2.20-21)

I saggi più elevati contemplanò la realtà del Brahman, quelli di livello intermedio contemplanò le scritture, le persone ordinarie pensano ai *mantra*, mentre le persone più cadute si lasciano confondere dall'idea che un luogo sacro sia sufficiente a conferire la liberazione. (2.22)

Sciocco è chi si delizia all'idea teorica del Brahman senza sperimentarne la reale consapevolezza, come è sciocco chi pensa di assaporare i frutti di un albero dal loro riflesso nel lago. (2.23)

Il saggio che desidera la liberazione deve rimanere fedele all'equanimità raccogliendo l'elemosina da diverse case come l'ape raccoglie il nettare da vari fiori, e non deve abbandonare la serenità che è come un padre, la fede che è come una moglie e la vera conoscenza che è come un figlio. (2.24)

Coloro che possiedono ricchezze, sono anziani di età ed esperti nella conoscenza possono solo essere servitori dei discepoli di coloro che hanno raggiunto la maturità della saggezza. (2.25) Persino coloro che hanno studiato rimangono confusi dall'illusione creata da me, l'Atman onnipresente, e senza comprendermi vagano come animali interessati solo a riempirsi la pancia. (2.26)

I rituali convenzionali e l'adorazione formale delle immagini divine non sono sufficienti a raggiungere la liberazione. Il saggio deve dunque compiere l'adorazione soltanto nel proprio cuore, contemplando la divinità che non è differente dall'Atman. Così facendo sarà liberato dai legami della rinascita. (2.27)

Chi è soddisfatto interiormente ed esteriormente è come un vaso pieno d'acqua immerso nel mare, mentre chi è vuoto interiormente ed esteriormente è come lo spazio contenuto in un vaso vuoto. (2.28) Non cercare di godere dei sensi, non credere ai sensi. Abbandona ogni proiezione mentale e stabilisciti in ciò che è permanente. (2.29) Abbandona i concetti di dualità tra chi vede, l'atto del vedere e ciò che viene visto. Abbandona le tendenze della mente, e prendi rifugio solo nell'Atman, che è l'origine suprema di tutti i fenomeni. La stabilità perfetta, simile alla pietra, in cui tutte le fantasie si sono calmate e la consapevolezza è libera dalla dualità di veglia e sonno, è lo stato supremo dell'Atman. (2.3-31)

Io sono io, io sono l'altro. Io sono il Brahman, io sono la fonte di ogni cosa. Io sono il Guru di tutti i mondi, io sono tutti i mondi. Io sono quello. Io soltanto esisto. Ho raggiunto la perfezione. Sono puro, sono supremo, e immutabile. Io sono quello. Sono eterno e libero da ogni contaminazione. (3.1-2) Io sono la conoscenza applicata. Io sono l'unico. Io sono Soma. Io sono tutto. Io sono Shiva. Io sono libero dalla sofferenza. Io sono consapevolezza pura. Io sono l'imparziale. Non conosco onore né disonore. Non ho qualità limitanti. Io sono Shiva, libero dalla dualità e dalla non-dualità. Io sono libero dalle coppie degli opposti. Io sono quello. (3.3-4) Io sono al di là dell'essere e del non-essere. Sono al di là di ogni descrizione. Sono lo splendore, sono il potere del vuoto e del non-vuoto, e sono al di là del bene e del male, di ciò che è favorevole e ciò che è sfavorevole. (3.5)

Sono oltre i concetti di uguale e non-uguale. Sono eterno, libero da ogni contaminazione, fonte di ogni buon augurio. Sono libero da tutto e da niente. Io sono stabilito eternamente nel *dharma*. (3.6)

Io sono oltre il numero uno e anche oltre il numero due. Sono oltre la distinzione tra bene e male, e libero dalle proiezioni mentali. (3.7)

Sono libero dalle distinzioni delle molte anime, sono la forma della felicità pura. Non esisto (come entità separata), non sono altro, non sono legato a un corpo. (3.8) Sono libero dal concetto di base e dal concetto di ciò che appoggia sulla base. Non ho sostegno. Sono al di là dei legami e della libertà, sono il Brahman puro. Io sono quello. Io sono al di là del piano mentale. Sono il supremo, più grande del più grande. Sono la forma della ricerca costante, sono libero dal concetto di ricerca. Io sono quello. (3.9-10) Io sono la forma delle lettere A e U, e sono la lettera M dell'eterno. Sono libero dal concetto di meditazione, io medito, io sono oltre l'oggetto della meditazione. Io sono quello.

(3.11) Io sono la forma che riempie ogni cosa, che possiede le caratteristiche di Esistenza, Conoscenza e Felicità. Io sono la forma di tutti i luoghi sacri. Io sono l'Atman supremo. Io sono Shiva. (3.12) Io sono libero dagli scopi e dalla mancanza di scopi. Sono il gusto che non ha mai fine. Io sono oltre la misura e colui che misura e ciò che è misurato. Io sono Shiva. (3.13)

Io non sono il mondo. Io sono il testimone di ogni cosa pur non avendo sensi. Io sono immenso. Sono risvegliato. Sono sereno. Sono Hara. (3.14) Io sono libero dai sensi e compio ogni azione. Sono l'oggetto della gioia di tutte le *Upanishad*. Io sono sempre facilmente accessibile. (3.15)

Io sono la gioia e il dolore. Sono l'amico del silenzio. Sono la forma eterna della consapevolezza. Sono la forma eterna dell'esistenza e della consapevolezza. (3.16)

Non mi manca niente e non ho niente. Sono libero dai nodi del cuore - gli attaccamenti - e vivo nel mezzo del loto del cuore. (3.17) Io sono libero dalle sei trasformazioni (nascita, ecc), dalle sei coperture (*annamaya*, ecc), dai sei nemici interiori (desideri, ecc). Sono il testimone. Sono Dio. (3.18)

Sono libero dallo spazio e dal tempo. Io sono la gioia dei grandi saggi asceti vestiti di aria. Io sono oltre l'essere e il non essere, io sono libero da ogni negazione. (3.19)

Io sono la forma dello spazio puro e la forma onnipresente. Sono la consapevolezza che si è liberata dal mondo fenomenico e non sono legato al mondo fenomenico. Io sono la forma di ogni splendore. Sono la luce della consapevolezza pura. Io sono al di là delle tre dimensioni del tempo. Io sono libero da passioni e desideri. (3.20-21)

Io trascendo completamente il corpo e colui che abita nel corpo. Sono Uno, senza attributi. Sono al di là della liberazione, sono libero e sono sempre indipendente dalla liberazione finale. (3.22)

Io sono al di sopra della verità e della non-verità. Io non sono altro che Esistenza pura. Non sono obbligato ad andare in nessun posto, sono perfettamente libero di muovermi o non muovermi. (3.23)

Sono sempre equanime. Io sono la pace. Io sono Purushottama, la Persona Suprema. Io sono colui che sperimenta sé stesso e nient'altro. Chi ascolta questo anche una sola volta diventa uno con il Brahman. (3.24)

Narada parivrajaka Upanishad

O Deva! Che noi possiamo udire ciò che è di buon augurio. O venerabili! Che noi possiamo vedere ciò che è di buon augurio. Che noi possiamo godere della pienezza della vita che ci è stata assegnata dai Deva, glorificandoli con fermezza di corpo e di mente! Che il glorioso Indra ci benedica! Che l'onniscente Surya ci benedica! Che Garuda, il tuono che frantuma il male, ci benedica! Che Brihaspati ci conceda il benessere! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente in cui vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Un giorno Narada, il gioiello tra gli asceti, stava viaggiando come al solito nei tre mondi, purificando i luoghi sacri con la sua presenza, perfettamente situato nella purezza mentale, libero da ostilità, sereno, controllato, compassionevole verso le sofferenze altrui, sempre concentrato a riflettere sull'Atman. Giunto nel sacro luogo della foresta Naimisha, famoso per la ricchezza delle pratiche

spirituali e abitato da santi personaggi, cantò su vari toni musicali le glorie e le gesta del Signore Vishnu, che suscitano devozione al Signore e ispirano a distaccarsi dalla vita mondana e dagli attaccamenti materiali. Tutti erano affascinati dalle canzoni di Narada: esseri umani, Deva, Kinnara, Apsara, e persino gli animali. Saunaka e gli altri grandi Rishi che si erano riuniti per celebrare il sacrificio che doveva durare 12 anni, tutti asceti dedicati all'austerità e ricchi di saggezza e distacco, videro arrivare Narada e si alzarono per accoglierlo degnamente. Gli offrirono il loro omaggio e lo fecero accomodare su un seggio d'onore. Poi, nonostante fossero tutti già molto esperti nella conoscenza, dissero a Narada, "Illustre signore, figlio di Brahma, ti preghiamo di spiegarci come si ottiene la liberazione." (1.1)

Narada rispose, "Un nato due volte che appartiene a una buona famiglia, che è stato iniziato allo studio dei *Veda* e insignito del filo sacro, che si è sottoposto ai quaranta *samskara* (rituali di purificazione) e ha completato i dodici anni di studio come *brahmachari* servendo personalmente l'insegnante, passerà poi venticinque anni come uomo di famiglia e altri venticinque vivendo nella foresta, sempre seguendo il metodo e le regole prescritti. Avrà studiato perfettamente i doveri dei quattro tipi di *brahmacharya*, i sei livelli di *grihastha*, le quattro fasi del *vanaprastha*, e dopo aver compiuto adeguatamente tutti i doveri collegati con queste varie fasi, sarà diventato esperto nelle quattro discipline della conoscenza spirituale, libero dal desiderio in pensieri, parole e opere, nonché in impressioni latenti (*vasana*) e impulsi (*esana*). Sarà libero da ogni senso di ostilità, sarà tranquillo e composto. Questo perfetto asceta mediterà ininterrottamente sull'Atman rimanendo sul livello più alto di rinuncia detto Paramahansa: in questo modo raggiungerà la liberazione al momento di lasciare il corpo." (1.2)

Saunaka e gli altri Rishi dissero poi al venerabile Narada: "Illustre signore, parlati della rinuncia." Narada rispose, "Per correttezza, dovremmo ascoltare questa conoscenza direttamente dall'Antenato."

Completato il rituale, Narada accompagnò dunque i Rishi a Satyaloka a incontrare Brahma, e gli offrì omaggio e lodi com'era giusto. Poi su invito di Brahma si sedette insieme ai Rishi e si rivolse all'Antenato di tutti: "Tu sei il Padre, tu sei il Maestro, che tutto conosce ed è esperto di tutte le scienze. Compiaciti di spiegarci questa conoscenza degli stadi dell'ordine di rinuncia, perché nessun altro è più competente di te."

Dopo una breve meditazione, Brahma concluse che Narada e i Rishi desideravano trovare un rimedio ai mali della vita materiale, e rivolgendosi a Narada disse, "Figlio mio, ti spiegherò ora chiaramente il segreto che venne enunciato in origine dall'Essere supremo, il Virata purusha, nella forma dell'inno chiamato *Purusha sukta* e della dottrina segreta delle *Upanishad*. Ascolta con attenzione questa conoscenza confidenziale." (2.1)

"O Narada, un ragazzo di buona famiglia, obbediente verso i genitori, deve ricevere l'iniziazione alla scienza vedica con il conferimento del filo sacro. A questo scopo deve avvicinare un buon insegnante, che sia fedele alla tradizione più nobile, abbia fede e amore per la conoscenza vedica, sia virtuoso e libero da ogni difetto di comportamento e di carattere. Inchinandosi a lui e servendolo in modo appropriato a seconda delle occasioni, gli deve comunicare umilmente il suo desiderio di

apprendimento. Dopo aver completato 12 anni di studi in tutti i rami della conoscenza, sempre impegnandosi sinceramente nel servizio al maestro, sposerà una ragazza adatta con il permesso del maestro, e passerà i 25 anni successivi nella vita di famiglia comportandosi in modo irreprensibile. Astenendosi da qualsiasi vizio, genererà un figlio che porti avanti la tradizione familiare. Al compimento del suo cinquantesimo compleanno entrerà nella fase di vita del *vanaprastha* e passerà i successivi 25 anni in isolamento nella foresta, facendo un bagno completo tre volte al giorno, consumando un solo pasto nel quarto periodo della giornata (nel pomeriggio) e astenendosi dal visitare la città o il villaggio come faceva un tempo. Si nutrirà soltanto di ingredienti selvatici (non coltivati) e dimenticherà ogni desiderio di piacere. Purificato dai rituali di consacrazione, libero da qualsiasi attaccamento, con la mente pura, brucerà ogni traccia di egotismo, invidia o avidità, e si dedicherà esclusivamente alla disciplina spirituale." (2.2)

Narada domandò ancora all'Antenato: "Che cos'è la rinuncia, e chi è degno di entrare nell'ordine di *sannyasa*?"

"Ti parlerò delle qualificazioni richieste per entrare nell'ordine di rinuncia. Ascolta attentamente. I codici di legge affermano che il *sadhu* itinerante è colui che dissipa negli altri la paura e non ha paura di altri. Le persone che non sono adatte a diventare *sannyasi* sono gli omosessuali, le persone delicate o effeminate, le persone che in passato hanno commesso attività illecite o criminali, le persone deformi o mutilate, le persone troppo giovani, i ciechi, i sordi, i muti, e coloro che non hanno ben realizzato la conoscenza vedica. Non dovrebbe prendere *sannyasa* nemmeno un imperatore, un insegnante di religione, un seguace della filosofia *vaikhanasa*, un tantrico, un insegnante a domicilio, un uomo che è stato circonciso o ha avuto dei problemi sessuali, uno che non serve il fuoco sacro, uno che è sempre ansioso di chiedere aiuto agli altri, e uno che ha fallito precedentemente infrangendo il voto di rinuncia. Queste persone non dovrebbero prendere i voti di *sannyasi* anche se hanno sviluppato la rinuncia sufficiente, tranne che in caso di emergenza, cioè di imminenza della morte. (3.1-4)

Quando si trova in punto di morte, chiunque può saggiamente rinunciare al mondo nella maniera prescritta, recitando i *mantra* dell'*atura sannyasa*. Ogni rituale richiede la recitazione dei *mantra*: senza i *mantra*, le oblazioni sono inutili come se fossero offerte alla cenere. Nel caso della rinuncia in una situazione di emergenza, i *mantra* sono sufficienti anche senza il rituale. (3.5.9)

Chi si trovasse in una situazione disperata lontano da casa può accettare l'ordine di rinuncia semplicemente recitando i *mantra* e compiendo il rituale *Prajapatya* in un corso d'acqua. Può celebrare il rituale vedico e offrire le oblazioni prescritte fisicamente o mentalmente, ma è necessario confermare formalmente l'accettazione dell'ordine di rinuncia qualora si abbia raggiunto il livello di distacco necessario. Chi non è sufficientemente distaccato non deve mai entrare nell'ordine di *sannyasa*, perché le regole del *sannyasa* lo farebbero cadere dal livello della virtù. (3.12)

Soltanto chi è completamente distaccato dai piaceri del mondo può diventare un *sannyasi*. Chi ha ancora qualche attaccamento farà molto meglio a rimanere a casa, perché chi prende l'ordine di *sannyasa* alla leggera si degrada certamente e finisce all'inferno, anche se fosse un *brahmana* qualificato. (3.13) Un *brahmana* può entrare nell'ordine di rinuncia anche dalla fase di *brahmacharya*

(senza prima sposarsi), purché tutti i suoi sensi siano sempre perfettamente sotto controllo - soprattutto lingua, genitali, stomaco e mani. (3.14)

Per non fallire, è necessario aver realizzato veramente che la vita mondana è totalmente inutile e insulsa, e dedicarsi costantemente e strenuamente alla realizzazione spirituale, senza alcun altro pensiero. (3.15) Tutte le attività del mondo richiedono un impegno attivo nell'identificazione materiale. Solo chi realizza la vera conoscenza trascendentale può diventare davvero rinunciato e abbandonare il mondo. (3.16)

Solo una persona che vive direttamente l'esperienza del Brahman supremo ed eterno può accettare i simboli distintivi del *sannyasa* - il bastone e l'abbandono del filo sacro e della *sikha*. (3.17)

Chi è esclusivamente attaccato al Param Atman e non si cura di nient'altro, essendo libero da ogni desiderio e identificazione materiale, ha il diritto di chiedere cibo in elemosina. (3.18)

Una persona può diventare un *bhikshu* (*sannyasi* mendicante) soltanto quando, percosso e insultato, prova lo stesso piacere che si prova quando si viene onorati e accolti rispettosamente. (3.19)

'To sono il Brahman, indistruttibile, libero dalla dualità, onnipresente e onnipervadente': soltanto questa ferma determinazione della consapevolezza permette di stabilirsi nella vita del *sannyasi*. (3.20)

La felicità suprema è a portata di mano per chi è pacifico, sereno, puro, veritiero, diretto, soddisfatto in sé stesso, e libero dall'orgoglio e dal senso di identificazione e di possesso. (3.21)

Il vero *sannyasi* è sempre libero da qualsiasi malizia e cattivo sentimento, e non commette mai violenza verso alcun essere vivente - né con azioni, né con parole né con pensieri. (3.22)

Una persona nata due volte (iniziata come *brahmana*, *kshatriya* o *vaisya*) che compie attentamente tutti i suoi doveri e manifesta le 10 virtù, ha studiato tutti i testi vedici e ha pagato i tre debiti (verso gli antenati, verso i Rishi e verso i Deva) acquista il diritto di rinunciare alla vita mondana. (3.23)

Le dieci virtù che costituiscono la base del *dharma* (comportamento etico) sono: soddisfazione interiore, capacità di perdonare, autocontrollo, onestà, purezza, controllo dei sensi, umiltà, conoscenza delle scritture, veridicità e gentilezza. (3.24)

Chi è sulla via della liberazione finale non ricorda i piaceri passati né immagina quelli che non ha sperimentato, e non esulta in quelli che sperimenta. (3.25)

Chi sa mantenere sempre i sensi rivolti verso l'interno della consapevolezza, separati dagli oggetti esterni, senza alcuna interazione e reazione tra loro, è sulla via della felicità finale. (3.26)

Proprio come il corpo non sperimenta più piacere o dolore quando l'energia vitale l'ha abbandonato, il *sannyasi* rimane costantemente insensibile anche quando l'energia vitale risiede nel suo corpo. (3.27)

Un perizoma, uno scialle rattoppato per l'inverno e il bastone che costituisce l'insegna del suo ordine: questo è tutto ciò che il *sannyasi* Paramahansa può possedere. Le regole delle scritture non consentono altri effetti personali. Se dovesse procurarsi altri oggetti o comodità cadrà nell'inferno *raurava* e in seguito rinascerà come animale. (3.28-29)

Lo scialle usato come abito deve essere ricavato cucendo insieme pezzi di stoffa di scarto abbandonati dalla gente, purché si tratti di stoffa pulita. Bisogna poi tingere lo scialle di oca. Il *sannyasi* deve indossare un solo pezzo di stoffa o andare nudo. Sempre concentrato sulla liberazione e libero da ogni pensiero per i piaceri materiali, deve viaggiare sempre e da solo, tranne che durante

la stagione delle piogge, in cui può fermarsi nello stesso posto per tutto il periodo. (3.30-31)

Non deve più incontrare i parenti, i figli, la moglie o le persone che conosceva in precedenza. Deve abbandonare il filo sacro, i rituali di sacrificio, lo studio delle varie scienze vediche, e deve viaggiare da solo, senza attirare l'attenzione su di sé. (3.32)

Libero dal senso di appartenenza e di possesso (*nirmama*), il *sannyasi* deve abbandonare ogni traccia di passione, collera, orgoglio, avidità e illusione. Deve liberarsi sia dall'attrazione che dalla repulsione, avere lo stesso atteggiamento verso l'argilla, la pietra e l'oro, astenersi dal fare del male a qualsiasi essere vivente e rimanere sempre libero da ogni desiderio. (3.34) L'asceta raggiunge la liberazione quando si è liberato da orgoglio e identificazione materiale, da ostilità e malizia, e possiede tutte le virtù etiche e la conoscenza trascendentale. (3.35)

L'attaccamento ai sensi porta certamente al disastro, mentre l'autocontrollo conduce alla felicità suprema. (3.36) I desideri non si vincono dando loro soddisfazione; come il fuoco che viene alimentato dalle oblazioni, non fanno che diventare più forti. Chi ha vinto i sensi non prova attrazione o repulsione verso gli oggetti dei sensi, che si tratti di suoni, contatti tattili, sapori, immagini, forme, odori, e così via. (3.37-38) Chi mantiene sempre la purezza nella mente e nelle parole e fa sempre attenzione a ciò che fa, pensa e dice, raccoglie tutti i frutti promessi dalla conoscenza vedica. (3.39) Un *brahmana* deve sempre fuggire gli onori come se fossero veleno ed essere felice quando viene trascurato. Chi viene insultato può dimenticare l'insulto e continuare le sue normali attività e dormire tranquillo, mentre chi l'insultato dovrà pagare il suo debito. (3.40-41)

Quando si viene insultati bisogna tollerare pazientemente e non rispondere mai in modo offensivo. Finché si è in questo corpo, bisogna evitare di creare inimicizie e cattivo karma. Non bisogna rispondere alla collera con la collera. Quando si viene insultati bisogna rispondere con gentilezza e dire cose benefiche per tutti, e non bisogna mai dire bugie, perché questo stimola i desideri mondani e apre loro i sette cancelli del corpo. (3.42-43)

Il *sannyasi* deve viaggiare da solo come mendicante vagabondo, con la sola compagnia dell'Atman, gustando il piacere della luce suprema, sereno e libero da desideri e ambizioni. (3.44)

Per diventare degno dell'immortalità deve controllare i sensi, astenersi dal fare del male a qualsiasi essere vivente e soffocare attrazione e repulsione. Questo corpo è una casa fatta di pilastri di ossa collegati da tendini, intonacata da carne e sangue, e coperta di pelle. È fonte di cattivi odori, pieno di urina e di escrementi, soggetto alla vecchiaia e alla malattia, pieno di desideri, temporaneo e composto di elementi materiali. Non si deve avere alcun rimpianto nell'abbandonarlo. (3.45-47)

L'identificazione con il corpo è la via verso l'inferno *kalasutra*, la trappola per l'inferno *mahavichi* e la foresta infernale dove gli alberi hanno foglie taglienti come spade. Anche a costo di incorrere nella rovina totale, bisogna fare di tutto per abbandonare l'identificazione con il corpo materiale, che costituisce la contaminazione più abominevole. (3.49-50)

Astenendosi dall'agire in modo favorevole verso i propri cari e in modo sfavorevole verso le persone ostili, si raggiunge il Brahman supremo attraverso la meditazione profonda. In questo modo bisogna abbandonare gradualmente ogni attaccamento e ogni senso di dualità, per stabilirsi esclusivamente nella consapevolezza del Brahman (3.51-52)

Il *sannyasi* deve viaggiare da solo, senza alcuna assistenza, perché in questo modo si può concentrare meglio sulla perfezione dell'unità con il Brahman, che non abbandona mai e non viene mai abbandonato. (3.53) Usa un teschio umano come ciotola delle elemosine, riposa sotto un albero, indossa stracci, è solitario e libero dalla dualità: questa è un'anima liberata. (3.54)

Benevolo verso tutti gli esseri, sereno, porta il bastone che è insegna del suo ordine e un contenitore per l'acqua. Chi è nell'ordine di *sannyasa* può entrare in un villaggio per chiedere l'elemosina, ma la sua gioia è soltanto nel Brahman. (3.55)

Come è già stato detto, il *sannyasi* deve sempre rimanere da solo. Due persone insieme diventano una coppia e sviluppano attaccamento reciproco. Tre persone insieme fanno un villaggio e cominciano a litigare. Più di tre persone insieme diventano una città, e si crea confusione e agitazione. (3.56)

I *sannyasi* che rinunciano alla completa solitudine cadono dalla loro posizione perché vengono meno al loro unico dovere. E' inevitabile che comincino a parlare di personaggi importanti specialmente quelli che hanno una posizione nel governo, a paragonare i risultati della raccolta di elemosine, a raccontare storie e pettegolezzi, e a sviluppare rivalità e favoritismi. (3.57-58)

Perciò il *sannyasi* deve rimanere sempre solo e non parlare mai con nessuno. Se viene interpellato deve rispondere pronunciando il nome di Narayana. Deve concentrare la sua attenzione unicamente sulla contemplazione del Brahman, in pensieri, parole e azioni. Non cerca la morte né si rallegra della vita, e non misura il tempo che passa. Attende la morte come un servitore attende di ricevere ordini. (3.59-60)

Certamente un *sannyasi* raggiunge la liberazione quando si comporta come se fosse privo di lingua, impotente, storpio, cieco, sordo e ingenuo. (3.62)

E' senza lingua perché mangia senza notare il sapore del cibo e parla soltanto il minimo indispensabile, pronunciando soltanto poche parole benefiche e veritiere. E' impotente perché non è turbato dalla vista di una femmina, che sia una neonata, una ragazza di sedici anni o una vecchia di cent'anni. E' storpio perché si muove soltanto per occuparsi delle necessità fisiologiche, sia per evacuare che per elemosinare il cibo, e non cammina per più di 13 o 14 chilometri al giorno. E' cieco perché tiene sempre gli occhi bassi, sia che stia fermo o che cammini, e mantiene il campo visivo limitato a circa 5 metri di terreno avanti a sé. E' sordo perché rimane ugualmente insensibile quando sente parole benefiche o negative, piacevoli o spiacevoli o addirittura dolorose. E' ingenuo perché rimane sempre disinteressato verso gli oggetti dei sensi e non dà loro alcun valore. (3.63-68)

Il *sannyasi* deve sempre evitare accuratamente gli spettacoli di danza, il gioco d'azzardo, la compagnia delle donne che conosceva un tempo, i cibi attraenti e abbondanti, le cose piacevoli in generale, e le donne nel periodo delle mestruazioni. (3.69)

Il *sannyasi* deve evitare assolutamente anche solo di pensare alle sei azioni proibite: affetto, odio, sostanze inebrianti, accumulo di possedimenti, inganno o violenza. (3.71) Sei cose provocano la caduta di un *sannyasi*: un letto, abiti bianchi, parlare con donne, essere irrequieti, dormire di giorno e viaggiare in un veicolo. (3.71)

Chi medita sull'Atman deve evitare i lunghi viaggi. Il *sannyasi* deve praticare sempre le istruzioni delle *Upanishad*, che sono il mezzo per raggiungere la liberazione. (3.72) Il *sannyasi* non deve recarsi nei

luoghi di pellegrinaggio né sottoporsi a frequenti digiuni, non deve dedicare tutto il suo tempo a studiare le scritture o a parlarne. (3.73) Deve evitare accuratamente ogni azione illecita o immorale, qualsiasi inganno e bugia, qualsiasi manipolazione, qualsiasi indulgenza verso il piacere dei sensi: deve ritirare l'attenzione alla realtà interiore, come una tartaruga ritrae le membra nel guscio. (3.74)

Raggiunge la liberazione dai legami del mondo quando la mente e i sensi rimangono in pace e silenziosi. E' indifferente verso le dualità e gli opposti, verso le occasioni di onore e verso la possibilità di esercitare il proprio libero arbitrio. E' libero da ogni identificazione materiale, da ogni senso di possesso e di appartenenza, da aspettative e da ambizioni, e rimane sempre in solitudine. (3.75-76)

Si può rinunciare alla vita del mondo dalla fase di *brahmacharya*, di *grihastha* o di *vanaprastha*, purché si sia disciplinati e sempre attenti a vivere in modo irreprensibile, capaci di portare a termine i propri compiti. Sono necessarie saggezza, devozione e un senso spontaneo di rinuncia. Chi desidera sperimentare tutti gli stadi della vita umana passerà dal *brahmacharya* al *grihastha* al *vanaprastha* e poi al *sannyasa*, ma chi è interessato solo alla liberazione può entrare direttamente nell'ordine di *sannyasa* da qualsiasi posizione di vita. Nel momento stesso in cui si sente di aver chiuso con la vita del mondo si può diventare rinunciati, sia che si sia completata la serie dei rituali di purificazione, o che si abbia smesso di celebrare i rituali del fuoco alla morte della moglie o per qualche altro motivo. Alcuni testi raccomandano di celebrare il sacrificio Prajapatya (in omaggio al creatore Brahma) prima di prendere i voti di rinuncia, ma non è obbligatorio. Si può semplicemente celebrare il sacrificio Agneyi, dedicato al fuoco, che non è differente dal Prana, perché in questo modo si rinforza l'energia vitale. Poi si può celebrare il sacrificio Traidhataviya (in omaggio a Indra), perché in questo modo i tre fluidi vitali si rafforzano. (3.77)

Dopo aver completato il rituale aspirerà il fumo del fuoco sacro recitando il *mantra*: "O Fuoco, il *prana* è la tua origine, e risplendi al momento giusto. Che tu possa fonderti nel *prana* e alimentare la nostra ricchezza nella realizzazione trascendentale. *Svaha*."

Se non fosse in grado di celebrare il rituale nel fuoco, offrirà l'oblazione nell'acqua, perché l'acqua è la dimora di tutti i Deva. Recitando il *mantra*, "Offro l'oblazione a tutti i Deva. *Svaha*", verserà l'offerta e poi raccoglierà una piccola quantità di ciò che è rimasto, e lo mangerà mescolandolo con l'acqua. Questo avanzo del sacrificio è molto benefico e aiuta a raggiungere la liberazione. Dopo aver tagliato la *sikha*, essersi liberato del filo sacro, aver lasciato la famiglia, la casa, i genitori, il figlio, la moglie, e aver abbandonato le attività ordinarie come l'occupazione professionale, lo studio e le cerimonie rituali, si può entrare nell'ordine di rinuncia. In questo modo si raggiunge la liberazione." (3.78)

Narada domandò ancora all'Antenato: "Com'è possibile che un uomo senza filo sacro sia considerato un *brahmana*?"

Brahma rispose, "Il filo sacro esteriore, chiamato *sutra*, è soltanto un simbolo che rappresenta il Brahman trascendentale e indistruttibile, la posizione suprema. Soltanto chi comprende questo ha perfettamente appreso l'intera conoscenza vedica. (3.79-81)

L'asceta che conosce lo yoga e percepisce direttamente la verità possiede quel filo che tiene insieme

tutti i mondi, come le perle sono legate insieme da un filo. Quando si è stabilito al livello più alto dello yoga, il saggio non ha più bisogno di simboli esteriori, perché il filo interiore lo mantiene sempre perfettamente puro. Il vero filo sacro è soltanto quello interiore, mentre quello esteriore non è che una sua immagine. (3.82-84) Il ciuffo di capelli (la *sikha*) è il simbolo della conoscenza che pone l'individuo su un livello più alto, e se la conoscenza interiore è assente non ha molto significato: non è altro che uno stile di pettinatura. Se invece la conoscenza interiore arde radiosa come un fuoco, si può anche fare a meno del simbolo esterno. (3.85-86)

Coloro che sono stati iniziati e si impegnano nei rituali vedici devono indossare il filo sacro, perché fa parte integrante della cerimonia. Ma chi conosce il *Veda* considera la realizzazione trascendentale come il vero filo sacro e la conoscenza come la vera *sikha*. (3.87-88)

Il *sannyasi* diventa un *sadhu* itinerante e rinuncia ad ogni cosa. Abbandona gli abiti e rimane sempre nudo oppure si copre sommariamente con un perizoma e al massimo con una pezza di stoffa. Tiene la testa rasata in segno di austerità e accetta soltanto il cibo che gli è indispensabile per sopravvivere, abbandona ogni contatto con la famiglia e gli amici e il luogo dove era nato e vissuto, e ogni attaccamento a qualsiasi luogo o cosa. Deve essere capace di tollerare ogni dualità, caldo e freddo, piacere e dolore, onore e disonore, fame, sete, malattia, vecchiaia, e tutte le altre avversità della vita umana. Ha abbandonato l'identificazione con il corpo, l'egotismo, le rivalità, l'orgoglio, l'ostentazione, le critiche, l'odio, l'amore, la collera, il desiderio e l'illusione. Deve pensare al proprio corpo come a un cadavere e concentrare la consapevolezza soltanto sull'Atman sia interiormente che esteriormente. Non deve inchinarsi dinanzi a nessuno, non deve lodare o condannare nessuno, né cercare di propiziare i Deva o i Pitri. In questo modo diventa completamente indipendente da qualsiasi influenza esterna.

Soddisfatto di ciò che gli arriva spontaneamente, accetta soltanto il cibo necessario per sopravvivere e rifiuta ogni altro dono, che sia in denaro (oro) o in beni o proprietà. Non si occupa dell'adorazione rituale, né di *mantra*, meditazione o altri impegni. Non ha casa, e di notte dorme sotto un albero, in una casa abbandonata, in un tempio, nella capanna di un vasaio, sulla riva sabbiosa di un fiume, in una cantina, in una grotta, o nei pressi di una cascata o in una foresta. Può anche non mantenere i segni distintivi dell'asceta come facevano i grandi Rishi del passato - Svetaketu, Ribhu, Nidagha, Rishabha, Durvasa, Samvartaka, Dattatreya e Raivataka. Il suo comportamento è incomprensibile per le persone ordinarie, e pur essendo perfettamente sano di mente si comporta come se fosse pazzo. Pronunciando il mantra *svaha*, offre in oblazione alle acque la ciotola delle elemosine, il vaso dell'acqua, il perizoma e il bastone da *sannyasi*. (3.98-90)

Viaggia così, libero da ogni possedimento e dualità, sempre perfettamente consapevole della propria identità trascendentale, desideroso soltanto di sradicare il ciclo di azioni buone e cattive, e mangiando ciò che trova per strada senza nemmeno mendicare. Ricordando soltanto il Brahman nella forma del Pranava Omkara, abbandona il corpo attraverso la rinuncia consapevole. Chi raggiunge questo livello di realizzazione non ha più bisogno di un corpo." (3.91)

"Chi abbandona i tre mondi, i *Veda*, gli oggetti dei sensi e i sensi stessi, e si stabilisce esclusivamente nell'Atman raggiunge la destinazione suprema. (4.1) Un vero yogi non risponderà mai a chi gli

chiede il suo nome, la sua famiglia, la sua discendenza, il suo luogo di nascita o qualsiasi altra informazione personale. Non dirà mai quali scritture ha studiato, quali voti osserva o ha osservato, quanti anni ha, cosa fa, dov'è stato e per quanto tempo, e così via. (4.2) Non si intratterrà a conversare con donne né ricorderà le donne che aveva incontrato in passato, eviterà di parlarne e persino di guardarne le immagini, perché la sua mente non ne venga disturbata. (4.3-4)

Un *sannyasi* cade dalla sua posizione trascendentale se viene anche solo toccato dal senso di identificazione con il corpo, dal senso di possesso o di appartenenza, da avidità, collera, falsità di qualsiasi genere, accumulo di beni, illusione, attrazione o repulsione, desiderio o passione. Deve astenersi rigidamente dall'accettare regali, dall'avere preferenze di qualsiasi genere, dal praticare la medicina o le arti magiche, dal rimproverare altri o correggerli in qualche modo, dallo spiegare o giustificare il proprio comportamento o le proprie convinzioni, dal viaggiare in località impure e dal dare benedizioni. (4.5-6) Non dirà mai a nessuno le parole 'vieni', 'vai', 'fermati', 'smettila', 'benvenuto', o 'amico'. (4.7) Un *sannyasi* non accetterà mai doni di alcun genere, né chiederà o convincerà sottilmente altri a fargli doni: nemmeno in sogno. (4.8) Sentendo notizie buone o cattive delle persone che conosceva un tempo - moglie, figli, fratelli, parenti ecc - rimarrà sereno e distaccato da illusione e tristezza. (4.9)

Non commetterà mai alcun atto violento, non farà mai del male a nessuno, osserverà scrupolosamente la veridicità, sarà sempre franco e diretto, eviterà di impossessarsi di ciò che non gli appartiene, osserverà strettamente i voti di continenza anche mentalmente, rimarrà libero da ogni desiderio di acquisizione. Sarà equilibrato e stabile, sereno, umile, pacifico, amabile, tollerante, compassionevole, modesto e allegro. Servirà e onorerà le persone rispettabili, rimarrà sempre libero da ogni attaccamento affettivo e da ogni senso di lealtà di parte. La conoscenza, la saggezza, la fede e la devozione saranno il suo sostegno, la contemplazione del Brahman nello yoga supremo sarà il suo unico impegno, e si accontenterà sempre di un vitto modestissimo e di qualsiasi condizioni di vita si trovi ad affrontare. Questi sono i requisiti indispensabili per un *sannyasi*. (4.10-12)

Sempre libero dalla dualità e dalla differenziazione, fermamente stabile nella virtù, equanime in ogni situazione, il *sannyasi* Paramahansa è il riflesso visibile del Signore Narayana. (4.13)

Tranne che durante la stagione delle piogge, in cui può fermarsi nella stessa località per 4 mesi, il *sannyasi* rimarrà una sola notte in un villaggio piccolo o fino a cinque notti in una città grande. (4.14)

Se rimanesse in un villaggio per più di una notte potrebbe sviluppare attaccamento per il posto o per le persone che vi abitano, cosa che lo condurrebbe a una situazione infernale. (4.15)

Si accamperà alla periferia del villaggio, in un luogo isolato, e si inoltrerà nell'area abitata solo per chiedere l'elemosina. (4.16)

Camminerà sulla terra indossando un solo pezzo di stoffa o niente del tutto, mantenendo l'attenzione fissa sul Brahman soltanto, libero da qualsiasi desiderio, senza mai commettere azioni contrarie all'etica, sempre immerso in profonda contemplazione. (4.17)

Eseguirà i doveri essenziali (evacuare, lavarsi ecc) in un luogo pulito, poi si rimetterà in viaggio, tenendo lo sguardo a terra. (4.18) Non viaggerà di notte, a mezzogiorno, all'alba o al tramonto. Non viaggerà in zone desertiche, impraticabili o pericolose per gli esseri viventi. (4.19) A seconda della

grandezza dell'insediamento urbano che incontra, potrà fermarsi una notte, due notti, tre notti o fino a cinque notti se la città è grande. Durante la stagione dei monsoni, si accamperà in un luogo dove c'è abbondanza di acqua potabile. (4.20) Percorrerà la terra considerando tutti gli esseri viventi come non differenti da sé stesso; si comporterà come se fosse cieco, sordo, muto, stupido e pazzo. (4.21)

Un *sannyasi* Bahudaka che vive nella foresta deve fare il bagno tre volte al giorno, nei momenti di passaggio del giorno e della notte, un *sannyasi* Hamsa fa il bagno una volta al giorno, e il Paramahamsa non ha regole da seguire in merito alle abluzioni. (4.22)

Il *sannyasi* deve osservare sette regole: silenzio, controllo del corpo (*asana*), profonda meditazione, tolleranza, solitudine, assenza di qualsiasi desiderio, equanimità verso tutti gli esseri. (4.23)

Tutte queste regole e limitazioni servono ad elevarsi al di sopra del piano mentale, fino al momento in cui la mente diventa perfettamente silenziosa. (4.24)

Che differenza c'è tra i germi che nuotano nell'acqua sporca e i materialisti che si deliziano nel corpo, che è fatto di carne, sangue, ossa, midollo, tendini, feci e urine? (4.25) Il corpo materiale è fatto di elementi impuri, mentre ciò che si percepisce come splendore, fascino e qualsiasi altra qualità positiva nel corpo è dovuto esclusivamente all'Atman. Uno sciocco che trae piacere e orgoglio dal corpo, che è fatto di carne, sangue e altre sostanze impure, si troverà in una situazione infernale. (4.26-27) Non c'è molta differenza tra un orifizio del corpo e una ferita aperta, ma i materialisti si eccitano con le fantasie della mente. Non è che uno squarcio su tratto di pelle, reso odoroso dal passaggio dell'*apana*, ma i materialisti impazziscono ossessionati dal desiderio. (4.28-29)

Il *sannyasi* non ha alcun dovere da compiere, nessun impegno, nessuna affiliazione, nessun emblema o distintivo. E' completamente libero da ogni senso di appartenenza o di possesso, e quindi è sereno e non prova paura o senso di dualità. Accetta il cibo senza preoccuparsi delle regole sociali, indossa un semplice pezzo di stoffa o niente del tutto, ed è sempre immerso profondamente nella meditazione. Soltanto dedicandosi completamente alla saggezza trascendentale può rimanere sul piano del Brahman. (4.30-31)

La sua posizione liberata è dovuta alla conoscenza spirituale, non all'appartenenza a qualche ordine religioso o alle apparenze esteriori, che hanno ben poco significato. (4.32)

Il vero *brahmana*, colui che conosce il Brahman, vede con occhio equanime ogni essere, senza farsi confondere dalle qualità esteriori, dal comportamento o dal livello evolutivo degli altri. (4.33)

Perciò il *sannyasi* viaggia modestamente, senza portare alcun emblema o segno distintivo, comportandosi sempre in modo etico, dedicandosi all'unica attività di realizzare il Brahman, e meditando sulla dottrina segreta. (4.34) Percorrerà la terra senza farsi conoscere da nessuno, rimanendo al di fuori del sistema dei *varna* e degli *asbrama*, come se fosse cieco, muto e stupido. (4.35) Osservando la serenità della sua mente, i Deva desiderano diventare come lui. Poiché non fa discriminazioni, raggiunge la felicità suprema." (4.36)

Narada chiese ancora a Brahma: "Ti prego, spiegaci il metodo della rinuncia."

Brahma rispose: "Chi desidera entrare nell'ordine di *sannyasa*, secondo la sequenza normale o in caso di emergenza, dovrebbe compiere le otto cerimonie religiose per gli antenati (*asta sraddha*) nonché un'espiazione generale (*kericcha prayascitta*), gli otto rituali di sacrificio per onorare i Deva (Vishnu,

Brahma, Shiva), i Rishi (Devarshi, Rajarshi ecc), gli Upadeva, gli esseri umani, i cinque elementi materiali e i sensi ad essi associati, gli antenati (in linea paterna e materna), il padre, la madre e il sé. Onorerà anche i due *brahmana* che lo assisteranno nelle cerimonie, poi si raserà completamente, eseguirà i rituali del *sandhya* della sera recitando il Gayatri mille volte, e infine celebrerà l'ultimo sacrificio rituale per propiziare Agni e Soma, consumerà l'orzo rimasto dopo l'offerta, e poi si siederà a nord del fuoco ascoltando la recitazione dei *Purana*. Alla fine distribuirà doni a tutti e installerà il fuoco sacro e i Deva all'interno del proprio corpo, recitando i *mantra* appositi: 'Che i Marut riuniscano le mie arie vitali (*prana*), che Indra, Brihaspati, Agni mi diano forza e vita. O Agni, entra nel mio corpo e benedicimi prendendo la forma di Yajna, la personificazione del sacrificio.'

Dopo aver così trascorso la notte in attività religiose e spirituali, all'alba si congederà dal mantra Gayatri recitandolo per mille volte, offrirà oblazioni d'acqua ai guardiani delle direzioni e fonderà le *vyabriti* (*bhuh, bhuvah, svah*) del *mantra* Gayatri con i vari livelli dell'universo. Mediterà quindi sull'albero universale, sulla realtà dell'Atman- Brahman, e sulla natura immortale dello spirito.

Così disse Trishanku: 'L'Atman, il Pranava Omkara, è la suprema espressione dei *Veda*, onnipresente, manifestato dalla consapevolezza. Che il Signore mi dia la vera intelligenza. Che mi dia la saggezza che porta all'immortalità, che il mio corpo sia attivo e funzionale, che le mie parole siano dolci. Che io possa usare le orecchie per ascoltare la ricchezza della conoscenza vedica. Tu sei la copertura del Brahman, nascosto dall'identificazione con la materia. Proteggi la mia saggezza nata dallo studio delle scritture. Ora mi sono elevato al di sopra di tutti i desideri materiali e non ho più legami con la gloria del mondo, la ricchezza o l'amore del mondo. *Om bhuh*, ho rinunciato. *Om bhuvah*, ho rinunciato. *Om svah*, ho rinunciato. Che tutti gli esseri siano liberi dalla paura, tutto emana dalla memoria soltanto. *Svaha*.'

Poi scioglierà la *sikha* (il nodo di capelli) offrendo acqua all'oriente e recitando *Om svaha*. Spezzerà il filo sacro recitando il *mantra* che ne descrive le glorie, e pregandolo di entrare nel suo corpo insieme con saggezza, intelligenza, forza e rinuncia. Poi offrirà alle acque il filo spezzato, recitando il *mantra*, '*Om bhuh*, raggiungi il mare. *Svaha*. *Om bhuh*, ho rinunciato. *Om bhuvah*, ho rinunciato. *Om svah*, ho rinunciato.'

Similmente affiderà alle acque il suo abito, recitando "*Om bhuh svaha*", e infine si incamminerà verso nord, con la mano alzata e immerso nella contemplazione dell'Atman. (4.37)

Dopo aver ricevuto dal Guru le istruzioni necessarie sul Pranava Omkara e sui *maha vakya* o Grandi Aforismi della meditazione, viaggerà facendo brevi tappe, percependo soltanto l'Atman in tutto ciò che esiste. Si nutrirà di frutta, foglie e acqua, vivendo sulle colline, nelle foreste e nei templi. Infine smetterà di viaggiare e si ritirerà in qualche grotta di montagna, meditando costantemente sull'esperienza della felicità suprema e nutrendosi di frutta, foglie, tuberi, cortecce morbide e acqua, fino al momento di lasciare il corpo. (4.38) Se il *sannyasi* desidera dedicarsi alla coltivazione della conoscenza (*vividisha sannyasi*), riceverà il bastone, il perizoma, la stoffa color ocra da usare come abito, la cintura e il vaso per l'acqua. Offrendo il proprio omaggio a questi oggetti come simboli spirituali pronuncerà i voti di rinuncia e seguirà le regole prescritte (4.39)

Narada si rivolse di nuovo a Brahma: "Il *sannyasi* rinuncia ad ogni attività, ma hai detto che bisogna

essere fedeli ai propri voti."

Brahma rispose, "L'essere vivente sperimenta quattro stati - veglia, sogno, sonno e lo stato chiamato *turiya* - e agisce di conseguenza nelle sue attività quotidiane, nella conoscenza e nel distacco."

Narada domandò ancora, "Devono quindi esserci diversi tipi di rinuncia e differenti tipi di pratiche. Ti prego, parlamene." (5.1)

Brahma proseguì: "La rinuncia è in realtà una sola, ma prende aspetti diversi quando è associata a una imperfezione nella conoscenza (*vidvat*), a una qualche incapacità (*vividisha*) o al fallimento nell'azione (*atura*) e quando si manifesta nelle quattro fasi associate a distacco, saggezza, distacco e saggezza uniti, e rinuncia all'azione. (5.2)

La rinuncia associata al distacco si ha quando l'uomo è libero da passioni negative e grazie all'influenza delle sue buone azioni precedenti diventa indifferente verso gli oggetti dei sensi. (5.3)

La rinuncia associata alla saggezza si raggiunge attraverso la realizzazione della conoscenza delle scritture, analizzando le esperienze positive e negative del mondo, e ritraendosi dalle emozioni negative come collera, invidia, intolleranza, egotismo e arroganza. Chi raggiunge questo livello trascende l'attrazione verso la vita coniugale, le proprietà e la gloria del mondo, l'erudizione accademica e la posizione sociale, considerando tutti questi piaceri come fonte di contaminazione e di illusione. (5.4)

Chi ha studiato adeguatamente tutte le scritture e sperimentato la vita familiare e sociale nel modo prescritto, arriva sul piano di saggezza e distacco grazie alla profonda meditazione sull'Atman. (5.5)

Dopo aver completato i doveri prescritti per le fasi di *brahmacharya*, *grihastha* e *vanaprastha*, l'uomo entra normalmente nella fase di *sannyasa*; se il suo distacco non è completo e perfetto, si dice che ha semplicemente rinunciato alle attività del mondo. (5.6) La rinuncia all'identificazione con il corpo e alle attività dei sensi si basa sul distacco. Quella ispirata dallo studio delle scritture si basa sulla saggezza. La semplice rinuncia alle attività del mondo e alla vita sociale è macchiata dalla mancanza di conoscenza. (5.7) La rinuncia all'azione può essere di due tipi: dovuta a una causa precisa o a un immediato pericolo di morte, oppure dovuta a un sentimento generale di delusione. Chi si trova in una circostanza di afflizione estrema tralascia tutti i rituali, ma diventa consapevole che tutte le cose create sono effimere e quindi non vale la pena di restarvi attaccati. (5.8)

L'Atman individuale non è differente dal Brahman, pervade lo spazio puro, è il sole (Vasu) fisso nel cielo, il Fuoco che riposa sull'altare dell'universo, l'Ospite che risiede nella casa del sacrificio. Vive negli esseri umani così come nei Deva, nella Verità, nel cielo, nell'acqua, nella terra, nelle montagne e in ogni altra cosa. (5.9) Chi si rende conto che soltanto il Brahman è eterno e immutabile raggiunge un livello di rinuncia all'azione ispirata da un senso generale di distacco. (5.10)

I sei livelli di rinuncia si chiamano Kutichaka, Bahudaka, Hamsa, Paramahamsa, Turiyatita e Avadhuta. (5.11)

Il *sannyasi* Kutichaka mantiene filo sacro e *sikha*, porta il bastone che è simbolo del suo stato, ha un vaso per l'acqua, indossa un perizoma e una pezza di stoffa rattoppata. Si dedica al servizio del Guru, del padre e della madre, consuma sempre i pasti nello stesso luogo, porta sulla fronte un segno verticale di pasta di sandalo, e il suo bastone è triplice. (5.12)

Il *sannyasi* Bahudaka segue quasi le stesse regole del Kutichaka; si nutre di 8 bocconi di cibo raccolte in luoghi diversi come fanno le api (*madhukari*) e ha sulla fronte tre linee orizzontali di ceneri sacre. (5.13) Il *sannyasi* Hamsa porta i capelli incolti, indossa semplicemente un perizoma e tiene una pezza di stoffa sopra la bocca. Si nutre di cibo raccolto in elemosina dove capita, e porta sulla fronte un segno orizzontale di cenere sacra o verticale di sandalo. (5.14)

Il *sannyasi* Paramahamsa si raso completamente la testa, consuma soltanto un pasto serale elemosinando in cinque case, indossa un perizoma e una sola pezza di stoffa, non ha una ciotola per le elemosine ma riceve il cibo direttamente nelle mani, si spalma il corpo di cenere sacra e porta un bastone unico. (5.15)

Il *sannyasi* Turiyatita consuma il cibo senza usare le mani; generalmente mangia frutta selvatica oppure chiede l'elemosina in tre case. Tratta il proprio corpo come se fosse un cadavere, facendo il minimo indispensabile per tenerlo in vita e non curandosi di vestirlo. (5.16)

Il *sannyasi* Avadhuta non segue regole e si mantiene in vita con ciò che gli arriva spontaneamente, come fa un pitone, accettando le offerte da persone appartenenti a qualsiasi classe sociale, tranne che da criminali o persone degradate. Si occupa esclusivamente della realizzazione dell'Atman. (5.17)

Una persona che soffre molto può rinunciare al mondo accettando dal Guru le istruzioni sul Pranava Omkara e sui *maha vakya*. (5.18)

Le fasi chiamate Kutichaka, Bahudaka e Hamsa sono successive l'una all'altra, in modo simile alla serie dei quattro *ashrama - brahmacharya, grihastha, vanaprastha*. (5.19)

I *sannyasi* possono continuare lo studio delle scritture fino al punto in cui si sentono completamente soddisfatti, poi abbandoneranno ogni proprietà personale, affidando tutto alle acque. I Paramahamsa non portano cintura, perizoma o altri abiti, vaso per l'acqua o bastone. Rimangono sempre nudi, e chiedono l'elemosina da qualsiasi categoria di persone. Non studiano né insegnano, e non ascoltano nulla. La loro meditazione sarà fissa esclusivamente sul Pranava Omkara e non parleranno nemmeno delle scritture vediche, ma rimarranno sempre rispettosi dell'insegnamento dei grandi maestri. Non comunicheranno con nessuno, né con parole né con gesti delle mani o altri tipi di linguaggio. Non chiederanno l'elemosina a persone degradate o contaminate. Il *sannyasi* non partecipa all'adorazione dei Deva, né ai festival religiosi, né ai pellegrinaggi. (5.20)

Di regola, il *sannyasi* Kutichaka chiede l'elemosina da una sola casa, il Bahudaka raccoglie a caso qua e là come l'ape prende il nettare dai fiori, l'Hamsa si nutre di otto bocconi ricevuti ciascuno in una casa diversa, il Paramahamsa da cinque case senza usare ciotola per le elemosine, il Turiyatita mangia frutta direttamente con la bocca, senza usare le mani, e l'Avadhuta consuma soltanto ciò che gli arriva spontaneamente, senza chiedere a nessuno. Il *sannyasi* non deve mai rimanere a lungo nello stesso posto. Non deve inchinarsi a nessuno, specialmente considerando che una persona che ha realizzato l'Atman è sempre più anziana e venerabile di chi è ancora identificato con la materia, a prescindere dall'età biologica del corpo. Il *sannyasi* non attraverserà un fiume a nuoto né si arrampicherà su un albero, e non viaggerà in veicoli. Non dovrà mai impegnarsi nel commercio di qualsiasi genere, nemmeno nel baratto o nello scambio, a qualsiasi livello. Non dirà mai menzogne e non si darà mai delle arie. Non ha doveri da compiere e quindi si impegna soltanto nella meditazione

interiore. Se si impegnasse in altre attività religiose verrebbe inevitabilmente a contatto con altre persone, cosa che lo attirerebbe a sviluppare affinità con loro. (5.21)

Coloro che rinunciano al mondo nell'imminenza della morte e i *sannyasi* Kutichaka raggiungono rispettivamente i livelli chiamati Bhuh e Bhuvah, mentre il Bahudaka raggiunge Suvah (Svarga). Il *sannyasi* Hamsa raggiunge Tapoloka, il Paramahansa raggiunge Satyaloka, la dimora di Brahma. Il Turiyatita e l'Avadhuta raggiungono l'estasi suprema nell'Atman. (5.22)

Il proverbio della vespa e del verme insegna, "Qualsiasi condizione o situazione si ricordi all'istante di lasciare il corpo, diventa la destinazione dopo la morte. Gli insegnamenti delle scritture sono sempre validi." (5.23)

Pur conoscendo le procedure richieste per i rituali e le attività religiose, il *sannyasi* si dedicherà esclusivamente alla meditazione sulla natura dell'Atman. La liberazione è raggiunta naturalmente attraverso la saggezza e il distacco, perciò le altre pratiche risultano superflue. L'anima incarnata attraversa le fasi di veglia, sogno e sonno profondo: allo stato di veglia percepisce l'individualità di ogni esistenza nell'universo (*visva*), nel sogno percepisce l'essenza sottile della luce (*tajjasa*), mentre nel sonno profondo è a contatto con la conoscenza trascendentale (*prajna*). Queste variazioni nella consapevolezza producono le differenze nelle rappresentazioni di Isvara, perché la differenza negli effetti rispecchia la differenza nelle cause. Nei tre stati della consapevolezza individuale la causa materiale è l'attività dei 14 sensi di percezione, inclusi la mente (*manas*), l'intelletto (*buddhi*), l'ego (*abankara*) e la coscienza (*citta*). (5.24)

Il Jivatman è sveglio quando risiede nell'occhio, quando entra nel sogno si trova nella gola, quando entra nel sonno profondo è nel cuore, ma nel quarto stato trascendentale detto *turiya* rimane nella testa. (5.25)

Chi comprende che il *turiya* è il Brahman indistruttibile rimane indifferente a tutto ciò che vede o sente, come se fosse immerso in un sonno profondo, anche se è perfettamente sveglio, o persino durante il sonno dei sogni. E' detto che questa persona è un Jivanmukta, liberato già in questa vita. Le scritture affermano che solo un Jivanmukta raggiunge la liberazione. Un *sannyasi* non aspira a questo mondo o ai pianeti superiori, ma se desiderasse ancora raggiungerli li otterrebbe facilmente, anche senza compiere i rituali prescritti. Ma chi si impegna in attività che non siano la realizzazione trascendentale dell'Atman - pratiche *yoga*, *sankhya*, *mantra* o rituali - sta decorando un cadavere, perché il risultato di tali attività religiose è temporaneo e rientra nell'ambito dell'universo materiale. Perciò il *sannyasi* deve abbandonare tutte le attività interessate e rinunciare a tutti gli attaccamenti del mondo, rimanendo in vita indifferente all'idea della morte, come un servitore in attesa di ordini. (5.26)

Chi si presenta come un asceta e vive di elemosine ma non possiede saggezza, distacco, tolleranza, serenità di mente e così via, deve essere considerato un pessimo esempio e una vergogna per tutti i *sannyasi*. (5.27) Non si ottiene la liberazione semplicemente accettando i simboli esteriori del *sannyasa*, né con una falsa rinuncia, né con un comportamento ipocrita. (5.28) Chi porta il simbolo del bastone che rappresenta la saggezza, ma è privo di conoscenza e saggezza, e mangia qualsiasi tipo di

cibo, è destinato a una condizione infernale. (5.29)

Una posizione stabile in una *matha* è considerata disprezzabile come gli escrementi di un maiale: perciò il *sannyasi* deve spostarsi costantemente. Il *sannyasi* Turiyatita userà solo il cibo e la stoffa per coprirsi che gli arrivano spontaneamente, senza chiedere, e farà il bagno quando gli sarà possibile. (5.30-31)

Il *sannyasi* che rimane in uno stato di consapevolezza costante anche durante i sogni è considerato il migliore tra coloro che seguono le conclusioni dei *Veda*. (5.32) Non si rattristerà quando non riceve elemosine né si rallegrerà di riceverne. Si manterrà semplicemente in vita, evitando qualsiasi attaccamento alle cose materiali. (5.33) In ogni caso eviterà gli onori e il rispetto della gente e di eventuali seguaci: il *sannyasi* che accetta tali onori è destinato a cadere nuovamente nella rete dell'illusione. (5.34)

Per la propria sopravvivenza, il *sannyasi* elemosinerà alla casa delle persone iniziate (nate due volte) all'ora giusta, cioè al termine del pasto della famiglia, dopo che il rituale del fuoco è stato completato. (5.35) Il *sannyasi* riceverà il cibo elemosinato nelle proprie mani e chiederà l'elemosina soltanto una volta al giorno. Può mangiare stando in piedi o camminando, e non ha bisogno di compiere le purificazioni previste per i pasti. (5.36)

I *sannyasi* che hanno una mente pura si comportano sempre in modo corretto e in accordo alla moralità, proprio come il sole non esce mai dalla sua orbita. (5.37) L'asceta che consuma il cibo direttamente con la bocca, senza usare le mani, deve essere equanime verso tutti gli esseri viventi: soltanto così diventa degno dell'immortalità. (5.38)

Eviterà di chiedere l'elemosina in case proibite. Entrerà nella casa soltanto se la porta è già aperta, e non si avvicinerà mai a una casa se la porta è chiusa. (5.39)

Per la notte si riparerà in una casa abbandonata, dove tutto è coperto di polvere, oppure dormirà sotto un albero, senza avere preferenze. (5.40)

Il luogo dove passare la notte sarà semplicemente quello in cui si trova al momento del tramonto del sole. Non avrà fissa dimora e vivrà soltanto di ciò che gli arriva spontaneamente, sempre mantenendo il perfetto controllo sui sensi e sulla mente. (5.41)

L'asceta che si allontana dalle zone abitate per vivere nella foresta, che possiede la vera conoscenza e controlla perfettamente i sensi può concentrarsi nella contemplazione del Brahman. (5.42)

Il *sannyasi* itinerante che evita accuratamente di causare paura ad altri esseri viventi non ha niente da temere dagli altri esseri viventi. (5.43)

Libero dall'orgoglio e dall'identificazione materiale, indifferente verso la dualità, sempre illuminato dalla consapevolezza trascendentale, il *sannyasi* non si arrabbia mai, non odia nessuno, non desidera il male di nessuno e non dice mai bugie. (5.44)

L'asceta che cammina in luoghi puri, non causa alcun male a qualsiasi essere vivente e chiede l'elemosina al momento giusto può concentrarsi nella contemplazione del Brahman. (5.45) Non entrerà mai a contatto con i *vanaprastha* o con i *grihastha*, ma si muoverà senza attirare l'attenzione, e rimarrà insensibile a qualsiasi piacere. Senza fretta, come un verme, percorrerà la terra sulla via indicata dal Sole. (5.46)

Non darà né benedizioni né maledizioni, né le farà dare da altri. (5.47) Non parteciperà a dibattiti o discussioni filosofiche o religiose, non predicherà, non si unirà a gruppi religiosi e non intraprenderà qualche attività intesa a procurarsi da vivere. (5.48)

Non accetterà discepoli e non leggerà libri di alcun genere. Non parteciperà a funzioni religiose o sociali di alcun genere. (5.49)

Il *sannyasi* non può portare emblemi o distintivi di alcun genere o per qualsiasi motivo, anzi, si sforzerà di apparire alla gente come uno sciocco, un ingenuo, un bambino o un pazzo. (5.50)

Non farà discorsi e non intraprenderà imprese di alcun genere. Non penserà a cose buone o cattive, ma si concentrerà esclusivamente sulla contemplazione dell'Atman, spostandosi costantemente da un luogo all'altro. (5.51)

Camminerà da solo per la campagna, libero da ogni attaccamento, controllando perfettamente i sensi, sereno ed equanime verso tutti, completamente immerso nella felicità dell'Atman. (5.52)

Il *sannyasi* è saggio ma allegro come un bambino, ricco di conoscenza ma si mostra stupido, e parla come un pazzo. Camminerà sulla via delle *Upanishad*, cercando il cibo come una mucca che pascola. (5.53)

Si manterrà nella nobile consapevolezza dell'Atman anche quando gli sarà negata l'elemosina, quando sarà insultato, preso in giro, ingannato, trattato malamente, ostacolato, o persino picchiato, o quando gli getteranno addosso urina o escrementi. (5.54-55)

L'asceta che riceve onori sa che questi danneggiano la sua austerità, mentre quando le persone ignoranti gli mancano di rispetto ottiene la possibilità di liberarsi da qualsiasi traccia di egotismo. Senza mai violare i principi dell'etica e della morale, il *sannyasi* si muove costantemente senza cercare la compagnia di altri e senza risentirsi della mancanza di rispetto che gli viene mostrata. (5.56-57)

Il *sannyasi* non farà mai del male ad alcun essere vivente, che sia nato da un utero o da un uovo o in altro modo. Eviterà ogni contatto. (5.58)

Abbandonerà ogni difetto, passione, collera, orgoglio, avidità, illusione e paura. (5.59)

I doveri del *sannyasi* consistono nel nutrirsi solo di ciò che ottiene in elemosina, osservare il silenzio, l'austerità e soprattutto la meditazione, e mantenersi situato nella giusta conoscenza e nel distacco. (5.60) Vivrà soltanto di elemosine, senza mai farsi invitare a pranzo in una casa. Indosserà abiti color ocra e sarà sempre immerso nella meditazione. Per la notte si fermerà alla periferia di un villaggio, sotto un albero o in un tempio. (5.61)

Continuerà a spostarsi finché la sua mente non sarà diventata perfettamente pura e distaccata dalle attività del mondo. (5.62)

Contemplando il Signore Supremo nella sua meditazione, sia interiormente che esteriormente, viaggerà costantemente, silenzioso e libero da ogni contaminazione come il vento. (5.63)

Equanime nella gioia e nella sofferenza, paziente e pronto a perdonare, vive di ciò che ottiene facilmente ed è amichevole verso ogni essere - gli iniziati (nati due volte), le mucche, i cavalli, i cervi e così via. (5.64)

Meditando su Vishnu che è il Param Atman e il Signore Isana, contemplando la felicità suprema e ricordando chiaramente la propria natura trascendentale, rimane saggio e in perfetto controllo della

mente. Non è interessato all'abbigliamento, ai pensieri materiali, alle conversazioni e alle attività di qualsiasi genere, e rimane distaccato dall'illusorio mondo materiale, perciò si libera da ogni legame attraverso la meditazione sull'Atman, come insegna l'esempio della vespa e del verme. (5.66)

Narada chiese ancora all'Antenato: "In cosa consiste il procedimento della liberazione secondo l'esempio della vespa e del verme?"

Brahma rispose, "Sempre fedele alla veridicità e vivendo nella saggezza e nel distacco, il saggio considera la saggezza come il proprio vero corpo e il distacco come la sua vera vita. La serenità e l'autocontrollo sono i suoi occhi, la mente è il suo volto, l'intelligenza è il suo tempo, i 25 elementi materiali sono le sue membra, gli stati della consapevolezza sono i suoi elementi primari. L'azione devozionale, la saggezza e il distacco sono le sue mani. Come un esperto navigatore, guida la barca del corpo sui banchi di fango che sono i sensi del corpo. Solo l'Atman esiste per lui: tutto il resto è effimero e illusorio. Si riferirà a sé stesso soltanto come Brahman. Non c'è nient'altro che lo interessi. Così liberato già in questa vita (Jivanmukta) è sempre soddisfatto in sé stesso. Non dirà mai, 'o non sono Brahman', né allo stato di veglia, né in sogno, ma sarà costantemente nella consapevolezza della sua natura trascendentale di Brahman. Infine, raggiunto il livello di *turiya*, rimarrà costantemente immerso nella felicità trascendentale che supera anche la distinzione tra Brahman e non-Brahman. (6.1-2)

Su quel livello il giorno è la veglia, la notte è il sogno e mezzanotte è il sonno profondo; in ciascun momento tutti e quattro i livelli si fondono. Ciascuno dei 14 organi di senso ha una sua funzione: l'occhio percepisce la forma, l'orecchio il suono, la lingua i sapori, il naso gli odori. La facoltà di parola elabora l'espressione, la mano afferra, i piedi muovono il corpo, l'ano evacua, i genitali producono piacere sessuale e la pelle percepisce il contatto. L'intelligenza, che comprende gli oggetti, dipende da questi sensi, diventa consapevole attraverso *citta*, e arrogante attraverso *abankara*. Il Jivatman crea tutto questo poiché è consapevole di possedere il corpo; pervade il corpo come un uomo di famiglia si muove nella propria casa consapevole di esserne il proprietario.

Il saggio comprende la natura della consapevolezza dell'Atman nel loto del cuore, dove la virtù risiede nel petalo ad est, il sonno e la pigrizia nel petalo a sud-est, la crudeltà nel petalo a sud, le tendenze criminali nel petalo a sud-ovest, la gioscosità nel petalo a ovest, la tendenza a spostarsi nel petalo a nord-ovest, la tranquillità nel petalo a nord, la saggezza nel petalo a nord-est, la rinuncia nel centro e la consapevolezza dell'Atman nei pistilli. (6.3)

L'Atman risiede costantemente in quel fiore, a prescindere dallo stato di consapevolezza in cui si trova, e viene chiamato *visva*, *tajjasa*, *prajna* a seconda che si trovi nello stato di veglia, sogno e sonno profondo, nei corpi detti grossolano, sottile e causale. Tutto questo viene superato al livello di Turiyatita, che è libero da ogni limitazione e condizionamento, nella dimensione trascendentale passiva detta *tatastha* o *isvara*.

Questo *tatastha* è forse il testimone? No. Il Jivatman è influenzato dalle varie condizioni, ma il Param Atman non è toccato da nessun cambiamento. Il Jivatman è influenzato perché è consapevole del corpo materiale in cui si trova: è una sensazione di diversità riferita allo spazio contenuto nel vaso rispetto allo spazio che è fuori dal vaso. Questo lo porta a contemplare la posizione di testimone

supremo ispirando ed espirando con il *mantra* "hamsab", che è anche "so 'ham" e "'ham sab" e indica il Brahman. Il risultato naturale di questa contemplazione è la realizzazione dell'identità della natura dell'Atman e del Brahman, cosa che porta alla cessazione della percezione del corpo e alla liberazione dal legame con il corpo stesso. Questo è il livello del Brahman. (6.4)

Abbandonato l'attaccamento e controllata la collera, sottomessi i sensi e nutrendosi in modo molto moderato, l'asceta blocca le porte del corpo con intelligenza e immerge la mente nella meditazione profonda. (6.5)

Rimanendo da solo in un luogo isolato, in una grotta o in una foresta, lo yogi è sempre in armonia e immerso nella meditazione sull'Atman. (6.6) Non presenzierà mai a funzioni sociali, festival, cerimonie in onore degli antenati, sacrifici rituali, processioni religiose e festività varie, o a qualsiasi altra riunione. (6.7) Viaggerà in modo da non farsi notare e non farsi rispettare dalla gente, e sarà sempre immerso nella meditazione e fedele alla via della virtù. (6.8)

Le tre discipline sono il controllo della parola, il controllo dell'azione e il controllo della mente; chi pratica queste tre discipline è chiamato *tridandi*, ed è considerato un grande saggio. (6.9)

L'asceta più perfetto chiede l'elemosina nelle case di *brahmana* eruditi, quando il fuoco del sacrificio si è estinto completamente e non produce più fumo. (6.10) E' invece degradato chi chiede l'elemosina continuamente e non è rinunciato. (6.11) Il vero *sannyasi* è chi, sapendo che in una certa casa può ottenere ottimo cibo in elemosina, evita di recarvisi di nuovo. (6.12)

L'asceta perfetto è considerato al di sopra dei *varna* e degli *ashrama* (*ativarnashrami*) perché realizza la verità suprema che è oltre il corpo e i sensi materiali, che è il testimone di ogni cosa, la saggezza spirituale, la felicità e lo splendore dell'esistenza. D'altra parte il sistema dei *varna* e degli *ashrama* si riferisce soltanto al corpo, perciò nasce dall'illusione dell'identificazione materiale. (6.13-14)

Varna e *ashrama* non appartengono all'Atman, che è la forma della consapevolezza pura. Chi realizza questa verità attraverso gli insegnamenti delle *Upanishad* è al di sopra dei *varna* e degli *ashrama*. (6.15)

Chi ha abbandonato l'identificazione con i *varna* e gli *ashrama* grazie alla realizzazione trascendentale supera tutte le limitazioni del sistema *varnashrama* e rimane sempre nell'Atman. (6.16)

Coloro che conoscono veramente i *Veda* dichiarano che chi si è stabilito nell'Atman ha superato i *varna* e gli *ashrama*, perciò non applica identificazioni materiali nemmeno agli altri. Per chi ha realizzato il Brahman non ci sono regole, proibizioni, esclusioni o inclusioni, né altre limitazioni. (6.17-19)

Il candidato al *sannyasa* che desidera raggiungere il livello del Brahman e dissolvere ogni attaccamento materiale deve avvicinare un Guru che ha realizzato il Brahman e offrirgli un dono, servirlo personalmente con grande cura per un periodo sufficiente, e ascoltare sempre attentamente le sue spiegazioni sulle *Upanishad*. (6.20-22)

Libero dal senso di proprietà e appartenenza, libero dall'egotismo e dall'identificazione materiale, visualizza l'Atman nel proprio sé, sempre sereno. Sicuramente la rinuncia appare quando ci si rende conto dei difetti della vita nel mondo materiale e si prova insoddisfazione per questa imperfezione intrinseca. (6.23-24)

Chi desidera veramente la liberazione è chiamato Paramahansa. L'asceta di questo grado mette in

pratica la saggezza delle scritture, percorrendo la via tracciata dagli insegnamenti delle *Upanishad*. Per raggiungere il piano della conoscenza trascendentale il Paramahansa deve sviluppare tutte le qualità richieste, come la serenità, l'autocontrollo e così via. (6.25-26)

Profondamente immerso nell'applicazione pratica delle *Upanishad*, sereno, controllato, perfettamente padrone dei sensi, libero dalla paura e dal concetto di possesso e appartenenza (*mamatva*), non influenzato dalla dualità, senza possedimenti o relazioni, l'asceta terrà la testa rasata e indosserà un perizoma stracciato, oppure nessun indumento del tutto. Saggio, esperto nella conclusione dei *Veda* e nello Yoga, libero da *mamatva* e *ahankara*, amichevole verso tutti gli esseri, sempre solitario, il *sannyasi* è l'unico che può superare l'oceano del mondo materiale. (6.27-29)

Il periodo di addestramento presso il Guru dura solitamente un anno e viene speso al servizio dei superiori, seguendo molto attentamente le regole di *yama* e *niyama*. (6.30) Al termine di questo periodo, il *sannyasi* che ha raggiunto il livello del *jnana yoga* viaggerà da un luogo all'altro mantenendosi sulla via della retta condotta. (6.31) Dopo un altro anno si lascerà dietro gli insegnamenti di Yajnavalkya e i tre ordini inferiori del *sannyasa*, situandosi al livello del Paramahansa. (6.32) Congedandosi dal Guru viaggerà per tutto il territorio, abbandonato ogni attaccamento, vinta la collera, controllati i sensi e nutrendosi in modo molto moderato. (6.33)

Due situazioni sono ugualmente assurde: un uomo di famiglia che non si impegna in un lavoro produttivo e un *sannyasi* che lavora. (6.34)

Per un *sannyasi*, guardare donne attraenti o consumare alcolici è come bere del veleno; dovrà evitare assolutamente di conversare con donne, chiedere loro dei favori, osservarle mentre danzano, cantano e ridono, o ascoltare pettegolezzi che le riguardano. (6.35-36)

Il *sannyasi* non deve praticare l'adorazione ai Deva, le oblazioni rituali, i sacrifici, le abluzioni e i *mantra*. Non deve presentare offerte agli antenati, osservare voti o recarsi in pellegrinaggio nei luoghi sacri. Non ha regole di condotta, né legami con i risultati dell'azione. (6.37-38)

L'asceta ha abbandonato tutti i doveri sociali e convenzionali, ma deve fare molta attenzione a non fare del male a nessuno, nemmeno a piante, insetti, vermi e così via. La sua mente è sempre concentrata sulla Verità suprema, nell'esistenza interiore, nella consapevolezza dell'Atman. La sua mente è sempre pura e serena, e si muove liberamente nel mondo, viaggiando da solo ma evitando le regioni dove abitano persone incivili. (6.39-41)

Senza mai lodare nessuno, senza mai inchinarsi a nessuno, senza mai ricordare gli antenati, si riparerà in una casa abbandonata e diroccata, oppure sulle colline. (6.42)

Viaggerà per otto mesi all'anno e si fermerà per i quattro mesi della stagione delle piogge. Non si nasconderà però come un cervo spaventato e non accetterà la richiesta di chi gli chiedesse di fermarsi più a lungo. Non attraverserà un fiume a nuoto e non si arrampicherà sugli alberi. Non assisterà ai festival e alle ricorrenze religiose, e non compirà alcuna cerimonia di adorazione. Non elemosinerà il cibo da una casa soltanto. Concentrandosi soltanto sull'Atman e abbandonando tutto il resto, elemosinerà il cibo da diverse case come le api raccolgono il miele, e rifuggerà dai cibi ricchi e grassi e specialmente dal burro chiarificato. Per il *sannyasi*, pranzare in una casa è come consumare della carne, usare unguenti e profumi è come spalmarsi di escrementi, mangiare zucchero e dolci è

una degradazione, indossare abiti è come mangiare gli avanzi del pasto di un'altra persona, curare il corpo con olii e massaggi è come avere relazioni sessuali, godere delle amicizie è come urina, il desiderio sessuale è come la carne bovina, il luogo dove abitava un tempo è come la casa di una persona degradata, le donne attraenti sono come serpenti, l'oro è come veleno mortale, una sala delle assemblee è come un cimitero, la capitale di un regno è come un luogo infernale, e dipendere dalle elemosine di una sola famiglia è come la carne di un cadavere. Abbandonando l'idea che gli altri siano differenti da lui stesso e senza preoccuparsi delle convenzioni, lascia il luogo dove è nato e vissuto e se ne va, evitando i luoghi che conosceva, e ricordando soltanto la gioia dell'Atman come un tesoro ritrovato. Si lascia dietro l'orgoglio di nascita e di appartenenza insieme a tutto ciò che è relativo al corpo - che considera come un ammasso di materia inerte, come un cadavere - allontanandosi dalla sua vecchia casa con lo stesso entusiasmo con cui un prigioniero rilasciato si allontana dal luogo della sua prigionia. Vivendo di cibo ottenuto senza fatica, dedicandosi alla meditazione sul Brahman e sul Pranava, libero da tutti gli impegni del mondo, si è purificato completamente da passioni, collera, avidità, illusione, orgoglio, invidia e ogni altro difetto. Non si identifica con i cambiamenti del corpo, osserva sempre strettamente la veridicità e non dice mai niente di falso. Sempre senza fissa dimora, si rifugia nelle grotte di montagna o si ferma una notte in ogni villaggio, fino a un massimo di cinque giorni in una città o un luogo sacro di pellegrinaggio sulla riva di un fiume sacro. (7.1)

Il *sannyasi* Kutichaka fa il bagno nei tre momenti di congiunzione del giorno e della notte, il Bahudaka compie le abluzioni due volte al giorno, all'alba e al tramonto, l'Hamsa fa il bagno una volta al giorno, all'alba, il Paramahamsa compie le abluzioni mentalmente, il Turiyatita si cosparge il corpo di cenere, e l'Avadhuta purifica il corpo con l'aria. (7.2)

Il Kutichaka si applica sulla fronte l'*urdhvapundra* (linea verticale di polpa di sandalo), il Bahudaka il *tripundra* (tre linee orizzontali di ceneri sacre), mentre l'Hamsa può scegliere tra l'uno o l'altro. Il Paramahamsa si cosparge semplicemente di *vibhuti* (ceneri sacre dal fuoco del sacrificio), il Turiyatita si applica il *tilakapundra* (segno circolare di polpa di sandalo) o niente del tutto, e l'Avadhuta non porta simboli di alcun genere. (7.3) Il Kutichaka si rasa la testa una volta ogni due mesi, al cambio di stagione. Il Bahudaka si rasa ogni quattro mesi, il Paramahamsa due volte all'anno, quando il sole inverte il suo cammino nel cielo, mentre il Turiyatita e l'Avadhuta non si rasano mai. (7.4)

Il Kutichaka chiede l'elemosina in una casa alla volta, il Bahudaka raccoglie il cibo di porta in porta, l'Hamsa e il Paramahamsa non usano una ciotola per l'elemosina ma semplicemente accettano il cibo in mano, il Turiyatita mangia senza usare le mani e l'Avadhuta mangia solo ciò che trova sulla sua strada senza chiedere a nessuno. (7.5)

Il Kutichaka può indossare una pezza di stoffa oltre al perizoma, mentre il Bahudaka indossa solo il perizoma, cioè un solo pezzo di stoffa. L'Hamsa e il Paramahamsa possono indossare una pelle di cervo come unico abito, mentre il Turiyatita e l'Avadhuta rimangono sempre nudi. (7.6)

Il Kutichaka e il Bahudaka possono compiere qualche tipo di adorazione alla Divinità, mentre Hamsa e Paramahamsa compiono l'adorazione solo mentalmente. Turiyatita e Avadhuta non compiono adorazione né fisicamente né mentalmente, ma sono sempre immersi nella

contemplazione del Divino. (7.7)

Il Kutichaka e il Bahudaka possono recitare *mantra*, l'Hamsa e il Paramahamsa possono meditare sui *mantra*, mentre il Turiyatita e l'Avadhuta non recitano né meditano sui *mantra* ma possono parlare del *Vedanta*, come può fare anche il Paramahamsa. Il Kutichaka, il Bahudaka e l'Hamsa invece non danno istruzioni a nessuno. (7.8)

Il Kutichaka e il Bahudaka meditano sul Pranava esteriore degli esseri umani costituito da 4 parti (o *matra*), l'Hamsa e il Paramahamsa sul Pranava interiore costituito da 8 parti, e il Turiyatita e l'Avadhuta meditano sul Brahma Pranava costituito da 16 parti. (7.9) Il Kutichaka e il Bahudaka possono ascoltare le spiegazioni del *Vedanta*, l'Hamsa e il Paramahamsa meditano sulle istruzioni, e il Turiyatita e l'Avadhuta si immergono profondamente nel Brahman che è lo scopo del *Vedanta*. (7.10)

Chi desidera la liberazione, chi vuole diventare liberato già in questa vita, deve ricordare sempre il Pranava Omkara e vivere secondo le direttive destinate al suo particolare livello di evoluzione. (7.11)

Narada chiese ancora a Brahma di parlare del Pranava Omkara, che porta alla liberazione mettendo fine alla vita materiale. Brahma spiegò che l'Om è la manifestazione del Brahman osservata secondo la prospettiva della molteplicità (*vyasti*) di elementi trascendentali che sono però identici al tutto (*samasti*). Il Samhara Pranava (l'Om della dissoluzione) e lo Sristi Pranava (l'Om della creazione) sono di tre tipi: quello interiore (Antah Pranava), quello esteriore (Bahya Pranava) e quello unito (Ubhayatmaka Pranava). Il Brahma Pranava è il Pranava interiore di 8 parti oppure il Vyaharika Pranava (l'Om pratico), il Pranava esteriore e l'Arsha Pranava (l'Om dei Rishi). L'unione del Pranava interiore con quello esteriore è chiamato Virata Pranava. Il Brahma-Pranava è quindi di otto tipi, chiamati Samhara Pranava, Sristi Pranava, Antah Pranava, Bahya Pranava, Vyavaharika Pranava, Arsa Pranava, Virata Pranava e Ardhamatra Pranava. (8.1)

L'Om è il Brahman. L'Om costituito da una sola sillaba è l'Antah Pranava, composto di otto parti: la vocale A, la vocale U, la consonante M, il *nada* (suono), il *bindu* (lo localizzazione), il *kala* (il tempo) e la *shakti* (l'energia). La vocale A è a sua volta costituita da 10mila parti (*matra*), la vocale U di 1000 parti, la lettera M di 100 parti e l'*ardha matra* è composto di innumerevoli parti. Il Virata Pranava è *saguna* (ha qualità materiali) mentre il Samhara Pranava è *nirguna* (senza qualità materiali) e l'Utpatti Pranava è sia *nirguna* che *saguna*. (8.2)

Il Virata Pranava ha 16 parti ed è al di là dei 36 elementi primari. I 16 *matra* sono: la vocale A, la vocale U, la lettera M, l'*ardha matra*, il *bindu*, il *nada*, il *kala*, il *kalatita* (la fine del tempo), *shanti* (la pace), *santyatita* (la fine della pace), l'*unmani* (l'indifferenza), il *manonmani* (l'attenzione indifferente), il *puri* (il luogo), il *madhyama* (la posizione intermedia), il *pasyanti* (la rivelazione) e il *para* (la Realtà trascendentale). Il Brahma Pranava è uno solo, ma è sia *saguna* che *nirguna*, e grazie alla duplice essenza di Prakriti e Purusha possiede 128 *matra*. (8.3)

Il Brahma Pranava è il sostegno di ogni cosa, lo splendore supremo e il Signore di tutto: questa è la realizzazione dei saggi. Costituisce l'esistenza di tutti i Deva e del Signore Supremo. (8.4)

Nel Brahma Pranava si trovano tutte le lettere. E' il Tempo, la somma di tutti i *Veda*, e il benefico Shiva. E' la crema dei *Veda* e l'essenza di tutte le *Upanishad*. E' questo Atman la destinazione

suprema. (8.5)

L'eterna sillaba Om trascende passato, presente e futuro, è l'inizio di ogni cosa e la fonte dell'estasi suprema. (8.6) Quello stesso Om che conosciamo come Atman è il Brahman. Il triplice Atman (l'Om, il Prana e l'Eterno) sono il Brahman supremo. (8.7)

Si deve meditare profondamente sul Brahman supremo come Visva, Viraja, Otir e Turya, le quattro manifestazioni della consapevolezza. (8.8)

Il Visva è l'aspetto grossolano dell'universo intero come tutto ciò che esiste sul piano materiale percepibile. A livello microcosmico, il Visva è l'Atman che sperimenta il mondo allo stato di veglia. Così il Tajjasa è l'aspetto sottile della realtà, costituito da energia pura, e a livello microcosmico è quella dimensione sottile in cui ci si muove nel sogno e a livello astrale. L'Otir, detto anche Prajna e Isvara, è la consapevolezza costante e felice che sta all'origine dell'energia cosmica e che nell'individuo è l'Atman trascendentale. Il Turya è il mondo spirituale non manifestato, costituito da estasi pura al di là di qualsiasi forma o nome. A sua volta il Visva ha quattro stati come Purusha Vaisvanara: Visva-Visva, Visva-Tajjasa, Visva-Prajna e Visva-Turya. Il Divino che si incarna come essere umano percepisce le forme del mondo fenomenico con le sue 19 facce - i 5 organi di percezione, i 5 organi di azione, le 5 arie vitali, i 4 sensi interni chiamati *manas*, *buddhi*, *abankara* e *citta*. Ha 8 membra: il cielo è la testa, il sole e la luna sono gli occhi, le direzioni sono le orecchie, il mare è il ventre e la terra sono i piedi. Poiché si muove ovunque e controlla la materia universale, è chiamato Prabhu ("signore"). (8.9-11)

Come abbiamo già detto, questo Visva è la posizione più esteriore dell'Atman. Si manifesta nei quattro stati della consapevolezza (veglia, sogno, sonno profondo e supercoscienza). Allo stato di veglia agisce attraverso i sensi, e questa posizione è chiamata *jagrat-jagrana* (la veglia nella veglia). In questa posizione individuale l'Atman è chiamato Visva-Visva (microcosmo nel macrocosmo), mentre è chiamato Virata-Viraja nell'aspetto collettivo della comunità di esseri viventi. La penetrazione tra lo stato di consapevolezza individuale e quello della collettività di individui si chiama Otir-Otir. Quando la mente afferra gli oggetti senza passare per i sensi esterni (nella fantasia, immaginazione o visualizzazione) lo stato di coscienza è chiamato *jagrat-svapna* o sogno allo stato di veglia, e il soggetto che la sperimenta è chiamato Visva-Tajjasa o consapevolezza sottile della materia. Quando l'individuo distacca la consapevolezza dagli oggetti dei sensi grossolani e sottili, come durante la meditazione, la sua condizione è detta *jagrat-susupti* e il soggetto che la sperimenta è detto Visva-Prajna. Infine, quando per la grazia del Guru e per l'effetto dei propri meriti (*punya*) si raggiunge il livello di consapevolezza distaccata dall'identificazione materiale, chiamata Samadhi, il soggetto che la sperimenta è chiamato Sakshi (il testimone) ed è *jagrat-turya*, o Turya allo stato di veglia.

Anche la seconda posizione dell'Atman, detta Tajjasa, ha quattro aspetti denominati Tajjasa-Visva, Tajjasa-Tajjasa, Tajjasa-Prajna e Tajjasa-Turya. Il Tajjasa ha il potere creativo di Hiranyagarbha, Brahma, il Signore delle creature, e può realizzare qualsiasi cosa desideri all'interno dei suoi sogni. Percepisce le forme sottili del mondo fenomenico e le sperimenta, ma pur avendo 8 membra (il cielo come testa, il sole e la luna come occhi, le direzioni come orecchie, il mare come ventre e la

terra come piedi) queste sono una sola cosa non-differenziata. (8.12-13)

Durante i sogni coscienti, diretti dalla volontà individuale, detti *svapna-jagarana*, la percezione è chiamata Taijasa-Visva e il soggetto della percezione è il Sutra-Viraja, collegato con tutti gli esseri dell'universo. Nella fase Otir, l'Anujnatir percepisce non solo sé stesso ma anche tutti gli esseri, cioè sia l'aspetto individuale che quello collettivo della consapevolezza. Quando si sperimenta il sogno dentro nel sogno (*svapna-svapna*) si dimenticano completamente sia il mondo esterno che la propria identità, e si percepiscono soltanto gli oggetti sottili e la trama delle correnti energetiche nel Taijasa-taijasa.

Oltre questo livello si trova lo *svapna-susupti*, in cui si diventa insensibili anche agli oggetti delle dimensioni sottili e ci si concentra sul semplice essere come Taijasa-Prajna. Il livello *svapna-turya* è raggiunto difficilmente, e consiste nella consapevolezza trascendentale che rimane immutata anche durante il sonno leggero, chiamata Taijasa-Turya. La condizione di sonno profondo viene sperimentata dall'Atman nelle quattro fasi di Prajna-Visva, Prajna-Taijasa, Prajna-Prajna e Prajna-Turya. In questa condizione è completamente indifferente, immerso nella felicità immutabile della trascendenza, rivolto completamente nell'interiorità. (8.14-16)

Questa consapevolezza è chiamata Isvara, il Signore Supremo, indistruttibile, onnisciente e onnipresente, la fonte originaria e la dissoluzione di ogni cosa. (8.17)

Tutti e tre questi livelli di consapevolezza sono un ostacolo alla realizzazione dell'Atman, perché costituiscono un'illusione determinata dalle limitazioni del corpo grossolano e sottile. Nel sonno profondo, lo stimolo al risveglio è chiamato *susupti-jagrat*, sperimentato dal Visva-Prajna nell'aspetto individuale, dal Bijatman come Viraja-Prajna nell'aspetto collettivo, e come Anujnaikarasoti nell'aspetto che unisce l'individuale al collettivo. L'esperienza del mondo sottile al livello astrale quando si esce dal corpo è chiamata *svapna-susupti*, in cui la consapevolezza è definita Prajna-Taijasa e il soggetto è chiamato Prajna-Prajna. Al livello Prajna-Turiya, che è ancora più profondo, si sperimenta direttamente l'Atman. (8.18)

Benché si riconoscano tre stadi di Turya, chiamati Turya-Visva, Turya-Taijasa e Turya-Prajna, sperimentati nelle modalità chiamate Otir, Anujnatir e Anujnanaikarasa, c'è ben poca differenza e cambiamento, in quanto tutti e quattro si riferiscono alla percezione dell'Atman/ Brahman immutabile che conosce sé stesso come unica esistenza. Tutto il resto è paragonabile a un sottile velo colorato, a un sogno o a una fantasia. (8.19-20)

Poiché esistono delle distinzioni negli oggetti esteriori, chi è immerso nella perfetta realizzazione del Brahman li percepisce attraverso i sensi ma senza fare distinzioni: questa esperienza è detta *turya-jagarana*, di cui il Turya-Visva è la modalità individuale e la Turya-Viraja è la modalità collettiva. La percezione simultanea di questi due aspetti si chiama Avikalpa-Otir. Quando tali oggetti sono percepiti a livello soltanto mentale, l'esperienza è detta *turya-svapna* e l'Atman che la percepisce è detto Turya-Taijasa. Quando infine si arriva alla meditazione profonda in cui non ci sono più distinzioni di alcun genere, il *nirvikalpa-samadhi*, si rimane in uno stato di animazione sospesa, chiamato *turya-susupti*, in cui l'Atman è detto Turya-Prajna. Il livello *turya-turya* si trova al di là di questa vasta gamma di esperienze sottilmente diverse. (8.21)

Non si tratta di *aprajna* (semplice incoscienza) né di un particolare tipo di percezione esteriore o interiore, né di intelligenza allo stato puro. E' un'esperienza inesprimibile. (8.22)

Non può essere descritta, né spiegata, né concepita con il pensiero razionale, né definita con un nome; è semplicemente la consapevolezza della natura trascendentale dell'Atman-Brahman, che mette fine alla percezione materiale, costituisce la pace suprema e la felicità infinita, libera dalla dualità. Non è differente dal Brahma Pranava. Attraverso questa consapevolezza si raggiunge la sfera del Sole, perché è questa consapevolezza che dà splendore al Sole. E' lo spazio del Brahman, che risplende eternamente. (8.23)

Narada chiese ancora a Brahma di parlare della forma del Brahman, e ottenne la risposta seguente. Coloro che considerano Dio come differente dal proprio Sé sono semplicemente animali, anche se possiedono un corpo umano. Il saggio realizza l'identità tra Atman e Brahman e viene liberato dalle fauci della morte. Non c'è altra via per raggiungere lo scopo. (9.1)

Ci sono varie prospettive nella contemplazione del Brahman. Alcuni lo identificano con il Tempo o con il Mondo, altri parlano del gioco delle probabilità. Per altri la realtà suprema è costituita dagli elementi materiali, altri considerano suprema la Prakriti come Dea Madre, o il Purusha come Hiranyagarbha. Ma tutto questo, separatamente o insieme, non costituisce la causa dell'esistenza del Brahman-Atman. Nemmeno il Jivatman ne è la causa, perché è soggetto all'illusione. (9.2)

Coloro che hanno realizzato il Brahman nella profonda meditazione dello Yoga percepiscono la Maya (potenza) del radioso Atman, nascosta dai tre *guna* che la caratterizzano. E' questa Maya che governa tutte le cause in questo mondo, compreso il Tempo e il Jivatman. (9.3)

Sotto la guida di Isvara, il *saguna* Brahman, Maya crea l'universo. Il Signore stesso, il Param Brahman, non compie alcuna azione e perciò è detto *niskriya*. I Rishi hanno visto che l'universo è situato nella matrice di Maya, coperto dai tre *guna* che determinano la creazione, mantenimento e dissoluzione, ed è dotato di 16 *kala* (poteri o parti). La ruota dell'universo ha 50 raggi e 20 chiodi, 6 gruppi di 8, una corda e molte forme, con 3 tipi di vie, e la dualità degli opposti. (9.4)

E' un fiume le cui acque scorrono in 5 correnti, con 5 terribili sbocchi, in cui le onde sono i 5 *prana*. La sua sorgente controlla i 5 sensi di percezione, che sono come 5 vortici che rappresentano i 5 tipi di sofferenza, divisi in 50 categorie e con 5 punti d'incontro. (9.5)

Su questa ruota del Brahman che è l'esistenza di ogni cosa gira l'Hamsa, l'Atman individuale, mentre il Brahman costituisce il perno. L'Atman rimane separato finché rimane attaccato alla vita materiale, ma quando realizza l'unità trascendentale con il Brahman raggiunge l'immortalità. (9.6)

Il *saguna* Brahman, Isvara, è descritto nelle *Upanishad* come il Brahman supremo. E' il sostegno imperituro dell'universo. Coloro che conoscono i *Veda* comprendono la distinzione e si dedicano completamente al Brahman supremo, immergendosi completamente nella sua contemplazione. (9.7)

Il Signore supremo sostiene l'universo spirituale, l'universo materiale e l'energia imperitura, la natura manifestata e quella non manifestata. L'Atman individuale è considerato in una posizione subordinata perché è soggetto all'illusione, ma quando realizza il Brahman radioso, diventa libero da ogni legame. (9.8) L'Atman supremo (Param Atman) e il Jiva individuale (Jiva Atman) sono entrambi eterni, ma il Signore è potente e l'anima individuale non è onnipotente. Attraverso la Prakriti,

anch'essa eterna, il Jivatman sperimenta i diversi livelli di consapevolezza. L'Atman è illimitato e onnipresente, e non agisce. Quando si comprende direttamente questa Triade - Isvara, Atman e Prakriti - come Brahman, si raggiunge la realizzazione trascendentale. (9.9)

La manifestazione della Prakriti chiamata Pradhana è temporanea, mentre il Signore Hara è immortale e imperituro. Il Signore Isvara domina sia la Pradhana che il Jivatman. Meditando costantemente sul Signore e realizzando la verità, si arriva finalmente a dissipare l'illusione. (9.10)

Quando si realizza l'unità dell'Atman con Isvara si viene liberati da ogni legame, tutte le sofferenze vengono distrutte e il ciclo di nascite e morti ha fine. Meditando profondamente su questa verità e superando la dualità, lo Yogi arriva allo stato di Paramesvara e trova la completa soddisfazione nell'unione con il Signore (*kevala*). (9.11)

Il Brahman è eterno e sempre presente, come l'Atman individuale: questo è tutto ciò che bisogna realizzare. Dopo aver riflettuto sul soggetto che percepisce l'esperienza, sul mondo oggettivo e su Isvara, si comprende che tutto ciò è Brahman. (9.12)

Il metodo per realizzare il Brahman è la Brahma Vidya, la conoscenza del Brahman insegnata dalle *Upanishad*, unita alla pratica del distacco e della rinuncia. Questi due fattori sono sufficienti per ottenere il successo. (9.13)

Chi comprende tutto questo e medita solo sull'Atman, vede dissiparsi ogni illusione e ogni sofferenza, perché l'unità dell'esistenza non lascia ombre. La forma universale (Viraja), il passato, il presente e il futuro: tutto diventa la forma del Brahman indistruttibile. (9.14)

Più piccolo dell'atomo, più grande dell'intero universo, l'Atman è situato nel cuore di ogni creatura. Per la grazia del creatore si arriva a contemplare il Signore, che è libero da ogni passione, e si diventa liberi dalla sofferenza. (9.15) Si muove velocemente e accetta le offerte pur non avendo piedi o mani, vede anche senza occhi, sente anche senza orecchie. Conosce ogni cosa, ma nessuno lo conosce veramente. I Rishi lo descrivono come il Purusha supremo e trascendentale. (9.16)

Lo Yogi non è soggetto alla sofferenza perché ha realizzato l'Atman, che è trascendentale, non legato al corpo, onnipervadente e presente nel cuore di tutti gli esseri. (9.17)

Questo essere trascendente sostiene ogni cosa, i suoi poteri sono inconcepibili, è più grande dell'universo intero, e viene realizzato grazie agli insegnamenti esoterici di tutte le *Upanishad*. Alla fine di tutto è conosciuto come il Liberatore, che distrugge l'ignoranza. (9.18) Il Signore supremo è onnisciente, il più anziano, il più elevato tra gli esseri senzienti. E' adorato da tutti i Deva, è senza inizio, metà o fine. E' l'infinito, indistruttibile, che sostiene Shiva, Vishnu e Brahma. (9.19)

Tutto questo universo, costituito dai 5 elementi, che produce infinite varietà quintuplicandosi, è pervaso dall'Atman Supremo (Param Atman), ma gli elementi materiali non possono superare i loro limiti. L'Atman è più grande e più potente, l'eterna fonte di bene, radioso di luce propria. (9.20)

Non può essere realizzato da chi non ha smesso di compiere cattive azioni, né da chi non è pacifico e sereno, o da chi non medita con attenzione, o da chi ha la mente irrequieta - nemmeno se questi studiassero le scritture. E' invece necessario avere un comportamento perfetto. (9.21)

L'Atman non si rivela a chi è orgoglioso della propria sapienza esteriore o interiore. Non si rivela come qualcosa di grossolano o sottile, come conoscenza o ignoranza, né come conoscenza di ciò

che è grossolano e sottile. Non è concepibile dall'intelletto e non è direttamente collegato con le attività del mondo. Chi lo realizza in questo modo diventa certamente liberato: questa è l'affermazione del creatore, Brahma. (9.22)

Il *sannyasi* conosce la vera natura dell'Atman, perciò viaggia da solo senza considerare le dualità di opposti. E' sempre riservato come un cervo timido, e non ostacola mai il cammino altrui. Abbandonando ogni proprietà, vivendo come *madbukari* (l'ape che raccoglie il miele), profondamente immerso nella meditazione sull'Atman, e senza vedere alcuna differenza tra il proprio Sé e ciò che lo circonda, raggiunge la liberazione. Questo *sannyasi* si astiene dal compiere qualsiasi azione materiale ed è libero dai doveri di maestro o discepolo, dalle regole delle scritture e da tutto il resto. Lasciando ogni legame con il mondo fenomenico, non è più toccato dall'illusione. Come può essere felice un povero mendicante vagabondo? Il *sannyasi* non è povero, perché possiede la ricchezza inestimabile del Brahman, al di là della conoscenza e dell'ignoranza, del piacere e del dolore. E' illuminato dallo splendore dell'Atman, che è onorato da tutti, onnisciente, fonte di grande potere, il Signore di ogni cosa. Quella è la posizione più alta, la dimora di Vishnu, dove lo Yogi rimane senza più tornare nel mondo materiale. Là non c'è sole o luna. Non torna più in questo mondo, e rimane sempre nell'unione con il Supremo, nella felicità suprema. (9.23)

Nirvana Upanishad

Om! Che le mie parole siano in accordo con i miei pensieri, che i miei pensieri siano in accordo con le mie parole. O Signore radioso, rivelati a me. Che le parole e i pensieri mi portino alla conoscenza. Che tutto ciò che ho ascoltato rimanga nella mia memoria. Io unirò in questo studio il giorno e la notte. Pronuncerò parole veritiere, dirò ciò che penso. Che il Brahman mi protegga, che protegga colui che parla. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace dove vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me!

Ora vi dirò la *Nirvana Upanishad*. (1)

Il Paramahansa dice: Io sono Quello (il Brahman). (2)

I *sannyasi* che portano interiormente i segni della rinuncia (3) proteggono il territorio in cui l'*abankara* (il senso di identificazione come corpo materiale) viene distrutto. (4)

Le loro conclusioni sono indivise come lo spazio (5), come il fiume dalle onde immortali (6), imperituro e libero da ogni condizionamento (7). Onorano il Rishi realizzato libero dai dubbi (8), l'Essere divino che è la felicità suprema (9), e sono liberi da ogni legame materiale basato sul corpo (10). La loro conoscenza è libera dalla dualità (11), studiano le scritture più elevate (12) e sono completamente distaccati e indipendenti (13). Il loro unico impegno è rivelare la conoscenza (14) che combatte l'illusione dell'identificazione materiale (15) con una dedizione che porta gioia e progresso a chi impara da loro. (16) Il loro aspetto è benefico dodici volte più del sole (17), l'intelligenza discriminante (che distingue *sat* da *asat*) è la loro protezione (18), la compassione è la loro gioia (19) e la felicità è il loro ornamento. (20) La sala dove ricevono udienza dalla felicità suprema è una piccola grotta (l'incavo del cuore) e non si preoccupano delle posizioni fisiche dello

Yoga. (21)

Vivono di avanzi elemosinati, di cibo che non è stato preparato appositamente per loro (22), la loro condotta è perfettamente coerente con la realizzazione dell'Atman e del Brahman (23) e dimostrano con le proprie azioni che il Brahman è presente in tutti gli esseri. (24) La vera convinzione è il loro abito, l'indipendenza da qualsiasi gruppo o fazione è il loro perizoma, la meditazione sullo scopo dei *Veda* è il loro bastone, la percezione diretta del Brahman è il loro seggio. La rinuncia al contatto con il mondo costituisce i loro sandali. Il loro unico legame con il mondo è la Kundalini, la forma di Shakti che risiede nel corpo dell'essere incarnato. L'unità con Shiva è il loro riposo. La vera conoscenza è il loro Khechari mudra, che blocca la via all'ignoranza. (25)

Il Brahman è libero dai tre *guna* (26) e viene realizzato grazie a *viveka* (la giusta discriminazione tra *sat* e *asat*), ma si trova al di là della portata della mente e della parola. (27)

Il mondo fenomenico è temporaneo in quanto viene creato ed è simile alle cose fantastiche che vediamo nei sogni, come ad esempio gli elefanti che volano. Similmente il corpo e tutto ciò che è relativo al corpo viene percepito attraverso una rete di convinzioni illusorie, e la sua esistenza è come quella del serpente in una corda. (28)

La realizzazione dei Deva, come Vishnu e gli altri, porta gradualmente al Brahman. (29)

L'aspirazione alla conoscenza e alla liberazione è la via da percorrere (30) ma si tratta di una via convenzionale, non inutile. (31)

La potenza del Signore supremo è il sostegno su questa via (32) e lo Yoga della verità è il vero rifugio (33). La posizione dei Deva non costituisce la vera natura del Divino (34): è piuttosto la realizzazione dell'Atman (del Sé) che porta al Brahman. (35)

Il *sannyasi* mediterà sull'assenza di distinzione o dualità, basandosi sul Gayatri mantra recitato a livello sottile. (36)

Il controllo della mente è la sua coperta. (37)

Attraverso lo Yoga ottiene l'esperienza diretta della natura della felicità eterna. (38)

L'elemosina che ottiene è la felicità trascendentale (39), il soggiorno in un crematorio è per lui come un giardino meraviglioso (40), un qualsiasi luogo solitario è il suo rifugio (41), la completa tranquillità della mente è la sua pratica della conoscenza trascendentale (42), il suo girovagare è la pratica di umiltà (43), il suo corpo purificato è la sede indipendente della dignità (44), le sue attività sono le onde dell'estasi dell'immortalità (45) e la sua consapevolezza libera è la conclusione filosofica suprema. (46)

Il *mantra* della liberazione (Taraka mantra) produce l'efficienza del corpo e della mente per meglio praticare la serenità, il controllo e le altre qualità positive per la realizzazione dell'unità tra Atman e Brahman. (47) La Divinità che presiede a questo *mantra* è la felicità eterna della trascendenza che si trova oltre la dualità. (48)

L'osservanza religiosa è il controllo dei sensi interiori (49), la rinuncia consiste nell'abbandonare paura, illusione, tristezza e collera (50), e grazie a questa rinuncia si ottiene la felicità della trascendenza. (51) La libertà assoluta è potere puro. (52) Quando la realtà del Brahman risplende nella consapevolezza, il mondo materiale viene annientato dal potere di Shiva. Così bruciano

l'esistenza e la non-esistenza dell'aggregato dei corpi grossolano, sottile e causale. (53)

Il Brahman viene sperimentato come il sostegno dello spazio (54). Il quarto stato della consapevolezza, la conoscenza trascendentale, è per lui il filo sacro e la *sikha*. (55) Per lui il mondo creato è fatto solo di consapevolezza, sia gli esseri mobili che quelli immobili. (56) Quando si parla di sradicare il *karma* si sperimentano solo delle parole, ma quando l'illusione è ridotta in cenere, *abankara* e *mamatva* non esistono più. (57)

Il corpo del Paramahansa è eterno. (58) La meditazione sul vero corpo (*siddha deha*) deve andare oltre la portata dei tre *guna* (*sattva, rajas, tamas*). Persino l'idea "io sono Brahman" è un'illusione che va distrutta bruciando la tendenza alla passione.

Il perizoma non deve essere troppo morbido e liscio, la pelle di cervo usata come *asana* e come coperta verrà infine abbandonata, e il *mantra* silenzioso (l'Om nello stato Turya) viene praticato astenendosi dalle attività mondane. L'indipendenza e il distacco sono la vera natura della liberazione. (59)

La condotta del saggio è una nave per attraversare l'oceano del mondo materiale e raggiungere il Brahman trascendentale: bisogna praticare il *brahmacharya* finché non diventa il naturale stato della consapevolezza, studiare presso un maestro durante la vita ritirata (*vanaprastha*) e praticare la rinuncia (*sannyasa*) in cui la conoscenza trova la sua perfetta applicazione pratica. Questa via porta al livello della forma del Brahman indiviso, l'eterno, che dissipa ogni dubbio. (60)

Questa *Nirvana Upanishad* deve essere trasmessa soltanto a chi ne è degno, sia che si tratti di un discepolo o di un figlio. (61)

Para brahma Upanishad

Om! O venerabili Deva! Che possiamo udire ciò che è benefico, vedere ciò che è benefico. Che possiamo godere della longevità concessa dai Deva, glorificandoli con determinazione. Che il glorioso Indra ci benedica! Che l'onnisciente Surya ci benedica! Che Garuda, il tuono che distrugge il male, ci benedica! Che Brihaspati ci conceda il benessere! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nel luogo dove vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Saunaka Mahasala, il grande Rishi nell'ordine di *grihastha* (uomo di famiglia), si recò dal venerabile Rishi Pippalada, discendente di Angira, e gli domandò, "Certamente ogni cosa era già presente nello spazio divino nel cuore del Brahman come Hiranyagarbha. In che modo il Signore manifestò le differenti specie degli esseri? Spiegami questa potente e sublime conoscenza."

Pippalada rispose, "La suprema conoscenza del Brahman che ora ti spiegherò costituisce l'unica verità. Risplende radiosa nella dimensione del Brahman trascendentale, poiché si trova al di là della passione e degli altri *guna*, è indivisa, pura, indistruttibile, ed è il sostegno dei sensi e delle arie vitali. Il potere del Brahman manifesta gli esseri viventi come sciami di api e copre la loro consapevolezza. Chi risiede esclusivamente nella dimensione del Brahman è distaccato da ogni attività materiale, mentre chi agisce in modo egoistico raccoglie i frutti delle sue azioni, come un contadino che ha seminato il raccolto. Chi conosce la vera natura dell'azione, il segreto del compimento del dovere in

un atteggiamento libero da ogni egoismo, può agire senza rimanere intrappolato nella rete delle azioni e rimane nella consapevolezza unificata del Brahman. (1)

Visva, Viraja, Otir e Turya sono i principi archetipi o Divinità che presiedono alla consapevolezza dell'Atman. Da essi dipendono tutte le *nadi* (i canali di energia). Nei livelli Visva e Viraja, le *nadi* chiamate Rama e Arama si stancano perché durante la veglia e il sogno la consapevolezza si affanna dietro agli oggetti dei sensi, come un falco che vola nel cielo cercando la preda. Come il falco torna al nido e riposa, nel livello di Otir la consapevolezza rimane nella copertura trascendentale e dorata in cui sono attive le tre *nadi*. Un quarto di questa consapevolezza è chiamato *avidya* o ignoranza, mentre i tre quarti appartengono alla realizzazione del Brahman: questo è ciò che appare in superficie al Jivatman condizionato, ma in realtà tutta l'esistenza è Brahman. Il Jivatman rimane sempre nel corpo trascendentale dorato nello spazio del cuore, eppure sperimenta la consapevolezza dello stato di veglia. Come una persona che è stata risvegliata dal sonno da chi la stuzzicava con un bastone non torna più a dormire, così il Jivatman che è stato risvegliato dalla saggezza della conclusione dei *Veda* non ricade più nell'illusione della prospettiva materialista, e non è più contaminato dalle cose positive o negative. Come un bambino si sente felice senza un motivo specifico e senza avere desideri, il radioso Jivatman entra nella gioia del sonno profondo e sperimenta la felicità suprema realizzando la luce suprema del Brahman, della quale tutti gli astri non sono che il riflesso. La consapevolezza (*citta*) si fonde nel Brahman, realizzando il Param Atman.

Il livello della non-dualità è come la pura luce bianca e sorge per la grazia di Isvara, il Signore supremo. L'Atman riposa nello stato di *turiya swapna*, nel quale passa dallo stato di *turiya jagriti* muovendosi gradualmente come fa un verme che cammina: anche questo movimento è dovuto al desiderio che Isvara risveglia nel cuore del Jivatma. In questo modo il Jivatma trova la gioia. L'unione tra la consapevolezza individuale e quella collettiva mantiene comunque una traccia di dualità, mentre il Brahman supremo non ha secondi. La pratica dell'Astanga Yoga è la fase preliminare per raggiungere il livello della pura non-dualità, come il fiore dell'albero di banane si sviluppa formando i frutti. Isvara, che è l'origine di Indra, rimane sempre accessibile su quel livello nella forma dell'origine di tutti i *Veda*. Al di là del bene e del male, il Jivatma realizzato non è toccato dalle circostanze in cui si trova a passare. Questo Isvara radioso che concede le sue benedizioni ai Deva è la forma della consapevolezza pura e distaccata, il Purusha supremo, il Brahman supremo, l'Hamsa del Pranava Omkara, il primo Essere. Il Pranava è il Jivatma. Chi realizza questa conoscenza non fa distinzioni tra Atman e Brahman. (2)

Per la persona realizzata, questa percezione della realtà costituisce il filo sacro e la *sikha* (ciuffo di capelli sulla nuca), che sono i simboli della conoscenza vedica. Il *brahmana* che desidera la liberazione può scegliere di portare questi simboli solo interiormente; è l'uomo di famiglia impegnato nei rituali che ha bisogno di usare i simboli esteriori che sono visibili a tutti. L'unione con la Realtà suprema è il simbolo interiore che non è visibile a tutti. (3)

Il Brahman non è esistente né non-esistente, o tutte e due le cose contemporaneamente. Non è composto di parti, né è privo di parti. Per questo motivo è indescrivibile. Similmente anche l'illusione, *avidya*, è inconcepibile e indescrivibile: né esistente né non-esistente, né tutte e due le cose

contemporaneamente. Non è composta di parti né priva di parti. L'illusione si dissipa grazie alla realizzazione dell'unità del Brahman e dell'Atman. (4)

L'intera Realtà non è altro che il Brahman percepito nei cinque livelli di consapevolezza. Quattro di questi livelli possono essere sperimentati nel corpo e consentono di percepire il Jiva Brahman. Sono situati rispettivamente negli occhi, nella gola, nel cuore e nella testa: sono gli stati di veglia, sogno, sonno profondo e *turiya* (profonda meditazione). L'Atman viene percepito anche nella forma dei fuochi sacri chiamati Ahavaniya, Garhapatya, Dakshina e Sabhya. Lo stato di veglia è controllato da Brahma, lo stato di sogno da Vishnu, quello di sonno profondo da Rudra e il quarto stato è il Brahman stesso. Questi quattro stati sono quindi considerati coperture, ciascuna spessa quattro dita; così come il filo sacro esteriore è lungo 96 lunghezze di quattro dita, così il *brahma sutra* (filo sacro) interiore consiste di 96 *tattva* (categorie).

Come il filo sacro esteriore è composto di 3 fili, il *brahma sutra* interiore ha 32 categorie in ciascuno dei 3 *guna*. Questi tre fili purificati della conoscenza sono conosciuti come le tre Divinità Brahma, Vishnu e Shiva - che sono i nove Brahman con nove attributi, poiché ciascuno di questi tre viene moltiplicato nell'energia del sole, della luna e del fuoco. Le due estremità devono essere unite e il nodo della percezione della non-dualità deve diventare consapevolezza pura, che si estende dall'ombelico alla sommità del cranio e si collega con le 27 categorie dell'essere. Anche questo filo sacro interiore è drappeggiato sopra la spalla sinistra e scende fino al fianco destro. Il nodo che unisce le due estremità del filo interiore si basa sulla realtà assoluta e indivisa.

Gli oggetti materiali, compreso il corpo materiale, sono fatti di terra: sono considerati reali, ma in effetti si tratta soltanto di nomi perché gli oggetti in sé sono temporanei. Così come i vari oggetti fabbricati dal vasaio non possono esistere senza l'argilla, così niente può esistere indipendentemente dal Brahman. Le due lettere del mantra Hamsa (*ham*: "io", *sab*: "quello") sono la base della fede simboleggiata dal filo sacro e dalla *sikha* interiori. La posizione di *brahmana* non è altro che la consapevolezza del Brahman. Il *sannyasi* non ha bisogno di portare filo sacro o *sikha*; è solo l'uomo di famiglia che porta il filo sacro per acquisire la conoscenza e la *sikha* visibile per celebrare i rituali. Chi non possiede le qualificazioni trascendentali potrà magari indossare un filo di fibra tessile e un ciuffo di capelli, che sono semplicemente la vuota imitazione esteriore del simbolo sacro. Pur essendo indivisa, la consapevolezza del Brahman diventa quadruplici: le 24 *tattva* sono i suoi fili. Le 9 *tattva* costituiscono l'unico Brahman supremo, ma la gente segue varie strade che presentano approcci diversi. La liberazione è uguale per tutti, sia per i Deva che per i Rishi che per gli esseri umani. Il Brahman è Uno soltanto. I *varna*, gli *ashrama* e i doveri di emergenza possono essere differenti e la *sikha* è la stessa nei diversi *varna* e nei diversi *ashrama*, ma per il *sannyasi* che cerca la liberazione, il Pranava è la base del filo sacro e della *sikha*. L'Hamsa è la *sikha*, il Pranava è il filo sacro e il Nada è il nodo che li collega. Questo è il *dharmā*, e non c'è altro *dharmā*. Pranava, Hamsa e Nada sono il triplice filo sacro, che rimane nella consapevolezza del cuore: questo è il triplice Brahman. Per questo motivo il *sannyasi* abbandona il filo sacro e la *sikha* esteriori. (5)

Si taglierà la *sikha* rasandosi la testa, poi abbandonerà il filo sacro, scegliendo come filo sacro interiore il Brahman trascendentale che è indistruttibile. (6)

Si sforzerà sempre di raggiungere la liberazione e mettere fine al ciclo delle rinascite. Il *sutra* ("filo", o anche "aforisma" che lega la comprensione della realtà) è così chiamato perché è il simbolo della liberazione, e costituisce la posizione più elevata. (7)

Il *sannyasi* che cerca la liberazione conosce il *sutra*, conosce i *Veda*, e ha una condotta impeccabile. E' il *brahmana* sapiente che con la sua presenza santifica coloro che si siedono in fila a mangiare con lui. (8) Attraverso la conoscenza dello Yoga, il *sannyasi* e il *brahmana* indossano quel *sutra* che lega insieme l'intero universo proprio come le perle sono legate insieme su un filo. (9)

Un *brahmana* sapiente che è profondamente immerso nello Yoga e della conoscenza spirituale abbandonerà infine il filo sacro esteriore, perché chi indossa il *sutra* interiore, costituito dalla devozione al Brahman, ottiene la liberazione. Quando si indossa questo *sutra* non si è mai contaminati, nemmeno consumando gli avanzi di cibo lasciati da un'altra persona. (10)

Coloro che indossano interiormente il filo sacro della sapienza spirituale conoscono il *sutra* e sono i veri spiritualisti. (11) Poiché sono stabiliti nella conoscenza, la sapienza spirituale è per loro il filo sacro e la *sikha*; per loro la conoscenza spirituale è suprema e li purifica. (12)

Il saggio che porta solo la *sikha* interiore della conoscenza, come la fiamma che emana dal fuoco, è il vero spiritualista, non quelli che semplicemente hanno un ciuffo di capelli sulla testa ma mancano di conoscenza trascendentale. (13)

Coloro che sono convinti di essere la causa dell'azione, sia che si tratti di rituali vedici o altre attività mirate a riempirsi la pancia, non possono essere veri *brahmana*, anche se si facessero passare per tali. Dovranno soffrire e rinascere molte volte. (14)

Il filo sacro esteriore non porta alla liberazione, anzi, può persino allontanarla. I saggi indossano la vera conoscenza che ha solide radici nella consapevolezza diretta, in cui il filo sacro è costituito dai principi autentici, e va dall'ombelico alla sommità della testa (Brahma randhra o il Chakra della Corona). (15) Il filo sacro esteriore fa parte della simbologia del rituale e viene indossato da chi ha una conoscenza limitata. Solo chi indossa il filo sacro interiore e la *sikha* interiore possiede tutte le caratteristiche del *brahmana*. (16) Questo filo sacro interiore è la soluzione a tutti i problemi e porta alla liberazione coloro che lo indossano. (17)

Il *brahmana* sapiente diventa degno della rinuncia quando indossa il filo sacro sia esteriormente che interiormente, ma chi indossa solo quello esteriore non è qualificato per la rinuncia. (18)

Il *sannyasi* deve dunque sempre dedicarsi a raggiungere la liberazione, e abbandonando il filo sacro esteriore indosserà soltanto quello interiore. (19)

Senza curarsi del mondo esteriore fenomenico, del filo sacro e della *sikha* esteriori, indosserà soltanto la *sikha* e il filo sacro che consistono nella sacra sillaba Pranava e nel Brahman, qualificandosi così per la liberazione. Questo è ciò che afferma il venerabile Rishi Saunaka. (20)

Paramahansa Upanishad

Questo (Brahman) è infinito, e l'Atman è infinito. L'infinito ha origine dall'infinito. Anche quando l'infinito è stato emanato dall'infinito, l'infinito rimane perfettamente completo. Om! Pace! Pace!

Pace! (Invocazione)

Narada avvicinò il Signore Brahma e gli domandò di spiegargli la via degli Yogi Paramahansa e i loro doveri.

Brahma rispose, "La via dei Paramahansa è difficilmente accessibile, e non sono molti quelli che la percorrono. Anzi, è difficile trovarne anche solo uno. Una tale persona è immersa nel Brahman sempre puro, è il Brahman descritto nei *Veda*. Questo è ciò che hanno detto coloro che conoscono la verità: il Paramahansa è il più grande saggio poiché la sua mente è sempre concentrata in me, e anch'io sono sempre in lui. Ha rinunciato alla famiglia, ai parenti, alla casa, alla *sikha*, al filo sacro, allo studio dei *Veda*, a tutte le attività interessate e all'universo intero. Conserva soltanto il perizoma, il bastone e il minimo indispensabile per mantenere il corpo in vita allo scopo di portare beneficio all'universo. (1)

Il Paramahansa non porta bastone, né *sikha*, né filo sacro né abiti. Non è turbato da freddo o caldo, gioia o dolore, onore o disprezzo, e così via. Si trova al di là delle sei onde dell'oceano del mondo e poiché ha distrutto completamente l'identificazione con il corpo non bada più a calunnie, orgoglio, invidia, ostentazione, arroganza, attrazione o repulsione, gioia o dolore, lussuria, collera, avidità, illusione, esaltazione, odio, egoismo, e considera il proprio corpo come un cadavere. Eternamente libero dalla causa dei dubbi, dell'illusione e della comprensione errata, ha realizzato il Brahman eterno e vive in quella dimensione, sapendo "io sono quello, la conoscenza e felicità eterna, sempre serena, immutabile, indivisa." Questa conoscenza è la sua *sikha* e il suo filo sacro. La conoscenza dell'unione tra il Jivatman e il Paramatman è il suo rituale del *sandhya*. (2)

Chi ha lasciato ogni desiderio trova riposo nell'Uno senza secondi. Chi regge il bastone della conoscenza è il vero Ekadandi, mentre chi si limita a tenere in mano un bastone senza avere conoscenza e insegue gli oggetti dei sensi è destinato a una situazione infernale. (3)

Le direzioni sono il suo abito, non si inchina dinanzi a nessuno, non offre oblazioni ai Pitri (gli antenati), non loda nessuno e non biasima nessuno. Il *sannyasi* è sempre libero e indipendente. Per lui non ci sono preghiere, rituali, *mantra* o adorazione, perché non è interessato né al mondo fenomenico né a ciò che non può essere percepito. Ha superato la dualità e ha superato anche l'unità. Non ha concezioni individuali. Il *sannyasi* non ha casa. Non può accettare oro o denaro o valori di qualsiasi genere, non può avere discepoli o accettare ricchezze. Se qualcuno gli chiede cosa ci sarebbe di male, risponde che sarebbe una cosa negativa. Se il *sannyasi* contempla l'oro con desiderio diventa degradato come l'uccisore di un *brahmana*, se tocca l'oro con desiderio diventa degradato come un *chandala*, se accetta l'oro con desiderio sta commettendo suicidio. Il *sannyasi* non deve quindi mai entrare a contatto con l'oro. Poiché i desideri della mente si sono dissipati, non è più turbato dal dolore e non aspira alla gioia, il *sannyasi* raggiunge il distacco dal piacere sensoriale ed è sempre equanime in ogni situazione favorevole o sfavorevole, perciò non prova attrazione o repulsione. Tutti gli organi di senso si placano perché la sua attenzione è concentrata solo sull'Atman. Realizzando "Io sono il Brahman, l'unica Esistenza infinita di conoscenza e felicità", giunge alla fine dei desideri. (4)

Paramahansa parivajaka Upanishad

Om! O venerabili Deva! Che possiamo udire ciò che è benefico, vedere ciò che è benefico. Che possiamo godere della longevità concessa dai Deva, glorificandoli con fermezza. Che il glorioso Indra ci benedica! Che l'onnisciente Surya ci benedica! Che Garuda, il fulmine che distrugge il male, ci benedica! Che Brihaspati ci conceda il benessere! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nel luogo dove vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il Signore Brahma si recò da suo padre Adi Narayana, l'Essere supremo, e offrendogli il proprio omaggio disse, "Signore, abbiamo ascoltato, compreso e assimilato tutte le istruzioni che si riferiscono ai *varna* e agli *ashrama*. Ora desidero ascoltare le istruzioni per il *sannyasi* Paramahansa. Ti prego di parlargliene."

Il Signore Adi Narayana rispose, "L'uomo saggio che si è sottoposto al difficile studio delle scritture sacre da un insegnante veramente qualificato, che ha compreso e sperimentato lo sforzo necessario per acquisire la felicità in questo mondo e nel prossimo, che ha percepito la necessità di abbandonare i tre tipi di desideri, le tre tendenze, l'*abankara* e il *mamatva*, che ha completato il periodo di addestramento come *brahmachari*, si è qualificato per entrare nell'ordine di *grihastha* ("che vive in casa", cioè uomo di famiglia). Da quella posizione passerà alla fase di *vanaprastha* ("che vive nella foresta") ritirandosi dalla vita familiare e sociale per andare a vivere in un luogo solitario. In seguito può entrare nell'ordine di rinuncia, che è chiamato *sannyasa*.

E' però possibile entrare nell'ordine di rinuncia anche dalla posizione di *brahmachari* o *grihastha*. Può diventare *sannyasi* anche chi avesse smesso di celebrare i rituali prescritti, mancato di osservare i voti o di completare gli studi, purché abbia raggiunto il livello in cui si realizza che il mondo materiale è effimero e illusorio. Dopo aver ottenuto il permesso del padre, della madre, della moglie e dei parenti prossimi, oppure in mancanza di questi il permesso di un discepolo o di un compagno di abitazione, si possono prendere i voti di *sannyasi*. (1)

Alcuni testi raccomandano di celebrare il rituale Prajapatya, ma non è obbligatorio. Si può semplicemente celebrare il rituale Agneyi, perché Agni è il Prana, e quindi il rituale rafforza l'energia vitale. Si può celebrare anche il sacrificio Traidhataviya, per rafforzare i tre *dhatu* o componenti del corpo, cioè i fluidi ormonali, il sangue e la linfa. Il candidato al *sannyasa* dovrà poi aspirare il fumo del fuoco sacro, recitando questo *mantra*: 'O Agni, questa è la tua origine, e tu risplendi quando appari al momento giusto. Conoscendo questa origine, che è il Prana, fonditi in essa, e accresci la nostra prosperità. *Svaha*.'

Dopo essersi procurato il fuoco sacro dalla casa di un esperto studioso dei *Veda*, ne aspirerà il fumo come è stato spiegato. Se soffre di cattiva salute o è impossibilitato per qualche altro motivo, offrirà l'oblazione nell'acqua recitando, \Offro l'oblazione a tutti i Deva. *Svaha*.' Poi raccoglierà una piccola parte degli avanzi dell'offerta, mescolati con burro chiarificato, e li consumerà come *prasada* (benedizione divina nella forma di cibo santificato). A questo punto potrà scegliere la via dei coraggiosi cercando la morte in battaglia, oppure digiunare fino alla morte, annegarsi, entrare nel fuoco o intraprendere il grande viaggio camminando fino all'esaurimento totale. Se fosse infermo,

potrà rinunciare mentalmente o pronunciando la formula di rito. (2)

Un uomo sano che entra nell'ordine di rinuncia seguendo i passaggi previsti compirà la cerimonia dello Sraddha per sé stesso e il Viraja homa per liberarsi da tutte le passioni, poi assorbirà simbolicamente il fuoco sacro nel proprio corpo. Trasferirà simbolicamente la propria esperienza nell'occupazione professionale, la propria conoscenza vedica e i 14 mezzi di azione (*karana*) a suo figlio, oppure a un discepolo, o in caso non abbia né figli né discepoli, all'Atman. Mediterà quindi sul Brahman che non è differente dall'Atman, pronunciando il *mantra*, "Tu sei il Brahman, tu sei Yajna'.

La Conoscenza vedica, che è la madre, il sostegno del *brahmana* e l'incarnazione dell'essenza di ogni sapere, dovrà essere consegnata alle acque recitando i tre *vyabriti* Om Bhuh, Om Bhuvah, Om Suvah, poi le tre *vyabriti* dovranno essere ritirate nelle lettere A, U e M che compongono il Pranava Omkara. Meditando sul Pranava, il *sannyasi* compirà l'*achamana* (la purificazione rituale che consiste nel bere alcune gocce d'acqua), poi si taglierà la *sikha* e spezzerà il filo sacro, e abbandonerà gli abiti a terra o nell'acqua recitando il *mantra*, *om bhuh svaha, om bhuvah svaha, om suvah svaha*, meditando sulla propria forma trascendentale. Di nuovo reciterà ad alta voce o mentalmente il Pranava e le *vyabriti* separatamente, e ripeterà per tre volte, "ho rinunciato", prima a voce bassa, poi a voce normale e infine a voce alta. Si immergerà profondamente nella meditazione sul Pranava e alzerà la mano dicendo, "Tutti siano liberi dalla paura nei miei riguardi. *Svaha*."

Si incamminerà quindi verso nord, senza indossare nulla, meditando sul significato dei *maha vakhya* delle scritture, come "*aham brahmasmi*" e "*tat tvam asi*".

Chi non può seguire questo metodo reciterà dapprima la preghiera del *grihastha* e poi il verso, "Tutti siano liberi dalla paura. Ogni cosa emana da me. Tu, o Signore, sei mio amico e mi proteggi. Tu sei la fonte di ogni forza. Tu sei il *vajra* di Indra che uccise l'Asura Vritra. Benedicimi e liberami da ciò che è male." Recitando questo *mantra* preceduto dal Pranava, accetterà il simbolo del bastone di bambù e il contenitore per l'acqua, indosserà il perizoma, una stoffa color ocre e una cintura. Poi avvicinerà un Guru qualificato e inchinandosi a lui riceverà dalla sua bocca il *mantra* "*tat tvam asi*", preceduto dal Pranava. Dopodiché indosserà una stoffa stracciata o una veste fatta di corteccia, o una pelle di cervo, e viaggerà evitando gli affollamenti come gli attracchi delle barche e le scalinate lungo fiumi e laghi (*i ghat*). Non si lascerà invitare a pranzo da nessuno, farà il bagno nei tre momenti della giornata prescritti, ascolterà le conclusioni filosofiche dei *Veda* e praticherà il Pranava.

Stabilito sulla via del Brahman, concentrerà tutti i suoi desideri nell'Atman, liberandosi dall'idea di possesso e di appartenenza e rimanendo sempre immerso nell'Atman. Abbandonerà qualsiasi traccia di passione, collera, avidità, illusione, egotismo, intolleranza, arroganza, desideri, odio, compiacimento, impulsività e possesso. Poiché possiede saggezza e distacco, non è interessato al piacere sessuale e ai possedimenti, e la sua mente pura si concentra sulle verità delle *Upanishad*. E' particolarmente attento a mantenere la veridicità, la non violenza verso ogni essere, la semplicità di vita e il distacco da ogni possesso, e l'astensione da ogni pensiero di natura sessuale.

Ha vinto i sensi ed è libero da ogni attaccamento esteriore o interiore, vive di elemosina con la stessa innocenza di una mucca accettando cibo da persone di qualsiasi varna tranne coloro che sono degradati. Il *sannyasi* che si comporta in questo modo è degno di realizzare il Brahman. E' sempre

soddisfatto di qualsiasi piccola cosa riceva in elemosina, raccoglie le elemosine usando le mani come ciotola, senza dipendere da una sola casa, e consuma solo il minimo indispensabile per sopravvivere. Sempre consapevole di essere Brahman, entra nelle zone abitate con umiltà e viaggia da solo per otto mesi all'anno. Quando ha raggiunto un livello stabile di distacco può diventare un Kutichaka, un Bahudaka, un Hamsa o un Paramahamsa. Recitando i *mantra* adeguati, abbandonerà alle acque la cintura, il perizoma, il bastone e il contenitore per l'acqua e viaggerà nudo, senza alcun possedimento. Rimarrà una notte in un villaggio, tre notti in un *tirtha* (luogo sacro lungo un fiume), cinque notti in una città e sette notti in uno *ksbetra* (luogo di pellegrinaggio). Rimarrà sempre senza fissa dimora, senza mai accendere il fuoco, libero dalle emozioni, abbandonate tutte le attività rituali e ordinarie, nutrendosi di cibo ricevuto in elemosina senza orgoglio o attaccamento come una mucca, bevendo dal proprio vaso per l'acqua e vivendo in un luogo isolato e tranquillo. Non dovrà mai pensare a guadagni o perdite, e dovrà abbandonare ogni desiderio di azioni buone o cattive. Dormirà per terra, smetterà di rasarsi, e abbandonerà anche la pratica del *chaturmasya*. Deve occuparsi soltanto di rimanere profondamente immerso nella meditazione pura, essere sempre distaccato da qualsiasi opportunità di gratificazione dei sensi - come la compagnia di donne, ricchezze e denaro, e vita sociale. Deve comportarsi sempre come se fosse stupido o pazzo pur essendo perfettamente sano di mente, deve astenersi da qualsiasi distinzione o affiliazione sia come emblemi che come comportamento. Deve inoltre abbandonare qualsiasi sogno sia di giorno che di notte e concentrarsi pienamente soltanto sulla via della profonda meditazione sul Brahman nella forma del Pranava per comprendere la natura del Sé. Chi lascia il corpo in questa situazione è conosciuto come il *sannyasi* Paramahamsa. (3)

Brahma chiese poi a Narayana di spiegare il Brahma Pranava.

Narayana rispose, "Il Brahma Pranava consiste di 16 *kala* ("parti" o frazioni di tempo) ed è percepito in quattro modalità in ciascuno di quattro stati. Lo stato di veglia esiste in quattro modalità di percezione - *jagrat-jagrat*, *svapna-jagrat*, *susupti-jagrat* e *turiya-jagrat* - che definiscono il soggetto della percezione come *visva-visva*, *visva-taijasa*, *visva-prajna* e *visva-turiya*. Così è anche per la dimensione del sogno, sperimentata come *taijasa-visva*, *taijasa-taijasa*, *taijasa-prajna* e *taijasa-turiya*, e per la dimensione del sonno profondo, sperimentata come *prajna-visva*, *prajna-taijasa*, *prajna-prajna* e *prajna-turiya*. Il livello di *turiya*, o quarta dimensione, viene sperimentato come *turiya-visva*, *turiya-taijasa*, *turiya-prajna* e *turiya-turiya*. Questi vari livelli di percezione sono le 16 *kala* o parti del Brahma Pranava.

Nella lettera A si trova il *jagrat-visva*, nella U si trova il *jagrat-taijasa*, nella M il *jagrat-prajna*, nell'*ardhamatra* il *jagrat-turiya*, nel Bindu ("punto" o focalizzazione dell'Atman) si trova lo *svapna-visva*, nel Nada ("suono" sottile o trascendentale) si trova lo *svapna-taijasa*, nella *kala* ("parte" o divisione del tempo) si trova lo *svapna-prajna*, nella *kalatita* ("oltre la *kala*") si trova lo *svapna-turiya*, nella *shanti* (tranquillità) si trova il *susupta-visva*, nella *shantyatita* ("oltre la pace") si trova il *susupta-taijasa*, nel *pashyanti* ("termine del legame") si trova il *turiya-prajna*, nel *para* ("supremo") si trova il *turiya-turiya*. Così le quattro parti del *jagrat* appartengono alla A, quelle di *svapna* alla U, quelle del *susupti* alla M, e quelle del *turiya* all'*ardha matra*. Questo è il Brahma Pranava, l'oggetto della contemplazione e della venerazione dei *sannyasi* conosciuti come Paramahamsa, Turiyatita e Avadhuta. E' il Brahman che dà l'illuminazione,

la liberazione dai legami con il corpo materiale." (4)

Brahma domandò ancora a Narayana, "In che modo il *sannyasi* abbandona ogni legame con la vita mondana, compresi il filo sacro e la *sikha*? Eppure è considerato un *brahmana*, perché è completamente dedito alla realizzazione del Brahman."

Narayana rispose, "Figlio mio, chi conosce veramente l'Atman oltre ogni dualità ha il vero filo sacro e la sua profonda meditazione è la vera *sikha*. La sua meditazione ha un potere di purificazione maggiore di quello dell'anello di erba *kusha*. E' il vero *brahmana*, il vero *karta*, il Deva, il Rishi, lo Yogi, l'Arya che è superiore a tutti. Non è differente da me. In questo mondo è molto raro trovare un *sannyasi* Paramahansa: questo asceta perfettamente puro è il Purusha glorificato nei *Veda*.

Questo Mahapurusha impegna sempre la mente nel meditare su di me e anch'io sono sempre presente in lui. E' sempre soddisfatto, indisturbato dalle dualità come il caldo e il freddo, la gioia e il dolore, l'onore e il disonore. Tollera gli insulti e la collera, ed è libero dalle sei infermità della condizione umana - fame, sete, tristezza, illusione, vecchiaia e morte. E' libero dalle sei trasformazioni del corpo - nascita, esistenza, cambiamento, crescita, decadimento e morte.

Non è interessato alla posizione sociale o al rispetto, e non vede nient'altro che l'Atman. Vestito d'aria, senza mai inchinarsi a nessuno, senza pronunciare i *mantra* Svaha (per le oblazioni ai Deva) o Svadha (per le oblazioni ai Pitri), senza recitare i *mantra* dei rituali o celebrare adorazione, senza bisogno di concludere i rituali, senza meditare sulle varie Divinità, distaccato dall'avere uno scopo e dal non averlo, libero da biasimo o merito, ha cessato ogni attività egoistica e si è stabilito fermamente nella consapevolezza che è fatta di eternità, conoscenza e felicità. Cosciente della suprema estasi assoluta, medita costantemente sul Brahma Pranava e raggiunge la perfezione del Brahman. (5)

Sannyasa Upanishad

Om! Che il mio corpo e le mie parole, il mio *prana*, la mia vista, il mio udito, la mia vitalità e i miei sensi diventino più forti. Tutto ciò che esiste è il Brahman descritto nelle *Upanishad*. Che io possa sempre essere fedele al Brahman, e possa il Brahman sempre sostenermi. Che non ci sia tradimento, almeno da parte mia. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* siano presenti in me, che sono dedicato all'Atman: che possano risiedere sempre in me. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Ora parleremo dell'*Upanishad* della rinuncia. Colui che secondo il metodo prescritto abbandona ogni attaccamento è chiamato *sannyasi*. Cos'è la rinuncia? In che modo si rinuncia? Una persona che si è mantenuta lontana dalle attività proibite e che ha ottenuto il permesso dalla madre, dal padre, dalla moglie, dai figli e dai parenti deve riunire tutti i sacerdoti officianti di sua conoscenza e con la loro approvazione deve celebrare il Vaisvanara yajna, poi distribuire le sue proprietà ai sacerdoti officianti. Prana, Apana, Vyana, Udana e Samana verranno installati nei contenitori rituali sopra i fuochi sacri chiamati *abhavaniya*, *garhapatya*, *anvaharyapachana*, *sabhya* e *avasathya*. Dopo essersi rasato completamente la testa tagliando la *sikha*, aver spezzato il filo sacro ed essersi congedato dal proprio

figlio, lo consacrerà con il *mantra*, "Tu sei Brahma, tu sei Yajna, tu sei ogni cosa".

Poi senza badare più a nulla partirà verso nord o verso est come un *sadhu* girovago, vivendo di cibo donato da persone di qualsiasi *varna* e accettando le elemosine direttamente nella mano. Consumerà il cibo con grande moderazione, considerandolo come una medicina, accontentandosi di qualsiasi cosa riceva senza chiedere di più, semplicemente per sopravvivere e non per ingrassare. Potrà fermarsi per una notte in un villaggio e fino a cinque notti in una città, tranne che durante la stagione delle piogge, in cui potrà fermarsi nello stesso posto per quattro mesi. Se gli è troppo difficile tollerare il freddo può accettare in carità una vecchia pezza di stoffa o indossare una veste di corteccia d'albero, ma nient'altro.

L'austerità consiste nel sottoporsi volontariamente alle difficoltà rimanendo sereni. Che importanza può avere il filo sacro, la *sikha* e la purificazione cerimoniale per chi è entrato nell'ordine di rinuncia nel modo prescritto? La meditazione sull'Atman è il suo filo sacro, la conoscenza del Brahman è la sua *sikha*, e la sua purificazione con l'acqua consiste nel bere per saziare la sete. Vive sulla riva di un fiume o di un lago, e si bagna e beve senza badare all'ora, perché l'asceta illuminato è al di sopra delle limitazioni di orario. Ecco quello che afferma il Rishi: "per chi è realizzato, esiste solo il giorno". Chi sa questo realizza l'Atman. (1.1)

Soltanto chi si è sottoposto ai 40 *samskara* di purificazione, ha raggiunto il distacco da tutto ciò che è materiale, ha purificato la propria mente e bruciato desideri, invidia, intolleranza ed egoismo, e ha sviluppato le quattro discipline della vita spirituale (*viveka*, *vairagya*, *sad sampatti*, *mumukshatvam* - rispettivamente capacità di discriminare, rinuncia, le 6 attitudini positive e il desiderio intenso per la vita spirituale) può entrare nell'ordine di rinuncia. (2.1)

Chi ha deciso di rinunciare al mondo compirà il rituale Prajapatya prima di prendere i voti di *sannyasi*. (2.2)

Ci sono tre tipi di persone degradate: chi abbandona l'ordine di rinuncia dopo aver accettato i voti di *sannyasi*, chi rispetta un *sannyasi* caduto come se fosse autentico, e chi crea ostacoli sulla via di chi desidera sinceramente entrare nell'ordine di rinuncia. (2.3)

Le seguenti categorie di persone non possono prendere i voti di *sannyasi*, pur avendo raggiunto il livello richiesto di rinuncia: un omosessuale, un uomo degradato, un portatore di handicap fisico, una donna, un ragazzo troppo giovane, un sordo, un muto, un informatore del governo, una persona che non ha fede nelle scritture vediche, uno studente che non ha completato i propri studi, un asceta *vaikhanasa* (devoto di Vishnu), un asceta *haradvija* (devoto di Shiva), un insegnante a pagamento, un uomo circonciso e un uomo che non ha venerato i sacri fuochi. (2.4)

Non possono prendere i voti di *sannyasi* nemmeno coloro che sono già caduti una volta dall'ordine di *sannyasa*, o che hanno una malattia che deforma le unghie, o che hanno denti marroni, o che soffrono di consunzione, o che portano qualsiasi deformità. (2.5)

Non possono prendere i voti di *sannyasa* coloro che si sono sposati da poco, o che hanno commesso gravi atti colpevoli o crimini, che sono stati maledetti o che sono caduti dalla propria posizione sociale per aver violato i principi religiosi o le regole prescritte (*vrata*). (2.6)

Nemmeno coloro che hanno mancato di osservare i voti religiosi, di celebrare i rituali di sacrificio

(*yajna*), hanno violato le regole di austerità, carità, offerte, oblazioni nel fuoco sacro o studio delle scritture, o coloro che hanno violato la veridicità e la purezza. Costoro non sono degni dell'ordine di *sannyasa*. L'unica eccezione riguarda situazioni di grande emergenza e sofferenza. (2.7)

L'uomo che è qualificato per entrare nell'ordine di rinuncia deve tagliarsi la *sikha* recitando *om bhuh svaha*, poi spezzare il filo sacro recitando, "Il filo sacro non rimarrà esteriormente. Che io possa avere fama, forza, saggezza spirituale, distacco e intelligenza" e abbandonarlo alle acque insieme con gli abiti e la cintura recitando *om svaha*. Infine deve ripetere per tre volte, "ho rinunciato". (2.8)

Quando vede un *brahmana* che rinuncia al mondo, il Sole trasalisce pensando, "questa persona raggiungerà il Brahman passando attraverso di me". (2.9)

Il saggio che dice, "ho rinunciato" eleva a una posizione gloriosa sessanta generazioni di antenati e sessanta generazioni di discendenti. (2.10)

Proprio come il fuoco del crogiolo brucia le impurità dell'oro, il fuoco della rinuncia ridurrà in cenere qualsiasi colpa o difetto dovuto alle debolezze del corpo o all'aver generato figli privi di qualificazioni e buon comportamento. (2.11) Recitando il *mantra*, "amico mio, proteggimi", il *sannyasi* accetterà il bastone che è l'emblema del suo ordine. (2.12)

Il bastone del *sannyasi* deve essere fatto di bambù, liscio, integro, con giunture simmetriche, cresciuto in un luogo puro e pulito da ogni difetto, esente da danni dovuti a incendi o parassiti, e deve arrivare all'altezza del naso, della testa o delle sopracciglia. (2.13-14) Il *sannyasi* dovrà sempre portare il bastone con sé e non allontanarsene mai per più di 3 volte la distanza di un tiro d'arco. (2.15)

Recitando il *mantra*, "Tu sei il recipiente dell'acqua che sostiene il mondo, per favore sostienimi, tu che sei sempre amabile con tutti", deve ricevere il contenitore per l'acqua. Poi partirà, in uno stato d'animo piacevole. (2.16)

Il *sannyasi* abbandona ogni attaccamento buono o cattivo, per *dharma* o *adharma*, *satya* o *asatya*. Ci sono quattro tipi di rinuncia: dovuta al distacco, dovuta alla saggezza spirituale, quella dovuta a entrambi, e la rinuncia all'azione in sé. (2.17-18)

Chi rinuncia per distacco è diventato indifferente agli oggetti dei sensi della vista e dell'udito, grazie al merito delle azioni positive compiute precedentemente. (2.19)

Chi rinuncia per saggezza ha ascoltato le esperienze buone e cattive di altri e si è distaccato dalla vita materiale perché ha compreso gli insegnamenti delle scritture. Grazie alla quadruplici disciplina della vita spirituale è arrivato a distaccarsi dal mondo, dal corpo e persino dalle scritture, ed è disgustato dalle attività materialistiche. (2.20)

Dopo aver completato adeguatamente lo studio di tutte le scritture e sperimentato la vita familiare e sociale, il *sannyasi* che rinuncia per saggezza e per distacco non conserva altro che il proprio corpo nudo. (2.21)

Il *sannyasi* che rinuncia all'azione è passato attraverso gli stadi successivi di *brahmacharya*, *grihastha* e *vanaprastha*, ed entra nella fase di *sannyasa* per senso del dovere. (2.22)

Le sei fasi del *sannyasa* sono chiamate Kutichaka, Bahudaka, Hamsa, Paramahamsa, Turiyatita e Avadhuta. (2.23)

Il *sannyasi* Kutichaka può conservare la *sikha* e il filo sacro, indossa il perizoma e una pezza di stoffa

come abito, si dedica al servizio di padre, madre e Guru e possiede una ciotola, una piccola vanga, una borsa e altri oggetti utili. Consuma i pasti da una sola casa, e porta un segno verticale di pasta di sandalo bianca sulla fronte, e un bastone a tre punte. (2.24)

Il *sannyasi* Bahudaka segue le stesse regole del Kutichaka, tranne per il fatto che consuma soltanto otto bocconi di cibo ottenuto in elemosina da case diverse, come l'ape raccoglie il miele dai fiori. (2.25)

Il *sannyasi* Hamsa ha i capelli incolti, indossa un perizoma, raccoglie cibo in elemosina senza limitazioni e porta sulla fronte un segno orizzontale di cenere sacra o verticale di pasta di sandalo. (2.26)

Il *sannyasi* Paramahamsa non porta *sikha* o filo sacro, riceve il cibo in elemosina direttamente nelle mani, indossa il perizoma e una pezza di stoffa rattoppata oppure si cosparge di cenere sacra, e ha il bastone come unica proprietà. (2.27)

Il *sannyasi* Turiyatita vive di frutta e la mangia direttamente con la bocca senza usare le mani; in circostanze straordinarie può mangiare del riso cotto ricevuto in elemosina da tre case differenti. Non possiede altro che il proprio corpo, che tratta come se fosse un cadavere. (2.28)

Il *sannyasi* Avadhuta non ha regole fisse. Mangia quello che trova sulla sua strada come fa un pitone, accettando offerte da persone di qualsiasi posizione sociale tranne che da persone degradate, ed è sempre immerso nella meditazione sulla natura dell'Atman. (2.29)

'Certamente io non appartengo a questo mondo fatto di alberi, erba e montagne. Com'è possibile che io, il Brahman, sia questo corpo materiale che è così inerte? Io non sono il corpo, perché il corpo è privo di consapevolezza e molto deperibile. (2.30) Io non sono il suono, che è privo di consapevolezza, ha origine dal vuoto e rimane brevemente nella cavità inerte dell'orecchio. (2.31) Io non sono il tatto, che è privo di consapevolezza ma viene animato dalla consapevolezza, e può essere sperimentato brevemente solo dalla pelle e in nessun altro modo. (2.32) Io non sono il gusto, che è privo di consapevolezza, effimero, insignificante e dipende dalla materia, prodotto dalla lingua irrequieta in collaborazione con la mente, che è altrettanto irrequieta. (2.33) Io non sono la forma, che è priva di consapevolezza, effimera e di vera esistenza, che dipende dalla vista ed esiste nell'occhio soltanto per un breve istante. (2.34) Io non sono l'odore, che è privo di consapevolezza, sottile, di forma indefinibile, e prodotto dalle narici, che sono comunque insensibili in sé. (2.35)

Io sono soltanto la pura consapevolezza, che è indivisa, libera dal senso di possesso e appartenenza, libera dai processi mentali, ed è serena e trascendentale alle illusioni dei cinque sensi. (2.36) Io sono soltanto la consapevolezza, che non ha un luogo di adorazione ma è onnipresente. Io sono ciò che illumina, la luce della coscienza libera da dualità, senza macchia. (2.37)

E' soltanto da me, dalla consapevolezza, che ogni cosa viene illuminata come da una lampada - dagli oggetti ordinari come pentole e abiti, fino al Sole stesso. (2.38)

E' soltanto grazie a me e al mio splendore interiore che i vari sensi diventano attivi, proprio come le scintille risplendono solo grazie al fuoco dal quale sono alimentate. (2.39)

Questo occhio puro della consapevolezza, che sperimenta una felicità senza fine e che risplende anche quando tutto il resto si è spento, è trionfalmente presente negli occhi di tutti. (2.40)

Gloria e lode all'Atman, che è presente in tutti gli esseri e che consiste di consapevolezza senza limiti, che non dipende dagli oggetti dei sensi. (2.41)

I vari elementi materiali sono manifestati in una molteplicità di forme grazie alla consapevolezza immutabile, trascendente alla dualità e libera dalle limitazioni del tempo e delle parti. (2.42)

La consapevolezza è al di là del passato, presente e futuro, non dipende dalla disponibilità degli oggetti dei sensi e supera la soggettività del Jivatman, esistendo nell'unità suprema di Atman e Brahman. (2.43)

Poiché si trova oltre la portata delle parole, questa consapevolezza rimane al livello dove l'egotismo non esiste, dove non è mai esistito. (2.44)

La stessa consapevolezza, leggermente toccata dalle impurità di desideri e non-desideri, rimane incapace di elevarsi molto, come un uccello legato a una corda. (2.45)

Coloro che sono sopraffatti dall'illusione della dualità, prodotta da attrazione e repulsione, sono simili ai vermi che affondano nei buchi del terreno. (2.46)

Gloria all'Atman, a te, che non sei differente dalla consapevolezza. Io sono ora pervaso dalla verità, sono stato risvegliato, mi sono sollevato. (2.47) Mi sono sollevato al di sopra dei dubbi, io sono ciò che sono. Gloria a te, a me, all'eterno, perché entrambi siamo consapevolezza. (2.48)

Gloria a te, il Signore supremo. Gloria a me, lo Shiva. L'Atman non siede quando il corpo è seduto, e non si muove quando il corpo cammina. Benché sia calmo è al centro delle attività, e pur agendo non è toccato dall'azione. (2.49)

E' ampiamente accessibile, facile da avvicinare come un parente intimo, è l'ape nel centro del fiore di loto nel cuore di ognuno. (2.50) Non ha alcun desiderio per il piacere né per l'assenza di piacere, qualsiasi cosa gli sia data o qualsiasi cosa perda. (2.51)

"Quando la mente è serena in sé stessa, libera dall'ego, quando le costruzioni mentali si dissolvono, rimango solo io, nella felicità." (2.52)

Tutto ciò che è contrario viene assorbito dall'Atman puro della vibrazione, senza costruzioni mentali, identificazione materiale, aspirazioni o desideri. (2.53)

Spezzando il legame dei desideri ardenti, l'uccello della consapevolezza trascendentale ha lasciato la gabbia del corpo e se ne è volato via chissà dove. (2.54)

Chi è libero dall'ego, ha un intelletto senza macchia ed è equanime verso tutti gli esseri vive una vita luminosa. (2.55) Chi osserva questo mondo come fa un testimone distaccato, con la mente serena, libero da attrazione e repulsione, vive una vita benedetta. (2.56)

Chi ha ben compreso la realtà abbandona sia ciò che è desiderabile sia ciò che è indesiderabile, e porta serenità nella propria mente. (2.57) Quando il collegamento tra la persona e l'oggetto svanisce, si raggiunge la pace; la stabilità permanente nella pace si chiama liberazione. (2.58)

Allora non c'è più rinascita. Come i semi che sono stati arrostiti non possono più germogliare, i desideri latenti vengono distrutti nel cuore dei Jivan mukta. coloro che hanno raggiunto la liberazione già in questa vita. (2.59) L'unico desiderio che rimane è nobile, conforme al *dharma* e porta alla purificazione: è il desiderio della contemplazione dell'Atman ed è eterno e profondo. (2.60)

La consapevolezza del Jivatman è ciò che comprende senza bisogno della mente; quando la mente è calma e limpida, la comprensione diventa pura. (2.61) Quando la mente è calma si sperimenta la verità e l'esistenza benefica: questa è la vera posizione dell'essere, onnisciente e perfettamente soddisfatto. (2.62)

Anche quando parlo, offro, accetto, apro e chiudo gli occhi, io sono pura consapevolezza, la felicità che deriva dall'aver abbandonato le sovrastrutture mentali. (2.63)

Dopo aver eliminato le impurità della mancanza di conoscenza, la mente diventa tranquilla e i legami brucianti dei desideri sono spezzati: io sono soltanto pura consapevolezza. (2.64)

Ho acquietato i pensieri, sia buoni che cattivi, non ho preoccupazioni, sono libero dall'idea di attrazione e repulsione: io sono soltanto pura consapevolezza. (2.65) Ho abbandonato l'idea della dualità e non prendo mai le parti di nessuno e niente: rimango attaccato soltanto all'Atman e sono stabile come una colonna di diamante. (2.66) Sempre immerso nella consapevolezza pura e libera da aspirazioni, da desideri e non-desideri, da attrazione e repulsione, contemplo la felicità interiore dello splendore del Sé. La mia mente è serena, mentre sono seduto nella grotta. (2.67-68) Nella profonda meditazione trascendentale (*nirvikalpa samadhi*) diventerò stabile come una roccia, tanto che gli uccelli della foresta potrebbero costruire un nido sulla mia testa. (2.69) Dopo aver abbattuto nella foresta della mente gli alberi delle elaborazioni mentali e le liane del desiderio ardente, sarò nella vasta pianura della saggezza spirituale, dove potrò vivere felice. (2.70) Io seguo questa via. Sono sempre solitario, trionfante, libero, senza desideri, senza dualità e senza bisogni. (2.71)

Lo stato di purezza, forza, realtà, coraggio, verità, onestà, conoscenza, felicità, pace, splendore e unità costituisce la vera ricchezza: così pensando, il *sannyasi* girovago contempla la vera natura del Sé e poiché realizza la propria identità senza più dubbi, diventa l'Uno senza secondi. (2.72-73)

Se una persona che era in punto di morte si riprende, deve continuare a osservare le regole del *sannyasa* nel modo prescritto. Non si intratterrà con donne di bassa condizione sociale, degradate o nel periodo delle mestruazioni. Il *sannyasi* non compie adorazione ai Deva, non partecipa ai festival dei templi, ma si concentra unicamente sulla contemplazione dell'Atman. I *sannyasi* Kutichaka e coloro che hanno rinunciato in una situazione di grave sofferenza raggiungono i mondi Bhuh e Bhuvah rispettivamente, mentre il Bahudaka raggiunge Svarga. Il *sannyasi* Hamsa raggiunge Satyaloka, mentre il Turiyatita e l'Avadhuta raggiungono la felicità suprema in sé stessi meditando profondamente sulla vera natura del Sé, secondo l'esempio della vespa. (2.74)

La pratica dello studio delle scritture separata dalla meditazione sulla natura del Sé diventa inutile come un carico di fiori di zafferano è inutile per il cammello che lo trasporta. Il *sannyasi* non ha bisogno di praticare lo Yoga o il Sankhya, non ha rituali o *mantra* o *tantra* o studio di scritture: dedicarsi a queste cose sarebbe come decorare un cadavere, un impegno che appare tanto lontano dalla conoscenza spirituale quanto il lavoro di un ciabattino. Il *sannyasi* non pronuncerà mai il proprio nome precedente, e sapendo che ogni azione porta delle conseguenze abbandonerà ogni identificazione e attaccamento, come si elimina la schiuma dalla superficie dell'olio. Non si impegnerà esteriormente nell'adorazione delle Divinità, né farà alcuna offerta. (2.75) Abbandonando ogni cosa tranne l'Atman, vivendo di cibo ottenuto in elemosina da diverse case come l'ape raccoglie

il miele da molti fiori, evitando di ingrassare, viaggerà costantemente. Consumerà le elemosine usando la mano o la bocca come ciotola. (2.76)

Il saggio che è stabilito nella consapevolezza del Sé deve consumare cibo che favorisce la consapevolezza spirituale. Due quarti dello stomaco saranno riempiti di cibo, un quarto di acqua, e un quarto sarà lasciato vuoto per il movimento dell'aria. (2.77) Vivrà soltanto di elemosina, non si farà mai invitare a pranzo in una casa, e sceglierà per chiedere l'elemosina quelle case dove le persone sono di carattere buono e compassionevole. (2.78)

Può avvicinare da 4 a 7 case, entrandovi dopo che il capofamiglia ha completato i rituali religiosi, e per farlo ha tempo fino al momento in cui le mucche vengono munte alla sera. Ma quando ha lasciato una casa senza ricevere nulla in carità, non dovrà ritornarvi più. (2.79)

E' meglio digiunare che ricevere cibo dai propri seguaci, è meglio trovare cibo che non appartiene a nessuno piuttosto che digiunare, ma chiedere l'elemosina è meglio che dipendere dal cibo che si trova per strada: quindi il *sannyasi* vivrà di elemosine. (2.80)

Non entrerà mai in una casa per chiedere l'elemosina usando una porta secondaria, e non entrerà mai nelle stanze interne della casa anche se sembra non ci sia niente di male. (2.81) Non chiederà l'elemosina a uno studioso dei *Veda* se questi è privo di fede e devozione, ma potrà accettare l'elemosina da un iniziato anche se questi fosse caduto in disgrazia, purché l'offerta sia fatta con fede e devozione. (2.82) I cinque tipi di elemosine si ottengono da un certo numero di famiglie scelte a caso, oppure scelte deliberatamente, oppure vengono ricevute senza chiedere, distribuite a un'ora stabilita o organizzate da un tempio o monastero. (2.83)

Nel primo tipo di elemosina, chiamato *madbukari* ("dell'ape"), si ottiene da 5, 6, o 7 case scelte senza premeditazione. (2.84)

Il secondo tipo di elemosina è stato preordinato, cioè viene accettato dopo che un ammiratore abbia invitato ripetutamente il *sannyasi*, la mattina precedente o il giorno precedente. E' legittimo accettare questo tipo di elemosina. (2.85)

Il terzo tipo è migliore e viene offerto spontaneamente, quando si viene chiamati da qualcuno al momento di iniziare la questua: è il metodo più adatto per i *sannyasi*. (2.86)

Il quarto tipo, quello dell'elemosina a ore fisse, è il cibo offerto da un *brahmana* che ha completato i rituali religiosi. (2.87)

I saggi che cercano la liberazione affermano che il quinto tipo di elemosina è il cibo pronto che un *brahmana* porta al tempio per la distribuzione. (2.88)

Il *sannyasi* vivrà di elemosine recandosi di porta in porta, anche se questo significa avvicinare la casa di un *chandala*. Non accetterà un invito a pranzo in una casa nemmeno da chi fosse nobile quanto il precettore dei Deva. Vivrà soltanto di elemosine, richieste o non richieste. (2.89)

Il vento non rimane contaminato toccando un oggetto sporco, il fuoco non rimane contaminato bruciando la spazzatura, il fiume non è contaminato quando ci si lava nelle sue acque dopo aver evacuato, e il *sannyasi* non è contaminato dalla scarsità di cibo. (2.90)

Il *sannyasi* si recherà nelle case per chiedere l'elemosina quando il fuoco sacro non fa più fumo, non si sente più il rumore del pestello nel mortaio, i fornelli della cucina sono spenti e la famiglia ha

finito di consumare il pasto. (2.91) Accetterà cibo in elemosina da tutti, tranne che da coloro che sono impegnati professionalmente nell'adorazione delle Divinità nel tempio, da coloro che sono maledetti, degradati o contrari agli insegnamenti delle scritture. In caso di emergenza però può accettare elemosina da chiunque. (2.92)

Si sforzerà sinceramente di evitare i cibi elaborati, considerando il burro chiarificato come se fosse urina di cane, il miele e lo zucchero come se fossero liquore, l'olio come se fosse urina di maiale, le spezie come se fossero aglio, le frittelle di legumi come se fossero carne di mucca, e il latte come se fosse urina. (2.93-94)

Lo Yogi non mangerà mai cibo condito con spezie o burro chiarificato. Usando le mani come ciotola, si nutrirà di elemosine una sola volta al giorno. (2.95)

Quando il *sannyasi* mangia usando soltanto la bocca e non le mani, diventa equanime verso tutti gli esseri e degno dell'immortalità. (2.96) Eviterà il burro chiarificato come se fosse sangue, il pranzare in una casa come se fosse carne, l'uso di cosmetici come se fossero sostanze impure, il sale e la melassa come se fossero *chandala*, gli abiti come se fossero piatti sporchi, il bagno d'olio come se fosse il corteggiamento delle donne, la piacevole compagnia di amici come se fosse urina, il desiderio sessuale come se fosse carne di mucca, i luoghi familiari come la capanna di un *chandala*, le donne attraenti come se fossero veleno, l'oro come se fosse un veleno mortale, un'assemblea sociale o politica come se fosse un crematorio, una grande città come se fosse l'inferno e un invito a pranzo come se fosse l'offerta di cibo al morto durante un funerale. Non dovrà offrire adorazione ai Deva. Abbandonando tutte le attività ordinarie diventerà un Jivan mukta, "liberato già in questa vita". (2.97)

I sei atti colpevoli che l'asceta deve evitare sono: stabilire una residenza in un luogo fisso (*asana*) tranne che durante la stagione delle piogge, procurarsi un contenitore o dei contenitori (per mettere da parte del cibo), accumulare oggetti di proprietà personale da usare in futuro e cercare di procurarsi discepoli non per senso di compassione e desiderio di aiutarli ma per garantirsi servizio personale, profitto, fama e distinzione sociale. Il divieto di dormire di giorno (*diva svapnab*) si applica anche alla perdita della consapevolezza trascendentale e all'influsso dell'ignoranza. I discorsi inutili (*vrita jalpa*), anch'essi vietati, sono tutto ciò che non riguarda la conoscenza dell'Atman e il minimo di comunicazione indispensabile durante la questua. (2.98-103)

Gli inviti a pranzo, l'orgoglio, l'invidia, le decorazioni di cosmetici e di fiori, i profuma-alito, i tonici e le medicine per prolungare la vita e ritardare la vecchiaia (*rasayana*), le vanterie, gli insulti, le benedizioni materiali, le predizioni astrologiche, il commercio (ogni forma di compravendita), i rituali e i dibattiti sui rituali, la critica del Guru e delle scritture, il lavoro di mediazione, i litigi, i veicoli, i letti e i divani, gli abiti bianchi, l'iaculazione, i riposini durante la giornata, i contenitori per le elemosine, l'oro, la mirra, le armi, le sementi e anche la recitazione di *bija mantra* tantrici, ogni forma di violenza, la severità, gli atti sessuali e tutte le altre cose che sono contrarie alle regole dello Yoga e della rinuncia, i voti compiuti normalmente dagli uomini di famiglia, le relazioni familiari di qualsiasi genere, la pratica delle scienze minori dei *Veda*, e il possesso di qualsiasi proprietà: tutto ciò è proibito per il *sannyasi*. Anche uno solo di questi atti proibiti farà cadere il *sannyasi* dalla

sua posizione. (2.104-108)

Anche un uomo molto vecchio eviterà di rimanere in compagnia di donne, anche se fossero molto vecchie, perché le pezze si possono cucire anche su stoffe molto consumate. (2.109)

Proprietà immobiliari, proprietà mobili, servitori, sementi, oro, mirra e armi: un *sannyasi* non toccherà mai queste cose, considerandole alla stessa stregua di urina e feci. (2.110) Il *sannyasi* non porterà con sé provviste nemmeno per i viaggi, tranne che in caso di emergenza; se non trova cibo cotto può consumare cereali maturi crudi. (2.111) Un *sannyasi* che non è afflitto da infermità o da estrema vecchiaia non rimarrà mai ospite nella casa di una famiglia, non accetterà nulla e non darà nulla ad altri, in nessuna circostanza. (2.112) Il *sannyasi* deve umilmente sforzarsi di agire per il bene di tutti gli esseri, ma se chiede l'elemosina per altri cadrà dalla sua posizione di rinuncia. (2.113)

Il *sannyasi* che è ansioso di nutrire altri, che accetta abiti di buona qualità o coperte di lana sicuramente cade dalla sua posizione. Deve affidarsi alla nave della trascendenza e abbandonare la dualità per poter raggiungere la liberazione già in questa vita. (2.114-115)

Per controllare la lingua osserverà il silenzio, per controllare il corpo osserverà il digiuno, per controllare la mente praticherà il *pranayama*. (2.116)

L'uomo è legato dalle azioni e liberato dalla conoscenza. Perciò gli asceti lungimiranti non si dedicano all'azione materiale. (2.117) La gente abbandona lungo la strada gli abiti rovinati, il cibo può essere ottenuto in elemosina ovunque, e la terra è un letto molto ampio: come potrebbe il *sannyasi* trovarsi in difficoltà? (2.118) Il *sannyasi* che offre il mondo intero in oblazione al fuoco della conoscenza spirituale dopo aver trasferito simbolicamente i fuochi del sacrificio all'interno dell'Atman è il vero Agnihotri. (2.119)

Ci sono due tipi di progresso nella vita spirituale: uno è paragonato alla gatta e l'altro alla scimmia. La via della conoscenza è quella della gatta, la via della meditazione sul Brahman inferiore è quello della scimmia. (2.120) (Nota: l'esempio si applica al modo in cui la madre gatta e la madre scimmia trasportano i loro piccoli; mentre il gattino non ha da preoccuparsi ed è completamente rilassato perché la madre lo afferra saldamente in bocca, lo scimmietto deve tenersi aggrappato al dorso della madre ed è sempre in pericolo di cadere.)

Il *sannyasi* non rivolgerà la parola a nessuno se non sarà interrogato e non risponderà a chi lo interpella in modo improprio. In certe circostanze un uomo intelligente e sapiente deve comportarsi nel mondo come se fosse stupido. (2.121)

Qualora si trovasse in una situazione difficile o pericolosa, dovrà recitare il Taraka mantra 12mila volte al giorno per la propria protezione. Il Brahman supremo risplende per chi ripete a bassa voce il Pranava 12mila volte al giorno per 12 mesi consecutivi. (2.122)

Satyayani Upanishad

Om! Il Brahman è infinito, e questo universo è infinito. Ciò che è infinito viene emanato da ciò che è infinito, eppure l'infinito rimane intatto. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

La mente è l'unica causa di legame e liberazione per tutti; quando è attaccata agli oggetti dei sensi crea dei legami, mentre quando si distacca dagli oggetti dei sensi porta alla liberazione. (1)

Se la tendenza della mente a sviluppare attaccamento viene diretta verso il Brahman, certamente chiunque può venire liberato dai legami. (2)

La vita materiale è nella mente (*citta*) soltanto, perciò bisogna sforzarsi di purificare la mente: ciò che la mente diventa costituisce la nostra posizione. Questo è il segreto eterno. (3)

Chi non conosce i *Veda* non può realizzare il Brahman onnipresente, e chi non realizza il Brahman non può raggiungere la dimora suprema. Chi realizza che il Signore onnipresente, Vishnu, l'onnisciente Vasudeva che tutto sostiene, è il Brahman supremo, vede realmente e raggiunge il livello della saggezza (*vipratvam*). (4)

I *brahmana* che sono esperti nei *Veda* e liberi dal desiderio, che meditano sul Brahman eterno e supremo raggiungono la liberazione. Chi è esperto nelle scritture, sereno e tranquillo, controllato, tollerante, equanime, ha rinunciato ai piaceri dei sensi e agli attaccamenti verso famiglia e proprietà, e ha pagato i propri debiti può aspirare a realizzare l'Atman. Osservando il voto di silenzio, vivrà inizialmente come Kutichaka. (5)

Procedendo verso le fasi più avanzate del *sannyasa* limiterà i propri possedimenti a cinque cose: un bastone a tre punte, il filo sacro, il perizoma, una borsa e l'anello di erba sacra. (6-7)

Questi cinque oggetti del Kutichaka sono sostituiti dai possedimenti interiori per gli altri livelli di *sannyasa*: la A, la U, la M, il Bindu e il Nada, che compongono il Pranava. Finché rimane nella fase di Kutichaka, il *sannyasi* deve mantenere questi cinque oggetti, che verranno seppelliti insieme al suo corpo nel caso che muoia durante questo periodo. (8)

Il segno di Vishnu è sia esteriore che interiore e deve essere mantenuto per evitare di cadere dalla posizione spirituale. (9)

Il triplice bastone (*tridanda*) è un simbolo di Vishnu, che i saggi *brahmana* accettano nell'ordine di rinuncia. I *Veda* insegnano che questo bastone mette fine a tutte le attività mondane. (10)

Ci sono quattro tipi di *sannyasi*: Kutichaka, Bahudaka, Hamsa e Paramahamsa. Tutti portano i simboli di Vishnu, portano la *sikha* e il filo sacro interiori, hanno realizzato l'unità tra Atman e Brahman, sono intenti nell'adorazione del Divino nella forma della consapevolezza pura, recitano sottovoce i *mantra*, osservano le regole di *yama* e *niyama*, e si comportano in modo irreprensibile. In questo modo progrediscono nella loro evoluzione. I *Veda* affermano che benché Kutichaka, Bahudaka, Hamsa e Paramahamsa siano situati a diversi livelli, tutti portano i simboli di Vishnu interiormente ed esteriormente, cioè invisibili e visibili. Dopo aver praticato i cinque tipi di *yajna*, studiato attentamente il *Vedanta*, osservato i rituali prescritti, studiato la conoscenza trascendentale, abbandonano l'albero della vita mondana cercando la sua radice, rinunciano ai suoi fiori ma gustano la sua vera essenza. Trovando la propria gioia in Vishnu, unendosi a Vishnu, realizzano l'onnipresenza di Vishnu. (11-12)

Finché rimane nella fase del Kutichaka il *sannyasi* dovrà compiere sempre i cinque *yajna* principali che consistono nell'offrire oblazioni nel fuoco ai tre *sandhya* (le tre congiunzioni di giorno e notte - cioè alba, mezzogiorno e tramonto), offrire oblazioni d'acqua ai Pitri, fare il bagno rituale, compiere

l'*achamana* (purificazione rituale con l'acqua) e offrire preghiere e adorazione ai Deva. (13)

Durante i tre *sandhya* deve recitare la preghiera che consiste nel Gayatri di quattro *pada* (versi, chiamati anche "piedi") e una "testa" (l'Om), insieme con i dieci Pranava e le sette *vyabriti* (componenti mistiche). (14)

La pratica dello Yoga consiste nel servire Vishnu e il Guru in modo costante e perfettamente concentrato, nell'astenersi da qualsiasi violenza fisica, verbale o spirituale, e nel sottoporsi all'austerità. (15)

La pratica devozionale chiamata *svadhyaya yajna* consiste nello studio delle scritture e specialmente delle *Upanishad*. La recitazione consapevole dell'Om costituisce l'oblazione dell'Atman nel fuoco del Brahman trascendentale. (16)

La pratica devozionale chiamata *jnana yajna* consiste nel coltivare la conoscenza spirituale, ed è il migliore tra tutti i tipi di *yajna*. Questa conoscenza è il vero bastone, la vera *sikha* e il vero filo sacro. (17) Chi indossa la conoscenza come *sikha* e filo sacro possiede tutte le qualificazioni e le caratteristiche del *brahmana*: questa è la conclusione dei *Veda*. (18)

Certamente i *sannyasi* dimostrano la propria realizzazione attraverso il comportamento. Nudi come alberi, hanno superato passione, collera, avidità, illusione, vanità, orgoglio, invidia, *ahankara* (egotismo o falsa identificazione con la materia) e *mamatva* (senso di possesso e di appartenenza). Hanno superato onore e infamia, biasimo o lode, e anche se vengono abbattuti come alberi, non si lamentano mai. Questi saggi diventano immortali in questa stessa vita. Ecco la conclusione delle scritture vediche: dopo essersi congedato in pace per l'ultima volta dal figlio e dalla famiglia, si eleverà al di sopra della dualità e delle ansietà mentali, e partirà a piedi diretto verso est o verso nord. (19)

Equipaggiato con il contenitore per l'acqua e il bastone, tenendo lo sguardo a terra in modo da vedere soltanto 4 cubiti di terreno di fronte a sé, viaggiando da solo, ottenendo il cibo in elemosina chiedendolo o senza chiederlo, usando una ciotola fatta di terracotta, legno, zucca o foglie cucite insieme, e indossando una stoffa di canapa, paglia, uno straccio rattoppato o una pelle di cervo, rasandosi la testa da solo al cambio di stagione senza rasarsi i peli del corpo, si fermerà soltanto per la stagione delle piogge durante la quale l'onnipresente Vishnu riposa. (20-22)

Al termine di questo periodo il *sannyasi* può fermarsi in un luogo specifico durante gli altri otto mesi dell'anno per praticare la meditazione o studiare, oppure viaggiare come mendicante girovago. In questo caso potrà fermarsi per la notte in qualche tempio, in una capanna riservata al fuoco sacro, in una grotta o all'ombra di un albero, senza attaccamenti e senza farsi notare dalla gente. Sarà silenzioso come il fuoco che ha terminato di consumare il combustibile, e non creerà difficoltà a nessuno, né direttamente né indirettamente. (23)

Quando una persona ha realizzato di essere l'Atman, non differente dal Sé universale, che cosa può desiderare, e a quale scopo dovrebbe sottoporre il corpo a qualche rigida austerità? (24)

Un saggio che conosce la verità e quindi conosce il Brahman mantiene costantemente questa consapevolezza. Non si preoccupa e non si lamenta, perché questi discorsi sono inutili e provocano soltanto sofferenza. (25)

Avendo compreso correttamente la conoscenza del Brahman, deve rimanere distaccato e innocente come un bambino. Su questo livello realizza veramente il Sé. (26)

Quando tutti i desideri che si aggrappavano al cuore sono stati spazzati via, l'uomo diventa immortale e sperimenta già in questa vita la felicità del Brahman. (27)

Veramente chi abbandona questo livello di rinuncia, che è lo stadio più elevato della vita spirituale, diventa un criminale della peggiore specie. Chi abbandona la stabilità della posizione di Vishnu cade nella degradazione e perde ogni beneficio. Un ladro, un ubriacone, un seduttore di donne oneste, un traditore di amici, un ingrato possono purificarsi, ma chi cade dalla posizione di *sannyasi* rimane degradato per sempre. Chi uccide un *brahmana* o un bambino potrà purificarsi, ma non c'è purificazione che possa riabilitare un *sannyasi* caduto. (28)

Chi abbandona l'adorazione esteriore o interiore a Vishnu, tornando alla vita di famiglia o a qualche altra situazione familiare o sociale è uno stupido e non potrà ottenere la liberazione nemmeno in decine di milioni di ere. (29)

Il saggio deve abbandonare il suo modo di vita precedente e perseverare fino alla liberazione, perché non c'è purificazione possibile per l'*arudhacyuta*, per chi cade dal livello immediatamente precedente alla felicità suprema infrangendo le regole del *sannyasa*. Questa è la conclusione dei *Veda*. (30-31)

Se invece un uomo intraprende la vita spirituale dedicata a Vishnu e rimane stabile senza commettere trasgressioni, raggiunge il perfetto controllo dei sensi e della mente, la sua presenza diventa di buon augurio, ottiene la perfetta conoscenza del mondo, del *Vedanta* e del Brahman. Onnisciente e radioso, diventa il Brahman stesso e libera da ogni sofferenza i suoi antenati, tutti i parenti sia naturali che acquisiti, nonché gli amici e i conoscenti. (32) Quando un uomo saggio rinuncia al mondo, tutti i suoi familiari vengono benedetti, per cento generazioni di antenati e trecento generazioni di discendenti. (33) Le scritture affermano che un *sannyasi* itinerante che sia molto virtuoso procura la liberazione a 30 generazioni di antenati e 30 generazioni di discendenti. (34) Le scritture vediche affermano che gli antenati del *sannyasi* vengono liberati anche se il *sannyasi* accetta l'ordine di rinuncia in punto di morte. (35)

Perciò i saggi hanno detto che questa antica conoscenza dell'Atman, la disciplina collegata a Vishnu, non deve essere presentata a chi non ne ha compreso lo scopo o non ha studiato i *Veda*, non ha fede nell'Atman, non si è liberato dagli attaccamenti, non si è purificato, non ha chiesto di essere istruito in merito e non si è qualificato attraverso un adeguato periodo di preparazione. Questa è la conclusione delle scritture. La Conoscenza si recò da Brahma e gli disse: "Proteggimi, perché io sono il tuo tesoro. Non rivelarmi a chi è invidioso, tortuoso o malizioso. In questo modo conserverò la mia potenza." (36)

Questa disciplina dell'Atman che è collegata a Vishnu sarà rivelata a una persona che è stata accuratamente messa alla prova per verificare che sia attenta, onesta, intelligente, veramente desiderosa di ottenere la conoscenza e capace di osservare l'astinenza. (37)

Le scritture insegnano che il Guru deve ripudiare quei *sannyasi* che hanno ricevuto le sue istruzioni eppure non lo onorano con azioni, parole o pensieri. Nello stesso modo il *sannyasi* non deve andare a chiedere il cibo in elemosina nelle case dove la gente ha cattivo carattere e cattivo comportamento.

(38) Il Guru rappresenta il Dharma supremo e costituisce la via verso la liberazione. Chi non onora il Guru dal quale ha ricevuto la conoscenza diventa come un vaso di argilla non cotta, e perde tutta la conoscenza delle scritture, la saggezza spirituale e il progresso precedente. (39)

Chi ha profonda fede nel Divino e nel Guru conosce il Brahman e raggiunge la felicità suprema. Questo è l'insegnamento delle scritture. (40)

Teja bindu Upanishad

Om! Che (il Divino) ci protegga tutti, che ci nutra tutti. Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace, che non sorga mai tra noi alcuna ostilità. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

La suprema meditazione è sul Teja bindu, il seme dal quale ha origine la luce e la potenza spirituale. E' l'Atman dell'universo, che risiede nel cuore, grande quanto un atomo, che è sempre benefico, tranquillo, grossolano e sottile eppure trascendente queste qualità. (1.1) Sia i Muni che gli esseri umani ordinari dovrebbero meditare su questo Atman, che è difficile da contemplare e da percepire, che è eternamente liberato, immutabile ed eterno, e difficile da raggiungere. (1.2)

Chi mangia in modo moderato, ha controllato la collera, ha abbandonato ogni attrazione per la vita sociale, ha soggiogato le passioni e superato ogni dualità, ha abbandonato l'identificazione materiale, non è interessato a dare o a ricevere nulla, (1.3) è pronto ad affrontare le situazioni sfavorevoli e ad astenersi dalle situazioni favorevoli: questa persona raggiunge i tre livelli dell'Hamsa. (1.4) Sappi che questo è il più grande mistero, che non è mai coperto dall'ignoranza ed è sempre indipendente. E' molto sottile, non è differente da Soma, ed è la dimora suprema di Vishnu. (1.5)

Questa dimora o posizione ha tre facce, tre qualità e tre *dhatu*; non ha forma, movimento, cambiamento, misura o sostegno. (1.6) Non ha definizioni (*upadhi*) e si trova al di là della portata della parola e della mente. E' *svabhava*, la natura originaria del Sé, che può essere raggiunta soltanto attraverso *bhava* (l'esistenza o l'emozione estatica della devozione). (1.7)

Questa dimora imperitura non ha legami o gratificazione sensoriale, è al di là della mente e quindi difficile da percepire, è immutabile, eterna e situata sul piano della liberazione. (1.8)

E' il Brahman, l'Adhyatma (la Divinità che presiede all'Atman) e la dimora suprema di Vishnu. E' inconcepibile, al di là dello spazio eterico e appartiene alla natura della conoscenza. (1.9)

E' vuota e non vuota allo stesso tempo, e si trova al di là del concetto di vuoto. Si trova nel cuore di ogni essere. In quella posizione non c'è più distinzione tra chi medita e chi non medita, tra ciò su cui si medita e ciò su cui non si medita. (1.10) Non è nell'universo materiale - è la dimensione più elevata, inconcepibile, al di là di qualsiasi concetto mentale. (1.11) Questa posizione suprema può essere realizzata dai Muni ma non dai Deva. Illusione, avidità, paura, orgoglio, passione, collera, caldo e freddo, fame, sete, elaborazioni mentali e fantasia non vi trovano posto. Non c'è nemmeno l'orgoglio della posizione spirituale o il ricordo degli attaccamenti passati. (1.12-13) Non vi si trovano paura, gioia, dolore, fama o infamia. Questa posizione trascendentale è il Brahman supremo.

(1.14)

Le regole fondamentali della pratica spirituale definite come *yama* e *niyama*, *tyaga* (la rinuncia), *mauna* (l'osservanza del silenzio), *asana* (il controllo del corpo), *mulabandha* (il blocco della produzione di ormoni sessuali), l'equanimità verso tutti gli esseri, il controllo della vista, il *prana samyamana* (controllo del respiro), il *pratyahara* (il controllo dei sensi), il *dharana* (la stabilità nella contemplazione), l'*atma dhyana* (la meditazione sull'Atman) e il *samadhi* (la concentrazione totale) sono definiti come le parti dello Yoga (1.15-16)

Yama consiste nel controllare tutti gli organi di percezione e di azione attraverso *vijnana*, la conoscenza applicata che è il Brahman; questo deve essere praticato costantemente. (1.17) *Niyama* consiste nell'impegnare la mente nella felicità trascendentale dedicandosi alle pratiche della vita spirituale e abbandonando tutto ciò che ne allontana. (1.18)

Tyaga consiste nell'abbandonare gli oggetti dell'universo materiale attraverso la consapevolezza dell'Atman, che è *sat* (eterno) e *cit* (cosciente). Questa via percorsa dai grandi asceti conferisce immediatamente la liberazione. (1.19) *Mauna* consiste nell'astenersi dall'esprimersi a parole, ed è una pratica Yoga rispettata anche dalle persone ignoranti. (1.20)

Com'è possibile descrivere il Brahman a parole? Non è possibile descriverlo come si descrivono gli oggetti dell'universo materiale, perché trascende le descrizioni. (1.21) Il Brahman è silenzio e si comprende attraverso il silenzio. Non è il silenzio di chi non ha ancora sviluppato la capacità di esprimersi - come si vede nei bambini - ma che ha ancora espressioni latenti da esternare. E' il silenzio senza parole di chi conosce il Brahman. (1.22) La dimora solitaria in cui l'Uno è senza secondi sia all'inizio che alla metà e alla fine, pervade l'universo intero. (1.23)

Tutti gli esseri, incluso il creatore Brahma, sono soggetti a cadere nell'illusione in un battere di ciglia. L'*asana* è la posizione del corpo in cui si può meditare facilmente e senza interruzioni dovute alla fatica o al disagio. *Kala* è il tempo, la felicità senza fine, che non ha dualità. Tutto il resto può solo distruggere la gioia. (1.24-25) Il *siddhasana*, la posizione perfetta, è quella in cui i *siddha* hanno raggiunto la consapevolezza dell'Uno infinito che sostiene l'universo, compresi tutti gli elementi. (1.26) Il *mulabandha* è la radice di tutti i mondi, attraverso la quale viene legata la radice di *citta*, la coscienza mentale. Deve essere sempre praticato da coloro che praticano il Raja Yoga. (1.27)

Dopo aver appreso l'uguale importanza delle *anga* o parti dello Yoga, che puntano allo stesso Brahman, bisogna immergersi nella contemplazione del Brahman, altrimenti non si è ottenuto niente - si ha soltanto un albero secco e diritto. (1.28) Bisogna riempire di saggezza spirituale la propria visione e guardare il mondo vedendo il Brahman ovunque: questa è la visione nobile. La posizione migliore consiste nel fissare lo sguardo avanti a sé, all'altezza del naso. (1.29) Ma lo sguardo non deve essere diretto al naso bensì verso la dimora dell'Atman, dove cessa la differenziazione tra colui che vede, ciò che è visto e la vista stessa. (1.30)

Il *pranayama*, o controllo del respiro, è il controllo del movimento della mente attraverso la consapevolezza del Brahman in tutti gli stati di coscienza. (1.31) L'espansione della consapevolezza nell'universo è l'espirazione, mentre il concetto "io sono Brahman" è l'inspirazione. (1.32) La cessazione del respiro corrisponde allo stadio in cui si contempla questo concetto senza agitazione

nella mente: questa è la pratica di coloro che hanno raggiunto l'illuminazione. (1.33) Gli ignoranti si limitano a tapparsi il naso. Ma per lo Yogi illuminato, il *pratyahara* è il livello in cui si vede l'Atman in tutti gli oggetti percepibili e la mente è concentrata nella consapevolezza. Questa pratica deve essere eseguita ripetutamente e assiduamente. (1.34)

Dharana consiste nel contemplare il Brahman ovunque la mente si rivolga, e nell'intrattenere soltanto pensieri spirituali. (1.35) *Dhyana* è il livello della consapevolezza "Io sono soltanto il Brahman", indipendente e senza sostegno. Questo è il livello in cui si sperimenta la felicità suprema. (1.36)

Samadhi è quella posizione in cui si sperimenta dapprima la cessazione dei cambiamenti e poi si dimentica persino quello stadio, grazie alla consapevolezza esclusiva della natura del Brahman. (1.37) Questa felicità deve essere praticata finché l'idea stessa del conoscere si fonde immediatamente nella contemplazione diretta dell'Atman. (1.38)

Quando lo Yogi progredito diventa un *siddha*, totalmente libero, raggiunge il livello che si trova al di là della parola e del pensiero. (1.39) Praticando il *samadhi* si incontrano i seguenti ostacoli: cessazione del desiderio di imparare, pigrizia, tendenza ad adagiarsi nel piacere, contemplazione degli oggetti materiali, confusione, distrazione, impazienza, sudore e disinteresse. Tutti questi ostacoli vanno superati con la contemplazione del Brahman. (1.40-41)

Seguendo i pensieri mondani si entra nel mondo (e si rinasce) e seguendo i pensieri di rinuncia si entra nella rinuncia. Ma quando i pensieri contemplano il Brahman si raggiunge la perfezione. (1.42)

E' in questo modo che bisogna cercare la perfezione. Chi abbandona la contemplazione del Brahman, che è suprema e purifica la consapevolezza, vive invano, come un animale. (1.43) Chi comprende questa contemplazione in cui la mente si concentra sul Brahman e progredisce nella sua pratica diventa una persona buona e benedetta, degna di essere onorata nei tre mondi. (1.44)

Coloro che si sono evoluti a sufficienza grazie alla maturazione della loro pratica passata raggiungono il livello del Brahman, mentre gli altri non fanno che recitare parole. (1.45)

Ci sono alcuni che parlano del Brahman in modo arguto ed erudito ma non agiscono di conseguenza e sono molto attaccati alla vita mondana: queste persone certamente dovranno rinascere molte volte a causa della loro ignoranza. (1.46)

La mente di coloro che hanno realizzato il Brahman è sempre concentrata a pensare al Brahman, come dimostrano gli esempi di Brahma, di Kumara (Skanda) e degli altri grandi maestri. (1.47)

Quando una causa è soggetta al cambiamento, dobbiamo concludere che abbia a sua volta una causa, perché quando la causa cessa di esistere, vediamo che vengono meno anche i suoi effetti. Ma quella sostanza che trascende l'espressione delle parole continua ad esistere eternamente, sempre pura e inalterabile. (1.48) Nella mente purificata sorgono pensieri fondati sulla conoscenza (*vritti jnana*), che opportunamente indirizzati con energia e distacco producono una certezza incrollabile. (1.49) Dopo essere passati dal livello visibile a quello invisibile, si percepisce il Brahman in ogni cosa. Il saggio rimane sempre situato nella felicità, perché la sua consapevolezza è piena dell'essenza della conoscenza (1.50)

Kumara ("il giovane", cioè Skanda, figlio di Shiva) chiese a Shiva, "Ti prego, spiegami la natura del Cinmatra, l'essenza non-duale della conoscenza."

Mahadeva rispose, "L'essenza non-duale della conoscenza è il mondo visibile, l'esistenza, il Sé, il *mantra*, l'azione, la conoscenza spirituale, l'acqua, la terra, l'*akasha*, il sapere contenuto nei libri, i tre *Veda*, il Brahman, i *vrata* (i voti religiosi), il Jivatman, l'*aja* (il non-nato), Brahma, Vishnu, Rudra. Sono io, è l'Atman, è il Guru. E' lo scopo, il sacrificio, il corpo, *manas* (la mente), *citta* (la coscienza mentale o l'attenzione), *ananda* (la felicità), *vidya* (la conoscenza trascendentale), il non-differenziato, l'eterno, il supremo. E' tutto ciò che esiste, e niente ne è separato. E' grossolano e sottile al tempo stesso: è l'oggetto della conoscenza. Sei tu. E' il mistero, è la madre, il padre, il fratello, il marito. E' il Sutra, è il Virata. E' il corpo, la testa, ciò che è dentro e ciò che è fuori, è completo, è il nettare immortale. E' il *gotra* (la discendenza familiare e la tradizione degli antenati), è la *griha* (la casa nel senso di famiglia), è ciò che deve essere preservato. E' la luna, le stelle, il sole, la dimora suprema e l'insieme dei tre *guna*. E' la capacità di perdonare, è la pazienza, è il testimone, è l'amico, è il parente, è l'alleato. E' il re, la città, il regno e i sudditi. E' l'Om, il *japa* (la ripetizione a bassa voce del *mantra*), la meditazione, l'*asana* (sia il luogo di residenza che la posizione seduta), ciò che è degno di essere cercato, il cuore, la luce, il paradiso e il Sé. (2.1-23)

Cinmatra ("l'espressione della consapevolezza") è l'essenza di tutto ciò che esiste, la consapevolezza assoluta, la vera essenza dell'esistenza. (2.24) Ogni manifestazione della consapevolezza, quando è liberata dalla fantasmagoria dei cambiamenti, è Cinmatra. Tutto ciò che vedi è Cinmatra. (2.25) E' *cinmaya* ("fatto di consapevolezza"). La condizione trascendentale dell'Atman chiamata Cinmatra è l'esistenza che trascende la dualità. Il mondo intero è Cinmatra, la tua condizione è Cinmatra, la mia condizione è Cinmatra. (2.26)

L'*akasha*, la terra, l'acqua, l'aria, il fuoco, Brahma, Vishnu, Shiva e tutto ciò che esiste o non esiste: questo è Cinmatra. (2.27) Ciò che è l'essenza dell'esistenza trascendentale oltre la dualità è Cinmatra. Il continuum temporale conosciuto come passato, presente e futuro è Cinmatra. (2.28) Il tempo e la sostanza sono Cinmatra. La conoscenza e l'oggetto della conoscenza sono Cinmatra. Colui che conosce è Cinmatra. Tutto è Cinmatra. (2.29)

Tutto ciò che viene espresso a parole è Cinmatra, e Cinmatra è anche tutto il resto. *Sat* e *asat* ("bene" e "male", e anche "eterno" e "temporaneo", "buono" e "cattivo") sono Cinmatra. (2.30) L'inizio e la fine sono Cinmatra, e così sono il Guru e il discepolo. Quando chi osserva e l'oggetto dell'osservazione sono Cinmatra, sono sempre sul piano della consapevolezza pura. (2.31) Tutte le meraviglie del mondo sono Cinmatra - incluso il corpo grossolano, il corpo sottile e il corpo causale. Niente esiste oltre il Cinmatra. (2.32) Io e te siamo Cinmatra. La forma e la non-forma, le virtù e i difetti, e il corpo stesso, sono la manifestazione del Cinmatra. (2.33)

Sankalpa (la determinazione), *vidya* (la conoscenza), *mantra* e tutto il resto, i Deva evocati dai *mantra*, i Deva che presiedono alle otto direzioni del mondo fenomenico e il Brahman supremo non sono altro che Cinmatra. Niente esiste oltre il Cinmatra. (2.34-35)

Senza il Cinmatra, l'illusione non esisterebbe, e così anche la meditazione, la verità, le coperture materiali, gli otto Vasu (gli elementi materiali), il silenzio, il non-silenzio e il distacco dagli oggetti. Tutto si basa sul Cinmatra, tutto ciò che è visibile e ciò che è invisibile. (2.36-38) Tutto ciò che esiste, per quanto lontano, è Cinmatra - gli elementi, tutto ciò che viene percepito, tutto ciò che è

contemplato dalla conoscenza vedica: tutto questo è Cinmatra. Senza Cinmatra non ci sarebbe movimento, liberazione, o scopo di esistenza. Tutto è Cinmatra. Il Brahman, l'essenza non-duale e trascendente, non è altro che Cinmatra. (2.39-41)

O Signore, tu sei l'essenza non-duale e trascendente di cui parlano le scritture, e sei presente in me, in te e nei Deva. Chi percepisce la propria naturale identità come l'Uno onnipervadente raggiunge immediatamente la liberazione attraverso questa saggezza spirituale: diventa lui stesso il proprio Guru grazie questa profonda conoscenza spirituale." (2.42)

Kumara si rivolse nuovamente al padre dell'universo, chiedendogli di spiegare la realizzazione dell'Atman. Shiva Mahadeva rispose: "Io sono della stessa natura del Param Brahman. Io sono la felicità suprema, la natura della conoscenza divina. Sono l'Uno, il supremo, la pace suprema, l'unico *cinmaya*, il *sattva* libero da condizionamenti e da decadimento e cambiamenti. Io sono l'io che si è liberato dell'ego. Io sono ciò che non dipende da nient'altro, in me esiste pienamente lo spazio della coscienza. (3.1-3)

Io sono *turiya* (il quarto stato della consapevolezza) e il *turiyatita* (oltre il *turiya*): la mia natura è pura consapevolezza, l'eterna felicità della conoscenza. (3.4)

La mia natura è trascendente, pura, caratterizzata dalla saggezza divina e dalla felicità assoluta, senza desideri, fantasie o malattie, senza cambiamento o dualità. Questa è la natura eterna e non-duale del Cinmatra. (3.5-7) La mia natura, di felicità infinita, è al di là di ogni descrizione, oltre *sat* e *cit* (l'eternità e la conoscenza) ed è il centro di ogni cosa. Io sono oltre la portata della mente e della parola. (3.8) La mia natura è la felicità dell'Atman, la vera gioia, e il gioco dell'Atman. Io sono Atman e Sadashiva. (3.9) La mia natura è lo splendore dell'Atman, l'essenza della luce, che non ha inizio, metà o fine. Io sono come il cielo. (3.10)

Io sono Sat (eternità, esistenza, bontà), Ananda (felicità) e Cit (consapevolezza, conoscenza), puri e liberi da ogni condizionamento. Io sono il Saccidananda che è eterno, luminoso e puro. (3.11)

La mia natura è il Sessa (serpente del Tempo) eterno, sempre al di sopra di ogni cosa. La mia natura supera il concetto di forma: la mia forma è l'Akasha (spazio) supremo. (3.12) La mia natura è la felicità della terra. Io sono al di sopra di ogni descrizione. La mia natura è il fondamento dell'esistenza di ogni cosa (3.13)

Io sono perfettamente consapevole, distaccato dal corpo materiale, dai pensieri, dalle modificazioni della coscienza. Sono l'essenza del Cidatman, al di là di ciò che è visibile e della forma stessa della vista. La mia natura è perfettamente completa in sé stessa. (3.14-15) Io sono sempre perfettamente soddisfatto. Sono tutto ciò che esiste, il Brahman, e la consapevolezza stessa. Io sono Io. La mia natura è quella della terra. (3.16)

Io sono il Param Atman, il Supremo tra i supremi. Talvolta appaio in forme differenti, talvolta come se avessi un corpo, talvolta come studente e talvolta come la base dei mondi. Io sono al di là delle trasformazioni del tempo, sono l'oggetto dell'adorazione dei *Veda*, studiato dalle scienze ed eternamente presente nella coscienza. Non esiste niente al di fuori di me, né la Terra né qualsiasi altro oggetto di questo mondo. Sappi che non c'è niente che sia separato da me. Io sono Brahma il creatore, sono il perfetto, eternamento puro. Io sono il Brahman, libero dalla dualità, senza vecchiaia

o morte. (3.17-21)

Io risplendo della mia stessa luce, sono il mio stesso Sé, il mio scopo e l'oggetto del mio piacere. Il mio gioco è in me stesso, e così è la mia grandezza. L'Atman è la mia gioia, la mia contemplazione, il mio sostegno, e l'Atman è anche ciò che resta alla fine. Seduto sul trono eterno dell'Atman, nel regno dell'Atman, non penso ad altro che all'Atman. (3.22-25)

Io sono Cidrupa (la forma della consapevolezza), il Brahman, Sacidananda (l'eterna felicità e conoscenza), Uno senza secondi, pieno di felicità, di gioia pura e incondizionata, che non ha bisogno di nient'altro. Io sono il Brahman, lo spazio interiore della consapevolezza, il Sole della coscienza. Soddisfatto pienamente nel Sé, non ho forma materiale e non ho decadimento, condizionamenti o legami. Sono l'Uno senza secondi, il Supremo, più sottile dello spazio, senza inizio o fine, radioso di luce propria, più grande del più grande. La mia natura è conosciuta come *sacidananda*, pura esistenza eterna, libera, piena di verità e gioia, fatta di saggezza: io sono Brahman. Non esiste altro all'infuori del Brahman: quello io sono. Io sono il Brahman, eterno, primordiale e felice. (3.26-32)

I concetti di 'tu' e 'quello' non sono differenti da me: la mia natura è la consapevolezza. Io sono il grande Shiva. (3.33)

Io trascendo la natura dell'esistenza, sono la natura della felicità. Niente può osservarmi perché io sono l'atto stesso dell'osservazione nel testimone della realtà. (3.34)

Io sono l'Atman eterno, della natura pura del Brahman. Io sono l'Adi Sessa, io sono il Sessa Naga. (3.35) Io non sono limitato da nomi e forme, ma la mia natura è felicità, trascendentale alla percezione dei sensi: la stessa natura di tutti gli esseri. (3.36)

Legami o liberazione non mi riguardano: io sono la forma della felicità eterna. Io sono la consapevolezza primordiale, al di là di ogni dualismo, oltre la portata delle parole e della mente, perfettamente completa, che include la gioia terrena e ogni gioia dell'universo. Sono il nettare supremo, l'Uno senza secondi, il Brahman. (3.37-39)

La mia natura è il vuoto completo, la liberazione da ogni condizionamento e legame, la felicità del *nirvana* ("che non è mossa dal vento"), la verità e la saggezza, l'eternità e la gioia. Io sono l'oggetto delle descrizioni dei *Veda*, lo stato di *turiya* e al di là del *turiya* stesso, libero da desideri, che non nasce mai ed è senza macchia. Io sono libero da passioni e difetti - sono puro, illuminato, eterno, onnipervadente. Sono il significato dell'Om e del Cit, al di là di esistenza e non-esistenza. (3.40-43)

La mia natura non è limitata a una manifestazione specifica. E' la natura della non-azione. Io non sono diviso in parti che possono entrare in conflitto, non ho affinità o differenze. Non ho mente, sensi o intelletto materiali, né cambiamenti di alcun genere. Non ho i tre corpi materiali (grossolano, sottile, causale) e non passo attraverso i tre stati della consapevolezza (veglia, sogno, sonno profondo). (3.44-45)

La mia natura non conosce i tre tipi di sofferenza (derivata dal corpo, da altri esseri e dalla natura) e i tre tipi di desiderio (fisico, mentale, intellettuale). Non ho bisogno di studiare o meditare sul Cidatman per raggiungere la liberazione. (3.46) Non c'è niente che sia come me o differente da me, non c'è niente di separato nella mia consapevolezza, non ho differenti livelli di coscienza. (3.47)

La natura di mente, intelletto e identificazione materiale è irreali, ma io sono non-nato, eterno e

libero da ogni condizionamento. (3.48) I tre corpi (grossolano, sottile, causale) sono irreali, e così i tre periodi del tempo (passato, presente e futuro) e le tre qualità della materia (virtù, passione, ignoranza), ma la mia natura è reale e pura. (3.49)

La *sruti* e la *smriti* possono essere irreali, ma io sono reale e la mia natura è *cit* (consapevolezza). (3.50)

La *trimurti* (Brahma, Vishnu, Shiva) può essere irreali, la creazione può essere irreali, i *Veda*, i *tattva* (fattori che compongono l'universo) e l'universo intero possono essere irreali, ma io sono il grande Sadashiva. (3.51)

Il maestro e il discepolo possono essere irreali, e così il *mantra* dato del Guru e il *darshana* (la visione o la prospettiva di studio), ma sappi che io sono reale. (3.52)

Ciò che è contemplato dalla mente è irreali, e anche ciò che è legittimo e benefico è irreali, ma sappi che io sono reale. (3.53)

Sappi che il Purusha è irreali, i piaceri sono irreali, così come ciò che viene visto e ascoltato, e anche tutti gli esseri e l'universo stesso, la causa e la non-causa, le cose che si ottengono e si perdono, il guadagno e la perdita, i dolori e le gioie, la vittoria e la sconfitta, il tutto e le parti. (3.54-55) Tutti i suoni, le cose che si toccano, le forme, i sapori, gli odori sono irreali. L'ignoranza è irreali. Tutta l'esistenza materiale è irreali, le modalità della natura sono irreali. Io sono eterno, benefico e reale. In questo modo bisogna diventare consapevoli dell'Atman soltanto. Questo è il *mantra* dell'Atman, che bisogna praticare costantemente. (3.57-59)

Il *mantra abam brahmasmi* ("io sono Brahman") elimina istantaneamente ogni atto colpevole, distrugge tutti gli altri *mantra*, i difetti del corpo e della nascita, il cappio della morte, le sofferenze delle dualità, i pensieri di differenze, le sofferenze della mente, la malattia dell'intelletto, i legami della coscienza, tutte le infermità, le ferite e le passioni, l'impulso della collera, le fantasmagorie mentali, i desideri e le aspirazioni, milioni di errori passati, tutte le azioni e l'ignoranza dell'Atman. (3.60-69)

Il *mantra abam brahmasmi* dà una felicità indescrivibile e la libertà dall'inerzia e dal decadimento, e distrugge i demoni della materialità. E' come un fulmine che frantuma la collina dell'identificazione materiale. (3.70-71) E' come un *chakra* (arma a forma di disco) che stermina gli Asura della materialità e dà sollievo a tutti. (3.72) Il *mantra abam brahmasmi* conferisce saggezza spirituale e felicità pura. Esistono settanta milioni di *maha mantra* ("grandi *mantra*") e moltissimi *vrata* ("voti religiosi") che portano a un miliardo di rinascite. (3.73) Bisogna abbandonare tutti gli altri *mantra* e praticare sempre solo questo *mantra*: si ottiene allora la liberazione, assolutamente senza alcun dubbio. (3.74)

Kumara chiese ancora a Mahadeva di spiegargli la natura della *jivanmukti* (la liberazione ottenuta già in questa vita) e della *videhamukti* (la liberazione ottenuta dopo aver lasciato il corpo). Mahadeva rispose, "Io sono Citatma (l'anima della consapevolezza), il Param Atman (l'Anima suprema), che è *nirguna* (senza qualità materiali), il supremo, più grande del più grande. Il Jivanmukta è una persona che rimane costantemente nella consapevolezza dell'Atman. (4.1) Chi comprende profondamente la verità, 'Io sono trascendente a questi tre corpi, io sono la consapevolezza pura, io sono Brahman', è detto Jivanmukta. (4.2)

Il Jivanmukta è chi comprende profondamente, 'La mia natura è pura e suprema felicità, e niente mi appartiene - nemmeno il corpo o qualsiasi altra cosa - tranne la certezza di essere Brahman.' (4.3)

Il Jivanmukta è chi ha abbandonato il senso dell'io e rimane situato nella *cinmatra* (la consapevolezza trascendentale) come propria natura e coscienza, per il quale l'Atman è pieno e perfetto, che vede l'Atman in ogni cosa. E' dedito alla felicità interiore, ha superato la dualità, è pienamente consapevole e si identifica con l'Atman che è la piena consapevolezza. Ha abbandonato ogni affinità per gli oggetti dei sensi, è sereno, libero da pensieri molesti e da preoccupazioni o desideri per le cose del mondo, ed è immerso nella felicità incondizionata. (4.4-6)

E' un Jivamukta chi comprende profondamente, 'Io non sono legato al corpo o ai sensi, né a *citta* (consapevolezza mentale), *buddhi* (intelletto), *ahankara* (identificazione con l'ego), *prana* (energia vitale), *maya* (illusione), *kama* (passione) e *krodha* (collera). Io sono il supremo, senza legami con il mondo o gli oggetti dei sensi. Non ho azioni negative, vista, udito, odorato, gusto, tatto, attività mentali, caratteristiche, e non sono legato né allo stato di veglia, di sogno, di sonno o altro.' (4.7-11)

Il Jivanmukta è chi comprende profondamente, 'Tutto questo non è mio. Non sono limitato da tempo, spazio, oggetti o pensiero. Non sono legato a *snana* (abluzioni rituali), *sandhya* (meditazioni alle giunzioni della giornata), *deva* (personificazioni della Divinità), *asana* (posizione del corpo o residenza), *tirtha* (luogo sacro), *puja* (rituali di adorazione), né alla conoscenza religiosa, alla parentela familiare, alla nascita in una particolare situazione, alla facoltà di parola, alla ricchezza, alla virtù o al vizio, a ciò che è benefico, all'anima, ai tre mondi, alla liberazione, alla dualità, ai *Veda*, alle regole, alla vicinanza o lontananza, alla conoscenza, alla segretezza, al Guru o al discepolo, alla crescita o alla diminuzione, a Brahma, Vishnu o Rudra, alla luna, alla terra, all'acqua, allo spazio, a Vayu o Agni, alle affiliazioni, agli oggetti dell'ambizione, all'esistenza nel mondo, alla meditazione o al concetto di chi medita, alla mente, al caldo e al freddo, alla sete e alla fame, agli amici e ai nemici, all'illusione, alla vittoria, al passato, presente o futuro, alle direzioni, a qualcosa che deve essere detto o ascoltato, a una meta da raggiungere, a qualcosa da contemplare, gustare o ricordare. Non sono legato al piacere o al desiderio, allo yoga o alla contemplazione, alla conversazione o al silenzio, alle relazioni o all'amore, alla gioia effimera o duratura, alla grandezza o alla piccolezza, all'altezza o alla bassezza, alla crescita o alla diminuzione, ai miraggi o alla dissoluzione dei miraggi, all'unità o alla molteplicità, alla cecità o alla stupidità, alle abilità, alla carne, al sangue, alla linfa, alla pelle, al midollo, alle ossa o ai sette *dhatu* (sostanze che compongono il corpo), ai colori (come bianco, rosso, blu), all'importanza o alla mancanza di importanza, alla delusione, alla perseveranza, al mistero o a qualsiasi cosa che possa venire abbandonata o ricevuta. Non sono legato a qualcosa di cui si può ridere, a difetti, regole di comportamento, strategie, voti religiosi o felicità. Non sono legato ai diversi fattori della conoscenza (conoscenza, oggetto conosciuto e soggetto che conosce), all'idea del sé, a qualcosa che appartenga a te o a me, a te o a me, o alle età del corpo (giovinezza, maturità e vecchiaia). Ma certamente sono Brahman. 'Io sono certamente Brahman. Io sono Cit.' (4.12-29)

Il Jivanmukta è chi riconosce, 'Io sono soltanto Brahman, sono soltanto Cit, sono soltanto il Supremo.' Non ha dubbi sulla realizzazione: 'Io sono Hamsa, esisto per mia propria volontà, vedo me stesso attraverso me stesso, governo felice nel regno dell'Atman e gusto in me stesso la gioia del mio stesso Atman.' (4.30-31) Il Jivanmukta è sé stesso, il più grande, l'impavido che è signore di sé stesso e riposa nel proprio sé. (4.32)

Il Videhamukta è colui che ha raggiunto il livello del Brahman, in cui l'Atman ha trovato la pace. La sua natura è la felicità del Brahman, è sempre contento, puro, e silenzioso. (4.33) Il Videhamukta è colui che rimane nel Cinmatra senza nemmeno pensare all'Atman differenziando tra sé stesso e gli altri. E' completamente oltre la dualità, immerso nel Sé, libero dalla nascita e dalla morte - l'Atman eterno e inalterabile che è la meta di tutti, allegro, silenzioso, sempre soddisfatto, amabile e libero. Io sono soltanto Brahman. Io sono soltanto *cit* (consapevolezza). (4.34-37) Il Videhamukta ha abbandonato anche il pensiero 'Io sono soltanto Brahman' ed è sempre felice. (4.38)

Ha abbandonato la certezza di esistenza e non-esistenza di tutti gli oggetti come pura *cidananda* (felicità della consapevolezza), la distinzione tra 'io sono Brahman' e 'io non sono Brahman', che non confonde l'Atman con qualcos'altro, in nessun momento e in nessuna circostanza. E' sempre silenzioso nell'osservanza della veridicità, non si identifica con l'azione, ha superato i *guna* e non fa più distinzioni di cambiamenti di tempo, materia, luogo, di sé stesso o di altro, 'io' o 'tu', 'questo' e 'quello'. Il suo Atman è diventato Uno con il Tutto, il Mahat, che purifica tutti gli elementi, che è libero dalla differenziazione, sottile e universale, eppure è distaccato da queste caratteristiche. E' l'Atman divino e trascendente ai Deva, misurabile e immensurabile, libero da inerzia e universale, libero da desideri e determinazione materiali, che pensa sempre, 'Io sono Cinmatra, io non sono altro che il Param Atman, la mia natura è saggezza spirituale, eternità e realtà. Non ho paura di nulla in questo mondo.' Non si preoccupa più di *Veda*, Deva o scienze, ed è distaccato persino dai grandi aforismi. (4.39-46)

Il Videhamukta ha realizzato di essere semplicemente *chaitanya* (la coscienza), che rimane rilassato nel giardino del proprio Atman, il cui Atman è illimitato e libero, che non ha concezione di grande o piccolo, e che è il quarto nel quarto stato della consapevolezza - la felicità suprema. (4.47-48)

Il suo Atman è senza nome o forma, la grande saggezza spirituale della natura della felicità e dello stato che va oltre il *turiya*. Non è di buon augurio né di cattivo augurio. Lo Yoga è il suo Atman, è libero da legami e persino dall'attaccamento alla libertà, libero da *guna* e non-*guna*, da spazio, tempo e tutto il resto. Non è legato alla coscienza del testimone né a ciò che viene testimoniato, è libero dal grande e dal piccolo, non contempla l'universo e nemmeno la natura del Brahman, ma trova lo splendore spirituale nella propria natura, trova la felicità in sé stesso. La sua felicità è oltre la portata delle parole e della mente, e i suoi pensieri sono completamente trascendentali. (4.49-53)

Il Videhamukta ha superato le modificazioni della consapevolezza, che illumina questi cambiamenti, e il suo Atman è sempre stabile - perciò non è incarnato o disincarnato. Questa consapevolezza porta immediatamente all'unità con il Tutto. (4.53-54)

Per il Videhamukta l'Atman invisibile per tutti è la felicità suprema che porta al supremo scopo della conoscenza vedica. Beve il nettare del Brahman, che è la sua medicina; è immerso in questo nettare e vi è completamente dedito, mai sazio, e adora la benefica felicità del Brahman, che ha realizzato profondamente e conosce come la gioia di Shiva, risplende della luce della felicità del Brahman e si perde in essa. Vive nella casa della felicità del Brahman e viaggia in essa come in un veicolo, è unito alla Cit Shakti (la potenza della consapevolezza), che sostiene ogni cosa. Sempre situato nella felicità dell'Atman, pensa, 'Tutto appartiene alla natura dell'Atman, tutto è Atman, non esiste nulla che non

sia Atman. Io sono Atman, il Param Atman, l'Atman supremo, che è fatto di felicità.' (4.55-62)
 Questo è il Videhamukta. Pensa, 'La mia natura è completa e perfetta, io sono l'Atman eterno e sempre soddisfatto, non ha desideri o scopi, che pervade il cuore di tutti, che non è macchiato da nulla, che non ha sé, ed è immutabile per natura. Io sono l'Atman sereno e quiescente, io sono i molti Atman.'

Non vede dualità tra l'Atman e il Param Atman, tra chi è liberato e chi non è liberato, chi è immerso nella dualità e chi non lo è, chi appartiene alla natura del Tutto e chi non lo è. La felicità dell'Atman è simile a quella che si ottiene dal godere degli oggetti dei sensi, ma non ha bisogno di oggetti dei sensi. (4.63-67) Il suo Atman è indiviso, senza macchia, illuminato, della natura del nettare. E' il Purusha eterno, il Testimone, che è libero dall'eternità e dal legame con ciò che osserva, libero dal condizionamento e dal non-condizionamento, da questo mondo e dai mondi superiori. Vive nel continuum del tempo ma ne è libero, è immensurabile e integro, può essere analizzato ma è al di là dell'analisi, non può essere misurato da *vidya* (conoscenza) o *avidya* (ignoranza), è Uno senza secondi, risplende di luce propria, ed è libero dalle sei condizioni (*sama* o serenità, *dama* o controllo dei sensi, *uparati* o sazietà, *titiksha* o tolleranza, *sraddha* o fede, *samadhana* o stabilità nella contemplazione). Non è legato alle qualificazioni del candidato alla vita spirituale, il suo Atman è libero dalle quattro coperture (*annamaya* o grossolana, *manomaya* o sottile, *pranamaya* o causale e *vijnanamaya* o di conoscenza). La natura dell'Atman è *anandamaya* (felicità), ma trascende le coperture. E' *nirvikalpa*, cioè senza *sankalpa* (desiderio, scopo), libero dalle caratteristiche di ciò che può essere visto o udito, e sempre trasparente grazie al costante *samadhi* (consapevolezza stabile), che ha superato persino il concetto di Brahman e di Prajnanam, il concetto di 'tu sei quello', di 'questo è Atman', di ciò che si intende per Om. Si trova ormai al di là della portata delle parole e dei tre stati della consapevolezza, è l'indistruttibile Cidatma, che non può essere conosciuto dall'Atman, che non ha né luce né tenebre. (4.68-79) Contempla soltanto l'Atman, perché è l'unica tua vera ricchezza. Godi del tuo Atman e vivi in pace. Sii felice nel tuo Atman, passeggia felice nel giardino del tuo Atman, e raggiungerai la posizione di Videhamukta." (4.80-81)

Nidagha Rishi si rivolse al venerabile Ribhu chiedendogli di spiegare la discriminazione tra Atman e non-Atman. Il saggio rispose come segue. "Il limite estremo di ogni Vak (facoltà di parola) è il Brahman, il limite estremo del pensiero è il Guru. Ciò che appartiene alla natura di tutte le cause e gli effetti ma non è legato ad essi, che è senza *sankalpa* (desiderio o scopo), la cui natura è felicità e buon augurio, la cui luce illumina tutti gli astri, che è pieno della gioia del Nada (suono spirituale), senza legame con il piacere materiale e la contemplazione degli oggetti dei sensi, che trascende i Nada (suoni) e le Kala (le parti del tempo), che è l'Atman, il Sé indistruttibile. (5.1-4)

Liberato dalla differenziazione tra Atman e non-Atman, dalla diversità e dalla non-diversità, dalla quiete e dalla non-quiete, è la luce che origina il Nada. (5.5) Molto al di là del concetto del significato dei *maha vakya* e dall'idea dell'identificazione con il Brahman, libero dal concetto del mondo, dalla mancanza del concetto di distruzione e non-distruzione: questa è la luce dalla quale ha origine il Nada. (5.6)

Liberato dal concetto 'Io sono l'essenza indivisa' o 'Io sono felice', sempre immerso nella natura

trascendentale, è la luce dalla quale ha origine il Nada. (5.7) L'Atman eterno trascende persino i concetti di Atman e Saccidananda. (5.8)

Senza dubbio l'Atman non può essere definito o raggiunto dalle parole dei *Veda*. Non ha interno o esterno, ed è paragonato allo spazio, all'universo o al Brahman. (5.9)

Non ha corpo, non è un Jivatman fatta di elementi e composto di elementi, non ha forma o nome, non è soggetto né oggetto, né *sat* né *asat*, né conservazione né rigenerazione, né *guna* né non-*guna*. (5.10-12) Non è descritto e non è il processo descrittivo, né lo studio né la contemplazione, né Guru né discepolo, né il mondo dei Deva né il mondo degli Asura, né dovere né non-dovere, né immacolato né non-immacolato, né tempo né non-tempo, né certezza né dubbio, né *mantra* né non-*mantra*, né scienza né non-scienza. Non è il soggetto della visione né la visione sottile né il nettare del tempo. (5.11-14)

E' assurdo parlare dell'esistenza di qualcosa che non sia l'Atman. La mente non esiste senza Atman, il mondo non esiste senza Atman. (5.15-16) Quando ci si libera da tutti i *sankalpa* (desideri, scopi) e si abbandona ogni azione, resta solo il Brahman, e non esiste nulla che non sia Atman. (5.17)

Bisogna rimanere liberi dai tre corpi, dalle tre fasi del tempo, dai tre *guna* del Jivatman, dai tre tipi di sofferenza, dai tre mondi (terreno, ultraterreno e divino) e concentrandosi sul recitare 'Tutto è Brahman'. Sappi che niente può essere conosciuto attraverso l'assenza di *citta* (consapevolezza mentale), non ci può essere vecchiaia quando non c'è corpo, non c'è movimento se non ci sono gambe, non c'è azione se non ci sono mani, non c'è morte quando non ci sono esseri mortali, non c'è felicità quando non c'è intelligenza. Non c'è virtù, purezza, paura, ripetizione di *mantra*, Guru o discepolo. Quando manca il primo, non ci può essere il secondo: dove non c'è secondo, non ci può essere il primo. (5.18-21)

Dove c'è soltanto verità non ci può essere non-verità, dove c'è soltanto non-verità non ci può essere verità. (5.22) Se consideri qualcosa come favorevole o sfavorevole, allora nascerà il desiderio per ciò che è favorevole come separato da ciò che è sfavorevole. Se consideri la paura come mancanza di paura, allora dalla mancanza di paura nascerà la paura. (5.23)

Se la prigionia diventasse libertà, in assenza di catene non ci sarebbe liberazione. Se la nascita includesse la morte, in assenza di nascita non ci sarebbe morte. (5.24)

Se l'idea di 'io' implicasse l'idea di 'tu', allora in assenza di un 'tu' non ci sarebbe un 'io'. Se 'questo' fosse 'quello', allora 'questo' non potrebbe esistere senza 'quello'. (5.25)

Se l'essere implicasse un non-essere, allora il non-essere dovrebbe includere l'essere. Se l'effetto implica l'esistenza di una causa, allora in assenza dell'effetto non c'è causa. (5.26) Se la dualità implica la non-dualità, allora in assenza di dualità non esiste non-dualità. Se esiste ciò che è visto, allora deve esistere la vista, perché quando non c'è niente che si veda, la vista non c'è. (5.27)

In assenza dell'interno non c'è esterno. Dove c'è pienezza, si deve postulare l'esistenza della non-pienezza. Di conseguenza, tutto questo non esiste veramente. (5.28) Non esiste né 'tu' né 'io', né 'questo' né 'quelli'. Non esiste alcun oggetto distinto dall'Uno. (5.29)

Non c'è nulla che si possa paragonare al non-nato. In esso non c'è mente che proietti pensieri. Io sono il Brahman supremo. Questo mondo è Brahman. Io e te siamo soltanto Brahman. (5.30)

Io sono semplicemente Cinmatra, e non esiste un non-Atman: siine certo. Questo universo non è ciò che sembra, questo universo non esiste realmente. E' stato prodotto nel nulla e rimane nel nulla. (5.31)

Alcuni dicono che *citta* (la coscienza mentale) è l'universo, ma non è vero. Non esiste. In realtà non esistono né *citta*, né *ahankara*, né *jiva*. (5.32) In realtà non esistono né la creazione, né l'illusione, né Maya stessa. La paura non esiste realmente. L'autore dell'azione, l'azione, il sentire, il pensare, i due tipi di *samadhi* (*sakalpa* e *nirvikalpa*), colui che valuta e la valutazione, l'*ajnana* (ignoranza) e l'*aviveka* (l'incapacità di distinguere): niente di tutto ciò esiste veramente nel nulla. (5.33-34)

Perciò non esistono nemmeno le motivazioni per il movimento o i vari tipi di relazioni. Non c'è Ganga, Gaya, Setu ("ponte", riferito al ponte di Rama), né elementi o qualsiasi altra cosa. Non c'è terra, acqua, fuoco, aria o spazio in nessun luogo, non ci sono Deva né guardiani delle quattro direzioni, né *Veda*, né Guru, né distanza o vicinanza, né tempo, né centro, né non-dualità, né verità o non-verità, né legami o liberazione, né *sat* o *asat*, né felicità o altro. Non ci sono categorie, classi sociali, lavoro o attività materiali. (5.35-38)

Tutto è Brahman soltanto, e nient'altro. Tutto è Brahman soltanto, e nient'altro. Non esiste nessuna affermazione che dica 'esiste solo la consapevolezza', non c'è affermazione che dica 'Io sono *cit*'. (5.39) L'affermazione 'io sono Brahman' non esiste, né l'affermazione 'io sono eternamente puro'. Qualsiasi cosa venga pronunciata dalla bocca, pensata dalla mente, determinata dall'intelletto, conosciuta dalla coscienza mentale - in realtà non esiste. Non esiste nemmeno lo Yoga o chi pratica lo Yoga. Tutto esiste e non esiste allo stesso tempo. (5.40-41) Né giorno né notte, né abluzioni né meditazione, né illusione né non-illusione: tutto ciò non esiste. Sappi che non esiste nulla che non sia Atman. (5.42) I *Veda*, le scienze (*Upaveda*), i *Purana*, l'effetto e la causa, Isvara e il mondo e gli elementi e gli esseri umani: tutto questo è irreali, senza dubbio. (5.43) Condizionamento, liberazione, felicità, famiglia, meditazione, *citta*, Deva, Asura, alto e basso, primario e secondario: tutto questo è irreali, senza dubbio. (5.44) Ciò che è pronunciato dalla bocca, deciso dalla determinazione, pensato dalla mente: tutto questo è irreali, senza dubbio. (5.45) Ciò che è determinato dall'intelletto, conosciuta dalla consapevolezza mentale, discusso nei testi religiosi, visto dagli occhi e udito dalle orecchie, qualsiasi cosa esista come *sat*, e anche l'udito, la vista e il corpo: tutto questo è irreali. (5.46-47)

Ciò che è descritto o pensato in un modo o nell'altro, i concetti di 'tu sei me' e 'questo è quello', o 'quello sono io', e ciò che accade al livello di *moksha* (la liberazione), come anche tutti i *sankalpa*, l'illusione, gli attributi materiali, i misteri, e le varietà di piaceri e atti proibiti: tutto questo è irreali, ed è irreali anche il non-Atman. Mio e tuo, io e te, per me e per te, da me e da te: tutto questo è irreali. (5.48-51) Dire che Vishnu mantiene, Brahma crea e Rudra distrugge è certamente fuorviante. (5.52)

Le abluzioni, la recitazione dei *mantra*, il sacrificio del fuoco, lo studio dei *Veda*, l'adorazione dei Deva, i *mantra*, il *tantra*, la frequentazione di ciò che è buono, la comprensione dei difetti dei *guna*, le funzioni degli organi interiori sottili (la mente, l'intelletto e l'ego), il risultato di *avidya* (l'ignoranza) e i molti milioni di semi dell'azione germogliati che costituiscono l'esistenza materiale: tutto questo è irreali. (5.53-54) Tutto ciò che è affermato come vero secondo le conclusioni di tutti i maestri

realizzati, ciò che si vede in questo mondo e tutto ciò che esiste: tutto questo è irreali. (5.55) Tutto ciò che è espresso a parole, verificato, spiegato, gustato, dato o fatto da chiunque, sia che l'azione sia buona o cattiva, tutto ciò che è fatto con spirito religioso: sappi che tutto questo è irreali. (5.56-58)

Tu soltanto sei l'Atman trascendentale e il Guru supremo della forma dell'Akasha, che è libera da adattamenti ed è la stessa in tutte le creature. Tu sei Brahman, senza alcun dubbio. (5.59) Tu sei il tempo, tu sei il Brahman, che è eterno e imponderabile. Tu sei ovunque, sei tutte le forme, sei fatto di consapevolezza. (5.60) Tu sei la verità. Tu possiedi ogni perfezione, sei l'antico e libero. Sei la liberazione, il nettare della felicità, Dio, l'inattivo, senza malattie, il Brahman completo, più grande del più grande. (5.61-62)

Tu sei imparziale, sei *sat* e l'antica conoscenza, definita come Verità. Tu sei Uno senza differenze. Sei l'eterno, che appare come Brahma, Rudra, Indra e gli altri Deva, tu sei al di sopra dell'illusione dell'universo, tu risplendi in tutti gli elementi, tu sei libero dal concetto di scopo. Tu sei quello che viene conosciuto attraverso il significato fondamentale delle scritture, sei sempre soddisfatto e situato fermamente in te stesso, senza cambiamenti. In ogni cosa, tu sei libero da caratteristiche. Tu sei l'oggetto della contemplazione di Vishnu e dei Deva. (5.63-64) Tu sei la natura stessa di *cit*, tu sei l'illimitato Cinmatra, fisso nell'Atman, libero da ogni cosa e anche dai *guna*, tu sei felicità, il grande, l'Uno senza secondi, la base di *sat* e *asat*, colui che conosce e ciò che è conosciuto. Tu sei colui che osserva, la natura di Sacidananda, il Signore dei Deva, onnipresente, immortale, che si muove e non si muove al tempo stesso, il tutto e il non-tutto, fermo e non fermo, il Sat supremo, il Sat che si trova in tutti, la forma del *nitya siddha* (eternamente perfetto) eppure distaccato da tutte le *siddhi* (perfezioni dello Yoga). (5.65-69)

Tu penetri in ogni atomo, eppure sei distaccato dagli atomi. Sei libero dall'esistenza e dalla non-esistenza, lo scopo e l'oggetto dello scopo. Tu sei immutabile, libero dal decadimento e trascendi tutti i Nada (i suoni primordiali), le Kala (le dimensioni del tempo), le Kasta (le divisioni del tempo), e persino Brahma, Vishnu e Shiva.

Tu guardi nella natura di ciascun essere e sei al di sopra della natura. Tu sei immerso nella felicità dell'Atman. Tu sei il monarca del regno dell'Atman, eppure sei libero dal concetto di Sé. Tu sei la natura della pienezza e della non-pienezza simultaneamente. (5.70-73)

Niente di ciò che vedi esiste al di fuori di te stessi, e non esci mai dalla tua natura. Agisci secondo la natura di ciascun individuo, e sei soltanto la natura di ciascuno. Non avere dubbi: 'tu sei me'. (5.74)

Questo universo e tutto ciò che contiene, sia colui che osserva che ciò che viene osservato, può essere paragonato alle corna di un coniglio (un esempio assurdo per indicare una cosa che non può esistere). (5.75)

Terra, acqua, fuoco, aria, spazio, mente, intelletto, ego e potenza personale, i mondi e l'intera sfera dell'universo, la distruzione, la nascita, la virtù e il vizio, il guadagno, i desideri, la passione, la collera, l'avidità, l'oggetto della meditazione, il Guru, il discepolo, i limiti, l'inizio e la fine, ciò che è benefico, le fasi del tempo (passato, presente, futuro), lo scopo e l'oggetto dello scopo, il controllo della mente, la ricerca, la soddisfazione, il beneficiario, le domande e così via, così anche come le otto fasi dello yoga (*yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi*), la comparsa e la

scomparsa della vita, l'inizio la metà e la fine, ciò che è accettabile e ciò che non lo è, Hari, Shiva, gli organi di senso, la mente, i tre stati della consapevolezza, i 24 *tattva*, i quattro scopi (*dharma*, *artha*, *kama*, *moksha*), i tre mondi (*bhub*, *bhuvah*, *svabh*), i *varna* e gli *ashrama* e le loro regole, i *mantra* e i *tantra*, *vidya* e *avidya*, tutti i *Veda*, ciò che è inerte e ciò che non lo è, il condizionamento e la liberazione, l'illuminazione e la non-illuminazione, la dualità e la non-dualità, la conclusione di tutte le scritture, *dvaita* e *advaita*, tutto ciò che può essere concepito da *citta*, desiderato da *sankalpa*, determinato da *buddhi*, qualsiasi cosa si possa vedere o sentire, qualsiasi insegnamento del Guru, tutto ciò che si percepisce attraverso i sensi, ciò che è discusso nel *Karma mimamsa* e nell'*Uttara mimamsa*, nel *Nyaya*, e dai grandi maestri che hanno assimilato l'intera conoscenza vedica, il detto 'Shiva distrugge il mondo, Vishnu lo protegge e Brahma lo crea', tutto ciò che si trova nei *Purana*, ciò che è dimostrato nei *Veda* e il significato stesso dei *Veda*: tutto questo è irreali (come le corna di un coniglio). (5.76-88)

Il concetto di identificazione con il corpo è espresso dall'organo mentale sottile. (5.89) Il concetto di identificazione con il corpo si applica all'esistenza grossolana degli elementi del mondo, e su di essa si sviluppa l'intero universo. (5.90) Il concetto di identificazione con il corpo è il nodo del cuore, la non-conoscenza, la condizione di *asat*, l'ignoranza, la dualità, la vita materiale. E' certamente il più grande peccato, la malattia generata dal difetto della sete per i desideri. (5.91-96)

Ciò che è *sankalpa* (il desiderio per uno scopo), i tre tipi di sofferenza, la passione, la collera, il condizionamento, tutte le miserie del mondo, tutti i difetti e le varie forme del tempo: sappi che tutto questo è originato soltanto dalla mente. (5.97) La mente soltanto proietta tutto questo mondo, sempre illusorio, dell'esistenza materiale, i tre mondi, le grandi sofferenze della vita come la vecchiaia (la nascita, la malattia e la morte), il *sankalpa*, la *jiva*, il *citta*, l'*abankara*, i condizionamenti, gli organi di senso interiori sottili, la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria e lo spazio, il suono, il tatto, la forma, il gusto e l'odore, le cinque coperture, lo stato di veglia, quello di sogno e quello di sonno profondo, i guardiani delle otto direzioni, i Vasu, i Rudra, gli Aditya, ciò che si vede, ciò che è inerte, le coppie e la mancanza di conoscenza: tutto questo è il prodotto della mente. (5.98-104)

Sappi con certezza che non esiste alcuna realtà in tutto ciò che è contemplato come scopo. Il mondo intero, compreso il Guru e il discepolo, e tutto il resto, semplicemente non esiste." (5.105)

Ribhu continuò, "Sappi che ogni cosa è Saccinmaya (fatta di esistenza e consapevolezza). Il Saccidananda è onnipervadente, trascendentale alla dualità, libero dal decadimento, l'Uno senza secondi. E' il vero 'io'. E' lo spazio. E' il 'tu'. Sono io. In realtà non esiste *manas*, *buddhi*, *abankara*, *citta*, o qualsiasi altra cosa, né tu né io, né qualcos'altro. Solo il Brahman esiste. Frasi, parole, *Veda*, lettere, inizio, metà e fine, verità, legge, piacere e dolore, esistenza e illusione, *prakriti*, corpo, faccia, naso, lingua, palato, denti, labbra, fronte, inspirazione ed espirazione, sudore, ossa, sangue, urina, distanza e vicinanza, membra, ventre, sommità della testa, movimenti delle mani e dei piedi, *shastra*, conoscenza e i quattro stati della consapevolezza: tutto ciò non ha niente a che fare con me. Tutto ciò che esiste è il gioco di Saccinmaya. (6.1-9)

Gli attributi relativi al corpo grossolano e a quello sottile, agli elementi, la radice, la visione, la potenza, la conoscenza, il Virata, il Sutratman, l'Isvara, l'andare e il venire, il guadagno e la perdita, ciò che è accettabile e ciò che è inaccettabile, ciò che è condannabile, ciò che è puro e ciò che è

impuro, il grasso e il magro, la sofferenza, il tempo e lo spazio, i discorsi, le paure, la dualità, gli alberi e le piante, le montagne, la meditazione, le perfezioni dello yoga, i *brahmana*, *kshatriya* e *vaisha*, animali, uccelli, corpi, avidità, illusione, orgoglio, malizia, passione, collera e le altre emozioni, donne, *sudra*, discendenze ancestrali, ciò che può essere mangiato o gustato, l'aumento e la diminuzione, la fede nei *Veda*, la parola, la mondanità e la non-mondanità, le transazioni, la follia, la valutazione e ciò che è valutato, il piacere e l'oggetto del piacere, amici, figli, madre, padre, fratelli e sorelle, parenti, nascita e morte, crescita, corpo e identificazione con il corpo, pienezza e non-pienezza, organi di senso interni, esistenza materiale, notte e giorno, Brahma, Vishnu e Shiva, settimana, quindicina, mese, anno, l'instabilità, Brahmaloaka, Vaikuntha, Kailasa e le altre dimore divine, Svarga, Indra, Agniloka e Agni, Yamaloka e Yama, Vayuloka, i guardiani del mondo, i tre mondi, Patala, scienza e ignoranza, Maya, Prakriti, inerzia, permanenza e transitorietà, distruzione, movimento, corsa, oggetto di meditazione, abluzioni, *mantra*, l'oggetto di adorazione, cerimonie di purificazione, fiori, frutti, pasta di sandalo, la lampada offerta nell'*arati*, la lode, l'offerta di omaggio, la preghiera, il concetto di separazione, l'offerta di cibo, il sacrificio, l'azione, glorificazione, insulti, Gayatri e Sandhi, condizioni mentali, calamità, desideri malvagi, persone cattive, *chandala*, *pulkasa*, ciò che è intollerabile e ciò che è indicibile, *kirata*, *kaitava*, parzialità, lealtà, ornamenti, capi, orgoglio, molteplicità o unità, durata, triade, tetrade, grandezza o piccolezza, pienezza, illusione, Varanasi, austerità, famiglia, discendenza, *sutra*, povertà, ragazze e vecchie, contaminazione, nascita, introspezione, aforismi, identità, perfezioni mistiche e tutto il resto: tutto ciò non esiste. (6.10-29)

Tutto è consapevolezza soltanto, non esiste macchia o difetto. Tutto partecipa della natura del Sat, è Sacidananda. (6.30) Il Brahman è tutto ciò che esiste, e non c'è altro. Io sono Quello, e Quello sono Io. Io sono il Brahman eterno. (6.31)

Io sono soltanto Brahman, che non è soggetto all'esistenza materiale. Io sono soltanto Brahman senza *manas*, senza *buddhi*, senza organi di senso o corpo. Io sono soltanto Brahman, che non può essere percepito. Io sono Brahman, non Jivatman. Io sono Brahman, che non è soggetto al cambiamento. (6.32-33) Io sono soltanto Brahman libero dall'inerzia. Io sono soltanto Brahman e non conosco la morte. Io sono soltanto Brahman e non ho *prana*. Io sono soltanto Brahman, il Supremo tra tutto ciò che è grande. (6.34)

Questo è Brahman. La grandezza è Brahman. La verità è Brahman. Il Brahman è onnipresente. Il Tempo è il Brahman. Le dimensioni sono il Brahman. La felicità è il Brahman, che risplende di luce propria. (6.35) L'Uno è il Brahman. Il Due è il Brahman. *Maya* è Brahman, *sama* (l'equanimità) è Brahman. *Sat* e *asat* sono Brahman - il controllo, l'inerzia, onnipresente e onnipervadente. (6.36)

Il *loka* ("mondo") è Brahman, il Guru è Brahman, il discepolo è Brahman: questo è Sadashiva. Ciò che era all'inizio è Brahman, ciò che sarà alla fine è Brahman. Brahman è purezza, e anche *subha* (buon augurio) e *asubha* (cattivo augurio). (6.37)

Anche il Jivatman è Brahman. Io sono Sacidananda. Ogni cosa appartiene alla natura del Brahman, l'universo stesso è della natura del Brahman. (6.38) Brahman è Svayam (sé stesso), senza alcun dubbio. Non esiste niente al di fuori di questo. La lettera Om che è la forma della consapevolezza non è altro che Brahman. Tutto è *svayam* ("sé stesso"). (6.39)

Io soltanto sono l'universo intero e la dimora suprema, ho superato i *guna* e sono più grande del più grande, il Brahman supremo, il Guru dei Guru, il sostegno di ogni cosa e la felicità della felicità. Non esiste universo al di fuori dell'Atman: l'universo è della natura stessa dell'Atman. (6.40-45)

Non c'è niente tranne l'Atman. L'erba, la crusca del riso, l'intero universo è l'Atman, della stessa natura del Brahman. *Asat* non appartiene alla natura del Brahman. Niente è al di fuori del Brahman, né una posizione, né un Guru, né un corpo. Non c'è nulla che sia separato dal Brahman, non esiste differenza tra me e te. (6.46-51)

Tutto ciò che esiste in questo mondo, ciò che è detto dalla gente, ciò che è oggetto di piacere materiale, è *asat* (irreale). Le differenze relative all'autore dell'azione, all'azione, alle qualità, alle affinità, ai gusti e al genere sessuale, sono create da *asat* e sono oggetti di percezione dei sensi. Le differenze relative al tempo, agli oggetti, alle attività, al successo e alla sconfitta, e a tutto il resto, sono tutte create da *asat*. Gli organi di senso interiori sono *asat*, e così anche gli organi di senso esterni. Tutti i *prana*, le cinque coperture, le cinque Divinità, i sei cambiamenti, i sei nemici, le sei stagioni e i sei gusti sono tutti *asat* (temporanei). (6.52-57)

Io sono Sacidananda. L'universo non ha altra radice che l'Atman. Io sono Atman, Cit e Ananda. L'esistenza materiale non è separata dall'Atman. (6.58) Io sono la Verità della natura di Ananda, e la natura dell'imponderabile Cit. (6.59)

Tutto questo appartiene alla natura della conoscenza. Io sono l'Uno senza secondi, e possiedo la conoscenza e la felicità. Io illumino ogni cosa. Io sono la natura della non-esistenza. (6.60)

Io risplendo eternamente. Com'è possibile che la mia natura diventi *asat*? Ciò che chiami 'tu' è il grande Brahman, la natura di felicità e conoscenza, la natura *cit* (consapevolezza) stabilita nel *cid akasha* (lo spazio della consapevolezza). Il *cit* è la felicità più alta. L'Atman sono 'io', l'*asat* non è la vera identità. Io sono *kutastha* (ciò che è stabile), il Guru supremo, Sacidananda. Io sono questo universo, ma in me non c'è tempo, manifestazione materiale, illusione o natura materiale. (6.61-63)

Io sono Hari. Io sono Sadashiva. Io sono la natura della consapevolezza pura. Io sono il beneficiario della pura virtù. (6.64)

Io sono l'unica essenza di *cit*. Tutto è Brahman soltanto. Tutto è Brahman e *cit* soltanto. Io sono l'Atman supremo, il Param Atman, il Param Jyoti, la ricchezza e lo scopo supremo, l'essenza di tutta la conoscenza vedica, l'argomento di tutte le scritture, la natura della felicità dello Yoga, l'oceano dell'estasi suprema, la chiarezza di ogni sapienza, lo splendore del *turiya*, pur essendo distaccato da tutto questo. Io sono Vasudeva, Satya, Cit, l'indistruttibile e non-nato, libero da ogni condizionamento, perfettamente libero, senza forma materiale, della natura dell'universo non manifestato. L'universo che è considerato vero e non-vero in realtà non esiste. (6.65-71)

La natura del Brahman è la felicità eterna - senza fine, senza decadimento, senza cambiamento, e sempre della stessa natura. (6.72)

Ciò che appare essere separato è irreale come il miraggio di un'oasi. Sarebbe come pensare di essere uccisi dal figlio generato da una donna sterile, o credere che un grande elefante possa essere ucciso dalle corna di un coniglio. L'universo è come una città dei Gandharva, come l'acqua di un miraggio. (6.73-75)

E' come l'azzurro del cielo, l'argento nella madreperla, il serpente nella corda, la freccia d'oro che spegne il fuoco, il latte dei monti Vindhya. E' come cercare di cucinare usando come combustibile il tronco umido dell'albero di banane, chiedere a una neonata di preparare il pranzo, cercare di riportare lo yogurt alla condizione di latte, o far tornare il latte già munto nelle mammelle della mucca. Quando l'oceano produrrà polvere, quando un elefante imbizzarrito sarà legato dai capelli di una tartaruga, quando il monte Meru tremerà percosso dallo stelo di un fiore di loto, quando le fiamme scenderanno verso il basso, quando il fuoco diventerà ghiaccio, quando gli zaffiri spunteranno dalle montagne, quando un leone sarà ucciso da una capra, quando la corrente dei fiumi si fermerà, quando il corvo si comporterà come un cigno, quando il mulo combatterà contro il leone, quando la luna piena diventerà il sole, quando Rahu smetterà di rincorrere la luna e il sole, quando i semi arrostiti germoglieranno, quando il cielo cadrà sulla terra, quando gli stupidi comprenderanno la conoscenza trascendentale, quando sboccherà il fiore dello spazio, quando gli alberi cammineranno... allora potremo dire che l'universo esiste veramente. (6.76-98)

Non c'è universo nel grembo dell'Atman e del Brahman che è non-nato. La dualità e la non-dualità sono irreali. (6.99) Tutto questo è il risultato della magia di Maya: sono soltanto manifestazioni temporanee. La percezione della sofferenza nell'identificazione con il corpo è intesa a farci comprendere che noi siamo Brahman. (6.100)

Il nodo del cuore è la ruota del Brahman, che taglia il nodo dell'esistenza materiale. Quando sorgono i dubbi, bisogna avere fede nel Brahman. (6.101) Il Brahman libero dalla dualità, eterno, che è felicità incondizionata, protegge l'Atman dalle forme del non-Atman. (6.102)

Tutti questi esempi sono intesi a far comprendere la natura del Brahman, che è la dimora suprema. Bisogna abbandonare persino il nome dell'universo. (6.103) Sapendo per certo 'io sono Brahman', devi abbandonare il concetto di 'io'. Allora tutto scompare, come i fiori dalla mano di una persona addormentata. (6.104) Tutto è Brahman soltanto - né il corpo né il *karma* esistono veramente. Non esistono oggetti, azioni, o differenti stati di consapevolezza. (6.105)

Tutto ciò che manifesta le tre caratteristiche di *vijnana* (conoscenza trascendentale) è Brahman. Abbandonando ogni azione, bisogna meditare così, 'io sono Brahman'. Senza alcun dubbio, io sono Brahman e la mia natura è *cit*. La mia natura è *sacidananda*. (6.106-107)

Questa grande scienza insegnata da Shankara (Shiva) non deve essere rivelata a persone ordinarie, e tantomeno a coloro che sono privi di fede, privi di conoscenza, privi di rispetto, o di mente malvagia. (6.108)

Può essere insegnata, dopo un attento esame di verifica, a quelle anime elevate che si sono purificate attraverso la devozione al Guru. Lo studente in questa scienza deve essere addestrato almeno per un anno e mezzo. (6.109) Bisogna studiare la *Teja Bindu Upanishad* con grande piacere, abbandonando tutte le altre pratiche spiegate nelle altre *Upanishad*. (6.110) Studiando questa conoscenza anche una sola volta, si raggiunge il livello del Brahman. (6.111)

Turiyatita Upanishad

Om! Questo (Brahman) è infinito, e questo (universo) è infinito. L'infinito ha origine dall'infinito, e anche dopo aver tratto l'infinito dall'infinito, l'infinito rimane sempre completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)
L'antenato di tutte le genti (Brahma il creatore) avvicinò rispettosamente suo padre, Adi Narayana, e gli disse, "Qual è la via degli Avadhuta che vanno oltre la fase *turiyatita*, e qual è la loro destinazione?"

Narayana gli rispose, "I saggi affermano che una persona capace di rimanere sulla via dell'Avadhuta è estremamente rara, e quindi non ci sono molti che possono essere considerati tali. Un vero Avadhuta è l'incarnazione del distacco e della rinuncia, è sempre perfettamente puro, ed è considerato un Vedapurusha (incarnazione della conoscenza vedica), la forma visibile della saggezza. E' veramente una persona straordinaria; la sua mente è sempre concentrata su di me soltanto, e anch'io vivo sempre in lui. Secondo il metodo tradizionale, il *sannyasi* vive dapprima in una capanna come Kutichaka, poi diventa un mendicante vagabondo come Bahudaka, poi raggiunge il livello di Hamsa. Quando il *sannyasi* Hamsa comprende profondamente che il mondo intero non è differente dall'Atman, raggiunge il livello detto Paramahamsa. Rinuncia allora anche agli oggetti di uso quotidiano, abbandonandoli in un corso d'acqua: il bastone che costituisce il simbolo della sua posizione, il vaso per l'acqua, la cintura, il perizoma, e qualsiasi altro abito, anche se consunto e scolorito o fatto di scorza d'albero o pelle di cervo. Smette inoltre di radersi, di indossare il *tilaka* e così via. (1)

Mette così fine a tutti i doveri materiali e religiosi, rinunciando ai meriti, all'erudizione e all'ignoranza, diventando insensibile a caldo e freddo, gioie e dolori, onore e disonore, e riducendo in cenere ogni tendenza inconscia del corpo - critica, lode, orgoglio, rivalità, ostentazione, arroganza, desiderio, odio, attaccamento, collera, avidità, illusione, esaltazione, intolleranza, invidia, e persino l'attaccamento per la vita. Trattando il proprio corpo come un cadavere, sempre equanime in modo spontaneo, specialmente riguardo a ciò che ottiene e ciò che perde, nutrendosi come una mucca (cioè senza usare le mani), è sempre contento in ogni circostanza. Considera l'erudizione accademica come semplice cenere, controlla il proprio comportamento accuratamente, dimentica il concetto di superiore e inferiore, e trascende la dualità. Il superamento della dualità è il principio più alto e che comprende ogni cosa, e mantiene la consapevolezza che nient'altro esiste all'infuori dell'Atman. Assorbe in sé il segreto conosciuto solo dai Deva: non è toccato dalla tristezza né dalle gioie del mondo, è libero dal desiderio di affetto, è sempre distaccato verso ciò che è favorevole e ciò che è sfavorevole, e mantiene i sensi nella pace più completa. Non gli importa di essere una brava persona, un erudito, un religioso, e abbandona le attività proprie del sistema di *varna* e *ashrama*. Non sogna più né di giorno né di notte, e il giorno e la notte sono uguali per lui. Beve ai corsi d'acqua soltanto, e si comporta come un bambino, uno stupido o un fantasma, sempre in silenzio e immerso nella profonda meditazione sull'Atman, è sostenuto soltanto da ciò che non ha sostegno, dimenticando qualsiasi altra cosa. Questo asceta che ha superato il livello di *turiya* e il *turiyatita* abbandona infine il corpo poiché è perfettamente immerso nell'Om, il Pranava. Questo è l'asceta chiamato Avadhuta, che ha raggiunto il successo nella vita.

Varaha Upanishad

Om! Che ci protegga insieme, che ci nutra insieme! Che noi possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo! Che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che non ci sia mai ostilità tra di noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il grande Ribhu Rishi si dedicò all'austerità per 12 anni dei Deva. Infine il Signore apparve davanti a lui nella forma di cinghiale, e gli disse, "Alzati, alzati, e chiedi la benedizione che desideri."

Il Rishi si alzò e dopo aver offerto il proprio omaggio al Signore, disse, "Nemmeno in sogno voglio desiderare le cose che sono amate dai materialisti. Tutti i *Veda*, le scritture, le opere epiche e tutti i testi scientifici, come anche Brahma e i Deva, parlano della liberazione che è un effetto della conoscenza della tua natura. Ti prego dunque di insegnarmi questa scienza del Brahman che parla della tua natura."

Allora il Signore Varaha disse:

"Alcuni affermano che esistono 24 *tattva*, altri dicono che le *tattva* sono 26, e altri ancora dicono che sono 96. (1.1) Te le descriverò nell'ordine appropriato: ascolta attentamente. Ci sono 5 organi di senso: le orecchie, la pelle, gli occhi, le narici e la lingua. (1.2) Gli organi di azione sono 5: la bocca, le mani, le gambe, e così via. Anche i *prana* sono 5, e così sono 5 anche gli oggetti dei sensi, come il suono, la forma e così via. (1.3) Ci sono poi 4 elementi sottili, che sono *manas* (mente), *buddhi* (intelletto), *citta* (coscienza mentale) e *abankara* (ego). In tutto, sono 24 *tattva* (fattori dell'esistenza). (1.4) Oltre a questi, ci sono i 5 elementi di base: terra, acqua, fuoco, aria e spazio. (1.5) Ci sono 3 corpi (grossolano, sottile e causale), 3 stati di consapevolezza (veglia, sogno e sonno profondo). (1.6) I Muni calcolano quindi il totale delle *tattva* come 36, poiché aggiungono la Jiva (anima condizionata). Oltre a queste *tattva* ci sono i 6 cambiamenti (esistenza, nascita, crescita, trasformazione, decadimento e distruzione). (1.7-8) Fame, sete, dolore, illusione, vecchiaia e morte sono le 6 infermità. (1.9) Le 6 coperture sono pelle, sangue, carne, grasso, midollo e ossa. La passione, la collera, l'avidità, l'illusione, l'orgoglio e la malizia sono i sei nemici. (1.10)

I 3 aspetti della Jiva sono Visva, Taijasa e Prajna. I 3 *guna* sono *sattva*, *rajas* e *tamas*. (1.11) I 3 *karma* sono *prarabdha* (passato), *sancita* (presente) e *agami* (futuro). Le 5 azioni sono: parlare, sollevare, camminare, evacuare e fare sesso. (1.12) Altre attività sono quelle mentali, come il pensiero, la certezza, l'egoismo, la compassione, l'autocompiacimento, la simpatia, l'indifferenza, la memoria e così via. (1.13) Dik (le direzioni), Vayu, Surya, Varuna, gli Asvini, Agni, Indra, Upendra (Vishnu) e Mrityu (Yama), Chandra, Brahma dalle quattro facce, Rudra, Kshetrajna e Isvara. (1.14) Queste sono le 96 *tattva*. Coloro che mi adorano con devozione in questa forma di Varaha, che è diversa dall'aggregato di queste *tattva* e non è soggetta al decadimento, vengono liberati dall'ignoranza e diventano Jivanmukta. (1.15-16)

Ribhu si rivolse nuovamente al Signore di Lakshmi, Varaha, e disse, "Signore, ti prego di iniziarmi alla suprema Brahma vidya." (2.2.1)

Sri Hari ("che porta via la sofferenza") rispose, "Attraverso la giusta osservanza dei doveri del proprio *varna* e *ashrama*, attraverso le austerità religiose, attraverso il servizio al Guru, si raggiunge il livello delle 4 virtù, a cominciare da *vairagya* (rinuncia). Queste virtù portano a distinguere ciò che è eterno da ciò che non lo è, a diventare indifferenti al piacere di questo mondo e degli altri mondi. (2.2-3)

Bisogna praticare l'acquisizione delle 6 virtù, a cominciare da *sama* (equanimità) e il desiderio per la liberazione. Dopo aver raggiunto il controllo dei sensi e abbandonato il *mamatva* (ogni senso di possesso e di appartenenza), bisogna trasferire l'*ahankara* (senso dell'ego) nell'identificazione con me, che sono la *chaitanya* (coscienza) del Testimone. (2.4) La nascita come essere umano è rara da ottenere e ancora più raro è nascere maschio, e con le qualità e le tendenze da *brahmana*. Anche in questa situazione, però, non è possibile ottenere la liberazione se non si studia seriamente il *Vedanta* e non si realizza la vera natura del *saccidananda* Brahman, che è onnipresente e trascende ogni *varna* e *ashrama*. (2.5-7)

La felicità è soltanto in me. Non si può trovare felicità se non nel Supremo. Non si può trovare amore, se non nel Supremo. Ma l'amore per me non è di tipo ordinario: è completamente privo di egoismo. (2.7-8) Io sono onnipresente, sono ciò che tutti cercano e che tutti vorrebbero diventare. L'Atman non è toccato dalle tenebre poiché risplende di luce propria. (2.9)

Senza dubbio chi ha compreso profondamente che l'Atman radioso è completamente indipendente e ha raggiunto il livello della conoscenza applicata. Soltanto il mio Atman completo esiste, e nient'altro - né l'universo, né la Jiva, né Isvara, né Maya, né altro. (2.10-12) Io sono l'Atman radioso di luce propria, senza caratteristiche materiali, libero dal *karma*, libero dalle qualità materiali, che non può essere toccato dall'ignoranza. (2.13)

Chi vede l'Atman come il Testimone, che trascende i *varna* e gli *ashrama*, ed è della stessa natura del Brahman, diventa Brahman. (2.14) Chiunque comprenda, studiando gli insegnamenti del *Vedanta*, che questo universo manifestato è la dimora suprema nella forma di luce, raggiunge immediatamente la liberazione. (2.15)

Quando questa conoscenza dissipa l'identificazione con il corpo materiale, così chiara e spontanea come in precedenza sembrava l'identificazione con il corpo, allora si ottiene la liberazione anche se non la si desidera. (2.16) Chi dunque gode della felicità del Brahman e delle caratteristiche *saccidananda*, ed è libero dall'ignoranza, non potrà essere legato dalle reazioni dell'azione. (2.17)

Coloro che possiedono la vista spirituale vedono il Brahman, che è il testimone dei tre stati di consapevolezza, che è *saccidananda* (eternità, conoscenza, felicità), che è la base del significato di '*tvam*' (tu) e '*aham*' (io) e che è sempre senza macchia. (2.18)

Come un cieco non vede il sole nemmeno quando splende alto nel cielo, così una persona ignorante non percepisce il Brahman. *Prajnana* (la conoscenza) è il Brahman. *Satyam* (la verità) è il Brahman. (2.19)

Chi conosce il Brahman profondamente in questo modo diventa immortale. Non esiste più paura per chi conosce il proprio Atman come Brahman, la felicità suprema, la verità e la consapevolezza assoluta, libera dalle dualità e dalle qualità materiali. (2.20)

Il Brahman, vero e unico, è solo consapevolezza, onnipresente, eterna, indistruttibile, perfettamente completa, la forma stessa della felicità. (2.21) Coloro che conoscono il Brahman sono fermamente convinti che nient'altro esiste oltre il Brahman. Così come il mondo appare buio ai ciechi e luminoso a coloro che ci vedono bene, questo mondo pieno di tante sofferenze per l'ignorante diventa pieno di felicità per il saggio. (2.22) In me, nella forma di Sacidananda Varaha, si trova la non-dualità. Cos'è allora il condizionamento? E chi raggiunge la liberazione? (2.23)

La vera natura di tutti gli esseri incarnati è la consapevolezza assoluta. Il corpo materiale e i suoi elementi non hanno esistenza permanente, come il vaso di argilla che vediamo ogni giorno. (2.24) Sapendo di essere Atman, e che tutti i mondi che appaiono separati sono anch'essi Atman, bisogna meditare sulla realtà come 'io sono'. Chi raggiunge la consapevolezza della sua vera natura trascendentale trova la felicità nel Sé. (2.25-26)

L'esistenza reale è un attributo che solo il Brahman può avere. Chi ha compreso perfettamente la conoscenza trascendentale vede l'intero universo come il proprio Atman, sebbene continui a percepirne le diverse manifestazioni. (2.27)

Chi comprende chiaramente la mia forma non è più soggetto al *karma* e rimane invincibile. Attraverso la sua esperienza personale, comprende la propria vera natura e si distacca dal corpo e dai sensi, sapendo che non possono esistere senza il Testimone, la Consapevolezza trascendentale, che è l'Atman pieno di luce e di felicità. Questa persona comprende veramente il senso di 'io'. O Ribhu, diventa anche tu così. (2.28-30)

Dopo aver raggiunto questo livello non ci sono più esperienze nel mondo, ma si vive solo nella trascendenza. Chi conosce pienamente l'Atman non è più interessato alla liberazione o ai condizionamenti. (2.31) Chi medita, anche solo per un *muburta* (equivalente a 48 minuti) sulla consapevolezza della propria vera forma, sul Signore supremo che è il Testimone di ogni cosa, viene liberato da tutti i condizionamenti. (2.32)

Gloria a me, che sono in tutti gli elementi, che sono il Cidatman eterno e libero, che sono il Pratyagatman ("l'Atman manifestato") radioso e chiaro. (2.33) O Signore, tu sei me. Io sono te. Gloria a me e a te, che siamo infiniti e Cidatman. Io sono il Signore supremo, Isa, e tu sei Shiva. Che cosa dovrei dunque fare? Dove dovrei andare? Cosa dovrei rifiutare? (2.34-35)

Non ho nulla da fare, nessun luogo dove andare e niente da rifiutare, perché io pervado l'universo intero come le acque della distruzione universale. Chiunque abbandona l'attaccamento per ciò che è esteriore, per ciò che è interiore e per il corpo, lasciando ogni associazione o affiliazione, si unisce a me, senza alcun dubbio. (2.36)

Il *sannyasi* Paramahansa che pur continuando a vivere nel mondo si tiene lontano dalla compagnia degli esseri umani come se si trattasse di un serpente, che considera la bellezza di una donna come un cadavere e gli innumerevoli oggetti dei sensi come veleni, che ha abbandonato ogni passione ed è indifferente verso tutti gli oggetti diventa uno con me, Vasudeva. (2.37)

Questa è la verità, nient'altro che la verità. Io sono Brahman, io sono Satya. Non esiste altro. (2.38)

La parola *upavasa* (digiuno, letteralmente "restare vicino") si riferisce all'unione del Jivatman con il Param Atman, e non alla pratica dell'astensione dal cibo come pensano i materialisti. (2.39) Se uno è

ignorante, a che gli servirà dimagrire? Forse che battendo con un bastone attorno alla tana del serpente, potremo dire di aver ucciso il serpente che vi abita? (2.40)

Una persona raggiunge il livello di *paroksha* (conoscenza teorica) quando comprende il concetto intellettuale del Brahman, ma la conoscenza diretta, pratica e applicata chiamata *sakshatkara* si ottiene quando si percepisce profondamente di essere Brahman. (2.41) Quando lo Yogi realizza che il suo Atman è Brahman, diventa un Jivanmukta. (2.42) Per i *mahatma* ("grandi anime") la consapevolezza della propria identità trascendentale di Brahman è la via per la liberazione. Prigionia e liberazione sono chiamate rispettivamente 'mio' e 'non mio'. (2.43) L'uomo è legato dal concetto di 'mio' e liberato dal concetto di 'non mio'. Deve quindi abbandonare ogni pensiero che riguarda l'esteriorità e applicare la stessa rinuncia anche al mondo interiore. O Ribhu, quando avrai abbandonato ogni elaborazione mentale, rimarrai sempre soddisfatto. (2.44)

L'intero universo viene ad esistere attraverso il *sankalpa* (la determinazione di uno scopo). E' soltanto attraverso il *sankalpa* che si manifesta l'universo. Abbandona quindi il *sankalpa* e l'universo che costituisce il suo effetto, e fissa la tua attenzione sul *nirvikalpa* (assenza di scopo e di cambiamento), meditando sulla mia dimora nel tuo cuore. (2.45)

Tu sei intelligente. Impiega il tuo tempo meditando su di me, glorificandomi con canzoni, parlando di me agli altri e dedicandoti completamente a me, che sono il Signore supremo. (2.46)

Tutto ciò che è cosciente nell'universo è semplicemente Cinmatra (manifestazione della consapevolezza). Questo universo stesso è fatto di consapevolezza, tu sei conoscenza, io sono conoscenza. Contempla il mondo come consapevolezza soltanto. (2.47)

Lascia che tutti i desideri si estinguano, rimani sempre senza macchia. Così la luce radiosa della conoscenza applicata dell'Atman, accesa dai *Veda*, non sarà mai turbata dal *karma* che nasce dall'ignoranza di chi agisce e di chi causa l'azione. (2.48)

Abbandona ciò che non è Atman, e rimanendo indisturbato dalla materia pur vivendo nel mondo, troverai piacere solo nel Cinmatra interiore, sul quale mediterai sempre. (2.49) Come lo spazio all'interno del vaso e lo spazio all'interno di una casa sono entrambi situati nello spazio infinito, così i Jiva e Isvara sono situati in me, che sono lo spazio della consapevolezza. (2.50)

Coloro che conoscono il Brahman e sanno distinguere le cose sanno che l'illusione, *maya*, non esisteva prima della manifestazione della Jiva e di Isvara, e non esisterà più dopo la loro scomparsa dal mondo. (2.51) Quando l'illusione e i suoi effetti vengono dissolti non c'è più manifestazione di Isvara o di Jiva. Rimango solo io, l'immacolata consapevolezza. (2.52)

Le creature senzienti e non senzienti, nel loro viaggio tra *ikshana* (il desiderio di incarnarsi) a *pravasha* (l'ingresso nella forma) come Jiva e Isvara sono sottoposte al potere della Maya di Isvara, mentre la parte del viaggio che riguarda il *samsara* (ciclo di nascite e morti) fino a *moksha* (la liberazione dei condizionamenti) è creata dal Jivatman. (2.53-54)

I *karma* (doveri religiosi prescritti) del rituale chiamato Trinachaka (che prende il nome da Naciketa della *Katha Upanishad*) e la pratica dello Yoga dipendono dalla Maya di Isvara, mentre i sistemi filosofici materialisti si basano sulla *maya* del Jivatman. (2.55)

Coloro che aspirano alla liberazione non devono mai immischiarsi nella controversia di chi specula

su Jivatman e Isvara. Le *tattva* del Brahman devono essere analizzate con una mente pura e serena. (2.56) Coloro che non conoscono la *tattva* del Brahman, l'Uno senza secondi, sono soltanto degli illusi. Come potrebbero ottenere la liberazione? Come potrebbero trovare la felicità? (2.57) A che servirà loro cercare di stabilire la superiorità e l'inferiorità dell'uno o dell'altro (Isvara e Jivatman)? Forse che la condizione di opulenza o miseria sperimentata in sogno cambierà le condizioni finanziarie di una persona allo stato di veglia? (2.58)

Quando l'intelletto si concentra sull'ignoranza, che i saggi chiamano sonno, come potrebbe rimanere libero dagli effetti dell'ignoranza? (2.59) Quando invece l'intelletto è pienamente sviluppato, viene definito sveglio. Poiché in me non esiste cambiamento, non c'è distinzione tra veglia e sonno. (2.60)

Nello stato di sogno l'intelletto si muove lungo le *nadi* (canali sottili dell'energia vitale), ma poiché in me non ci sono modificazioni della consapevolezza, io non sogno. (2.61)

Nello stato di sonno profondo, quando tutte le cose scompaiono nelle tenebre, rimane soltanto la felicità della natura trascendentale, allo stato invisibile. (2.62) Chi vede ogni cosa come *cit* (consapevolezza) ha la vera conoscenza: è Shiva, è Hari, è Brahma. (2.63)

La vita materiale in questo mondo è un oceano di sofferenze, ma si tratta solo di un lungo sogno, di un'illusione della mente, di una lunga proiezione della mente. Dal momento in cui ci si sveglia al momento in cui si va a dormire, bisogna contemplare il Brahman soltanto. (2.64) *Citta* (la consapevolezza mentale) vede allora questo universo come una semplice sovrapposizione, e partecipa della mia natura. Sconfiggendo i sei potenti nemici, raggiunge lo stato unitario della potenza suprema. (2.65)

Che m'importa se il corpo perisce ora, o sopravviverà lungo le ere cosmiche? La consapevolezza è il mio vero corpo. Che importa se lo spazio dentro il vaso continua ad esistere separatamente o se il vaso viene distrutto? (2.66) Quando il serpente abbandona la vecchia pelle dopo la muta, non ha più attaccamento o interesse per ciò che si è lasciato indietro. (2.67) Così il saggio non si identifica con il corpo grossolano o sottile. Se l'idea illusoria (dell'identificazione materiale) e la sua causa vengono distrutte dal fuoco della conoscenza dell'Atman, il saggio rimane felicemente senza corpo, grazie alla conoscenza del Brahman. (2.68)

La conoscenza della realtà dell'universo contenuta negli *shastra* è temporanea, ma la percezione diretta della verità mette per sempre fine all'azione egoistica. L'illusione viene dissipata con la cessazione del *karma* precedente (*prarabdha*) e la dissoluzione dell'universo manifestato. (2.69)

Finché il Jivatman non raggiunge l'identificazione con il Brahman, rimane nel campo della dualità, ma non appena percepisce l'unità universale, cessa ogni attrazione materiale. (2.70)

La cessazione del *prarabdha* (i risultati karmici delle azioni passate) porta alla cessazione del corpo materiale e quindi alla dissoluzione dell'illusione. E' vero che l'universo esiste, ma soltanto per l'esistenza eterna e reale del Brahman. (2.71)

E' vero che l'universo ha luce, ma soltanto per la luce del Brahman. Il miraggio dell'acqua nell'oasi ha una base reale nella vera acqua nella vera oasi. Così analizzando e contemplando l'Atman, comprendiamo che i tre mondi partecipano della natura di *cit* (consapevolezza). (2.72)

Il Brahman è Uno senza secondi, è consapevolezza assoluta ed eterna, e non ha niente a che vedere

con le distinzioni di Jiva, Isvara e Guru. Chi comprende questo è libero dall'ignoranza. Come si potrà dunque credere che l'universo è separato dal Brahman? Io sono quel Brahman, che è sempre completo e perfetto. (2.73)

Quando la luna piena della conoscenza è privata della sua luce dal Rahu dell'illusione, tutte le attività come le abluzioni rituali, la carità e i sacrifici celebrati durante l'eclisse diventano vani. (2.74) Come il sale sciolto nell'acqua diventa una sola cosa con l'acqua, così la mente si fonde nell'Atman: questo è il significato del *samadhi*. (2.75)

Senza la grazia di un Guru realizzato è molto difficile abbandonare gli oggetti dei sensi, percepire la verità e raggiungere il livello della propria vera natura trascendentale. (2.76)

La consapevolezza della propria vera natura risplende spontanea quando la potenza del sapere è sorta come il sole nella mente dello Yogi che ha abbandonato ogni attività materiale. (2.77)

La mente è per natura irrequieta come il mercurio. Ma quando il mercurio è legato con la giusta procedura, contiene un'energia che può compiere qualsiasi cosa. (2.78) Questo mercurio trattato (*murcha*) cura ogni malattia e può riportare in vita anche i moribondi. La sua potenza è usata per far funzionare le aereonavi. Potente come il mercurio, la mente può elevare la consapevolezza al livello del Brahman. (2.79) La mente è il signore dei sensi, e il signore della mente è il *prana*. Il *prana* è controllato da *laya* (la meditazione sulla trascendenza che "dissolve" l'illusione). Perciò bisogna praticare la meditazione trascendentale. (2.80)

La meditazione del vero Yogi è al di sopra di azioni e cambiamenti. E' al di sopra della facoltà di parola e trascende ogni *sankalpa* e ogni azione, perciò deve essere sperimentata direttamente. (2.81)

Come una danzatrice presenta una storia muovendosi in armonia con il ritmo dei cembali e di altri strumenti musicali, ma tiene l'attenzione fissa a proteggere il vaso che porta sulla testa, così lo Yogi non smette mai di contemplare il Brahman anche se si impegna in varie cose. (2.82) Chi desidera le ricchezze dello Yoga deve lasciar andare tutte le elaborazioni della mente e praticare con assiduità la concentrazione soltanto sul suono spirituale." (2.83)

Il principio unitario non può mai diventare molteplice. Poiché sono al di là della dualità, soltanto io esisto. (3.1) Tutto ciò che si può vedere e sentire è soltanto Brahman. Io sono il Brahman supremo, eterno, senza macchia e sempre libero. Io sono l'unico, oltre la dualità, sono la felicità indivisa, la verità, la sapienza e l'infinito. (3.2) La mia natura è felicità, la mia conoscenza è unitaria, io sono la consapevolezza assoluta e risplendente. Così come le nuvole non possono influenzare l'*akash*a (lo spazio), le sofferenze inerenti all'esistenza materiale non mi toccano. (3.3) Sappi che tutto è felicità quando la sofferenza è dissipata, e tutto è esistenza pura quando la non esistenza è dissipata. E' la natura di *cit* (la consapevolezza) che costituisce la base dell'universo visibile. La mia forma è trascendentale e indivisa. (3.4)

Per lo Yogi evoluto non c'è nascita né morte, né trasferimento in altre dimensioni o ritorno sulla terra, non c'è macchia o purezza o conoscenza separata, ma soltanto consapevolezza pura, che fa risplendere l'intero universo. (3.5) Pratica sempre il silenzio, meditando sulla consapevolezza vera e assoluta 'io sono il Brahman supremo'. Questa coscienza è invisibile, trascendentale alla dualità, pura e benefica. (3.6)

Il Brahman non è soggetto a nascita o morte, gioia o dolore, non ha niente a che vedere con i varna, le regole, la famiglia e la discendenza. Pratica il silenzio, meditando, 'io sono *cit*, la causa primordiale della fantasmagoria dell'universo'. (3.7)

Pratica sempre il silenzio meditando sul Brahman, che è completo e infinito, Uno senza secondi, la consapevolezza non-duale che non è toccata dalle relazioni, dalle affinità e dalla differenze che esistono nell'universo, e che è conosciuta come Saccidananda. (3.8)

Ciò che esiste eternamente e che mantiene la stessa natura nel passato, nel presente e nel futuro, non è mai toccato da niente, è la mia forma eterna Sat. (3.9) Anche lo stato di felicità eterna, libero da definizioni (*upadhi*) e superiore a qualsiasi gioia sperimentata nel sonno profondo, è la mia forma Ananda. (3.10) Come i raggi del sole dissipano ben presto le tenebre più profonde, la causa della rinascita viene dissipata dallo splendore del sole di Hari. (3.11)

Attraverso la contemplazione e l'adorazione ai piedi di Hari, qualunque persona viene liberata dall'ignoranza. L'unico mezzo per distruggere il ciclo di morti e rinascite è la meditazione sui miei piedi di loto. (3.12)

Così come chi ama le ricchezze loda una persona ricca, una persona che loda sinceramente la Causa dell'universo viene liberato dai condizionamenti. (3.13)

In presenza del sole, il mondo si impegna spontaneamente nelle attività quotidiane, così in mia presenza tutti i mondi entrano in azione. (3.14)

Come alla madreperla viene sovrapposto il concetto illusorio dell'argento, così l'illusione di Maya porta la gente a sovrapporre il fantasmagorico universo della vita materiale alla mia natura. (3.15) Io non ho niente a che fare con le differenze che si osservano nei vari corpi, come quelli degli esseri umani e degli animali, dei *brahmana* e dei *chandala* e così via. (3.16)

Come una persona che, dopo aver chiarito l'errore nella scelta della direzione sbagliata, continua ugualmente a vedere la strada che porta in quella direzione, l'universo continua ad essere visibile anche dopo che l'illusione è stata dissipata dalla conoscenza spirituale. L'universo è illusorio. (3.17)

Io non sono il corpo, né gli organi di percezione o di azione, né il *prana*, né la mente, né l'intelletto, né l'ego, né la consapevolezza mentale (*citta*), né l'illusione (*maya*), né l'universo composto dai vari elementi materiali. (3.18)

Non sono l'autore dell'azione, né il beneficiario, né la causa dell'azione. Io sono Brahman, Sacidananda, Janardana. (3.19) Come il sole sembra muoversi a causa del movimento dell'acqua in cui è riflesso, l'Atman sorge in questa esistenza materiale attraverso il suo riflesso dell'ego. (3.20)

L'esistenza materiale germoglia dalla radice di *citta* (consapevolezza mentale), perciò questa deve essere purificata con uno sforzo ripetuto. Da dove viene la fiducia nella grandezza di *citta*? (3.21)

Dov'è la ricchezza dei re? Dove sono i *brahmana*? Dove sono i mondi? Tutti gli antichi sono scomparsi, e molte nuove cose sono apparse attraverso i cicli delle evoluzioni. (3.22)

Miliardi di Brahma sono scomparsi e innumerevoli re sono stati spazzati via come granelli di polvere. Anche per un *jnani* (una persona sapiente) l'attaccamento al corpo materiale può stimolare la natura asurica (demoniaca). Se la natura asurica fa la sua comparsa in un uomo saggio, la sua conoscenza della verità diventa vana. (3.23)

Quando la molteplicità delle fantasmagorie e delle qualità materiali viene bruciata dal fuoco della sapienza discriminante, i semi delle identificazioni materiali non possono più germinare. (3.24) Come una persona molto intelligente trova piacere nell'aiutare un altro a superare le difficoltà di comprensione, così chi scopre i propri errori e difetti e li corregge sarà liberato dai condizionamenti. (3.25)

O grande tra i Muni, soltanto chi non possiede la conoscenza dell'Atman ed è afflitto dai condizionamenti aspira alle perfezioni mistiche. Le *siddhi* possono venire ottenute attraverso erbe medicinali, *mantra*, rituali religiosi, una pratica costante attraverso un lungo periodo di tempo, e una grande abilità. (3.26) Per chi ha la conoscenza dell'Atman, le *siddhi* appaiono ben poco importanti. L'Atma Jnani si concentra soltanto sull'Atman, e chi è soddisfatto nell'Atman attraverso la contemplazione non cade mai sotto il controllo dell'ignoranza. (3.27)

Tutto ciò che esiste in questo mondo partecipa della qualità dell'ignoranza, perciò l'Atma Jnani, che ha abbandonato l'ignoranza, non è mai interessato alla vita mondana. (3.28)

Benché le erbe medicinali, i *mantra*, i rituali religiosi, la lunga pratica e l'abilità possano far sviluppare le *siddhi*, non hanno il potere di far raggiungere la dimora del Param Atman. (3.29)

Com'è dunque possibile che l'Atma Jnani, che ha superato il livello mentale, sia ansioso di conquistare le perfezioni mistiche, mentre ha controllato tutti gli altri desideri e tutte le altre attività dei sensi? (3.30) Subhecha è il primo *jnana bhumi* (campo di acquisizione della conoscenza), Vicharana il secondo, il terzo Tanumanasi (4.1) Sattvapatti è il quarto, Asamsakti il quinto, Padartha bhavana il sesto e Turiya il settimo. (4.2)

Il desiderio che sorge attraverso il distacco dalla vita materiale, ed è orientato verso lo studio delle scritture e la compagnia dei saggi, è chiamato Subheccha ("desiderio di buon augurio"). (4.3)

La fase successiva, in cui si frequenta la compagnia dei saggi e si segue il metodo adatto che porta alla rinuncia, è chiamato Vicharana ("ricerca"). (4.4) La fase in cui si dissipa l'attrazione verso gli oggetti dei sensi è chiamata Tanumanasi ("sviluppo del corpo sottile"). (4.5)

Sattvapatti ("raggiungimento della virtù") è la fase in cui si è diventati indifferenti a tutti gli oggetti dei sensi attraverso la pratica delle fasi precedenti, ed è caratterizzata dalla meditazione costante sull'Atman tramite la consapevolezza mentale ormai purificata. (4.6)

La luce del *sattva* che si è fermamente stabilita nella consapevolezza crea il distacco dai desideri egoistici attraverso la pratica delle fasi precedenti. Questa fase si chiama Asamsakti ("distacco"). (4.7)

La fase in cui la pratica delle fasi precedenti ha portato a sperimentare la felicità dell'Atman e a dissipare la dualità tra interno ed esterno, e a compiere l'azione soltanto per senso del dovere, è chiamata Padartha bhavana ("la comprensione degli insegnamenti delle scritture"). (4.8-9)

La fase in cui, dopo una lunga pratica delle fasi precedenti, si diventa stabili nella contemplazione dell'Atman senza considerare le differenze del mondo materiale si chiama Turiya ("quarto", in quanto corrisponde al quarto stato della consapevolezza, quello trascendentale). (4.10)

Le prime tre fasi - Subheccha, Vicharana e Tanumanasi - sono situate al livello delle differenze e non-differenze, poiché l'universo che si osserva nello stato di veglia appare realmente esistente. (4.11) Quando nella quarta fase, Sattvapatti, la mente si concentra stabilmente sull'Uno senza

secondi e il concetto di dualità scompare, si vede l'universo come un sogno. (4.12)

Così come una nuvola autunnale è dispersa dal vento, questo universo sarà infine annientato. Sappi che questa consapevolezza è caratterizzata dalla pura virtù (*sattva*). (4.13)

Entra poi nella quinta fase chiamata Susuptipada ("la posizione del sonno profondo"), in cui rimane semplicemente nella non-dualità, libero dalle varie differenze. (4.14)

Nonostante partecipi alle attività esteriori, chi è nella sesta fase detta Padartha bhavana ("la comprensione degli insegnamenti delle scritture") rimane sereno come una persona che dorme dopo aver molto faticato. (4.15) Successivamente si può raggiungere la settima fase, la consapevolezza primordiale, che è chiamata anche Gudhasupti ("il sonno segreto"). (4.16)

E' un livello nel quale la consapevolezza è quasi immobile, libera dalla paura, Una senza secondi, dove non c'è *sat* o *asat*, *sé* o non-*sé*. (4.17)

Come un vaso vuoto rispetto allo spazio universale, che è vuoto sia all'interno che all'esterno, come un contenitore d'acqua immerso nell'oceano, la consapevolezza è completa sia interiormente che esteriormente. (4.18) Non c'è più distinzione tra soggetto e oggetto: diventa la Realtà che rimane dopo che tutte le elaborazioni mentali si sono dissolte nel silenzio. (4.19)

Dopo aver abbandonato le distinzioni tra colui che vede, la vista e l'oggetto osservato, con tutte le affinità che vi sono relative, medita soltanto sull'Atman, che risplende come la Luce suprema. (4.20)

Il Jivanmukta è chi vede l'universo materiale come l'Akasha invisibile, nonostante partecipi alle attività del mondo. (4.21) La luce nella mente del Jivanmukta non tramonta e non sorge mai, nel dolore o nella gioia, e non si sforza di modificare le circostanze nelle quali si trova. (4.22) Il Jivanmukta è sveglio durante il sonno profondo, ma la sua consapevolezza allo stato di veglia è impossibile da conoscere. La sua sapienza è libera da attrazione e affinità. (4.23)

E' detto Jivanmukta chi ha il cuore puro come l'*akasha*, benché agisca per dovere seguendo le esigenze di amore, odio, paura e così via. (4.24)

Il Jivanmukta è chi non si considera l'autore dell'azione e mantiene l'intelletto distaccato dagli oggetti materiali, sia che si impegni nell'azione oppure no. (4.25) Il Jivanmukta è chi non è causa di paura per nessuno, non ha paura di nessuno, e ha abbandonato la gioia, la collera e la paura. (4.26)

E' detto Jivanmukta chi rimane sereno in mezzo a tutti gli oggetti illusori, come se appartenessero ad altri, ed è sempre immerso nella meditazione sull'Atman. (4.27) O Muni, il Jivanmukta è chi ha sradicato tutti i desideri della coscienza mentale ed è pienamente soddisfatto soltanto nel Param Atman, l'Atman di tutti. (4.28)

Il Jivanmukta riposa con mente serena nella dimora pura e suprema del Cinmatra, ed è libero da ogni modificazione del campo mentale. (4.29)

E' detto Jivanmukta chi rimane indifferente ai cambiamenti e alla varietà dell'universo: per lui i concetti di io, tu, lui e chiunque altro rimangono visibili e illusori al tempo stesso. (4.30)

Percorrendo la via del Guru e degli *shastra*, affrettati a entrare al livello di Sat - il Brahman immutabile, supremo, completo e non-duale - e stabilisciti là fermamente. (4.31)

Shiva è il Guru. Shiva è i *Veda*. Shiva è il Signore. Shiva sono io. Shiva è tutto. Non esiste altro che Shiva. (4.32) Il *brahmana* vittorioso che conosce Shiva raggiunge la saggezza. Non c'è bisogno di fare troppi discorsi al proposito. (4.33)

Sukadeva è un *mukta* (un'anima liberata). Vamadeva Rishi è un Mukta. Non ci sono altre vie che quelle stabilite da questi due Rishi. I coraggiosi che seguono la via di Suka in questo mondo diventano *sadyo mukta* immediatamente dopo la morte. (4.34)

Coloro che seguono la via di Vamadeva Rishi raggiungono gradualmente la meta, attraverso un certo numero di vite, con la pratica di Yoga, Sankhya e *karma* associati con il *sattva guna*. (4.35)

Il Signore dei Deva ha così stabilito due vie - quella di Suka e quella di Vamadeva. La via di Suka è chiamata la via dell'uccello, mentre quella di Vamadeva è chiamata la via della formica. (4.36) (Nota: l'esempio si riferisce alla velocità con la quale si raggiunge la meta)

Coloro che hanno raggiunto la conoscenza della vera natura del Sé attraverso le regole di *yama* e *niyama* stabilite nei *Veda*, lo studio del significato dei *mahavakya*, e il *samadhi* sia *samprajnata* che *asamprajnata* ottengono la dimora suprema attraverso la via di Suka. (4.37-38)

Attraverso la pratica costante e sincera delle otto parti dello Yoga arrivano ad affrontare l'ostacolo costituito dalle varie *siddhi* ("perfezioni mistiche"). Finché non arrivano alla perfezione, rinascono in circostanze favorevoli e riprendono la pratica dello Yoga secondo una tendenza che ormai è divenuta spontanea grazie alle attività passate. (4.39-40)

Chi percorre la via di Vamadeva praticando lo Yoga per molte vite raggiunge infine la liberazione, la posizione suprema di Vishnu. (4.41)

Ci sono dunque due vie benefiche verso la realizzazione del Brahman: la prima conferisce immediatamente la liberazione e l'altra porta gradualmente alla liberazione. Per chi vede il Brahman in ogni cosa non c'è più illusione o sofferenza. (4.42)

Tutti gli esseri che abitano in cielo e in terra vengono immediatamente purificati dagli atti negativi commessi durante miliardi di vite, se appena lo sguardo del *brahmavit* ("chi conosce il Brahman") si posa su di essi." (4.43)

"Il corpo è composta da cinque elementi e da cinque *mandala* ("cerchi"): quello solido è *prithivi* (terra), quello liquido è *apas* (acqua), quello luminoso è *tejas* (fuoco), quello che si muove è *vayu* (aria) e quello che pervade ogni cosa è *akasha* (spazio). Chi desidera praticare lo Yoga deve sapere tutte queste cose. (5.1-2)

Il soffio di *vayu mandala* nel corpo dà origine a 21.600 cicli di respirazione ogni 24 ore. (5.3)

Se si verifica una diminuzione nel *prithivi mandala* il corpo si piega, se *apas mandala* si indebolisce, i capelli diventano grigi. Se diminuisce *tejas*, il corpo perde splendore e l'appetito diminuisce, se l'essenza di *vayu* si indebolisce, il corpo trema costantemente. (5.4-5) Se l'essenza di *akasha* è compromessa, il corpo muore. Il *jivita prana* ("il soffio vitale") che risiede in questi elementi si leva allora in volo come uno stormo di uccelli perché non ha più un luogo di riposo nel corpo. (5.6) Per questa ragione è chiamato Udyana ("che vola in alto"). A questo proposito esiste un *bandha* (particolare posizione Yoga) chiamato Udyana bandha, che arresta la morte come un leone uccide un elefante. (5.7)

Questa esperienza è dolorosa, e anche il *bandha* è doloroso. Se Agni si agita nel ventre, si produrrà molto dolore. (5.8) Perciò non bisogna praticare l'Udyana bandha se si ha fame, o se c'è lo stimolo ad evacuare urina o escrementi. Lo Yogi deve quindi consumare piccole quantità di cibo adatto,

suddiviso in più pasti. (5.9)

Bisogna praticare il *mantra yoga*, il *laya yoga* e l'*batha yoga* che sono rispettivamente leggero, intermedio e trascendentale. *Laya*, *mantra* e *batha* sono tutti composti da 8 parti ciascuno: *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. (5.10-11)

Di questi, *yama* ha 10 categorie: non violenza, veridicità, assenza di avidità, continenza, compassione, onestà, pazienza, coraggio, moderazione nel mangiare e pulizia fisica e mentale. (5.12) *Niyama* ha 10 categorie: austerità, capacità di accontentarsi, fede in Dio e nei *Veda*, carità, adorazione a Isvara, studio delle scritture, modestia, intelligenza, recitazione dei *mantra*, e voti religiosi. (5.13-14)

Gli *asana* sono 11: *chakra*, *padma*, *kurma*, *mayura*, *kukkuta*, *vira*, *svastika*, *bhadra*, *simha*, *mukta* e *gomukha*. (5.15-16) Il *chakra asana* consiste nel porre la caviglia sinistra sulla coscia destra e la caviglia destra sulla coscia sinistra, mantenendo il torso eretto. (5.17)

Il *pranayama* deve essere praticato ripetutamente nell'ordine seguente: inspirare, trattenere il respiro ed espirare. Il lavoro principale del *pranayama* è sulle *nadi*, i canali di energia. (5.18) Il corpo di ogni essere senziente è lungo 96 dita. Nel centro del corpo, due dita sopra l'ano e due dita sotto l'organo genitale, si trova il centro del corpo, chiamato Muladhara. (5.19)

Nove dita sopra i genitali c'è un centro di *nadi* di forma ovale, di quattro dita per lato, circondato da grasso, carne, ossa e sangue. In esso si trova un *nadi chakra* con 12 raggi, dove risiede Kundali, che sostiene il corpo. Il volto di Kundali copre il Brahmarandhra ("apertura di Brahma") sul canale detto Sushumna. Ai lati del Sushumna si trovano le *nadi* chiamate Alambusa e Kuhu. (5.20-23)

I due raggi successivi sono Varuna e Yasasvini. Sul raggio sud del Sushumna c'è Pingala. Sui due raggi successivi ci sono Pusha e Payasvini, mentre ad ovest del Sushumna c'è la *nadi* chiamata Sarasvati. (5.24-26)

Il raggio successivo è Hastijihva, poi c'è Visvodara. In questi raggi della ruota, le 12 *nadi* trasportano i 12 *vayu* da sinistra a destra (in senso orario), intrecciate come un tessuto. Hanno colori differenti. (5.27-28)

La parte centrale del tessuto è chiamato Nabhi chakra. I quattro sostegni di Nada (suono spirituale), le *nadi*, che si trovano qui sono di colore rosso rubino e si chiamano Jvalanti, Nadarupini, Pararandhra e Sushumna. Il centro del Brahmarandhra viene coperto ciclicamente da Kundali. (5.29-30)

I 10 *vayu* o *prana* si muovono all'interno di queste *nadi*. Il saggio che ha compreso il percorso delle *nadi* e dei *vayu* deve contemplare fermamente l'Atman al livello di consapevolezza chiamato Turiya, al centro del cuore, mantenendo la testa, il collo e il corpo eretti, la bocca chiusa, la mente serena e concentrata sul centro del Bindu, mentre il nettare scorre da quel punto. (5.31-33)

Bloccando l'ano e facendo risalire *vayu* con la ripetizione del Pranava completata dal Sri Bija mantra, deve visualizzare il proprio Atman come Sri, Parashakti, che viene inondata dal nettare. (5.33-34)

Questa *kalavanohana* (illusione temporale) è il concetto più importante da comprendere. Tutto ciò che la mente contempla viene realizzato dalla mente stessa. (5.35) Allora *agni* (il fuoco) innalzerà le sue fiamme in *jala* (l'acqua), e nella fiamma germoglieranno i rami e i fiori. Le parole pronunciate e le azioni compiute nell'universo non saranno vane. (5.36)

Centrando il Bindu sulla via, facendo salire la fiamma del fuoco nell'acqua e prosciugando l'acqua, il corpo diventa solido. (5.37) Contraendo simultaneamente l'ano e lo *yoni* (la zona del perineo) bisogna far risalire Apana e unirlo con Samana. (5.38)

Deve contemplare il proprio Atman come Shiva, inondato da una pioggia di nettare, e concentrare *bala* (la forza di volontà) nella parte centrale di ogni raggio. (5.39) Deve poi cercare di sollevarsi attraverso l'unione di Prana e Apana: questa importantissima pratica dello Yoga illumina il corpo e apre la via alle perfezioni mistiche. (5.40)

Come l'argine di un fiume serve a bloccare le inondazioni, così lo Yogi sa che l'ombra (*chaya*) del corpo è collegata al Jivatman. (5.41)

Questo *bandha* si applica a tutte le *nadi*, e permette di vedere la Dea Kundalini. (5.42) Questo *bandha* serve per bloccare le tre vie, e illumina la via attraverso la quale i *siddha* ottennero il successo. (5.43)

Quando il Prana viene fatto risalire con Udana, il *bandha* che blocca le *nadi* viene spinto verso l'alto. (5.44) Questo si chiama Samputa yoga o *mula bandha*. I tre *bandha* vengono padroneggiati praticando questo metodo yoga. (5.45)

Praticando in modo intermittente giorno e notte o nei momenti più convenienti, si riuscirà a controllare *vayu*. (5.46) Quando *vayu* è sotto controllo, *agni* crescerà costantemente nel corpo, giorno dopo giorno, e la digestione diventerà più facile. (5.47)

Quando il cibo viene digerito adeguatamente aumenta il *rasa* (l'essenza del cibo, che dà forza al corpo) e questo rafforza i *dhātu* (le sostanze che compongono il corpo), cosa che a sua volta permette al corpo di sostenere la mente e l'evoluzione personale. In questo modo vengono bruciati gli atti negativi di milioni di vite. (5.48-49)

Nel mezzo tra l'ano e i genitali si trova il triangolo del Muladhara, che illumina la dimora di Shiva nella forma del Bindu. Là si trova la Parashakti chiamata Kundalini, e da là si alza *vayu* e *agni* viene alimentato. (5.50-51) Da quella dimora ha origine Bindu e si rafforza Nada, e nascono Hamsa e Manas. (5.52)

I sei *chakra*, dal Muladhara in su, sono chiamati la dimora di Shakti, mentre il percorso che va dal collo alla sommità della testa è chiamato la dimora di Sambhu. (5.53)

Il corpo è il sostegno delle *nadi*, le *nadi* sono il sostegno del *prana*, il *prana* è la dimora del Jiva, e Jiva è il sostegno di Hamsa. Per Shakti, Hamsa è il seggio e il veicolo e la dimora. Bisogna praticare il *pranayama* con la mente serena e senza distrazioni. (5.55)

Anche una persona che è esperta nei tre *bandha* deve sempre cercare di comprendere sinceramente il principio e la causa di tutti gli oggetti e dei loro attributi. (5.56)

L'espiazione e l'inspirazione devono essere fermati nel controllo del respiro, e lo Yogi deve dipendere unicamente dal Brahman, che è lo scopo più elevato in tutto ciò che esiste. (5.57)

La rinuncia a tutti gli oggetti esteriori è detta *rechaka* (espirare), l'accettazione della conoscenza spirituale degli *shastra* è detta *puraka* (inspirare) e la stabilità nella meditazione sull'Atman è detta *kumbhaka* (trattenere il respiro). (5.58)

Questa coscienza è caratteristica di una persona liberata, senza alcun dubbio. Il *kumbhaka* controlla la mente e la riempie dall'interno. (5.59)

Il *kumbhaka* deve essere controllato perfettamente tramite il *kumbhaka* stesso: al suo interno c'è Parama Shiva. Questo *vayu* immobile deve essere rimesso in movimento con il *kantha mudra*. (5.60)

Quando si è controllato il movimento di *vayu* e portata a perfezione la pratica dell'espiazione e del blocco del respiro, si deve assumere la posizione bilanciata con le mani e i piedi appoggiati saldamente a terra, e penetrare le quattro dimore sul percorso di *vayu* utilizzando le tre pratiche yoga. Bisogna scuotere il Mahameru usando le forze che stanno all'imboccatura di *vayu*. (5.61-62)

Quando le due cavità sono fatte rientrare risucchiandole all'interno, *vayu* comincia a pulsare. L'unione di Chandra, Surya e Agni deve avvenire nel nettare. (5.63)

Il movimento di Meru fa muovere i Deva che risiedono nel centro del Meru, e ben presto si apre un passaggio nel Brahma granthi ("nodo di Brahma"). Dopo aver penetrato il Brahma granthi si penetrano il Vishnu granthi e il Rudra granthi. (5.64-65)

Lo Yogi che si è liberato dalle contaminazioni e dalle illusioni riesce a penetrare questi nodi grazie alle cerimonie religiose che ha compiuto in molte vite, grazie alla benedizione del Guru e dei Deva, e attraverso la pratica dello Yoga. (5.66)

Raggiunto il *mandala* del Sushumna, *vayu* deve essere elevato attraverso il *mudra bandha*. Pronunciando il Pranava brevemente ci si purifica dalle azioni negative, pronunciandolo in modo prolungato si ottiene la liberazione. (5.67-68) Questo si applica anche alla pronuncia nel tono echeggiato, chiamato *apyayana* o *pluta svara*. Chi conosce i Veda e pratica questi tre tipi di pronuncia conosce lo scopo del Pranava, che va al di là dell'articolazione verbale, come un flusso incessante di olio o il riverbero di una campana. Lo *svara* breve raggiunge il Bindu, quello lungo il Brahmrandhra, il *pluta* raggiunge il Dvadasanta (il dodicesimo centro). I *mantra* vanno pronunciati secondo le regole previste per ottenere il *mantra siddhi*. (5.60-70)

Il Pranava Omkara eliminerà ogni ostacolo, ogni passata azione negativa. Ha quattro campi: *arambha*, *ghata*, *parichaya* e *nishpatti*. *Arambha* è il livello in cui si sono abbandonati i doveri esteriori compiuti attraverso mente, parole e corpo, e ci si impegna soltanto nei doveri mentali. (5.71-72)

Il livello *ghata* è quello in cui *vayu* si è aperto una via sul lato ovest e vi si è stabilito fermamente. Il *parichaya* è lo stato in cui *vayu* si è stabilito fermamente nell'Akasha, che sia associato con la Jiva oppure no, mentre il corpo è immobile. (5.73-74)

Il livello *nishpatti* è quello in cui l'Atman crea e dissolve, in cui lo Yogi che è diventato Jivanmukta si impegna nello Yoga senza sforzo, in modo spontaneo. (5.75)

Yajnavalkya Upanishad

Il Brahman è infinito, e l'universo è infinito. L'infinito ha origine dall'infinito, ma anche traendo l'infinito dall'infinito, l'infinito rimane completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il re Janaka di Videha avvicinò rispettosamente Yajnavalkya Rishi e disse, "Per favore, parlami della rinuncia."

Yajnavalkya disse, "Dopo aver completato il periodo di *brahmacharya* si può entrare nella fase di

grihastha, e in seguito entrare nella fase di *vanaprastha* e poi diventare *sannyasi*. E' anche possibile diventare *sannyasi* direttamente da ciascuna di queste fasi, o rinunciare alla vita mondana nel giorno in cui si diventa stanchi delle illusioni materiali, sia che si siano osservati dei voti oppure no, che siano compiute le abluzioni rituali richieste oppure no, che si abbia smesso di celebrare i rituali del fuoco alla morte della moglie o che non si siano praticati i rituali del fuoco in modo continuato per qualsiasi altro motivo. (1)

Alcuni affermano che è necessario compiere il sacrificio Prajapatya, ma non è indispensabile. Basta compiere il rituale per Agni, che è il soffio vitale o *prana*, poi compiere il sacrificio Traidhataviya in cui si offrono i tre fluidi vitali ai *guna - sattva, rajas e tamas* - recitando il *mantra* seguente, 'O Agni, questo *prana* è la tua origine, dalla quale sei nato al tempo previsto manifestando il tuo splendore. Conoscendolo, fonditi in esso. Che la tua ricchezza aumenti.'

Poi deve aspirare il fumo del fuoco, inalando l'aria vitale, e pronunciando '*svaha*'. (2)

Dopo aver ottenuto il fuoco sacro nel villaggio, ne aspirerà il fumo come descritto prima. Se non è possibile ottenere il fuoco, offrirà la sua oblazione all'acqua, perché l'acqua è la dimora di tutti i Deva. Recitando il *mantra*, 'offro la mia oblazione a tutti i Deva, *svaha*', deve raccogliere gli avanzi dell'oblazione mescolata al burro chiarificato e consumarla, perché è benefica. Reciterà il *mantra* della liberazione, che fa realizzare i tre *Veda*, e offrirà il proprio omaggio al Brahman presente nel *mantra*. Tagliandosi la *sikha* (il ciuffo di capelli che caratterizza il *brahmana*) e il filo sacro dirà per tre volte, 'ho rinunciato'. (3)

Atri Rishi si rivolse poi a Yajnavalkya: "Come può una persona che non indossa il filo sacro essere un *brahmana*?"

Yajnavalkya rispose, "Il vero filo sacro è la determinazione e la fede nello splendore dell'Atman. Offrendo il filo sacro alle acque, berrà tre gocce d'acqua in modo rituale, dicendo, 'raggiungi il mare, *svaha*'. Questo è il metodo da seguire. (4)

Il *sannyasi* itinerante indossa abiti color ocra, tiene la testa rasata e rinuncia a ogni possedimento, è sempre puro, non fa mai del male a nessuno, vive semplicemente cibo ottenuto in elemosina: in questo modo diventa degno di realizzare il Brahman. Questa è la via del *sannyasi* itinerante. In alternativa, chi rinuncia al mondo può scegliere la via del coraggio, il digiuno, l'annegamento, il fuoco, o il camminare fino all'esaurimento totale. Questo è il metodo prescritto da Brahma, e il *sannyasi* che segue questa via realizza il Brahman." (5)

I famosi Paramahansa dei tempi antichi, come Samvartaka, Aruni, Svetaketu, Durvasas, Ribhu, Nidagha, Dattatreya, Suka, Vamadeva, Harita e altri ancora non portavano simboli di alcun genere e si comportavano come pazzi pur essendo perfettamente sani di mente. (6)

Evitando la compagnia dei materialisti e i luoghi abitati, abbandonando il bastone, il vaso per l'acqua, la ciotola, le regole di purificazione, la *sikha* e il filo sacro, sia interiormente che esteriormente, affidandoli alle acque recitando '*bhub, svaha*', il *sannyasi* si concentrerà solo sull'Atman. (7)

Nudo come un neonato, non turbato dalle dualità, rimanendo sempre senza alcun possesso, con la mente pura e fermamente stabilito sulla via della verità e del Brahman, mangiando solo ciò che è strettamente necessario per sopravvivere, equanime sia quando riceve e quando perde, bevendo dalla

propria mano, senza tenere cibo da parte, senza preoccuparsi del posto dove passerà la notte, potrà fermarsi in un posto tranquillo e isolato, come una casa abbandonata, un tempio, un fienile, un formicaio, un albero, la capanna di un vasaio, la capanna del fuoco sacro, la riva sabbiosa di un fiume, un boschetto di montagna, una grotta, il cavo di un albero o qualsiasi luogo purché sia pulito. Non farà sforzi per ottenere qualcosa, ma si concentrerà sul rinunciare alle azioni cattive e buone: questo è il comportamento del Paramahansa. (8)

Il *sannyasi* itinerante che è vestito d'aria non offre omaggio a nessuno, si è completamente distaccato dalla famiglia ed è al di sopra di qualsiasi scopo, si qualifica per raggiungere la dimora suprema, come è confermato nei versi seguenti. (9)

Il *sannyasi* può offrire omaggio soltanto a un *sannyasi* che considera più anziano e progredito. (10) I Veda condannano quei *sannyasi* che trascurano le regole, attratti dagli oggetti dei sensi, raccontano storie e sono litigiosi. (11) Se un *sannyasi* rimane identificato con il Brahman supremo, radioso di luce propria, non ha bisogno di offrire omaggio a nessuno. (12)

Se il *sannyasi* pensa che il Signore supremo è entrato come Atman negli esseri viventi, allora può prosternarsi a terra davanti a ogni essere, compresi i cani, i *chandala*, le mucche e gli asini. (13) Il corpo femminile è come una bambola di carne, una gabbia di membra mosse da un meccanismo, un ammasso di tendini, ossa e giunture. (14) Gli occhi di una donna non sono affatto seducenti quando li si vede composti di pelle, carne, sangue e lacrime. Perché cadere sciocamente nell'infatuazione romantica? (15)

Le collane di perle che brillano sono pericolose come la corrente del Gange che si precipita dalle pendici scintillanti del monte Meru. (16) Nel crematorio, i seni delle donne vengono divorati dai cani come se fossero bocconi di poco conto. (17) I cosmetici e le acconciature sono le risorse di donne piacevoli alla vista e difficili da toccare, e bruciano uomini con il desiderio sessuale come paglia gettata nel fuoco. (18) Le donne seducenti sono crudeli come un fuoco ardente, e pur sembrando attraenti non danno vera felicità. (19) Le donne sciocche sono la rete del cacciatore che vuole catturare la mente degli uomini. Le donne seduttrici sono l'esca del pescatore che vuole pescare gli uomini che nuotano nel fango della mente nello stagno della vita mondana. (20-21) Ne ho avuto abbastanza delle relazioni sessuali: i corpi attraenti sono casse piene di gioielli malvagi, e legano alla sofferenza. (22)

Vivere con una donna significa trovarsi ad affrontare il desiderio sessuale, mentre per chi vive da solo è più facile evitare di impegnarsi nella gratificazione sessuale. Le relazioni sessuali sono la base della vita sociale, e la vita sociale è pesante da sostenere. (23) I figli sono sempre una preoccupazione, ancora prima che nascano, poiché una gravidanza porta il pericolo di aborto spontaneo e comunque deve terminare con le doglie del parto. (24) Quando il figlio nasce le preoccupazioni si moltiplicano: influssi negativi, malattie e tendenze negative del carattere che vanno corrette. E' anche possibile che un figlio si riveli indegno dell'iniziazione e del filo sacro, o che si rifiuti di sposarsi. (25) Durante la giovinezza potrebbe frequentare le prostitute, e quando si fa una famiglia potrebbe attraversare periodi difficili finanziariamente. E poi c'è sempre il pericolo che muoia improvvisamente. I figli sono una grande preoccupazione. (26)

Il *sannyasi* non è mai irrequieto, né con le mani né con i piedi né con gli occhi, non parla troppo, e controlla sempre i sensi meditando sul Brahman. (27) Quando una persona intelligente vede con equanimità un nemico, un prigioniero e il proprio corpo, come potrebbe essere vittima della collera? (28) Se provi collera verso i malfattori, perché non provi collera verso la collera stessa, che ostacola la via del dovere, della ricchezza, dell'amore e della liberazione? (29)

Offro il mio omaggio alla collera verso la collera, che dà fuoco alla sua stessa base e crea il distacco, facendo notare a ciascuno i propri difetti. (30)

Quando la gente dorme il saggio è sveglio, e quando la gente è sveglia il vero Yogi dorme. Sappi che questa è la consapevolezza, che soltanto la consapevolezza esiste, che tutto è pervaso dalla consapevolezza, che tu sei consapevolezza, che io sono consapevolezza, e tutti i mondi sono consapevolezza. (31)

I *sannyasi* che comprendono questo sono detti Paramahansa. O grande saggio, non c'è niente di più elevato di questo. (32)

Le Upanishad sullo Yoga

Amrita bindu Upanishad

Om! Che ci protegga insieme, che ci nutra insieme! Che noi possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo! Che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che non ci sia mai ostilità tra di noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

La mente può essere pura o impura. La mente impura è piena di desideri, mentre la mente pura è libera da desideri. (1)

E' la mente che condiziona o libera l'essere umano. Quando è attaccata agli oggetti dei sensi crea dei legami, mentre quando si distacca dagli oggetti dei sensi porta alla liberazione. Questo è ciò che i Rishi hanno affermato. (2) Poiché la liberazione può essere ottenuta grazie alla mente che è libera dai desideri, bisogna mantenersi accuratamente distaccati da questi desideri. (3)

Quando la mente si è liberata dall'attaccamento agli oggetti dei sensi, rimane perfettamente controllata e realizza la propria essenza: così si raggiunge il livello supremo. (4)

Bisogna controllare la mente per fissarla perfettamente nella consapevolezza del cuore: questo è *jnana* (conoscenza) e *dhyana* (meditazione). Tutto il resto non è che chiacchiere e dibattiti. (5)

Il livello supremo non è né bello né brutto, e nemmeno concepibile dall'intelletto: il Brahman che si sperimenta a quel livello è libero da ogni parzialità. (6)

Bisogna praticare la meditazione sull'Om dapprima attraverso le lettere che lo compongono, poi

sull'Om in sé, senza preoccuparsi delle lettere. Infine grazie a questa meditazione trascendente si percepisce il concetto di non-esistenza come esistenza. (7)

Il Brahman non ha parti separate, non ha dubbi e non ha macchie. Quando si comprende profondamente, 'io sono Brahman', si diventa il Brahman immutabile ed eterno. (8)

Il Brahman è eterno, sempre libero dal dubbio, al di là dell'intelletto e delle analogie, trascende le dimostrazioni e le cause. Chi comprende questo diventa libero. (9)

La verità più alta è quella che ci fa realizzare ciò che si trova oltre il controllo della mente e l'immaginazione. A questo livello non ci sono condizionamenti, non c'è più adorazione, non c'è ricerca di liberazione, né la condizione della liberazione. (10)

Si deve conoscere l'Atman come sempre immutato durante le fasi di veglia, sogno e sonno profondo. Per chi ha trascorso questi tre stati non c'è più bisogno di rinascere. (11)

L'Atman universale è Uno ed è presente in tutti gli esseri. Pur essendo Uno, appare molteplice, come la luna riflessa in molti contenitori d'acqua. (12) Proprio come è solo il vaso che viene spostato da un luogo all'altro, e non lo spazio all'interno del vaso, così è la Jiva, che è onnipresente come lo spazio. (13) Quando le varie forme dei contenitori sono rotte, anche ripetutamente, lo spazio dentro nei contenitori non è mai spezzato. Il saggio lo sa benissimo. (14)

La copertura dell'illusione è semplicemente suono, ma crea la tenebra che impedisce di conoscere l'Akasha supremo. Quando l'ignoranza è dissipata, l'Atman vede Sé stesso come Uno. (15) L'Om viene dapprima contemplato come il Suono del Brahman supremo. Dopo aver superato la definizione intellettuale del suono, rimane solo il Brahman imperituro. Chi desidera trovare la pace deve meditare su questo Brahman eterno e immutabile. (16)

Esistono due tipi di conoscenza: quella del *śabda brahman* (il Suono del Brahman) e quella del Para Brahman (il Brahman supremo). Dopo aver realizzato il Śabda Brahman si raggiunge la realizzazione del Brahman supremo. (17)

Dopo aver studiato i *Veda*, la persona intelligente che desidera soltanto acquisire la conoscenza e la realizzazione deve lasciare i *Veda* stessi, come chi vuole ottenere il riso deve eliminare la crusca. (18)

Anche se le mucche hanno colore diverso, il latte è sempre dello stesso colore. La persona intelligente comprende che la conoscenza è come il latte e le diverse ramificazioni della conoscenza vedica sono come diverse mucche. (19) Come il burro che è nascosto nel latte, la pura Consapevolezza si trova in ogni essere vivente. Deve essere costantemente frullata nella zangola della mente. (20)

Bisogna afferrare la corda della conoscenza e far scaturire il fuoco del Brahman supremo. Io sono il Brahman indiviso, immutabile, sereno: questa è la meditazione che bisogna praticare. (21)

Io sono l'Atman dell'universo, l'Essere supremo, nel quale risiedono tutti gli esseri, che risiede in tutti gli esseri e benedice tutti. (22)

Amrita nada Upanishad

Om! Che ci protegga insieme, che ci nutra insieme! Che noi possiamo lavorare insieme con grande

entusiasmo! Che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che non ci sia mai ostilità tra di noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il saggio deve completare lo studio delle scritture e meditare ripetutamente sul loro significato, ma quando è arrivato a conoscere veramente il Brahman, deve abbandonarle come si lascia andare una torcia ardente. (1) L'Om è il veicolo, Vishnu è l'auriga: chi desidera raggiungere il mondo spirituale deve onorare Rudra e viaggiare nel veicolo fin dove questo può portarlo. Poi deve abbandonare il veicolo per raggiungere il Signore del veicolo. (2-3)

Dopo aver abbandonato *matra* (i tempi), *linga* (le forme differenziate) e *pada* (i versi delle scritture e i *mantra*, o anche le condizioni di vita) raggiunge il *pada* sottile (la posizione trascendentale) dove non ci sono vocali o consonanti, attraverso la lettera M pronunciata silenziosamente. (4)

Pratyahara è quando si considerano gli oggetti dei sensi (come il suono e così via) e la mente irrequieta diventa le redini nelle mani dell'Atman. (5) *Pratyahara* (controllo dei sensi), *dhyana* (contemplazione), *tarka* (studio) e *samadhi* (meditazione trascendentale) sono le sei parti dello Yoga. (6) Proprio come le impurità dei minerali provenienti dalle montagne vengono bruciati nel crogiolo, così le attività negative compiute dai sensi vengono bruciate con il controllo del *prana*. (7) Il *pranayama* brucia le impurità materiali, il *dharana* brucia le reazioni delle attività negative passate, il *pratyahara* brucia i contatti negativi, e il *dhyana* brucia i difetti del carattere. (8)

Dopo aver eliminato i difetti, si medita sul Luminoso, espresso nell'immobilità del respiro. (9)

Le tre fasi del *pranayama* sono *rechaka* (espirazione), *puraka* (inspirazione) e *kumbhaka* (la fase in cui si trattiene il respiro). (10) Nel *pranayama* si ripetono i cicli di respirazione prolungandoli di 3 volte con il Gayatri, le sue *vyabriti* (le componenti) e il Pranava insieme al *sira* (la "testa" del *mantra*). (11) Sollevando il *vayu* dall'Akasha (del cuore) e svuotando il resto del corpo, quando si unisce l'Atman con il vuoto, si compie *rechaka*, l'espirazione. (12)

Puraka è quando si aspira *vayu*, come quando si succhia l'acqua attraverso uno stelo di loto. (13) *Kumbhaka*, la cessazione del respiro, è quando non c'è inspirazione o espirazione, e il corpo rimane immobile nella stessa condizione di consapevolezza. (14)

Allora lo Yogi vede le forme come un cieco, sente i suoni come un sordo, e considera il corpo come legno. Queste sono le caratteristiche di chi ha raggiunto la quiescenza. (15)

Dharana consiste nel vedere la mente come *sankalpa* (determinazione di ottenere uno scopo) e fonde il *sankalpa* nell'Atman, cioè decide di realizzare l'Atman e contempla l'Atman soltanto. (16) *Tarka* è quando si raggiungono delle conclusioni che non sono in conflitto con le conclusioni dei *Veda*. *Samadhi* è il livello in cui si vede l'Unità suprema. (17)

Lo Yogi deve sedere a terra su una stuoia di erba *kusha*, piacevole e senza difetti, poi deve tracciare la protezione mentale contro le influenze negative, pronunciando il *Ratha mandala*. Deve assumere la posizione Padma, Svastika o Bhadra o una qualsiasi altra posizione facile da mantenere, rivolto a nord. Chiudendo una narice con il pollice, deve inspirare con l'altra narice e mantenere il respiro all'interno del corpo conservando l'*agni*. Allora deve concentrare l'attenzione solo sul suono. (18-20)

Om: questa sillaba è Brahman. L'Om non deve essere pronunciato con l'espirazione. Questo *mantra*

divino deve essere ripetuto molte volte per eliminare ogni impurità. (21)

Come abbiamo già detto, il saggio che conosce il *mantra* deve meditare regolarmente, iniziando al livello dell'ombelico e risalendo negli stati grossolano, primario e sottile. (22)

Con il progresso nello Yoga si abbandonano le contemplazioni esteriori e il movimento degli occhi, e si rimane immobili e senza vacillare. (23) *Dharana* è la pratica in cui si resta perfettamente immobili senza tremiti all'interno dello stelo cavo (il Sushumna) per la durata di 12 *matra*. (24)

L'Akshara del cuore, che è immutabile ed eterno, è libero dai suoni detti *ghosha* ("tumultuosi"). (25) Il *prana* si muove attraverso la via che porta a questo Akshara. Deve dunque essere praticato quotidianamente per mantenere la via aperta. (26) Attraverso questa apertura del cuore, attraverso l'apertura di *vayu*, attraverso il Brahma randhra e attraverso l'apertura di *moksha*: queste aperture sono chiamate Bila ("caverna"), Sushira ("varco") o Mandala ("ruota"). (27)

Lo Yogi deve sempre evitare la paura, la collera, la pigrizia, l'eccesso di sonno, l'eccesso di cibo e i digiuni. (28) Se si seguono accuratamente le regole descritte, la saggezza spirituale appare spontaneamente nel giro di tre mesi. (29) Nel giro di quattro mesi si diventa capaci di vedere i Deva, in cinque mesi si diventa stabili nella consapevolezza del Brahman, in sei mesi si entra facilmente nella meditazione unitaria. Di questo non c'è dubbio. (30)

La terra è costituita da 5 *matra* (componenti), l'acqua da 4, Agni da 3 e Vayu da 2. (31)

Lo spazio è costituito da un *matra* soltanto. Quando si unisce la mente all'Atman, bisogna contemplare l'Atman attraverso l'Atman. (32)

Il *prana* si estende anche all'esterno del corpo per uno spazio di 32 dita. (33)

I cicli di respirazione in un giorno completo di 24 ore assommano a 113.180. (34)

Il primo *vayu*, **Prana**, risiede nel cuore, **Apana** risiede nell'ano, **Samana** nell'ombelico, **Udana** nella gola, **Vyana** in tutto il corpo. Poi ci sono i colori dei vari *prana*. (35-36)

Prana è del colore di un rubino rosso sangue o del corallo, Apana ha il colore dell'insetto indragopa, Samana è un bianco opalescente, Udana è bianco opaco, e Vyana è luminoso. (37-38) Chi lascia il corpo facendo passare il respiro dalla sommità della testa dopo aver penetrato questo *mandala*, non deve più rinascere. (39)

Brahma vidya Upanishad

Om! Che ci protegga insieme, che ci nutra insieme! Che noi possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo! Che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che non ci sia mai ostilità tra di noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Io proclamo la conoscenza del Brahman supremo, che è l'onniscienza, l'origine e la fine, Brahma, Vishnu e Mahesvara. Vishnu discende ciclicamente nella forma umana in questo mondo attraverso il suo potere supremo per beneficiare gli esseri umani. La sua natura segreta è come il fuoco dell'Omkara ed è nascosta nella conoscenza del Brahman. **La sillaba Om è il Brahman**: questo è l'insegnamento di coloro che conoscono la scienza trascendentale. Ora parlerò della manifestazione

fisica dell'Om, della sua dimora, della sua durata e della sua scomparsa.

Il corpo dell'Om è costituito dalle tre lettere che compongono il suono.

Esistono tre forme principali della Divinità, tre mondi, tre *Veda* e tre fuochi. La lettera **A** corrisponde al *Rig Veda*, al fuoco Garhapatya, a Brahma il creatore, e ai mondi del livello della terra, conosciuta come Bhuh. La lettera **U** corrisponde allo *Yajur Veda*, al fuoco Dakshina, a Vishnu, e alla regione intermedia dell'universo, conosciuta come Bhuvah. La lettera **M** corrisponde al *Sama Veda*, al fuoco Ahavaniya, a Isvara, e ai pianeti superiori dell'universo, conosciuti come Suvah. (1)

La lettera A è localizzata nel centro della conchiglia del cervello e appare come la radiosità del sole. La lettera U è situata al suo interno e appare come lo splendore della luna. La lettera M appare come un lampo, in cima a una fiamma aguzza come una torcia ardente, e il suo splendore è quello del fuoco. (2)

La *kala* ("parte del tempo") della sillaba Om è una fiamma sottile, simile allo stelo del fiore di loto, che risplende sul canale di energia che sale alla sommità della testa, e attraverso le 72mila *nadi* entra nel sole e diffonde le sue benedizioni su tutti, pervadendo l'universo intero. (3)

La "scomparsa" della sillaba Om (*laya*) è come il riverbero di un gong che sfuma nel silenzio. Chi raggiunge il livello della consapevolezza del Brahman realizza il suono dell'Om nel silenzio trascendentale. Il suono del Brahman è immortale e conduce all'immortalità. (4)

Darshana Upanishad

Om! Che il mio corpo e le mie parole, il mio *prana*, la mia vista, il mio udito, la mia vitalità e i miei sensi diventino più forti. Tutto ciò che esiste è il Brahman descritto nelle *Upanishad*. Che io possa sempre essere fedele al Brahman, e possa il Brahman sempre sostenermi. Che non ci sia tradimento, almeno da parte mia. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* siano presenti in me, che sono dedicato all'Atman: che possano risiedere sempre in me. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il Signore Dattatreya è un *avatara* del Signore Vishnu, che protegge il mondo. Sankriti avvicinò Dattatreya e gli chiese di parlargli della scienza dello Yoga delle otti parti e dei cinque luoghi che conferiscono la liberazione. La prima pratica dello yoga è *yama*, cioè non-violenza, veridicità, astensione dalle appropriazioni indebite, astinenza sessuale, compassione, onestà, pazienza, stabilità, disciplina nell'alimentazione e pulizia. (1)

Niyama riguarda la contentezza interiore, la fedeltà ai principi delle scritture, la carità, l'adorazione a Dio, lo studio delle scritture, l'astensione dalle azioni negative, la chiarezza mentale, la pratica del *mantra japa* e l'austerità. (2)

I nove *asana* importanti sono Svastika ("la croce uncinata"), Gomukha ("il muso di mucca"), Padma ("il fiore di loto"), Vira ("il guerriero"), Simha ("il leone"), Bhadra ("benefica"), Mukta ("libera"), Mayura ("il pavone") e Sukha ("facile"). Qualsiasi posizione che risulti comoda e faciliti la meditazione viene chiamata Sukha Asana. Coloro che hanno problemi di salute o di forza fisica possono assumere qualsiasi posizione risulti per loro comoda. Conquistare la posizione del corpo è

come conquistare i tre mondi. Quando si è controllato perfettamente il corpo, bisogna iniziare a praticare il *pranayama*. (3)

Bisogna innanzitutto trovare il posto adatto, che sia pulito e favorevole alla pratica della meditazione, possibilmente in cima a una montagna o sulla riva di un fiume, o sotto un albero bilva nella foresta. Dopo aver stabilito la propria residenza in quel luogo, si assume l'Asana più adatto, rivolti verso **est o nord**, con il **collo e la testa** disposti in linea retta rispetto al tronco del **corpo**, ci si copre la faccia e si concentra la vista interiore sul nettare che scorre dalla quarta fase della luna, che è il punto alla radice del naso. Bisogna inspirare l'aria riempiendo i polmoni, immagazzinarla nello stomaco, meditare sulla fiamma del fuoco interiore che vive nel corpo e poi spostare l'attenzione alla radice di questo fuoco, sul suo Nada (suono) e il suo **Bindu (punto di concentrazione)**. Si passa poi all'espiazione, muovendo il *prana* usando la *nadi* **Pingala** (che è sulla destra del Sushumna) e meditando sul seme di Agni. Il ciclo viene ripetuto nella parte centrale della Sushumna, usando la *nadi* **Ida** (che è sulla sinistra del Sushumna).

Questo esercizio va praticato in un luogo isolato, preferibilmente segreto, 6 volte al giorno all'alba, a mezzogiorno e al tramonto, per 3 o 4 settimane: lo scopo è quello di pulire le *nadi* (i canali del *prana*). Gradualmente appariranno dei sintomi caratteristici: il corpo diventa leggero, il fuoco nello stomaco brucia meglio e la voce diventa più chiara. Continuando nella pratica, si raggiungono le perfezioni mistiche dello yoga. (4)

Ti parlerò ora del *pratyahara*, che consiste nell'applicare la forza di volontà per cambiare la direzione dell'attenzione degli organi di senso, che normalmente sono attratti dagli oggetti dei sensi. Coloro che conoscono il Brahman affermano che *pratyahara* consiste nel vedere ogni cosa come la forma del Brahman. E' detto inoltre che *pratyahara* consiste nel compiere le varie azioni necessarie al corpo con la consapevolezza che il corpo appartiene al Brahman. Anche eseguire le attività religiose quotidiane e le tutte le altre azioni dedicandole al Divino è chiamato *pratyahara*, e così anche inspirare l'aria e bloccarla in differenti punti del corpo di energia. Il saggio si siede nella Svastika Asana, inspira finché il *prana* non ha riempito l'intero corpo da capo a piedi, e poi lo trattiene nei piedi, nel *muladhara* (il *chakra* della radice), nel *chakra* del plesso solare, nel *chakra* del cuore, nel *chakra* alla base della gola, nella mascella, nel punto che sta in mezzo alle palpebre, nel *chakra* della fronte e nel **brahma randbra (la sommità del cranio)**. Poi deve abbandonare la convinzione di essere il corpo materiale, trasformare questo pensiero nella condizione di *nirvikalpa* e fonderlo nel Param Atman. Gli esperti del *Vedanta* affermano che questo è il vero *pratyahara*. Coloro che lo praticano possono ottenere qualsiasi successo. (5)

Ora ti spiegherò i **6 tipi di dharana**, o concentrazione stabile nella contemplazione. Il primo consiste nel fissare l'attenzione nello spazio che si trova nel centro del corpo (la grotta del cuore). Il secondo *dharana* si esegue sull'aria esterna che entra nel corpo tramite la respirazione. Il terzo consiste nel contemplare il fuoco nello stomaco. Il quarto consiste nel contemplare l'acqua nei liquidi del corpo, il quinto nel contemplare la terra nella solidità del corpo, e il sesto nel contemplare **i mantra per i 5 elementi: ham, yam, ram, vam e lam**. E' detto che questo *dharana* è il più potente e distrugge tutte le passate attività negative.

Il corpo è influenzato dalla terra dalla pianta dei piedi fino alle ginocchia, dall'acqua dalle ginocchia ai fianchi, dai fianchi al cuore è influenzato dal fuoco, dal cuore fino alle palpebre dall'aria, e dalle palpebre alla sommità del cranio è influenzato dallo spazio eterico. Al livello della terra bisogna meditare su Brahma, al livello dell'acqua si medita su Vishnu, a livello del fuoco si medita su Rudra, al livello dell'aria su Isvara, e al livello dello spazio su Sadashiva. Esiste anche un altro *dharama*: meditare su Shiva, che è la personificazione della saggezza e della coscienza nel cuore del Jivatman. Per purificarsi bisogna elevarsi al di sopra dei Deva nel corpo causale, e attraverso la recitazione del Pranava bisogna meditare sull'*avyakta* (non-manifestato) che è il fondamento dell'Atman. Controllando i sensi e la mente, bisogna fonderli o immergerli completamente nell'Atman. (6)

Ora parlerò del *dhyaana*, la meditazione. Bisogna meditare su Mahesvara, che guarisce dalla malattia della rinascita, che è Para Brahman, la regola e il fondamento dell'universo, ed è chiamato anche Urdhvalingam, Virupaksha e Yogesvara. Continuando nella meditazione si concentra l'attenzione sul Divino che si trova oltre la portata della meditazione, la personificazione del Sacidananda Brahman, il Param Atman, l'Ham Sah che porta alla liberazione. Chi pratica questa meditazione realizza spontaneamente la scienza del *Vedanta*, senza alcun dubbio. (7)

Ora parlerò del *samadhi*, che distrugge il ciclo di morti e rinascite. Il *samadhi* è il livello in cui si comprende che il Jivatman e il Param Atman sono una sola cosa. L'Atman è perfetto e completo, senza macchia, immutabile, e benché sia Uno, appare in differenti forme per effetto dell'illusione. Non c'è veramente differenza tra tutte queste forme. Quando si vede sé stessi in tutto, e tutto in sé stessi, si raggiunge il livello del Brahman. Immergendosi nel *samadhi* non si notano più le differenze dei vari oggetti, ma si rimane stabili nell'unità trascendentale della liberazione, quando si vede soltanto il vero Atman. Il mondo appare allora come illusorio, e tutte le sofferenze scompaiono. (8)

Dhyana bindu Upanishad

Om! Che ci protegga insieme, che ci nutra insieme! Che noi possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo! Che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che non ci sia mai ostilità tra di noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il *Dhyana Yoga* (la meditazione) è il metodo più potente per annientare gli effetti delle azioni negative passate. Anche se questi ammontassero a un'alta collina lunga molti chilometri, sarebbero distrutti completamente. (1)

Il *bija akshara* (mantra seme) è il Bindu supremo, ma superiore a questo è il *Nada* (suono spirituale). Quando il *Nada* cessa di essere un'espressione dell'alfabeto, si raggiunge il livello supremo. (2) Lo Yogi che medita sull'Anahata, il Supremo, che è al di sopra di *Nada*, vede dissiparsi tutti i dubbi. (3) Se dividessimo la punta di un capello in 100mila parti, e poi ancora una di queste in 100mila parti, le dimensioni del *Nada* sarebbero la metà di questa. Lo Yogi che si concentra completamente su questo *Nada* raggiunge il Brahman senza macchia. (4)

Chi ha abbandonato l'illusione del piacere dei sensi e concentra la mente in modo stabile sul

Brahman, vede tutte le creature collegate insieme nella consapevolezza della vita, che le pervade come il profumo nei fiori, il burro nel latte, l'olio nei semi di sesamo e l'oro nel quarzo. (5-6) L'olio appare dai semi di sesamo e il profumo dai fiori, e similmente il Purusha appare dal corpo sia esteriore che interiore. (7)

Sia l'albero che l'ombra dell'albero hanno dei rami, ma l'ombra è anche senza rami. Così l'Atman esiste ovunque. (8)

L'Akshara A, la prima lettera dell'Om, deve essere contemplata come Brahman da coloro che desiderano la liberazione. (9)

Prithivi (la terra), Agni (il fuoco), il *Rig Veda*, Bhuh (i pianeti terrestri o gli elementi materiali grossolani) e Brahma (il principio che manifesta la creazione) vengono riassorbiti quando viene riassorbita l'A (la prima lettera) dell'Omkaara. (10)

L'Antariksha (lo spazio interplanetario), Vayu (l'aria), lo *Yajur Veda*, Bhuvah (i pianeti dei Pitri o la dimensione sottile) e Vishnu Janardana (il principio che mantiene la creazione) vengono riassorbiti quando viene riassorbita l'U (Ukara), la seconda *amsa* ("parte del corpo") dell'Omkaara. (11)

Dyur (il cielo), Surya (il sole), il *Sama Veda*, Suvah (i pianeti dei Deva o la dimensione causale) e Mahesvara (il principio che riassorbe la creazione) vengono riassorbiti quando viene riassorbita la M (Makara), la terza *amsa* ("parte del corpo") dell'Omkaara. (12)

L'Akara ha colore giallo e appartiene al *rajo guna*, l'Ukara è bianca e appartiene al *sattva guna*, la Makara è nera e appartiene al *tamas guna*. (13)

Chi non sa che l'Omkaara ha 4 *anga* ("parti del corpo"), 4 *pada* ("piedi"), 3 *sthana* ("seggi") e 5 *devata* ("Divinità protettrici") non è un *brahmana*. (14) **Il Pranava Omkaara è l'arco, l'Atman è la freccia, il Brahman è il bersaglio.** Bisogna mirare con grande attenzione finché non si vede solo il bersaglio, finché non si diventa una sola cosa con il bersaglio. Quando si arriva a conoscere il Supremo, le reazioni alle attività passate diventano irrilevanti. (15)

L'Omkaara è l'origine dei *Veda*, degli Svara (suoni), e dei tre mondi e di tutte le creature mobili e immobili. (16)

La pronuncia corta dell'Om brucia tutti i risultati delle azioni negative, quella lunga porta la prosperità e non conosce decadimento. Insieme con l'*ardha matra* (la quarta componente, la mezza lettera) porta la liberazione. (17)

Conosce veramente i *Veda* chi sa che la parte finale del Pranava deve essere onorata in modo ininterrotto come il flusso dell'olio e riverberante come il vibrare di una campana. (18)

Bisogna meditare sull'Omkaara come Isvara, la luce che non vacilla, grande quanto un pollice e immobile nel centro del loto del cuore. (19)

Inspirando *vayu* (il *prana* o l'aria) attraverso la narice sinistra e riempiendo la zona dello stomaco, bisogna contemplare l'Omkaara nel centro del corpo, circondato da un cerchio di fiamme. (20)

Brahma è l'inspirazione, Vishnu è la fase in cui si trattiene il respiro, e Rudra è l'espiazione. Questi sono i Deva del *pranayama*. (21)

Considerando l'Atman come l'*arani* inferiore e il Pranava come l'*arani* superiore (i due legnetti usati per accendere il fuoco sacro tramite frizione), bisogna contemplare il Divino segreto applicando la

frizione costante della meditazione. (22)

Il respiro va trattenuto per tutto il tempo possibile finché il suono della pronuncia dell'Omkaara è cessato completamente. (23)

Coloro che meditano sull'Om come la forma di Hamsa che risiede in tutti, risplendente come milioni di soli, Uno senza secondi, immobile nonostante ogni movimento, vengono liberati da tutte le reazioni passate. (24) La mente, che è il fattore che compie l'azione - creazione, mantenimento e distruzione dei tre mondi - viene allora concentrata fermamente sulla posizione suprema di Vishnu. (25)

Il fiore di loto del cuore ha 8 petali e 32 pistilli. Al centro c'è il sole, e al centro del sole c'è la luna. (26) Al centro della luna c'è il fuoco, e *prabha* (la luce spirituale) è al centro del fuoco. Nel centro della potenza luminosa spirituale c'è il *pittha* (il trono) decorato di gemme preziose. (27)

Bisogna meditare sul Signore Vasudeva, che è senza macchia, che porta sul petto lo Srivatsa (il simbolo di Lakshmi) e la collana Kaustubha, decorato di gioielli di perle risplendenti come milioni di lune. Questa è la meditazione su Maha Vishnu. (28-29)

Inspirando, bisogna meditare su Maha Visnu, la divina forma a quattro braccia che è simile al fiore *atasi*, seduto nel *chakra* del plesso solare. Poi trattenendo il respiro bisogna meditare su Brahma, l'Antenato di tutti gli esseri, che ha 4 volti ed è seduto sul loto di colore rosato. (30-31)

Espirando bisogna meditare su Shiva Tryambaka (che ha 3 occhi), nel *chakra* che sta in mezzo alle sopracciglia. Risplende come cristallo puro, è senza macchia ed è situato nel fiore di loto capovolto come un fiore di banano: questo fiore è la forma di tutti i *Veda*, contiene 100 petali e un grande pericarpo. (32-34)

Bisogna poi meditare su Surya, Chandra e Agni, uno dopo l'altro, passando al di sopra del loto che risplende come il sole, la luna e il fuoco, e recitando il *bija mantra brim* ci si stabilisce fermamente nell'Atman. (35)

Conosce veramente i *Veda* chi conosce le tre dimore, le tre *matra*, i tre Brahma e le tre *aksbara* (lettere dell'alfabeto) che si riferiscono all'*ardha matra*. (36) Chi conosce ciò che si trova al di sopra di Bindu, Nada e Kala, in modo ininterrotto come il flusso dell'olio e vibrante come il suono di una campana, conosce i *Veda*. (37) Come si succhia l'acqua attraverso uno stelo di loto, così l'asceta impegnato sulla via dello yoga esegue l'inspirazione dell'aria. (38) Trasformando l'*ardha matra* in una cannuccia di loto, bisogna far risalire il respiro attraverso lo stelo delle *nadi* e assorbirlo nel *chakra* tra le sopracciglia. (39)

La dimora suprema del Brahman, la fonte del nettare dell'immortalità, si trova nel *chakra* della fronte, che è nel mezzo delle sopracciglia, alla radice del naso. (40)

Le sei pratiche dello Yoga sono *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. (41)

Gli *asana* sono numerosi quanto le creature viventi, e sono tutti conosciuti da Mahesvara. (42) Gli *asana* principali sono Siddha, Bhadra, Simha e Padma. Il primo *chakra* si chiama Muladhara, il secondo Svadhithana. (43)

Tra il primo e il secondo *chakra* si trova la sede di Yoni (il perineo), dove risiede Kama (la personificazione del desiderio). Qui si trova il loto dai quattro petali. (44) Nel centro di questo fiore

di loto, Kama è adorato dai *siddha* (gli esseri "perfetti") nella forma femminile di Yoni. Nel centro della Yoni si trova il Linga, rivolto a occidente e con l'apertura in alto. Chi sa questo conosce i *Veda*. (45) Questa figura ha quattro lati (o facce) e si trova poco sopra il livello degli organi genitali nel corpo; la sua forma risplende come l'oro fuso, come il fulmine nel cielo, e si alza dal fuoco. Da questa sede, chiamata Svadhsthana ("la propria sede") sorge il *prana*. (46-47)

Il *chakra* successivo, Manipuraka, è così chiamato perché il *prana* lo attraversa come il filo attraversa le gemme (*mani*) di una collana. (48)

Il Jivatman che si impegna nell'azione sotto la spinta delle reazioni alle azioni passate, sia buone che cattive, continua a girare nel vortice di questo grande *chakra* dai 12 raggi finché non comprende la realtà. (49) Al di sopra di questo *chakra* ma sotto l'ombelico si trova il *kanda*, che ha la forma dell'uovo di un uccello. (50)

Da questo *kanda* sorgono 72mila *nadi*, delle quali 72 sono normalmente conosciute. (51) Tra queste 72, 10 sono le più importanti per la circolazione del *prana*: Ida, Pingala, Sushumna, Gandhari, Hastijihva, Pusha, Yasasvini, Alambusa, Kuhuh e Sankhini. (52-53)

Gli Yogi devono conoscere bene questo *chakra* delle *nadi*. Le tre *nadi* chiamate Ida, Pingala e Sushumna sono controllate da Chandra, Surya e Agni, e sono sempre percorse dal *prana*. (54-55) Ida si trova a sinistra e Pingala a destra, mentre Sushumna è nel centro. Queste tre *nadi* sono i canali principali del *prana*. (56)

Le forme del *prana* sono chiamate Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana, Naga, Kurma, Krikara, Devadatta e Dhananjaya. Le prime cinque sono chiamate *prana*, le altre cinque sono chiamate *vayu*. (57) Tutte queste forme del *prana* percorrono 1000 *nadi* e portano la vita nelle varie parti del corpo.

La Jivatma che è controllata da Prana e Apana sale e scende ciclicamente all'interno del corpo. (58)

La Jivatma non è visibile, ma è sempre in movimento lungo la via destra e la via sinistra mossa da Prana e Apana, proprio come una palla rimbalza da terra ogni volta che viene colpita con la mano. (59) Conosce lo Yoga chi sa che il Prana si nutre dell'Apana e l'Apana si nutre del Prana, come il movimento di un uccello legato a una funicella. (60)

Il Jivatma esce con la sillaba *ha* e rientra con la sillaba *sa*. Così pronuncia costantemente il mantra *Hamsa*, 21.600 volte nell'arco delle 24 ore. Questo è chiamato *ajapa gayatri*, e conduce gli Yogi al *nirvana* (cessazione del movimento dell'aria). (61-63)

Chi comprende questo viene liberato dalle reazioni alle azioni negative passate. Non esiste, non è mai esistita né esisterà mai una scienza uguale a questa, una pratica spirituale uguale a questa o un'azione meritevole uguale a questa. Paramesvari (la Kundalini Shakti) dorme, mantenendo chiusa con la bocca quella apertura che conduce al *brahma randhra* immortale. (64-66)

Risvegliata dal contatto di *agni* con *manas* e *prana*, la Kundalini perfora Sushumna come un ago. Lo Yogi deve allora sforzarsi di aprire questa porta, che conduce alla liberazione. (67-68) Bisogna sedersi immobili nella Padma Asana, bloccare il mento contro il petto, piegare fermamente le dita di entrambe le mani e fissando la mente nella meditazione, far salire frequentemente l'Apana, riempire il corpo di *prana* e poi lasciar andare il respiro. In questo modo la Shakti genera una grande saggezza. (69) Lo Yogi che nella posizione Padma Asana onora *vayu* all'imboccatura delle *nadi* e trattiene il

respiro raggiunge certamente la liberazione. (70)

Lavando via il sudore della fatica dal corpo, astenendosi da tutti i cibi acidi, amari e salati, e scegliendo invece i **succhi e il miele**, praticando il *brahmacharya*, nutrendosi in modo moderato, sempre concentrato sullo Yoga, l'asceta diventa un *siddha* in poco più di un anno, anche se non bisogna essere ansiosi a proposito dei risultati. (71-72)

La Kundalini Shakti risveglia le *siddhi* quando entra nel *chakra* della gola. L'unione di Prana e Apana fa cessare la produzione di urina e feci. (73)

Praticando assiduamente il Mula Bandha si riacquista la giovinezza: si premono i calcagni sulla zona della Yoni (il perineo) contraendo l'ano. (74-75)

L'Uddiyana Bandha sostiene il *prana* come un grande uccello che vola su lunghissime distanze: consiste nel **far risalire la parte ovest dello stomaco sopra l'ombelico**. (76) Questo Bandha è come un leone per l'elefante della morte, poiché forma un argine per l'acqua dell'Akasha che sgorga dalla testa e scorre verso il basso. (77)

Il Jalandhara Bandha distrugge ogni sofferenza; blocca il nettare nella gola senza farlo cadere su *agni* e ferma *vayu*. (78)

Quando la lingua viene portata all'indietro dentro la cavità cranica si attiva il **Khechari Mudra**, situato nel *chakra* delle sopracciglia, che conferisce la visione mistica. (79) Chi conosce questo Khechari Mudra non soffre più di malattie, morte, sonno, fame, sete o perdita di conoscenza. (80) Chi pratica questo *mudra*, che è onorato dai *siddha*, non è toccato dalle malattie o dal *karma*, né dai limiti del tempo. Il Khechari Mudra permette alla consapevolezza di muoversi nell'Akasha. (81-82) Bloccando il passaggio al di sopra dell'ugola con la lingua rovesciata praticando questo *mudra* permette di non perdere mai sperma nemmeno nell'abbraccio di una donna bellissima. Quando il Bindu rimane attivo nel corpo, non si teme la morte. (83-84)

Finché si pratica il Khechari Mudra, il Bindu non esce dal corpo. Anche se scendesse fino alla zona del perineo, viene bloccato e fatto risalire a forza dallo Yoni Mudra. (85)

Il Bindu è di due tipi: bianco e rosso, chiamati rispettivamente *sukra* e *rajas*. Il *rajas* che risiede nella Yoni ha il colore rosso acceso del corallo. (86-87) Normalmente il Bindu rimane nella zona dei genitali - come Shiva e Shakti, come la luna e il sole. L'unione dei due tipi di Bindu è molto rara. (88) L'unione dei due tipi di Bindu permette di sviluppare il corpo più perfetto. Facendo risalire il *rajas* agitando la Shakti attraverso *vayu* e unendolo al *sukra* che è il sole, si produce la forma divina. (89-90) Poiché *sukra* è associato alla luna e *rajas* al sole, chi conosce lo Yoga è capace di unire queste due sostanze nel modo giusto: il Maha Mudra, che lava via le impurità accumulate, unisce il sole alla luna e prosciuga completamente i *rasa* (le emozioni). (91-92)

Il Maha Mudra si esegue fissando il mento sul petto, premendo il calcagno sinistro sull'ano, afferrando con le due mani l'alluce della gamba destra distesa; poi si riempie l'addome di aria e si espira lentamente. Questa pratica distrugge le reazioni alle azioni negative passate. (93)

Ora parlerò dell'Atman. Nella sede del cuore c'è un fiore di loto a 8 petali, e nel centro c'è il *Jivatman*, nella forma di luce e di dimensioni atomiche, che si muove in un'orbita circolare. Ogni cosa esiste entro questa orbita. L'Atman conosce ogni cosa e compie tutte le azioni attribuendole al

proprio potere, pensando, "Io faccio questo e quello. Io godo di questo e quello. Io sono felice o triste. Io sono cieco, storpio, muto. Sono grasso, sono magro" e così via. Quando l'Atman si sofferma sul petalo est, che è *sveta* (bianco), la sua consapevolezza tende al *dharmā* (il comportamento etico) e alla *bhakti* (la devozione per il Divino). Quando si sofferma sul petalo sud-est, che è *rakta* (rosso come il sangue), la sua consapevolezza tende al sonno e alla pigrizia. Quando è sul petalo sud, che è nero, tende all'odio e alla collera. Quando è sul petalo sud-ovest, che è *nila* (blu scuro), tende ai desideri proibiti e alle azioni violente. Sul petalo ovest, che è trasparente come cristallo, tende al divertimento e al gioco. Sul petalo nord-ovest, di colore rosso cupo come il rubino, tende al distacco, ai viaggi e alla libertà. Sul petalo nord, che è *pita* (giallo brillante), tende ad essere affettuoso e allegro. Sul petalo nord-ovest, del colore *vaidurya* (azzurro chiaro), tende ad accumulare denaro, a distribuire la carità e a seguire il desiderio e le passioni. Quando si trova in mezzo a due petali soffre per i disturbi mentali causati dallo squilibrio delle energie del corpo. Quando si trova nel centro ha la sensazione di sapere tutto, canta, danza, parla ed è felice.

Quando gli occhi sono stanchi e doloranti dopo una lunga giornata, per alleviare la fatica ruotano e affondano nel mezzo. La prima traiettoria di questa orbita ha il colore del fiore *bandhuka*, ed è il sonno. Nel mezzo del sonno ci sono i sogni, in cui si sperimentano i concetti di percezione, conoscenza, deduzione, possibilità, espressione e così via, creando ulteriore fatica. Allora l'occhio passa alla seconda traiettoria e vi affonda: questa linea ha il colore dell'insetto indragopa ed è il sonno senza sogni. In questo stato la consapevolezza è fissa soltanto su Paramesvara, il Signore Supremo. La terza traiettoria, nella quale affonda la vista per riposare, ha il colore del *padmaraga* (rubino), e al di là di questa c'è lo stato chiamato *turiya* (quarto), in cui rimane soltanto il collegamento con il Param Atman e si raggiunge la sapienza eterna.

Da qui si raggiunge gradualmente la serenità dell'intelletto, controllando la mente. Concentrando la mente sull'Atman senza pensare a nient'altro, e **unendo il Prana all'Apana si contempla l'universo come la natura dell'Atman stesso**. Si entra così nella fase chiamata *Turiyatita* (oltre il Turiya), dove tutto è felicità assoluta, trascendente le dualità di ogni tipo. Lo Yogi rimane in questo stato fino al momento di lasciare il corpo, quando entra nella natura del Param Atman e ottiene così la liberazione. Questo è il significato della conoscenza dell'Atman.

Quando *vayu* entra nel portone della sala dove si incontrano le quattro strade, si trova nella metà del triangolo stabile, e si ottiene la visione di Acyuta. (94)

Sopra questo triangolo bisogna meditare sui cinque *bija mantra* degli elementi, a cominciare dalla terra, e sui cinque *prana*, sui colori dei *bija* e sulle loro posizioni.

La lettera *ya*, governata da Vayu è il *bija* del Prana ed è simile a una nuvola azzurra. La lettera *ra*, governata da Agni, è il seme di Apana ed è simile al sole. (95)

La lettera *la*, governata da Prithivi, è il seme del Vyana ed è simile al fiore *bandhuka*. La lettera *va* si riferisce al Jivatman, è il seme di Udana e ha il colore della conchiglia. (96)

La lettera *ha*, governata da Akasha, è il seme del Samana e ha il colore del cristallo. Il *prana* risiede nel cuore, nell'ombelico, nelle narici, nelle orecchie, nei piedi, nelle dita, e si muove attraverso le 72mila *nadi*, riempie i 280 milioni di pori follicolari e simultaneamente pervade tutto il corpo. E' ciò che

viene chiamato Jivatman. (97-98)

Bisogna eseguire i cicli di respirazione con grande attenzione e una determinazione solida, inspirando l'energia in modo graduale, legando Prana e Apana nella grotta del loto del cuore e pronunciare il Pranava, contraendo la gola e l'organo genitale. (99-100)

Dal Muladhara chakra al Brahma randhra, il Sushumna assomiglia a uno stelo splendente di loto. Questa *nadi* primaria si trova all'interno della **Vinadanda (colonna vertebrale)**, e il suono prodotto dal *prana* che la attraversa assomiglia al suono di una conchiglia (e così via). (101-102)

Quando arriva nella grotta dell'Akasha assomiglia a un pavone. Nel centro della grotta del cranio, in mezzo alle quattro porte, l'Atman risplende come il sole nel cielo. (103)

In mezzo ai due archi nel Brahma randhra, si deve contemplare l'Atman nella forma di Purusha e Shakti, e fondere completamente la propria consapevolezza in quella visione. L'unione divina chiamata *kaivalya* viene raggiunta da chi comprende le gemme, la luce della luna, il Nada, il Bindu e la dimora di Mahesvara. (104-105)

Hamsa Upanishad

Om! Quello (il Brahman) è perfetto e completo, e questo (l'Atman) è perfetto e completo. Ciò che è infinito emana dall'infinito, ma pur traendo ciò che è perfetto e completo dall'infinito, l'infinito rimane sempre perfetto e completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Gautama disse a Sanat Kumara, "Tu conosci tutto sul Dharma e sei esperto in tutti **gli *shastra* (le scritture)**. Ti prego, dimmi come si può ottenere la Brahma Vidya (**conoscenza del Brahman**). (1)

Sanat Kumara rispose, "Ascolta la conoscenza di questa *tattva* (manifestazione della realtà) così come fu spiegata da **Parvati** dopo che aveva discusso l'argomento profondamente con **Shiva**. (2) Questa trattazione sulla natura dell'**Hamsa** conferisce il risultato della felicità e della liberazione; è un vero tesoro per chi pratica lo Yoga. Poiché si tratta di una scienza mistica, non deve essere rivelata a chi non ne è degno. (3)

Ora parlerò della natura di Hamsa e Paramahamsa, per il beneficio di coloro che seguono il voto di *brahmacharya*, che hanno imparato a controllare i sensi e i desideri, che servono il Guru con dedizione e si impegnano sempre nella contemplazione dell'Hamsa. **L'Hamsa pervade tutti i corpi** come il fuoco è presente in tutti i tipi di combustibile. Chi conosce questa verità non muore mai.

Contraendo l'ano e facendo risalire *vayu* (l'aria vitale) dal **Muladhara** chakra, la si fa circolare per tre volte attorno a **Svadhithana** chakra e passare attraverso il **Manipuraka** chakra. Controllando il l'Apana nel **Visuddha** chakra, lo si fa salire all'**Ajna** chakra e giunti al Brahma randhra (la sommità del cranio, detto anche **chakra della corona**) si contempla l'Atman come il Pranava Omkara composto di tre lettere. In questo modo si realizza l'Atman e si abbandona l'identificazione con il corpo materiale, che ha due lati, destro e sinistro, che vanno dalla testa ai piedi.

Il Paramahamsa (il Param Atman) risplende come milioni di soli e pervade tutti i mondi. L'Hamsa viaggia nel veicolo della *buddhi* (l'intelletto) che ha 8 *vritti* (impulsi) come petali. Nel petalo est si trova

la tendenza alle azioni virtuose e religiose, nel petalo sud-est si trovano il sonno e la pigrizia, nel petalo sud si trova la tendenza alla crudeltà, nel sud-ovest la tendenza alle azioni proibite, nel petalo ovest si trova la tendenza ai divertimenti e alla gratificazione dei sensi, in quello nord il desiderio sessuale, nel nord-ovest il desiderio di accumulare ricchezze e beni. Tra un petalo e l'altro c'è conflitto e tendenza all'indifferenza. Nel centro del loto si trova l'attenzione dello stato di veglia, nel pericarpo si trova lo stato di sogno, nel seme si trova lo stato di sonno profondo, e quando si lascia il fiore di loto **si entra nel *turiya*** ("quarto" stato della consapevolezza).

Quando l'Hamsa è assorto nel Nada (suono spirituale) raggiunge il livello di *turiyatita* ("oltre il quarto"). Il Nada è come un cristallo puro che va dal Muladhara al Brahma randhra, ed è chiamato anche Brahman e Param Atman. Nell'Ajapa Gayatri (il Gayatri mantra che consiste nel suono che non può essere udito fisicamente) Hamsa è il Rishi, la metrica è l'*anyakta* ("non manifestata"), il Deva è il Paramahamsa, il *bija* è *ham*, la Shakti è *sa*, e il *keilaka* (il "cuneo") è *so 'ham*. Questi sono i sei fattori del *mantra* sottile.

Ci sono 21.600 Hamsa (cicli di respirazione) nell'arco delle 24 ore. Offriamo i nostri omaggi a Surya (il sole), Soma (la luna), Niranjana (l'immacolato) e Nirabhasa (l'inesprimibile): questo è l'*ajapa mantra*. Che questa essenza sottile, senza forma materiale, possa guidarci.

Dopo l'omaggio ad Agni e a Soma si eseguono l'*anga nyasa* (la consacrazione del corpo mediante l'installazione di *mantra* sulle varie parti del corpo) e il *kara nyasa* (la consacrazione delle mani con l'installazione di *mantra* sulle varie dita).

Poi bisogna contemplare l'Hamsa come l'Atman nel cuore. Agni e Soma sono le sue ali (Nota: *hamsa* viene tradotto generalmente come "cigno" ma più precisamente si riferisce all'oca selvatica himalayana, che può volare a un'altezza di oltre 7mila metri, più in alto di qualsiasi altro uccello conosciuto).

L'Omkara è la sua testa, l'Ukara (la U) e il Bindu sono rispettivamente i suoi tre occhi e il suo volto, Rudra e Rudrani (Shiva e Shakti) sono i suoi piedi. **L'unione di Hamsa e Paramahamsa è il *samadhi***, nelle **due fasi *samprajnata*** (consapevole) e ***asamprajnata*** (inconsapevole, cioè spontaneo). Oltre questo livello l'*ajapa mantra* cessa fondendosi nella consapevolezza trascendentale.

Meditando sulla consapevolezza come questo Hamsa, si sente il Nada dopo aver pronunciato questo *japa mantra* per milioni di volte. Il suono del Nada si può manifestare in 10 forme: la parola "*chin*", il suono "*chini-chini*", il suono di una campanella, il suono di una conchiglia, il suono della vibrazione del *tantiri* (strumento musicale simile al liuto), il suono dei cembali *tala* (usati per dare il ritmo alla musica da danza, chiamati anche *kara-tala* o "cembali a mano"), il suono del flauto, il suono del tamburo *bheri*, il suono del tamburo *mridanga* e il rumore del tuono in mezzo alle nuvole. E' anche possibile sentire direttamente il decimo livello del suono (il tuono) senza sperimentare i livelli precedenti.

Al primo livello il corpo diventa sensibile al riverbero del suono, al secondo livello si incrina l'identificazione materiale, al terzo livello si penetra attraverso la materialità. Al quarto livello si sente una vibrazione nella testa, al quinto c'è una produzione addizionale di saliva, al sesto viene prodotto il nettare, al settimo si ottiene la conoscenza delle cose nascoste, all'ottavo si percepisce il suono

trascendentale, al nono cessa la percezione del corpo materiale e si sviluppa la vista divina, e al decimo livello si raggiunge il Brahman Supremo e l'unione tra Atman e Brahman.

A quel punto la mente si è dissolta e con questa l'origine di *sankalpa* e *vikalpa* (determinazione a ottenere scopi positivi o negativi) e così virtù e difetti scompaiono.

Il Sadashiva risplende insieme alla Shakti, onnipresenti, luminosi, immacolati, nella serenità dell'Om silenzioso. Questo è l'insegnamento dei *Veda*. Questa è la *Hamsa Upanishad*."

Kshurika Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

L'*Upanishad* chiamata "coltello" (*kshurika*) taglia l'ignoranza permettendo allo Yogi di risvegliarsi e raggiungere la libertà dalla rinascita. (1)

(Nota: nei manoscritti attualmente esistenti mancano i versi dal 2 al 9)

Usando la mente con questa conoscenza affilata come un coltello bisogna meditare su quel luogo nascosto chiamato Prabhada ("che dà il potere") che sta alla base dei piedi (il *chakra* più basso) e poi risalire. (10) Percorrendo la via della mente affilata bisogna praticare assiduamente lo Yoga raggiungendo il luogo segreto chiamato Indra vajra ("il fulmine di Indra") che sta sopra le ginocchia (il *chakra* intermedio delle gambe) e percepirlo distintamente usando la meditazione. (11) Ancora più in alto si arriva al luogo della potenza vitale, che si trova al di sopra dell'attaccamento delle cosce. Praticando attentamente lo Yoga bisogna liberare questo potere ed elevarsi ancora più in alto. (12)

Arrivati al gruppo di 101 *nadi* che si trova all'altezza del *chakra* della gola, bisogna localizzare le tre *nadi* principali. La Ida nadi protegge il lato sinistro, la Pingala nadi il lato destro, e la Sushumna nadi è al centro. Chi comprende profondamente queste cose è l'unico che conosce i segreti dei *Veda*. (13-14)

La Sushumna nadi porta all'unità con la Realtà suprema, è libera da ogni macchia e ha la forma del Brahman. In ciascuna delle 72mila *nadi* scorre una sostanza sottile, un'energia simile a un olio che può essere estratto e bloccato tramite la meditazione, tranne che nel caso della Sushumna nadi, in cui l'energia deve continuare a scorrere incessantemente. (15) Così come l'olio assorbe il profumo del gelsomino che vi viene infuso, la Sushumna nadi assorbe la qualità delle azioni buone o cattive compiute dall'individuo. Bisogna dunque meditare su questa *nadi*. (16)

Quando lo Yogi ha conquistato il controllo dei sensi, deve sedersi in un luogo silenzioso e distaccarsi da ogni pensiero materiale. Dopo aver studiato attentamente la filosofia dello Yoga, deve ritrarre la consapevolezza all'interno ed estinguere ogni desiderio, come lampade che si spengono una ad una. (17-21) Attraverso l'intensa pratica del *pranayama*, del *pratyahara* e del *dharana* si tagliano i legami degli attaccamenti familiari usando la mente affilata dalla rinuncia. In questo modo si diventa liberi. (22)

Chi si è liberato da ogni desiderio raggiunge il livello dove non c'è morte. Chi abbandona tutti i desideri tagliando gli attaccamenti diventa libero. (23)

Mahavakya Upanishad

O Deva! Che le nostre orecchie possano percepire ciò che è di buon augurio! Che i nostri occhi possano vedere ciò che è di buon augurio! O Deva, degni di adorazione! Che noi possiamo godere pienamente della durata della vita che ci avete assegnato! Che possiamo godere della salute necessaria per lodarvi adeguatamente! Che il glorioso Indra ci benedica! Che il Sole onnisciente ci benedica! Che Garuda, il fulmine che distrugge il male, ci benedica! Che Brihaspati ci conceda il benessere! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nel mio ambiente! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il Signore Brahma disse, "Ora esporrò questa conoscenza che ho sperimentato direttamente. La percezione diretta del Brahman come il Sole trascendentale deriva dalla recitazione sottile dell'*ajapa gayatri*, il mantra Hamsa. (1)

Il Param Atman, che è la fonte di ogni felicità, si raggiunge percorrendo la via dello Yoga, praticando per lungo tempo il *pranayama* che consiste nell'unire Prana e Apana attraverso l'esercizio di *puraka, kumbhaka* e *rechaka* combinato alla meditazione sul Brahman. Il Brahman è risplendente come migliaia di soli e immenso come un oceano infinito. Questa esperienza diretta è al di là del *samadhi*, delle Yoga siddhi, della concentrazione della mente: nel Brahman non c'è dualità o separazione. (2-3)

I saggi che ottengono questa esperienza dicono, "Io conosco quel Purusha che è la luce oltre le tenebre, che è l'origine di ogni forma e nome, che provvede alle necessità di tutti gli esseri, e che è il Signore supremo." (4)

All'alba della creazione Brahma riconobbe questo Purusha come il Brahman supremo, e Indra l'ha conosciuto nelle quattro direzioni. Chi lo conosce diventa liberato in questa vita stessa. Non c'è altro metodo per ottenere la liberazione. (5)

Io sono quel Sole che è la luce trascendentale. Io sono Shiva, che è il Sole della conoscenza. Io sono la pura luce dell'Atman. Io sono tutta la luce che esiste. Om! (6)

Chi studia questa *Mahavakya Upanishad*, che fa parte dell'*Atharva Veda*, ottiene lo stesso beneficio della lettura di tutte le scritture vediche, e raggiunge senza dubbio la dimora di Maha Vishnu. (7)

Mandala brahmana Upanishad

Om! Quello (il Brahman) è perfetto e completo, e questo (l'universo) è perfetto e completo. Ciò che è infinito emana dall'infinito, ma pur traendo ciò che è perfetto e completo dall'infinito, l'infinito rimane sempre perfetto e completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il grande Muni Yajnavalkya si recò a visitare Aditya loka e dopo aver offerto il suo omaggio a Surya Narayana, gli disse, "Ti prego, parlami dell'Atma tattva (la conoscenza dell'Atman)."

Narayana disse, "Ti parlerò dello Yoga che è costituito da otto parti e della conoscenza spirituale. La prima parte dello Yoga, chiamata *yama*, consiste nel superare le dualità come il caldo e il freddo o la fame e il sonno, mantenersi sereni e pazienti in qualsiasi circostanza e controllare i sensi astenendosi dall'impegnarli negli oggetti dei sensi. *Niyama* è costituito dalla devozione per il Guru, dall'impegno sulla via dello Yoga, dalle scelte improntate alla virtù, dalla contentezza interiore e dal distacco dalla vita sociale. Richiede di vivere in un luogo isolato, controllare la mente e distaccarsi dai risultati delle azioni.

Asana consiste nel mantenere il corpo in una posizione comoda e nel vestirsi in modo minimo. Il *pranayama* consiste nell'inspirare, trattenere il respiro ed espirare seguendo il ritmo di 16, 64 e 32 *matra* (unità minima di tempo) rispettivamente. *Pratyahara* significa controllare i sensi mantenendoli distaccati dagli oggetti dei sensi. *Dharana* è il controllo della mente, che viene impegnata nella contemplazione dell'unità di ogni cosa. *Dhyana* è la meditazione nella consapevolezza del Tutto, e il *samadhi* si raggiunge quando si rimane immersi nella meditazione in modo così completo da dimenticare ogni identificazione materiale. Chi conosce le otto parti dello Yoga ottiene la liberazione. (1.1)

Il corpo materiale ha cinque difetti: passione, collera, fame o stanchezza, paura e sonno. Questi difetti si possono eliminare rinunciando alla determinazione diretta verso gli scopi personali, e praticando il perdono, il consumo moderato di cibi adatti, la conoscenza e la comprensione spirituale. Il *samsara* (ciclo di morti e rinascite) è come un oceano abitato da mostri che sono le varie forme di paura. Le onde sono i desideri, i vortici sono il senso di appartenenza e possesso, e gli scogli sono l'attaccamento alla moglie e alla famiglia. Per superare questo oceano bisogna seguire la via sottile che va oltre i *guna* e il mondo materiale, e conduce verso la liberazione. La liberazione, *taraka*, è il Brahman che si sperimenta inizialmente nel *chakra* della fronte come lo splendore spirituale del *Sacidananda* grazie alla visione spirituale acquisita tramite i 3 tipi di *lakshya* (pratiche introspettive).

La *Sushumna* nadi, che corre dal Muladhara chakra al *Brahma randhra*, è radiosa come il sole. Nel centro della Sushumna, la Kundalini Shakti risplende come migliaia di fulmini, sottile come la fibra di uno stelo di loto. Là l'ignoranza viene dissipata, tutte le azioni negative vengono distrutte. Quando si chiudono le orecchie con la punta delle dita, si può sentire un suono chiamato *phutkara*. Fissando l'attenzione su questo suono, si può percepire una luce azzurra nel *chakra* della fronte e anche nel cuore: questa è l'introspezione chiamata *antar lakshya* ("sintomo interiore").

L'introspezione chiamata *babir lakshya* ("sintomo esteriore") consiste nel visualizzare, alla distanza di 4, 6, 8, 10 e 12 dita rispettivamente, di fronte al proprio naso, una luce di colore blu scuro, che poi diventa rossa e infine arancione e gialla. Quando lo Yogi muove gli occhi fissando lo spazio esteriore, vede delle strisce di luce con la coda dell'occhio: con la pratica questa visione diventa stabile. Infine lo Yogi diventa capace di vedere la luce spirituale (*jyoti*) sopra la propria testa, per una lunghezza di 12 dita, diventa capace di gustare il nettare.

Nel *madhya lakshya* ("sintomo intermedio") si vedono tutti i colori luminosi come il sole, la luna e il fuoco uniti nello spazio, attraverso la visione spirituale. Lo Yogi allora partecipa completamente

della stessa natura della luce. Con la pratica lo Yogi partecipa della natura dello spazio, libero dai *guna* e dalle differenziazioni. Dapprima si immerge nello spazio detto Para Akasha, nero come le tenebre e punteggiato di stelle, poi diventa il Maha Akasha, che irradia lo splendore del fuoco annientatore dei mondi. Poi diventa il Tattva Akasha, risplendente della luce suprema, e infine il Surya Akasha, che è luminoso quanto milioni di soli. Praticando questa meditazione, si partecipa della luce dello spazio. (1.2)

Lo Yoga è suddiviso in due categorie: *purva* ("iniziale") e *uttara* ("avanzato"), che mirano rispettivamente alla liberazione (*taraka*) e al superamento del livello mentale (*amanasaka*).

La via dello Yoga che conduce alla liberazione inizia con la pratica per controllare i sensi e prosegue con la meditazione sulla realtà trascendentale. In tutte e due le fasi si utilizza la mente come veicolo primario. La visione interiore o **visualizzazione**, detta *antar drishti*, è uno strumento importante per addestrare la mente verso questa destinazione. La luce spirituale, detta *tejas*, appare nella cavità energetica che si trova in mezzo alle due sopracciglia, sopra il palato: questo è il primo passo verso la liberazione attraverso lo Yoga, che annuncia lo sviluppo delle perfezioni mistiche, dette *yoga siddhi*.

Il Sambhavi mudra si ottiene quando la visione interiore è stabile e l'occhio fisico mantiene la visione senza battere le palpebre. Questa è la scienza insegnata nei testi tantrici, che permette di liberarsi dal ciclo di morti e rinascite. L'*antar lakshya* o visione interiore è simile alla natura della *jala jyoti*, il riflesso della luce sull'acqua; normalmente non è visibile né alla vista esterna né all'occhio della mente. (1.3)

Alcuni affermano che la forma del **Purusha (l'Atman)** nella grotta del cuore è la personificazione dell'*antar lakshya*, cioè la visione che si ottiene durante la prima fase della meditazione. Altri invece affermano che la visione è quella di Nilakantha Shiva, accompagnato da Uma. Altri affermano che è una forma umana scintillante, simile a un loto con migliaia di petali, alto quanto un pollice. Altri dicono che si tratta semplicemente dell'Atman, che è in contatto con il Param Atman e quindi ha raggiunto il livello della liberazione. Tutte queste affermazioni si riferiscono all'Atman, e chi conosce profondamente il **Brahman sa che l'Atman è sempre puro**. Il **Jivatman**, che è il venticinquesimo *tattva* o fattore tra le categorie che compongono l'universo, diventa **Jivanmukta** realizzando che l'unica realtà è il Param Atman, il ventiseiesimo *tattva* dell'universo. In questo modo, unendosi al Supremo tramite la visione interiore, il Jivatman diventa una sola cosa con l'Akasha, lo spazio supremo. (1.4)

Yajnavalkya chiese a Surya Narayana, "Signore, ho sentito parlare molte volte dell'*antar lakshya*, ma non ho capito bene di cosa si tratta. Per favore, spiegami meglio."

"L'*antar lakshya* è l'origine dei 5 elementi grossolani, risplende come molti lampi e risiede in 4 luoghi fondati sul Brahman. Al centro si manifesta il Tattva (la realtà): questa conoscenza è segreta e difficile da comprendere, e disponibile soltanto a coloro che hanno compreso le scritture. Questo Tattva è la dimensione sottile dell'universo intero, composta da Nada, Bindu e Kala, e può essere osservata sia dalla visione interiore che da quella esteriore. Sopra la sfera o dimensione di Agni si trova la sfera o dimensione del Sole. All'interno della dimensione del Sole si trova quella della Luna, e all'interno della sfera della luna si trova il Brahma tejas, lo splendore radioso del Brahman, la pura luce bianca, del colore del lampo, che è chiamata anche Sambhavi ("la Madre").

Questa luce è onorata come Ama o Amavasya (la luna nuova), Pratipat (il primo giorno del mese lunare) e Purnima (la luna piena). La luce di Ama si contempla tramite la visione spirituale (*drishti*) con gli occhi chiusi. La luce di Pratipat si contempla con gli occhi socchiusi, mentre quella di Purnima è a occhi completamente aperti, ed è quella da preferire. Appare di fronte allo yogi come una sfera immutabile, nella direzione della punta del suo naso, e in concomitanza con una notte profonda nella zona che sta sopra il palato. Questa è la visione del Brahman Sacidananda. Quando la mente si immerge nella felicità creata spontaneamente da questa visione, ottiene la visione di Sambhavi, chiamata anche Khechari. Praticando il Khechari mudra si rende la mente stabile e si solidifica *vayu* (il *prana*). Ecco alcuni sintomi: all'inizio Sambhavi appare come una stella, poi come un diamante che scintilla, poi come la sfera della luna piena, poi come una sfera risplendente come nove gemme (di vari colori), poi come la sfera del sole di mezzogiorno, poi come la sfera di Agni (il fuoco). (2.1)

Queste spiegazioni si riferivano alla prima fase, detta *purva*.

Nella seconda parte, detta *uttara*, Sambhavi Khechari appare come una luce che appare da ovest. Poi si manifesta come lo splendore del cristallo, come fumo, come Bindu, come Nada, come Kala, come una stella, come una lucciola, come una lampada, come un occhio, come oro, e come nove gemme. Queste sono le forme in cui il Pranava viene visualizzato. Dopo aver unito Prana e Apana, trattenendo il respiro nel *kumbhaka*, bisogna fissare l'attenzione davanti a sé, nella direzione della punta del proprio naso, e formando il mudra Shanmukhi (che chiude coprendole le "6 porte": orecchie, occhi, narici e bocca) con entrambe le mani, si può sentire il suono del Pranava e fissare così la mente su questa contemplazione. A questo livello non si è più toccati dalle azioni e dalle loro reazioni. I doveri religiosi del *sandhya* vengono normalmente compiuti all'alba e al tramonto, ma poiché il sole della consapevolezza trascendentale non sorge e non tramonta mai, per lo Yogi realizzato non è più necessario eseguire i rituali del *sandhya*. Chi comprende questo non ha più bisogno di eseguire i rituali normalmente prescritti. Elevandosi al di sopra del concetto del tempo materiale si unisce al Brahman nella conoscenza perfetta, al di sopra del livello mentale, e diventa *amanasaka*.

A quel livello, il *dhyana* consiste nell'essere sempre liberi dai pensieri mondani, e l'adorazione alle Divinità è compiuta al livello trascendentale: *avahana* (invito a manifestarsi) diventa la totale attenzione al divino, *asana* (offerta di un seggio) diventa la stabilità della consapevolezza, *padya* (il lavacro per i piedi) diventa il superamento della coscienza materiale, *arghya* (l'offerta di acqua profumata) diventa il mantenimento della consapevolezza spirituale, *snana* (l'offerta di acqua per il bagno) diventa il gusto del nettare spirituale, *chandana* (l'applicazione di pasta di sandalo) diventa la contemplazione dell'Atman presente ovunque, *akshata* (offerta di granelli di riso crudo integro) diventa la coltivazione della visione interiore, *pushpa* (offerta di fiori) diventa la venerazione della personificazione della conoscenza, *dhupa* (offerta di incenso) diventa il fuoco della conoscenza, *dipa* (offerta di lampada) diventa il sole della consapevolezza. L'unione dell'Atman con il nettare della luna piena diventa *naivedya* (offerta di cibo), l'immobilità dell'identificazione spirituale diventa *pradakshina* (il gesto di girare attorno alla Divinità in segno di rispetto), l'unione con il Brahman

diventa *namaskara* (l'offerta di prostrazione in segno di omaggio), il silenzio è *sruti* (l'offerta di canti di lode), e la serenità diventa il *visarjana* (il congedo al termine del rituale). Questa è l'adorazione alla Divinità praticata dagli Yogi: chi la conosce possiede la perfetta conoscenza. (2.2)

Quando le triplici influenze dei *guna* sono state superate, la consapevolezza si fissa sul *kaivalya jyoti* (lo splendore indiviso), al di là di *bhava* (esistenza) e *abhava* (non esistenza), completo e immobile come l'oceano senza maree o come una lampada senza vento.

Il *brahmavit* ("colui che conosce il Brahman") è come chi arriva alla fine del sonno durante la veglia: la mente è sempre la stessa ma non è più assorta nell'ignoranza, anzi diventa uno strumento di liberazione. Tutto ciò che esiste non è altro che la *sakshi chaitanya* (coscienza del Testimone) in cui si riassorbe l'esistenza dell'universo intero, che è soltanto una proiezione della mente. Chi conosce il Brahman e gusta soltanto la felicità del Brahman, che è eterna e si è manifestata nella consapevolezza, vede dissiparsi il *sankalpa* (la determinazione a ottenere qualche scopo) e trova così la *mukti* (liberazione dai condizionamenti) a portata di mano. E' la contemplazione del Param Atman che conferisce la liberazione.

Si diventa Jivanmukta (liberati già in vita) lasciandosi dietro la distinzione tra *jnana* (la conoscenza) e *jneya* (l'oggetto della conoscenza), *dhyana* (la meditazione) e *dhyeya* (l'oggetto della meditazione), *lakshya* (il risultato) e *alakshya* (il non-risultato), *drishya* (ciò che è visibile) e *adrishya* (ciò che non è visibile), *uba* (l'affermazione) e *apoha* (la negazione) e così via. Chi comprende questo ha la perfetta conoscenza. (2.3)

Esistono cinque stati della consapevolezza: *jagrat* (la veglia), *svapna* (il sogno), *susupti* (il sonno profondo), *turiya* ("il quarto") e *turiyatita* ("oltre il quarto"). La Jivatma che agisce al livello di veglia percorre la Pravritti marga (la via dell'azione) che porta a Svarga (le dimensioni superiori) attraverso le azioni positive e a Naraka (le dimensioni inferiori) attraverso le azioni negative. Alla fine la Jivatma diventa stanca di tutto questo e pensa, "Basta con queste vite impegnate nell'azione, che continuano a creare legami per tutta l'esistenza."

Intraprende allora la Nivritti marga (la via della rinuncia), desiderando ottenere la liberazione, e avvicina un insegnante spirituale per farsi aiutare ad attraversare l'oceano dell'esistenza mondana. Lasciando le passioni, i desideri e gli attaccamenti, si dedica soltanto alle pratiche dirette verso il progresso spirituale.

Praticando i 4 *sadhana* (*viveka*, *vairagya*, *sad sampatti*, *mumukshatvam* - rispettivamente capacità di discriminare, rinuncia, le 6 attitudini positive e il desiderio intenso per la vita spirituale) porta la consapevolezza nel loto del cuore, dove trova la Realtà dell'*antar lakshya*, il Sacidananda che aveva sperimentato soltanto nel sonno profondo.

Raggiunta finalmente la realizzazione della discriminazione spirituale, comprende di essere sempre stato l'Atman immutabile e infinito, coperto temporaneamente dalla mancanza di conoscenza e impegnato allo stato di veglia ordinaria e come tale chiamato Visva. Comprende che in quanto Taijasa si era impegnato nel sogno come nel riflesso dello stato di veglia, ma che ora la scomparsa di questi due stati illusori della consapevolezza lo hanno portato al livello di Prajna ("colui che conosce"). L'illusione della dualità e della molteplicità era stata creata dalle differenze di stato e

luogo, ma non da diverse categorie dell'essere. In questo modo l'Atman elimina ogni traccia di dualità illusoria, e si situa fermamente al livello liberato, nella natura del Brahman supremo, immergendosi completamente nella meditazione sul Brahman. Meditando sul sole che risplende dentro di sé, diventa pienamente pronto per la liberazione e dissipa le varie cause di condizionamento, determinate da *sankalpa*. Ritraendosi da questi condizionamenti e dagli oggetti esteriori dei sensi, percepisce l'intero universo come manifestazione dell'Atman e abbandona il concetto di ego. Questo è il compimento del vero dovere. (2.4)

Lo Yogi che ha realizzato la consapevolezza del Brahman è oltre il livello del *turiya* e viene considerato una sola cosa con il Brahman. Viaggia liberamente, degno della lode di tutti. Ponendo il Bindu nell'Akasha del Param Atman e seguendo la via della felicità incondizionata prodotta dallo Yoga nidra che consiste nell'*amanasaka*, diventa perfettamente libero. Paragonata a questa felicità dello Yogi supremo, tutte le altre gioie diventano insignificanti. (2.5)

Yajnavalkya Rishi chiese ancora a Surya di spiegare la natura dell'*amanasaka*, il livello che va oltre la dimensione mentale, e Surya disse, "Si tratta di un grande segreto, e conoscendolo si raggiunge la perfezione nel compimento di tutti i doveri. Questa consapevolezza trascendentale è il Param Atman, unito alla Sambhavi, dal quale emana tutto ciò che può essere conosciuto. Consapevole della presenza nel cuore di questo Signore supremo, infinito, immortale, sempre benefico, indipendente, Uno senza secondi, l'Akasha supremo, che è l'oggetto di venerazione per Brahma Vishnu e Rudra, lo Yogi si eleva al di sopra delle dualità dell'esistenza e non-esistenza, delle varie proiezioni mentali, e raggiunge il livello dove non c'è cambiamento - il *nirvana* ("senza vento") dove la luce della lampada della consapevolezza non vacilla mai. Questo *amanasaka* porta all'oceano della felicità del Brahman e dissecca l'attrazione dei sensi per gli oggetti dei sensi. La cessazione di modificazioni mentali, sonno, malattie, inspirazione ed espirazione, porta la mente alla stabilità completa. La causa di questa stabilità è l'atrofia dei sensi esterni, che si ritraggono come la mammella della mucca si riduce quando il latte è stato munto. Chi si stabilisce a questo livello è sempre puro e felice, avendo compiuto ogni dovere e gustando la gioia inalterabile del *taraka yoga*, lo yoga della liberazione, attraverso la meditazione sui Maha Vakya (grandi aforismi). (3.1)

Quando la mente è scomparsa nell'Akasha (spazio interiore) e la consapevolezza ha superato il livello mentale, lo Yogi elimina ogni tristezza e impurità grazie alla felicità trascendentale, che è il frutto del *kaivalya* (l'unione con l'Assoluto), maturato grazie all'accumulo dei meriti di tutte le vite precedenti. Chi medita sempre sulla propria natura trascendentale ed è intimamente unito al Supremo ha già compiuto tutti i doveri prescritti."

Surya Narayana aggiunse, "Grazie alla grandezza del Param Atman, non c'è differenza tra me e te", e abbracciò il suo discepolo. (3.2)

Yajnavalkya disse ancora, "Ti prego, spiegami la natura dei cinque tipi di *akasha* (spazio)."

"I cinque livelli di *akasha* sono chiamati Akasha, Parakasha, Mahakasha, Suryakasha e Paramakasha. Il primo, Akasha, è per natura nero, come la notte tenebrosa. Il Mahakasha è ardente come il fuoco della dissoluzione dell'universo. Suryakasha risplende come il sole, sia esteriormente che interiormente. Il Paramakasha è lo splendore indistruttibile, onnipresente e pieno di felicità

trascendentale. Chi non conosce bene i nove *chakra* ("ruote" o vortici di energia nel corpo), i sei *adbara* ("sedi" o luoghi dove l'Atman riposa nel corpo), i tre *lakshya* ("ciò che deve essere visto", cioè lo scopo della pratica) e i cinque *akashas* ("livelli dello spazio") è uno Yogi solo di nome e non di fatto. (4.1)

La mente influenzata dagli oggetti mondani ha la tendenza a rimanere legata dagli attaccamenti, ma quando si sottrae a tale influenza è degna di raggiungere la liberazione. Il mondo diventa l'oggetto della percezione della **consapevolezza (*citta*)**, che quando matura e diviene indipendente, superando il livello mentale, diventa degna del **laya (meditazione esclusiva)**. Dovresti apprendere questo *laya* da me. La mente è per natura immersa nella luce spirituale latente, che come il suono spirituale latente dimora nell'Anahata chakra. La mente è l'agente di creazione, mantenimento e distruzione dei tre mondi, ma quando raggiunge il livello della dimora suprema di Vishnu ottiene una condizione pura e trascendentale dovuta al superamento della dualità.

Questa è la verità suprema: chi la conosce vaga per il mondo libero e senza preoccupazioni. Praticando questa condizione trascendentale di **amanasaka** si è sempre soddisfatti, si ha bisogno di sempre meno cibo, il corpo diventa forte e libero da malattie e stanchezza, produce sempre meno urina e feci, e non ha più bisogno di dormire.

Lo Yogi che beve il nettare del Brahman prodotto dalla lunga pratica di questo *samadhi* diventa un *sannyasi* **Paramahansa** o Avadhuta. La presenza di **questo saggio purifica il mondo** e libera dai condizionamenti persino chi è completamente privo di conoscenza. Questo *sannyasi* realizzato aiuta automaticamente tutti i suoi familiari ad attraversare l'oceano di morti e rinascite, per 101 generazioni. (5.1)

Nada bindu Upanishad

Om! Che le mie parole siano in accordo con i miei pensieri, che i miei pensieri seguano le parole. O Luminoso, rivelati a me. Che le parole e i pensieri mi rendano accessibile la conoscenza, e che ciò che ho ascoltato possa rimanere sempre nel mio ricordo. Io intreccerò insieme giorno e notte in questo studio. Osserverò la veridicità nelle parole e nei pensieri, che il Brahman mi protegga! Che protegga colui che parla! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

La lettera A è considerata l'ala destra dell'Omkaara, la U è la sua ala sinistra, la M la sua coda e l'*ardha matra* la sua testa. (1) I *guna* conosciuti come *rajas* e *tamas* sono le sue zampe, *sattva* il suo corpo, *dharma* il suo occhio destro e *adharma* il suo occhio sinistro. (2) Bhu loka è nei suoi piedi, Bhuvan loka nelle sue ginocchia, Suvar loka nei suoi fianchi, Mahar loka nel suo ombelico, Jana loka è nel suo petto, Tapo loka nella sua gola, e Satya loka nella fronte, in mezzo alle sopracciglia. (3-4) Il *matra* che sta oltre il Sahasrara è spiegato come segue. (5) Lo Yogi che cavalca l'Hamsa in questo modo non è turbato dalle influenze karmiche né da miliardi di azioni negative. (6)

La prima *matra* è presieduta da Agni, la seconda da Vayu, quella successiva da Surya e l'ultima da Varuna. Ciascuna di queste *matra* (momenti) ha tre *kala* (parti): questo è l'Omkaara. Bisogna

conoscerlo tramite la pratica del *dharana* su ciascuna delle 12 *kala* o variazioni della *matra*. (7-8) La prima *matra* si chiama Ghoshini, la seconda Vidyunmali, e le successive sono Patangini, Vayuvegini, Namadheya, Aindri, Vaishnavi, Sankari, Mahari, Dhriti, Nari e Brahmi. (9-11)

Se una persona lascia il corpo contemplando la prima *matra*, rinasce come imperatore in Bharata varsha. Se era nella seconda *matra* diventa un illustre Yaksha, nella terza un Vidyadhara, nella quarta un Gandharva. Se muore durante la quinta raggiunge il mondo della luna, dove risiede come Deva. Se muore durante la sesta entra in Indra, nella settima in Vishnu, nell'ottava in Rudra, il Signore di tutte le creature. Nella nona raggiunge Maha loka, nella decima Jana loka, nell'undicesima Tapo loka, e nella dodicesima raggiunge Brahma loka. Oltre questi livelli e queste *matra* si trova il Para Brahman, che è puro e onnipotente, oltre le *kala*, sempre radioso, la sorgente di ogni luce. (12-17)

Quando la mente va oltre la portata dei sensi e dei *guna* e viene riassorbita dalla consapevolezza, il discepolo deve chiedere ulteriori istruzioni al Guru. (18)

Una persona che è sempre immersa nella meditazione deve gradualmente abbandonare il proprio corpo seguendo il metodo dello Yoga ed evitando qualsiasi contatto con la società. Allora **si libera dai legami dell'azione** e gode della felicità suprema e pura che caratterizza la consapevolezza del Brahman. (19-20)

Se sei intelligente, sceglierai di vivere nella felicità suprema, accettando ciò che rimane del tuo *prarabdha karma* (le reazioni delle azioni passate) senza mai lamentarti. Il *prarabdha karma* continua anche dopo il risveglio della conoscenza dell'Atman, ma non viene più percepito dopo il risveglio della conoscenza della Tattva, perché lo Yogi illuminato considera il corpo e le cose relative al corpo come *asat* (irreali) come un sogno dal quale ci si è già risvegliati. (21-23)

Quella parte di *karma* chiamata *prarabdha*, che consiste nelle reazioni alle attività precedenti, non disturba più chi conosce la Verità, perché non provoca più rinascita. Così il corpo attuale continua ad esistere ma remotamente, come il corpo che si ha durante un sogno. (24) Come può rinascere qualcosa che è semplicemente illusione? Come può esistere qualcosa che non è nato? (25)

L'argilla è la causa materiale del vaso, e similmente il *Vedanta* insegna che l'ignoranza è la causa materiale dell'universo, e che quando l'ignoranza si dissipa, l'universo non esiste più. Come una persona che è in preda all'illusione vede una **corda come un serpente**, così lo sciocco che non conosce la verità **crede che il mondo sia reale**. Quando si capisce che si tratta solo di una corda, l'idea illusoria del serpente svanisce. (26-27)

Una persona che conosce il fondamento spirituale dell'universo considera la manifestazione materiale come priva di vero significato, perciò non è più confusa dal *prarabdha karma* che si applica al corpo, anch'esso parte del mondo materiale. Con il tempo questo *prarabdha karma* si esaurisce e lo Yogi, che si è identificato con il suono dell'unione del Pranava con il Brahman, lo splendore assoluto e fonte di ogni bene, risplende come il sole quando le nuvole si sono disperse. (28-30)

Lo Yogi situato nel Siddha asana ("la posizione perfetta", che non si riferisce soltanto alla posizione seduta) e che pratica il Vaishnavi mudra (la meditazione su Vishnu) deve sempre percepire il suono interiore attraverso l'orecchio destro. Questo suono interiore lo rende sordo a tutti i rumori esterni. Quando ha superato tutti gli ostacoli, può entrare nel livello di *turiya* nel giro di 15 giorni. (31-32)

All'inizio della pratica si sentono molti suoni diversi, che poi aumentano di frequenza fino a diventare sottili. (33) Nella fase iniziale il suono ricorda quello dell'oceano o del tuono nelle nuvole, dei tamburi o delle cascate. Nella fase intermedia è simile a quello di un tamburo, di una campana o di un corno. Nella fase finale è simile a una campanella, un flauto, una *vina* o il ronzio di un'ape. Il suono diventa sempre più sottile. Quando si arriva alla fase in cui il suono è percepito come un tamburo, bisogna cercare di focalizzare l'attenzione soltanto sui suoni più sottili. (34-36)

Si può spostare la concentrazione dal suono grossolano a quello sottile o dal sottile al grossolano, ma non bisogna lasciare che la mente si distraiga verso altre direzioni. (37)

La mente che si concentra in modo stabile su un suono specifico viene assorbita in quel suono e diventa insensibile alle impressioni esteriori, si fonde nel suono come il latte si scioglie nell'acqua e si stabilisce nel *cid akasha* (lo spazio della consapevolezza). (38-39) Lo Yogi che è diventato indifferente verso gli oggetti dei sensi e ha controllato le proprie passioni deve concentrare costantemente l'attenzione sul suono che dissolve la mente. (40) Dopo aver abbandonato ogni pensiero e ogni legame con l'azione, lo Yogi deve concentrare l'attenzione sul suono e fondervi la coscienza mentale (*citta*). (41) Come l'ape che succhia il nettare non si preoccupa del profumo del fiore, così la coscienza mentale che si assorbe nel suono non è più interessata agli oggetti dei sensi. Poiché è affascinata dalla dolcezza del Nada, perde la sua irrequietezza. (42)

Come un serpente è affascinato dalla musica, la coscienza mentale viene incantata dal Nada e concentrandosi su questo suono dimentica tutto il resto. Il suono serve come un pungolo per controllare *citta*, che è come un elefante selvaggio che si aggira nel giardino degli oggetti dei sensi. E' come una trappola per catturare il cervo che è *citta*, come la spiaggia che argina le onde dell'oceano del *citta*. (43-45)

Il suono che proviene dal Pranava-Brahman ha una natura luminosa e la mente vi si immerge: questa è la dimora suprema di Vishnu. (46) Il suono esiste soltanto finché esiste l'*akasha sankalpa* (la concezione dello spazio), ma al di là di questa si trova l'*asabda* ("senza suono"), il Para Brahman che è il Param Atman. (47) La mente può esistere soltanto finché esiste il suono, ma poi si raggiunge il livello di *unmani*, cioè il superamento del piano mentale. (48) Questo suono viene assorbito nell'*aksvara* ("indistruttibile") e si raggiunge la dimora suprema, che è il livello oltre il suono. (49)

La mente e il *prana* perdono i legami karmici grazie alla costante meditazione sul Nada, e vengono assorbiti nel puro Brahman senza macchia. Di questo non c'è dubbio. (50)

Tutte le migliaia di *nada* (manifestazioni secondarie del suono Nada) e di *bindu* (manifestazioni secondarie del punto di consapevolezza Bindu) vengono assorbite dal suono del Brahman Pranava. Libero da ogni condizionamento e proiezione mentale, lo Yogi rimane immobile come se fosse morto: ha raggiunto la liberazione. Allora non sente più i suoni precedenti. (51-52)

Nello stato oltre la mente, il corpo non percepisce più caldo o freddo, gioia o dolore. (53)

La consapevolezza mentale dello Yogi che ha abbandonato l'attaccamento a fama o infamia si situa nel *samadhi* al di sopra dei tre stati della consapevolezza. (54)

Libero dalla consapevolezza di veglia e di sonno, si stabilisce nella consapevolezza reale. (55)

Quando la vista si fissa senza vedere alcun oggetto, quando il *prana* si ferma senza alcuno sforzo,

quando l'attenzione della mente diventa stabile senza bisogno di essere sostenuta, lo Yogi diventa la forma del suono interiore del Brahman Pranava. (56)

Pashupata Upanishad

Om! O venerabili Deva, fate che possiamo ascoltare ciò che è benefico, che possiamo vedere ciò che è benefico! Che possiamo godere della longevità che ci avete assegnato, glorificandovi con determinazione! Che il glorioso Indra ci benedica! Che l'onnisciente Surya ci benedica! Che Garuda, il tuono che dissolve il male, ci benedica! Che Brihaspati ci conceda il benessere! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione) **Shiva**, che è Pasupati (il Signore degli animali), è sempre il Testimone di ogni cosa e **controlla la mente di tutte le creature**, impegnandole nelle varie attività. Il Jivatman agisce sotto la sua direzione, le parole esprimono concetti sotto il suo controllo, gli occhi vedono le forme per il suo potere, e così le orecchie odono e gli altri organi compiono le azioni loro assegnate. Questo potere di Shiva non è dovuto alla natura, ma a **Maya**. Per la grazia di Shiva sono stati composti e tramandati **gli sruti**, che costituiscono i suoi insegnamenti. Shiva entra nella mente dell'anima e vi risiede come la coscienza, dirigendone le attività. E' differente da tutto ciò che i sensi ci mostrano, benché prenda forme adatte alle circostanze e crei le esperienze necessarie.

La vista, la facoltà di parola e gli altri sensi non possono percepire la sua forma radiosa, che è puramente trascendentale e non materiale. Il Brahman è oltre il livello della logica, e può essere compreso soltanto da chi lo realizza nella propria natura. La conoscenza esteriore deve essere acquistata con la veridicità, l'austerità e le altre regole, come il *brahmacharya*, e lo studio del *Vedanta*. Le persone che si sono liberate da ogni difetto vedono tutti gli oggetti esteriori come manifestazioni dell'Atman risplendente. La disciplina nell'alimentazione porta al controllo della mente, il controllo della mente porta alla saggezza, e gradualmente i problemi vengono risolti. La conoscenza che costituisce la forma del Brahman consuma la consapevolezza esteriore finché non rimane altro che l'Atman. Il saggio che conosce l'Atman vede il mondo come la proiezione dell'Atman stesso.

Sandilya Upanishad

Om! O venerabili Deva, fate che possiamo ascoltare ciò che è benefico, che possiamo vedere ciò che è benefico! Che possiamo godere della longevità che ci avete assegnato, glorificandovi con determinazione! Che il glorioso Indra ci benedica! Che l'onnisciente Surya ci benedica! Che Garuda, il tuono che dissolve il male, ci benedica! Che Brihaspati ci conceda il benessere! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione) Sandilya avvicinò il Rishi Atharva e gli chiese di **parlare delle otto *anga* dello Yoga** che permette di realizzare l'Atman. Atharva rispose, "Le otto *anga* dello Yoga sono *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. *Yama* ha 10 suddivisioni, e così anche *niyama*. Gli *asana* sono 8, il *pranayama* è di 3 tipi, e così anche il *dharana*, mentre *dhyana* è di 2 tipi e *samadhi* di un solo tipo.

Yama include *abimsa, satya, asteya, brahmacharya, daya, arjava, kshama, dbriti, mitahara* e *saucha*.

Abimsa consiste nell'evitare accuratamente di provocare dolore con azioni, parole o pensieri. *Satya* è la veridicità che porta beneficio alle creature, con azioni, parole o pensieri. *Asteya* significa non desiderare ciò che appartiene ad altri, *brahmacharya* significa astenersi dal contemplare i corpi come oggetto di piacere sessuale, *daya* è la compassione o gentilezza verso tutte le creature. *Arjava* significa mantenere l'equanimità impegnandosi in azioni positive e astenendosi dalle azioni negative, *kshama* è la tolleranza di ciò che è piacevole o spiacevole, *dbriti* è la fermezza della determinazione in qualsiasi circostanza. *Mitahara* ("mangiare poco") significa consumare cibi sattvici ed evitare di riempire completamente lo stomaco. *Saucha* è la pulizia interiore ed esteriore, cioè lavare il corpo con l'acqua e mantenere la mente pulita con la scienza dell'Atman. Tutte queste pratiche devono essere eseguite sia con le azioni fisiche che con le parole e con i pensieri e gli atteggiamenti mentali. (1.1)

Le 10 divisioni di **niyama** sono *tapas, santosha, astikya, dana, isvara pujana, siddhanta sravana, bhrih, mati, japa* e *vrata*. *Tapas* consiste nelle pratiche religiose e nei rituali. *Santosha* significa essere sempre soddisfatti di ciò che si ottiene facilmente. *Astikya* è la fede negli insegnamenti delle scritture, *dana* consiste nelle donazioni fatte a persone degne, *isvara pujana* è l'adorazione a Vishnu e Shiva compiuta secondo le proprie possibilità, *siddhanta sravana* consiste nello studio del significato delle scritture e specialmente del *Vedanta*, *bhrih* è la modestia che consiste nell'astenersi da compiere azioni contrarie all'etica. *Mati* è l'attenzione e il rispetto per la via dello Yoga. **Japa è la recitazione del mantra assegnato dal Guru;** questa recitazione può essere fatta a voce più o meno alta, con risultati progressivamente superiori. La recitazione a voce bassa porta risultati 1000 volte migliori rispetto a quella fatta a voce alta, e la recitazione mentale ha risultati milioni di volte migliori rispetto a quella fatta a voce bassa. *Vrata* è l'osservanza regolare dei voti prescritti nei testi vedici. (1.2)

Gli asana principali sono Svastika, Gomukha, Padma, Vira, Simha, Bhadra, Mukta e Mayura. Lo Svastika asana consiste nel sedersi comodamente con il corpo eretto, appoggiando i piedi nell'incavo del ginocchio della gamba opposta. (1.3) Gomukha asana consiste nel mettere l'incavo del piede sinistro sotto il gluteo destro e viceversa. (1.4) Padma asana consiste nel mettere il dorso del piede sulla coscia della gamba opposta, e afferrare l'alluce destro con la mano destra e viceversa. Questa posizione è lodata da tutti. (1.5) Vira asana consiste nel mettere un piede sulla coscia della gamba opposta, e l'altro piede sotto la coscia opposta. (1.6) Simha asana consiste nel premere il lato destro della gamba con l'incavo della pianta del piede sinistro e viceversa. Si appoggiano le mani sulle ginocchia, allargando le dita, si apre la bocca e si fissa lo sguardo davanti a sé, nella direzione del proprio naso. Questa posizione è sempre lodata dagli Yogi. (1.7-8) **Siddha asana** consiste nel premere il perineo con il tallone sinistro e appoggiare il tallone destro sopra la zona genitale, concentrando l'attenzione in mezzo alle sopracciglia. (1.9) Bhadra asana consiste nel premere le caviglie insieme sotto la zona genitale e afferrare le ginocchia con le mani. Questa posizione neutralizza malattie e veleni. (1.10) Mukta asana consiste nel premere il tallone sinistro sul lato destro della zona genitale e viceversa. (1.11) **Mayura asana:** bisogna stendersi a terra appoggiando entrambe le mani sul pavimento, con i gomiti allineati al corpo, sollevare la testa e i piedi e rimanere in

equilibrio. Questa posizione purifica dalle reazioni alle attività passate. (1.12-13) Queste posizioni del corpo distruggono la malattia e neutralizzano i veleni. Chi non fosse in grado di praticarle può scegliere una posizione che trova comoda. **Chi controlla il corpo conquista tutti i mondi.** Il *pranayama* deve essere praticato da chi segue *yama* e *niyama*, e ha lo scopo di purificare le *nadi*. (1.14) Sandilya chiese ancora al Rishi Atharva, "Come si purificano le *nadi*? Quante sono? Quali arie vitali le attraversano? Qual è la loro posizione, e quali sono le loro funzioni? Per favore, spiegami ciò che è utile sapere sul corpo."

Atharva rispose, "Il corpo grossolano è lungo 96 dita, e il corpo pranico si estende 12 dita oltre il corpo grossolano. Attraverso la pratica dello Yoga si **controlla il *prana*** equilibrando *vayu* e *agni* all'interno del corpo. Negli uomini, la regione del fuoco ha forma triangolare, è brillante come l'oro fuso e si trova nel centro del corpo. Negli animali quadrupedi è quadrata, mentre negli uccelli è rotonda. Questo centro vitale è la dimora della fiamma sottile, che è benefica e purificatrice. Due dita al di sopra dell'ano e sotto la zona genitale si trova il centro del corpo per gli esseri umani. Per i quadrupedi si trova nel centro del cuore, mentre per gli uccelli è nel centro del corpo. Nove dita sopra il centro del corpo si trova una forma ovale, di 4 dita di lato, che ha al centro l'ombelico. Là si trova il *chakra* dei 12 raggi, e al suo centro si muove il Jivatman, condotto dalle azioni positive e negative che ha compiuto in precedenza. Come il ragno si muove avanti e indietro su una ragnatela di fili sottili, così il *prana* si muove nel corpo.

La Kundalini Shakti, che ha la forma delle 8 Prakriti, è avvolta in 8 spire e riposa nella sua dimora, che si trova poco sopra l'ombelico. I movimenti delle arie vitali mantengono il controllo sul traffico degli alimenti solidi e liquidi attorno a questo centro di energia. La Kundalini chiude l'apertura del Brahma randhra con la propria testa, e può essere risvegliata dal fuoco dell'Apana tramite la pratica dello Yoga. Allora risplende di una grande luce nello spazio del cuore, rivelandosi come la Conoscenza suprema.

Collegate alla Kundalini ci sono le 14 *nadi* principali, chiamate Ida, Pingala, Sushumna, Sarasvati, Varuni, Pusha, Hastijihva, Yasasvini, Visvodhari, Kuhuh, Sankhini, Payasvini, Alambusa e Gandhari. Sushumna è considerata il sostegno dell'universo e la via verso la liberazione; parte nella zona dietro l'ano e risale nella colonna vertebrale fino al Brahma randhra, la sommità della testa, chiamato anche Chakra della corona.

Questa Sushumna è conosciuta anche come Vaishnavi, è invisibile e sottile.

A sinistra e a destra della Sushumna si trovano rispettivamente Ida e Pingala, in cui si muovono la luna e il sole. La luna ha la natura di *tamas* e il sole di *rajas*: insieme sole e luna misurano il tempo, mentre la Sushumna consuma il tempo. Dietro e davanti alla Sushumna si trovano rispettivamente Sarasvati e Kuhuh. Adiacente a Kuhuh c'è Varuni, poi ci sono Yasasvini, Pusha, Payasvini, e infine Sarasvati. Tra Sarasvati e Gandhari c'è Yasasvini, mentre al centro dell'ombelico c'è Alambusa. Kuhuh scende fino agli organi genitali. Varuni, che è sopra e sotto la Kundalini, si dirama in tutto il corpo. Yasasvini ("simile alla luna") arriva fino agli alluci. Pingala sale fino alla narice destra, mentre Payasvini va all'orecchio destro, Sarasvati fino alla parte superiore della lingua, Sankhini fino all'orecchio sinistro, Gandhari alla schiena, Ida all'occhio sinistro. Alambusa sale e scende dal

Muladhara chakra. Da queste 14 *nadi* principali si diramano le *nadi* secondarie, e così via, con ramificazioni simili alle venature delle foglie dell'albero *asvattha*.

Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana, Naga, Kurma, Krikara, Devadatta e Dhananjaya sono le 10 manifestazioni del *prana* che percorrono le *nadi*.

Specificamente, **Prana** si muove nelle narici, nella gola, nell'ombelico, negli alluci, sopra e sotto la Kundalini. **Vyana** si muove nelle orecchie, negli occhi, nei reni, nelle caviglie, nel naso, nella gola e nei glutei. **Apana** si muove nell'ano, nei genitali, nelle cosce, nelle ginocchia, nello stomaco, nei reni, nei polpacci, nell'ombelico. **Udana** risiede in tutte le giunture, nelle mani e nelle gambe. **Samana** pervade tutto il corpo percorrendo le 72mila *nadi* e distribuisce il nutrimento assorbito con cibi e bevande, insieme con il principio del fuoco.

I *prana* di fuoco, chiamati più specificamente *vayu* (Naga, Kurma, Krikara, Devadatta e Dhananjaya) si muovono nelle ossa, nella pelle ecc.

Il Prana nell'ombelico separa il nutrimento e distribuisce la sua essenza; ponendo l'acqua sopra il fuoco e il cibo nell'acqua, si dirige verso Apana alimentando il fuoco nel centro del corpo. Questo fuoco diventa gradualmente più radioso e riscalda l'acqua portata dal Prana nell'intestino, facendola cuocere e separando acqua, sangue, sudore, urina, sperma, feci e così via. Insieme con Samana trasporta il nutrimento a tutte le *nadi* e si muove nel corpo nella forma del respiro. I *vayu* causano l'espulsione delle sostanze di scarto dalle 9 aperture del corpo, che sono collegate con i *prana* esterni. Le funzioni del Prana sono inspirazione, espirazione e tosse, quella di Apana è l'escrezione di feci e urina, mentre quella di Udana è quella di mantenere il corpo eretto e quella di Samana è quella di nutrire il corpo. La funzione di Naga è il vomito, quella di Kurma il movimento delle palpebre, quella di Krikara causa la fame e la sete, Devadatta causa il sonno e la stanchezza, e Dhananjaya produce il muco. Dopo aver acquisito la conoscenza della dimora delle *nadi* e le funzioni dei *prana* e dei *vayu*, si deve procedere alla purificazione delle *nadi*. (1.15)

Chi desidera praticare lo Yoga deve osservare le regole di *yama* e *niyama*, evitare le interazioni sociali, dedicarsi sinceramente allo studio, mantenere sempre veridicità e comportamento etico, vincere la collera, impegnarsi al servizio del Guru, obbedire ai genitori e praticare tutti i rituali e i doveri della propria posizione. Poi deve recarsi in un luogo santificato, dove ci sono alberi ricchi di frutta, radici e acqua in abbondanza, e scegliere un luogo piacevole dove risuonino gli inni vedici, e che sia frequentato da coloro che conoscono il Brahman e compiono fedelmente i propri doveri secondo la categoria sociale di appartenenza. Costruisce poi un *ashrama* nei pressi di un tempio, oppure sulla riva di un fiume, o accanto a un villaggio o a una città, dove ci sia abbondanza di frutta, radici, fiori e acqua. L'*ashrama* non deve essere troppo alto o troppo lungo, deve avere una porta piccola e deve essere ben protetto. I muri devono essere intonacati con sterco di mucca.

Deve dunque iniziare la pratica dello Yoga ascoltando le spiegazioni del *Vedanta sutra*. Deve offrire il proprio omaggio a Ganesha, onorare il proprio *ista devata* (la forma prescelta della Divinità) e sedersi su una stuoia morbida in una delle posizioni sopra accennate, rivolto a est o a nord. Controllando il corpo, con la testa e il collo diritti, fissando lo sguardo davanti a sé, deve visualizzare la sfera della luna tra le proprie sopracciglia e bere il nettare che ne scorre. Inspirando attraverso Ida per 12 *matra*,

deve contemplare la sfera di fuoco nel proprio stomaco, che ha come *bija* il suono *ra*, e poi deve espirarlo attraverso Pingala. Di nuovo inspirando attraverso Pingala e trattenendolo all'interno, deve poi espirarlo attraverso Ida. Per 28 mesi devi praticare questo esercizio 6 volte ad ognuno dei tre *sandhya* (alba, mezzogiorno, tramonto) e negli intervalli, per purificare le *nadi*. Il corpo diventa allora leggero e luminoso, il fuoco dello stomaco si ravviva e si manifesta il Nada (suono interiore). (1.16) Il *pranayama* è l'unione di Prana e Apana, ed è di 3 tipi: espirazione, inspirazione e blocco, associati con le 3 lettere dell'alfabeto che compongono l'Om. Perciò il Pranava Om è descritto come la base del *pranayama*.

Lo Yogi deve sedere nel Padma asana e fissando lo sguardo davanti a sé deve visualizzare Gayatri come una ragazza dalla carnagione rossa circondata da innumerevoli raggi come la luna, con una mazza nella mano, e seduta sul dorso di un *hamsa* (cigno o oca selvatica himalayana). Questa è la forma visibile della lettera A. La lettera U viene visualizzata come Savitri, una giovane donna bianca che tiene in mano un *chakra* e cavalca Garuda. La lettera M viene visualizzata come Sarasvati, una donna anziana di carnagione scura che tiene in mano un tridente e cavalca un toro. La lettera Om viene visualizzata come la luce suprema, l'origine di queste tre lettere.

Inspirando l'aria per 16 *matra* attraverso Ida, bisogna meditare sulla lettera A, poi si trattiene il respiro per 64 *matra* meditando sulla lettera U e infine si espira per 32 *matra* meditando sulla lettera M. Il ciclo va ripetuto nello stesso ordine per molte volte. (1.17)

Dopo aver perfezionato il controllo del corpo e della mente, lo Yogi deve sedere nella Padma asana e purificare la Sushumna nel modo seguente: inspirare dalla narice sinistra, trattenere il più possibile ed espirare attraverso la destra, poi inspirando dalla narice destra, trattenere ed espirare dalla sinistra, facendo molta attenzione. Secondo le scritture, questa pratica consente di purificare le *nadi* entro l'arco di 3 mesi. (1.18)

Deve poi praticare il blocco del respiro all'alba, a mezzogiorno e al tramonto, per 4 settimane, aumentando gradualmente il numero di cicli, fino a 80 volte al giorno. (1.19) Nella fase iniziale si produce del sudore, nella fase intermedia appaiono dei tremiti e nella fase finale il corpo diventa così leggero da poter rimanere sospeso nell'aria. Questi risultati si ottengono trattenendo il respiro nella Padma asana. Quando appare la sudorazione bisogna strofinare bene il corpo: questo rende il corpo solido e leggero. (1.20-21) La dieta migliore per questa pratica è basata su alimenti con latte e burro chiarificato, che aiutano ad evitare l'eccesso di calore nel corpo. (1.22)

Come si possono domare gradualmente leoni, tigri ed elefanti, così si può domare anche il respiro, che altrimenti ucciderebbe lo Yogi. (1.23) La pratica dell'inspirazione, espirazione e blocco del respiro deve essere condotta accuratamente e nel modo appropriato, altrimenti non si ottiene il risultato desiderato. (1.24) Trattenendo il respiro nel modo giusto e purificando le *nadi* si ravviva il fuoco interiore, si migliora la salute e si percepisce il suono interiore Nada. (1.25)

Quando i centri dell'energia sono stati purificati attraverso la pratica regolare del *pranayama*, il *vayu* si apre facilmente la strada verso l'alto attraverso la sommità della Sushumna. Contraendo i muscoli del collo e i muscoli sotto l'Apana, si fa entrare il Prana nella Sushumna, che è nel mezzo del fascio di *nadi*. Facendo risalire l'Apana e spingendo il Prana verso il basso nella gola, lo Yogi rinnova il

proprio corpo vincendo la vecchiaia. (1.26-30)

Mantenendo una posizione comoda e inspirando attraverso la narice destra, si trattiene il respiro diffondendo il *prana* dalla sommità della testa fino alle unghie dei piedi, poi si espira attraverso la stessa narice. Questo purifica il cervello e si distrugge ogni malattia nelle *nadi*. Aspirando l'aria rumorosamente attraverso le narici, si riempie lo spazio dal cuore al collo, poi si compie l'espiazione. Questo elimina fame, sete, pigrizia e stanchezza. Aspirando con la bocca e trattenendo l'aria il più a lungo possibile, si espira attraverso il naso. Questo elimina molte malattie, febbre, disordini digestivi e così via.

Il *kumbhaka* o blocco del respiro può essere di due tipi: *sabita* e *kevala*. *Sabita* è compiuto insieme a inspirazione ed espirazione, mentre *kevala* è compiuto da solo, indipendentemente. Quando si è diventati esperti nel *sabita*, si può passare al *kevala*. Chi è diventato esperto nel *kevala* può compiere qualsiasi cosa nei tre mondi e sviluppare la conoscenza della Kundalini. Il corpo diventa snello, il volto sereno e gli occhi luminosi, si sentono distintamente i suoni interiori, tutte le malattie spariscono, il fluido seminale viene controllato e il fuoco dello stomaco si rafforza. Concentrando la mente sulla contemplazione interiore mentre gli occhi guardano in avanti battere le palpebre, si esegue il Vaishnavi mudra: questo è un segreto tantrico. (1.31)

Con la mente e il respiro concentrati sulla contemplazione interiore, lo Yogi ha lo sguardo fisso verso gli oggetti esterni ma non li vede veramente, perché le pupille sono immobili: questo si chiama *Khechari mudra*, ed è molto benefico. Dopo questa fase, appare la dimora eterna di Vishnu, che è manifestata e non-manifestata al tempo stesso. (1.32)

Con gli occhi socchiusi e la mente stabile, fissando gli occhi davanti a sé (verso la punta del naso) e contemplando intensamente il sole e la luna, lo Yogi ottiene la realizzazione della Verità suprema e trascendentale, che è il radioso Brahman. (1.33)

Lo Yogi deve continuare la meditazione unendo il Nada a questa luce del Brahmajyoti, ed elevandosi al di sopra dell'Ajna chakra (il *chakra* della fronte), fino a raggiungere il livello di *unmani*, che è oltre il piano mentale. (1.34)

A questo livello, praticando il Khechari mudra si entra nello *Yoga nidra*, il particolare stato della consapevolezza trascendentale in cui il tempo non esiste. Qui lo Yogi contempla Shakti nella forma della consapevolezza e sperimenta la gioia suprema. (1.35)

Visualizzando l'Atman nell'Akasha e l'Akasha nell'Atman, riduce tutto alla forma dello spazio supremo, senza pensare ad altro. Non devono esserci più pensieri, né interiori né esteriori: in questo modo la consapevolezza diventa perfettamente pura. Come la canfora scompare nel fuoco, come il sale scompare nell'acqua, così la mente scompare nella Tattva. (1.36-38) Con la definizione "mente" si intende la percezione e la comprensione di tutto ciò che è conosciuto; quando sia l'oggetto contemplato che la contemplazione si fondono nell'Atman, non rimane più niente di separato da contemplare. (1.39)

Abbandonando tutte le percezioni degli oggetti e fissando la mente nell'Atman, si raggiunge il *kainalya* (unità nel Brahman). (1.40) Per dissipare *citta* (l'attenzione mentale) si può seguire la via dello Yoga o la via del Jnana. O grande saggio, lo Yoga consiste nell'eliminazione delle modificazioni della

mente, mentre Jnana è la loro analisi profonda. (1.41)

Quando le modificazioni della mente sono annullate si ottiene la pace. Proprio come la gente mette fine alle attività del giorno quando scende il sole, così quando le fluttuazioni della mente scompaiono cessa il ciclo di morti e rinascite. Quando terminano le fluttuazioni del *prana* non c'è più attrazione per i desideri materiali. Questa via passa attraverso la soddisfazione dei desideri materiali in modo consapevole e responsabile, sostenuta dallo studio delle scritture, dalla compagnia delle persone virtuose, dal distacco, la pratica dello Yoga, la meditazione intensa e la pratica della veridicità. (1.42-45)

Con la pratica assidua del controllo del respiro e meditando in un luogo isolato **si mette fine alle fluttuazioni della mente (*vasana*)**. Realizzando la vera natura del suono che si trova all'estremità dalla pronuncia del Pranava (l'*ardha matra*) e penetrando il sonno profondo (*susupti*) con la consapevolezza, si mette fine alle fluttuazioni del *prana*. (1.46)

Quando l'apertura in cima al palato viene chiusa dalla lingua e il respiro viene fatto risalire più in alto, i movimenti del *prana* si arrestano. (1.47)

Samvit (il soggetto della cognizione) si fonde nel *prana*, e con la pratica il *prana* viene fatto risalire nel *dvadasanta* (il dodicesimo *chakra*) sopra il palato, dove i movimenti del *prana* si arrestano. L'occhio della consapevolezza diventa sereno e chiaro, capace di vedere distintamente nell'*akasha* alla distanza di 12 dita dalla punta del naso, e i movimenti del *prana* si arrestano. I pensieri che sorgono nella mente vengono legati nella calma contemplazione del mondo di Taraka ("la stella dell'occhio interiore" che "conduce alla liberazione") che è **nel mezzo delle sopracciglia**. Allora ogni movimento cessa. (1.48-50)

Quando appare la conoscenza che è l'oggetto della conoscenza, benefica e libera dalle fluttuazioni mentali, che è il Pranava Omkara, contemplando lungamente l'*Akasha* che è nel cuore, con la mente libera dalle fluttuazioni, i movimenti del *prana* si arrestano. Attraverso queste pratiche e altri metodi autentici, sotto la guida dei maestri spirituali, si mette fine alle fluttuazioni. (1.51-53)

Apprendo la porta della Kundalini tramite la contrazione si ha accesso a *moksha* (la liberazione). La **Kundalini dorme arrotolata in forma di spirale come un serpente**, e con la bocca chiude l'apertura attraverso la quale bisogna passare. Quando la Kundalini si muove, la porta della liberazione si apre; quando riposa nella parte inferiore del corpo lega l'ignorante ai condizionamenti, mentre se si sposta nella parte superiore del collo, sostiene lo Yogi nel suo progresso. La Kundalini deve evitare Ida e Pingala e muoversi nella Sushumna, che è la dimora suprema di Vishnu. Il controllo del respiro deve essere abbinato alla concentrazione mentale: non bisogna mai lasciare che la mente si posi su altri pensieri. (1.54) L'adorazione a Vishnu deve essere compiuta giorno e notte, costantemente, e al di là dei limiti del giorno e della notte. (1.55)

Il passaggio che porta alla saggezza (sopra il palato) ha cinque porte: bisogna impegnarle praticando il **Khechari mudra**. (1.56) Quando si esegue il Khechari mudra, il *vayu* che passava attraverso Ida e Pingala si trasferisce nella Sushumna, senza alcun dubbio. (1.57)

Il Khechari mudra porta la consapevolezza nell'*Akasha chakra* (la testa), nella dimora trascendente che si trova in mezzo al sole e alla luna (Pingala e Ida). (1.59)

Bisogna allungare la lingua di un dito mediante le pratiche apposite, e rovesciandola all'indietro, portarla a bloccare l'apertura che sta sopra il palato, mentre si fissa lo sguardo nel centro delle sopracciglia. Questo è il Khechari mudra: quando sia la consapevolezza mentale che la lingua entrano nell'Akasha, lo Yogi diventa immortale. Premendo il tallone sinistro sul perineo, con la gamba destra distesa, deve afferrare i piedi con le mani e inspirare attraverso le narici, poi trattenere il respiro nel Kantha bandha. Questa posizione distrugge tutte le sofferenze e permette di assimilare il veleno come se fosse nettare, poiché controlla il *prana*. Sempre premendo il tallone sinistro sul perineo bisogna portare il piede destro sopra la coscia sinistra, poi inspirando e bloccando il mento sul petto, si contrae il perineo contemplando l'Atman situato nella mente. In questo modo si percepisce direttamente la visione dell'Atman. Inspirando il *prana* e riempiendone la zona addominale, si concentra l'attenzione sul *prana* nel mezzo dell'ombelico, sulla punta del naso e sulle dita dei piedi: in questo modo lo Yogi diventa libero dalle malattie e dalla stanchezza. (1.60-61)

Concentrando il *prana* sulla punta del naso ottiene la padronanza dell'elemento aria, concentrandolo nel mezzo dell'ombelico distrugge tutte le malattie, concentrandolo sulle dita dei piedi rende leggero il corpo. Bevendo l'aria inspirata usando la lingua si eliminano stanchezza, sete e malattie. (1.62) Chi beve l'aria con la bocca durante i due *sandhya* dell'alba e del mezzogiorno e durante le ultime 2 ore della notte, ottiene eloquenza e cultura poiché Sarasvati prende dimora nella sua facoltà di parola. (1.63) Inspirando l'aria con la lingua, nell'arco di sei mesi si libera da tutte le malattie e gode di grande prosperità. (1.64) Fissando l'Atman nell'Atman all'interno dell'Ajna chakra, inspirando attraverso Ida e penetrando l'Ajna chakra per 30 volte, anche chi soffre di malattie gravi acquisterà la salute. (1.65) Inspirando l'aria attraverso le *nadi* e trattenendola per mezzo *muburta* (24 minuti) nell'ombelico e ai lati dello stomaco, ci si libera dalle malattie. (1.66) Chi segue questa pratica durante i tre *sandhya* (alba, mezzogiorno, tramonto) per un mese si libera da ogni febbre e avvelenamento. Chi trattiene il *prana* e la mente in cima al naso per un *muburta* (48 minuti) si libera da tutte le reazioni negative alle azioni compiute in 100 vite. (1.67-68)

Unendosi alla Tara (l'Omkara), lo Yogi conosce ogni cosa. Fissando la mente alla punta del naso ottiene la conoscenza di Indraloka, nella zona al di sotto di questa ottiene la conoscenza di Agniloka. Unendosi alla *citta* (coscienza) negli occhi ottiene la conoscenza di tutti i mondi, nelle orecchie la conoscenza di Yamaloka, ai lati delle orecchie la conoscenza di Nirritiloka, dietro le orecchie Varunaloka, dentro l'orecchio sinistro Vayuloka, nel collo Somaloka, nell'occhio sinistro Shivaloka, sotto i piedi Atala, nei piedi Vitala, nelle caviglie Nitala, nei polpacci Sutala, nelle ginocchia Mahatala, nelle cosce Rasatala, nelle reni Talatala, nell'ombelico Bhuloka, nello stomaco Bhuvanloka, nel cuore Suvarloka, sopra il cuore Maharloka, nella gola Janaloka, nel mezzo delle sopracciglia Tapaloka, nella testa Satyaloka.

Esplorando la natura di *dharma* e *adharma* si ottiene la conoscenza del passato e del futuro, concentrandosi sul *sanchita karma* (le reazioni karmiche che devono ancora manifestarsi) si recupera la conoscenza delle proprie vite precedenti. Centrando la consapevolezza sui suoni delle creature si comprende il linguaggio degli animali, e così concentrandosi sulla mente di un'altra persona si possono percepire i suoi pensieri. Concentrandosi sul concetto di *kaya rupa* (la forma del corpo) si

comprendono le forme, sul concetto di *bala* (forza) si ottiene la potenza caratteristica degli esseri umani. Concentrandosi sul sole si ottiene la conoscenza dei mondi, sulla luna si conoscono le costellazioni, e su Dhruvaloka si percepisce il concetto di movimento. Fissando la consapevolezza sull'Atman si acquisisce la conoscenza del Purusha, fissandola sull'ombelico si ottiene la conoscenza del *karya vyuha* (bilocazione), sulla gola si viene liberati da fame e sete, sulla Kurma nadi (dentro la gola) si migliora la capacità di concentrazione. Fissandola su Tara (la pupilla dell'occhio) si diventa capaci di vedere i *siddha*. Conquistando l'*akasha* nel corpo si diventa capaci di spaziare nell'*akasha* universale: in breve, concentrando la mente in una particolare zona del microcosmo umano, si sviluppano le *siddhi* (perfezioni mistiche) collegate con quella zona.

Pratyahara è di 5 tipi. Consiste nel ritirare i sensi dall'attaccamento agli oggetti dei sensi, e contemplare ciò che si vede come una manifestazione dell'Atman. *Pratyahara* è anche fissare l'attenzione (*dharana*) in ordine ascendente e discendente nelle 18 zone importanti del corpo: i piedi, le dita dei piedi, le caviglie, i polpacci, le ginocchia, le cosce, l'ano, l'organo genitale, l'ombelico, il cuore, il pozzo della gola, il palato, il naso, gli occhi, la zona in mezzo alle sopracciglia, la fronte e la testa. (1.69)

Dharana è di 3 tipi: fissare la mente sull'Atman, portare l'*akasha* esteriore nell'*akasha* del cuore, contemplare le quattro murti (forme divine) nei cinque elementi - terra, acqua, fuoco, aria e spazio. (1.70)

Dhyana è di 2 tipi: *saguna* (basata su attributi) e *nirguna* (senza attributi). La meditazione *saguna* è sulla *murti* di una Divinità, mentre *nirguna* è la meditazione sulla realtà dell'Atman- Brahman. (1.71)

Samadhi è l'unione del Jivatman con il Param Atman oltre i concetti di soggetto, oggetto e processo cognitivo: è conoscenza pura e felicità infinita. (1.72)

Il Brahma Rishi Sandilya avvicinò il Rishi Atharva dopo aver studiato i quattro Veda, e gli chiese di spiegargli la conoscenza del Brahman. Atharva rispose, "Brahman è *satya* (verità), *vijnana* (conoscenza realizzata) e *ananta* (esistenza infinita), che intrecciati insieme compongono la realtà, dalla quale tutto ha origine e in cui tutto viene riassorbito. Conoscendo questo, si conosce tutto. Questo (Brahman) non ha mani o piedi, occhi, orecchie, lingua o corpo; non può essere definito o toccato, perché le facoltà della parola e dell'intelletto non sono in grado di raggiungerlo. Può essere conosciuto attraverso Jnana e Yoga. Dal Brahman sorse la conoscenza nei tempi antichi. E' Uno senza secondi, onnipervadente come lo spazio, estremamente sottile, immacolato, senza azione: è semplice esistenza, essenza della felicità della consapevolezza, benefico, sereno, immortale e trascendentale. Questo è il Brahman. Questo sei tu. Devi comprendere questo attraverso la saggezza. E' il Tutto, il Luminoso, che conferisce la potenza all'Atman, onnisciente, Signore di tutto, Anima suprema che risiede nel cuore di ogni essere e può essere raggiunta solo attraverso lo Yoga. Crea, sostiene e distrugge ogni cosa. E' l'Atman. Cerca di conoscere i molti mondi dell'Atman, e conoscendo l'Atman metterai fine alle sofferenze." (2.1)

Sandilya domandò ancora al Rishi Atharva: "In che modo la dissoluzione dell'universo ha origine dal Brahman, che è il Pranava Omkara, imperituro, libero dall'azione, benefico, eternamente esistente e supremo? In che modo l'universo esiste nel Brahman, e come viene riassorbito?"

Atharva rispose, "Il Brahman supremo è la Verità imperitura e trascende l'azione. Dal Brahman

senza forma si manifestano tre forme: *niskala* ("senza tempo"), *sakala* ("con il tempo") e *sakala-niskala* ("con il tempo e senza tempo"). (Nota: la parola *kala* significa "tempo" e allo stesso tempo può venire tradotta con "parte", in quanto il concetto di tempo si basa sulla divisione del continuum temporale, in "parti" come ore, minuti, ecc, che sono distinte anche se cicliche). Queste tre manifestazioni sono chiamate anche *satya*, *vijnana* e *ananda*. La forma *niskala* è onnipresente, indefinibile, immortale, estremamente sottile, perfettamente pura, senza azione, e guarda in ogni direzione.

La forma *sakala-niskala* è Mahesvara Shiva, di colore giallo e nero, che regna insieme a Maya, chiamata anche Mula Prakriti o Avidya, che è rossa, bianca e nera ed è la sua controparte, simile a lui. Il Signore desiderò manifestare la conoscenza spirituale e pensò, "Diventerò molteplice. Creerò l'universo". Allora dalla sua Persona emanarono tre lettere - le tre *vyabriti*, il Gayatri dai tre versi, i tre *Veda*, i tre Deva, i tre *varna* e i tre *agni*. Il Signore supremo possiede ogni perfezione, è onnipresente e dimora nel cuore di ogni essere, è il Signore di Maya e il suo corpo è fatto di Maya. E' Brahma, è Vishnu, è Rudra, è Indra, è tutti i Deva, è tutti i *bhuta* (Nota: questa parola significa "esseri viventi", ma anche "elementi" e "livelli dell'esistenza").

E' davanti, è dietro, è a sinistra e a destra, è sotto e sopra: **è tutto ciò che esiste**. Questa sua forma è conosciuta come Dattatreya accompagnato dalla sua Shakti: è compassionevole verso i devoti, radioso come il fuoco, simile ai petali di un fiore di loto rosso. Ha quattro braccia, è gentile e risplende senza macchia: questa è la sua forma *sakala*."

Sandilya domandò ancora, "Perché la pura esistenza, la felicità della consapevolezza, è chiamato Para Brahman?"

Atharva rispose, "Perché si espande (*brihati*) e fa crescere ogni cosa (*brimbhayati*)."

"Perché è chiamato Atman?"

"Poiché ottiene (*apnoti*) ogni cosa, poiché riassume ogni cosa e poiché è ogni cosa."

"Perché è chiamato Mahesvara?"

"Poiché il grande Signore governa ogni cosa (*mahat isa*) attraverso la sua Shakti."

"Perché è chiamato Dattatreya?"

"Poiché il Signore fu molto compiaciuto da Atri Rishi, che si era impegnato in difficilissime austerità e aveva espresso il proprio desiderio di vederlo, decise di diventare il figlio di Atri."

Chi dunque conosce questo, conosce ogni cosa. A questo proposito ci sono dei versi: "Bisogna meditare sul Signore dei Deva, l'Antico Progenitore di ogni cosa, nella forma di Dattatreya, benefico, calmo, del colore dello zaffiro, che gioisce della compagnia della sua Maya. Il Signore ha abbandonato ogni cosa, il suo corpo è nudo e cosparso di cenere sacra, porta i capelli incolti. E' il Signore di tutto, ha quattro braccia, un atteggiamento felice, i suoi occhi sono simili a fiori di loto. E' il maestro spirituale di tutti i mondi, concede Jnana e Yoga, è amato da tutti gli Yogi e compassionevole verso i suoi devoti. E' il Testimone di tutto, venerato da tutti i *siddha* che sono liberi da ogni difetto." (3)

Trishiki brahmana Upanishad

Om! Il Brahman è infinito, e l'Atman è infinito. L'infinito emana dall'infinito, e anche traendo l'infinito dall'infinito, l'infinito rimane completo e infinito. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il *brahmana* Trishiki si recò a Suryaloka e domandò a Surya, "Signore, che cos'è il corpo? Cos'è l'anima? Qual è la causa dell'esistenza?" (1.1)

Surya rispose, "Devi capire che tutto ciò che esiste è Shiva. Shiva è eternamente puro, libero da ogni macchia, è onnipresente e supremo. Crea ogni cosa dalla sua luce, simile al fuoco che appare in differenti forme su vari pezzi di metallo. Se vuoi sapere a cosa dà luce, la risposta è che il Brahman, che è *sat* (esistenza), si unì con Maya, dando origine al Mahat ("grande", riferito alla materia primaria dell'universo prima della manifestazione cosmica). A sua volta, il Mahat diede origine alla consapevolezza materiale, e così apparvero i 5 *tanmatra* (le 5 facoltà di percezione sensoriale), e da questi i 5 *bbuta* (elementi materiali): spazio, aria, fuoco, acqua e terra. (1.1) Lo spazio sviluppa gli attributi di consapevolezza materiale, mente, conoscenza, volontà, egotismo. (1.2) L'aria sviluppa le forme dell'energia vitale nel corpo: Samana, Udhana, Vyana, Apana e Prana. (1.3) Il fuoco sviluppa le orecchie, la pelle, gli occhi, la lingua e il naso. (1.4) L'acqua sviluppa i sensi dell'udito, del tatto, della vista, del gusto e dell'odorato. La terra sviluppa la facoltà di parola, le mani, le gambe e gli altri organi di azione. (1.5)

Lo spazio come concetto di conoscenza sviluppa la determinazione, il comportamento e l'autostima. (1.6) Le azioni collegate con l'aria sono incontrare, spostarsi, accettare, ascoltare e respirare. (1.7) Le azioni dei sensi sono collegate con il fuoco e con l'acqua: tatto, vista, gusto, suono. (1.8) Le azioni collegate con la terra sono parlare, dare, prendere, andare e venire. (1.9) Le azioni del senso sottile che risiede nel *prana* (*prana tanmatra*) sono collegate all'acquisizione della conoscenza. L'egotismo è composto da mente, intelletto e desiderio di agire. Il *prana tanmatra* ha le funzioni di fare posto, separare, unire, vedere ed esercitare fermezza. (1.10-12)

I 12 aspetti della conoscenza dell'universo sono le Divinità che presiedono ai sensi dell'essere, la realtà *adbidhainika* che è anche *adhyatmika*: Chandra, Brahma, le direzioni, Vayu, Surya, Varuna, gli Asvini kumara, Agni, Indra, Vishnu, Prajapati, Yama. Dalla terra, l'elemento più grossolano, vennero prodotti i 5 *mahabhuta* ("grandi elementi"). (2.1-4) Dalla terra nacquero alberi, rampicanti, cereali e i quattro tipi di costituenti del corpo (*pinda*). I componenti fondamentali del corpo fatto di cibo sono il gusto, il sangue, la carne, il grasso, le ossa, i nervi e lo sperma. (5)

Alcuni tipi di elementi del corpo si svilupparono indipendentemente, e altri attraverso l'interazione dei 5 elementi fondamentali. Per questo il *pinda* chiamato *annamaya* (fatto di cibo) è nella zona dell'addome. (6) Nel centro del corpo si trova il cuore, simile a un fiore di loto sullo stelo. E' la dimora delle Divinità archetipe che controllano l'egotismo, l'organizzazione e l'azione. (7) Il cuore viene formato dal *pinda* influenzato dal *tamas*, che è *rajas*, incanalato e solidificato. Questo mondo con tutte le sue varie manifestazioni si trova nel collo. (8) L'Atman che contempla sé stesso interiormente si situa alla sommità della testa, nel luogo conosciuto come Parama pitha, e risplende di grande potenza. (9) La consapevolezza allo stato di veglia è diffusa in tutto il corpo e comprende

anche lo stato di sogno. Invece lo stato di sonno profondo e il quarto stato (*turiya*) non sono presenti negli altri stati. (10)

Shiva e Shakti sono presenti ovunque, come il gusto è presente in tutte le parti di un frutto dolce. Tutte le coperture corporee (*kosa*) pervadono l'*annamaya kosa*. L'Atman pervade il corpo come il *kosa*, e Shiva è simile all'Atman. (11-12)

L'essere vivente è quello che percepisce gli oggetti dei sensi, mentre Shiva non si impegna in queste sensazioni. I *kosa* sono la sede delle sensazioni per l'essere vivente, e danno origine agli stati di esistenza. (13) Così come frullando l'acqua si causano increspature e schiuma, frullando la mente si producono molti pensieri dolorosi. (14)

Compiendo l'azione, l'essere vivente rimane legato all'azione e alle sue conseguenze, ma distaccandosi dall'azione ottiene la pace. Chi è attratto dal mondo materiale prende la via che porta a sud. (15)

Sadashiva è l'esistenza che si basa sulla consapevolezza del sé. L'essere vivente entra nel mondo dell'illusione a causa del contatto con ciò che è temporaneo. Entra così in centinaia di matrici e vi rimane attaccato per affinità. Come un pesce che va da una riva all'altra, continua a passare da un corpo all'altro fino a raggiungere la liberazione. (16-17)

Con il tempo l'individuo sviluppa la conoscenza dell'Atman, e scegliendo la via che porta a sud procede gradualmente verso l'alto. (18) Quando si impegna nello Yoga e diventa capace di far risalire il *prana* nella testa con la pratica costante della meditazione, ottiene la conoscenza, e tramite la conoscenza raggiunge il successo nello Yoga. (19)

Il vero Yogi è colui che è diventato stabile nella conoscenza (*jnana*) e nello Yoga: non sarà mai distrutto, perché considera le difficoltà come parte del piano divino, organizzato dal Signore perfetto, che è Shiva. (20) Per ottenere il successo nello Yoga bisogna dedicarsi esclusivamente alla pratica dello Yoga, senza pensare a nient'altro. Chi non pratica correttamente non può ottenere i risultati desiderati, né da Jnana né da Yoga. (21)

Bisogna controllare la mente e l'anima attraverso la pratica dello Yoga, che taglia i problemi come un coltello affilato. (22) (Nota: i versi dal 23 al 145 sono andati perduti)

L'unione con il Supremo si raggiunge meditando sull'*ista deva* (la forma della Divinità prescelta). (146) Se lo Yogi riesce a meditare su Vasudeva anche per breve tempo mentre è nella fase *kumbhaka* del *pranayama*, tutte le reazioni delle azioni negative commesse in 7 vite vengono distrutte. La parte del corpo tra l'addome e il cuore è la regione dell'azione allo stato di veglia, mentre nel collo si trova l'azione nei sogni, tra le mascelle si trova il sonno e *turiya* si trova in mezzo alle palpebre. L'unione con il Para Brahman è oltre il livello di *turiya* e avviene nel Brahma randhra, la sommità del cranio. Là, al livello più alto del *turiya*, l'Atman si unisce a Vishnu. Lo Yogi allora medita sull'Akasha supremo, su Adhokshaja, che risplende eternamente con la luce di milioni di soli, seduto sul fiore di loto del suo cuore. Può meditare anche sulla Visva rupa (il Signore nella forma universale), che ha molte forme, molte facce, molti simboli, molti occhi risplendenti come soli, molti colori, e atteggiamenti sia sereni che irati. Lo Yogi che medita in questo modo vede dissiparsi tutte le sue preoccupazioni. Chi medita sulla Verità suprema che si trova oltre *turiya*, sul sole di sapienza che è

immenso ed eterno, sull'Essere che è come una fiamma che non vacilla, che risplende come una gemma grezza, ottiene facilmente la liberazione. (147-157)

Lo Yogi che è capace di vedere e sperimentare lo splendore del Signore al livello di microcosmo o macrocosmo, o almeno ad avere una visione del Signore nel loto del proprio cuore, può facilmente ottenere le perfezioni mistiche (*yoga siddhi*). (158-159)

La realizzazione della Verità universale è l'unione del Jivatman con il Param Atman: "Io sono Brahman, e Brahman è me". Questo è il vero *samadhi*. Chi lo raggiunge si libera dalla rinascita. (160-161) Chi esamina questi principi con distacco diventa come un fuoco senza combustibile e si riassorbe in sé stesso. (162) Poiché la sua consapevolezza non si attacca a nient'altro, diventa fermamente situato nella conoscenza. Si scioglie come un pezzo di sale nell'oceano della consapevolezza pura. (163) Vede il mondo come un sogno creato dalla passione e dalla magia. Nella sua posizione naturale, lo Yogi rimane immutabile nell'Atman e diventa liberato. (164)

Yoga chudamani Upanishad

Om! Che il mio corpo, le mie parole, il mio *prana*, la mia vista, il mio udito, la mia vitalità e tutti i miei sensi diventino più forti. Tutto ciò che esiste è il Brahman delle *Upanishad*. Che io possa non negare mai il Brahman, né il Brahman rinnegare me. Che non ci sia abbandono, almeno per me. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* si manifestino in me, che sono devoto all'Atman: che possano risiedere sempre in me. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Ora parlerò della *Yoga chudamani Upanishad*, allo scopo di beneficiare gli Yogi. Questa conoscenza è apprezzata da coloro che conoscono bene lo Yoga, e conduce alla liberazione. Il Jivatman è controllato dal Prana e dall'Apana, l'energia vitale che sale e scende nel corpo di energia. Il Prana trascina l'Apana, e viceversa. Chi conosce questo meccanismo comprende lo Yoga. Il Prana esce dal corpo con il suono *ha* ed entra nuovamente con il suono *sa*: questa è la recitazione costante del *mantra Hamsa*. L'essere umano recita questo *mantra* spontaneamente e naturalmente per 21.600 volte nell'arco del giorno e della notte. Questo *mantra*, che è chiamato anche *ajapa gayatri*, può dare la liberazione ed eliminare tutte le reazioni karmiche attraverso la pratica dello Yoga. E' la pratica più sacra e sublime. Non c'è conoscenza più elevata di questa. L'*ajapa gayatri* è il suono che sale dalla Kundalini e sostiene l'Atman: chi conosce questa grande scienza comprende i *Veda*. La Kundalini Shakti si trova al di sopra del Muladhara chakra, arrotolata in 8 spire, e copre con la bocca l'apertura della Sushumna nadi che è la porta del Brahman. Kundalini Paramesvari si risveglia per il calore generato dalla pratica dello Yoga, per la velocità del *prana*, e per il potere della concentrazione mentale. Sollevandosi penetra la Sushumna nadi come farebbe un ago, e apre la porta della liberazione per lo Yogi come farebbe una chiave. (1-39)

Il Para Brahman è l'Om, tutto ciò che esiste, perfettamente puro, la consapevolezza della conoscenza, senza difetti. E' indescrivibile, non ha inizio o fine, è supremo e senza pari. Viene chiamato anche *turiya*, ed esiste nel passato, presente e futuro, senza mai essere modificato. Da

questo Para Brahman ha origine la Para Shakti, che è l'Atman radioso. Dall'Atman ha origine lo spazio (*akasha*), dallo spazio si manifesta l'aria, dall'aria il fuoco, dal fuoco l'acqua, e dall'acqua la terra. Questi cinque elementi sono manifestati dalle Divinità archetipe Sadashiva, Isvara, Rudra, Vishnu e Brahma. Tra questi, Brahma, Vishnu e Rudra si occupano della creazione, del mantenimento e della distruzione dell'universo, attraverso i *guna* chiamati *rajas*, *sattva* e *tamas* (passione, virtù, ignoranza). (40-71)

Tra i Deva, Brahma fu il primo ad apparire nell'universo e manifestò i mondi, i Deva, gli esseri umani e tutto il resto, ciò che si muove e ciò che non si muove. Gli esseri umani furono creati come forma unificata dei cinque elementi primari della materia (*pancha maha bhuta*). Insieme a questi, i sensi di percezione (*jnana indriya*) e i sensi di azione (*karma indriya*) costituiscono il corpo grossolano (*sthula sarira*). Oltre a questi, i sensi interiori (*tan matra*), le arie vitali (*prana*) e i tre elementi sottili (*manas*, *buddhi* e *abankara*) costituiscono il corpo sottile (*linga sarira*).

Oltre al corpo grossolano e al corpo sottile esiste anche un corpo causale o astrale, che hanno tutti gli esseri umani. La consapevolezza attraversa quattro stati: veglia, sogno, sonno profondo e *turiya*, sperimentati dall'Atman come Visva, Taijasa, Prajna e Atman. L'Atman è il Pranava Omkara, che si trova in tutti gli esseri e quando la consapevolezza è influenzata dalla passione rimane rivolto verso sud (cioè verso il basso). Le tre lettere A, U e M sono i componenti dell'Om, e sono il simbolo dei tre Veda, dei tre mondi e dei tre *guna*. La A esiste allo stato di veglia negli occhi di tutti gli esseri, la U esiste nel collo durante il sogno e la M esiste nel cuore di tutti durante il sonno. La lettera A esiste allo stato di *anda* ("uovo") nel Visva e come *pinda* ("principio componente del corpo") nel Virata Purusha. La lettera U esiste come Hiranyagarbha nel Taijasa, la letter M esiste come corpo causale nel Prajna. La lettera A partecipa della qualità del *rajas*, è rossa ed è collegata con Brahma. La lettera U partecipa della qualità del *sattva*, è bianca e collegata con Vishnu. La lettera M partecipa della qualità del *tamas*, è nera e collegata con Rudra.

Dal Pranava apparvero Brahma, Vishnu e Rudra: il Pranava è il Para Brahman. Brahma si fonde nella lettera A, Vishnu nella lettera U e Rudra nella lettera M. Nelle persone illuminate, il Pranava è rivolto verso l'alto, mentre nelle persone ignoranti è rivolto verso il basso. Chi possiede questa conoscenza comprende i Veda. Nella forma sonora dell'*anahata*, il Pranava risale verso l'alto. E' continuo come il flusso dell'olio e riverbera come una campana. Culmina nel Brahman, a un livello che non può essere espresso a parole ma viene penetrato dall'intelletto dei grandi saggi. Chi lo conosce è considerato un Rishi dei Veda.

Il *mantra* Hamsa risplende nello spazio in mezzo agli occhi. La sillaba *sa* è conosciuta come Kechari ("che viaggia nel cielo"). L'*ham* o *aham* è lo stesso *tvam* nel famoso aforisma *tat tvami asi* ("tu sei quello"). La sillaba *ha* indica il Signore dell'universo, che equivale al *tat* nell'aforisma appena citato. Bisogna dunque meditare sulla sillaba *sa* come l'Atman che viaggia tra la nascita e la morte, e sulla sillaba *ha* come il Signore immutabile.

Il Jivatman è legato dai sensi e dall'egoismo, ma il Param Atman è libero, privo di egoismo e indipendente. La luce trascendentale dell'Om è l'Atman, che si manifesta nei mondi Bhuh, Bhuvah e Suvah, in cui risiedono le Divinità Soma, Surya e Agni. In esso, l'azione è gestita da Brahma, il

desiderio da Rudra e la saggezza da Vishnu. L'Om deve dunque essere espresso dalla pratica del corpo, dalla vibrazione sonora e dalla meditazione mentale. Chi continua a recitare il Pranava, in condizione di purezza o di impurità, rimarrà distaccato dalle reazioni dell'azione, così come la foglia del loto non si bagna mai.

Un ciclo di 12 ripetizioni dell'Om è richiesto per un *puraka*, seguito da 16 ripetizioni che sono il *kumbhaka*, e 10 ripetizioni che sono il *rechaka*: questo è il *pranayama*. Questo è il minimo necessario nella pratica del *pranayama*; una durata doppia è considerata buona e una durata tripla è considerata ottima. Durante la pratica minima si produce sudore, in quella buona si manifestano tremulti e in quella ottima si raggiunge il successo nello Yoga. (72-106)

Lo Yogi deve innanzitutto offrire il proprio omaggio al Guru e a Shiva e sedersi nella Padma asana, concentrare lo sguardo sulla punta del naso e praticare il *pranayama* da solo, in un luogo isolato. La pratica degli *asana* mantiene il corpo sano, il *pranayama* mantiene la purezza dai desideri e il *pratyahara* controlla l'attività mentale. Il *pranayama* deve essere compiuto con grande attenzione e nel modo prescritto, per portare i giusti risultati. Praticando la concentrazione **la mente si rafforza e giunge infine al *samadhi***, il livello della conoscenza perfetta e della liberazione. Dopo aver sperimentato la visione della Luce suprema, che è onnipresente, lo Yogi rimane immerso nel *samadhi*, dove non ci sono doveri o azioni. simile al sole che riassorbe i propri raggi al tramonto. (107-121)

Yoga kundali Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Citta (la consapevolezza mentale) ha due cause: il *vasana* (l'impressione mentale) e *vayu* (il *prana*). Controllando l'uno si controlla anche l'altro. Di questi due, il *prana* deve essere controllato con un'alimentazione moderata, le posizioni del corpo e il movimento di Shakti. (1.1-2)

Ora ascolta, o Gautama, la spiegazione di questi fattori. Bisogna consumare del cibo dolce e nutriente, lasciando un quarto dello stomaco vuoto, per onorare Shiva che è il Signore degli Yogi. Le *asana* necessarie sono Padma e Vajra. (1.3-4)

Padma consiste nel mettere i talloni ciascuno sulla coscia della gamba opposta: questa posizione distrugge le reazioni alle attività precedenti. Vajra consiste nel mettere un tallone sotto il Muladhara chakra e l'altro sopra, e sedersi con il torso, il collo e la testa diritti. (1.5-6)

La Shakti è la Kundalini. Il saggio deve sollevarla dalla sua sede **fino all'Ajnata chakra**, in mezzo alle sopracciglia: questa pratica è detta *shakti chala*, "muovere la *shakti*". In questa pratica per distendere la Kundalini sono necessari due fattori: *sarasvati chalana* e *pranayama*. *Sarasvati chalana* si riferisce **alla *nadi Sarasvati***, conosciuta anche come **Arundhati**, che risveglia Kundalini. Quando il *prana* passa attraverso Ida nadi (la narice sinistra), bisogna sedere nel Padma asana e contemplare l'Akasha di 12 dita, ampliandolo di 4 dita. (1.7-10)

Lo Yogi cattura la Sarasvati nadi allungando il respiro e trattenendolo fermamente all'altezza dell'ombelico, appoggiando indice e pollice di entrambe le mani sotto le costole più basse. In questo modo deve scuotere la Kundalini con tutta la forza di cui è capace, da destra a sinistra, ripetutamente, per un periodo di 2 *muhurta* (96 minuti). Deve poi far risalire il *prana* leggermente quando la Kundalini entra nella Sushumna, per facilitare il suo ingresso. Poi il *prana* stesso entra nella Sushumna nadi insieme alla Kundalini. Bisogna poi comprimere la gola ed espandere il plesso solare, continuando a scuotere la Sarasvati nadi per far risalire il *prana* nel petto. Contraendo la gola, il *prana* risale dal petto. La Sarasvati nadi, che contiene il suono, deve essere scossa ogni giorno: questo elimina tutte le malattie. Tutte le malattie dell'apparato digerente e degli organi interni che si trovano nel torso vengono eliminate scuotendo questa Shakti. (1.11-18)

Ora parlerò del *pranayama*. Il *prana* è il *vayu* (aria) che si muove nel corpo e che trattenuto crea il *kumbhaka*. (1.19) Il *kumbhaka* viene praticato prima come *sabita* e poi come *kevala*. (1.20)

Ci sono 4 tipi di *bheda* (perforazioni): Surya, Ujjayi, Sitali e Bhastri. Sono eseguite con il *sabita kumbhaka*. (1.21) Lo Yogi si siede nella Padma asana su un seggio comodo, pulito e piacevole, che non sia troppo alto né troppo basso, in un luogo puro, piacevole, privo di ciottoli e altre possibili cause di fastidio, che sia protetto da freddo, fuoco e acqua per la distanza di un tiro d'arco, e deve scuotere la Sarasvati nadi. Inspirando lentamente l'aria esterna dalla narice destra per il tempo che ha scelto, deve espirare dalla narice sinistra. Prima di espirare deve usarla per purificare il cranio: questo elimina i quattro tipi di disturbi causati da *vayu* e da eventuali parassiti intestinali. (1.22-25)

Questa è la pratica detta Surya bheda, che va eseguita spesso. Chiudendo la bocca e aspirando lentamente dal naso attraverso le due *nadi* (narici) e trattenendo il respiro nello spazio tra il cuore e il collo, bisogna espirare dalla narice sinistra. Questo elimina il calore creato nella testa e il muco nella gola, guarisce le malattie, purifica il corpo e rafforza il fuoco nello stomaco. Elimina anche i problemi che si possono creare nelle *nadi*, i disturbi dell'assorbimento di acqua e dei *dhātu*. Questo *kumbhaka* si chiama Ujjayi e può essere praticato anche camminando o stando in piedi. (1.26-29)

Inspirando come spiegato sopra attraverso la lingua pronunciando il suono *sa*, e trattenendo il respiro come spiegato sopra, bisogna poi espirare attraverso entrambe le narici. (1.30) Questo *sitali kumbhaka* distrugge tutte le malattie, placa la sete e neutralizza i veleni. (1.31)

Seduto nella Padma asana, con torso e collo dritti, lo Yogi deve tenere chiusa la bocca ed espirare attentamente dalle narici. Poi deve fare una breve e veloce inspirazione nella direzione del cuore, in modo che il respiro riempi rumorosamente lo spazio tra il collo e il cranio. Poi deve espirare nello stesso modo, e inspirare ancora e ancora e muovere l'aria nel corpo, come il mantice di un fabbro aspira ed espelle l'aria. Se il corpo si stanca, deve inspirare dalla narice destra. (1.32-35)

Se il ventre si riempie di *vayu*, deve eseguire il *kumbhaka* premendo le narici con tutte le dita tranne gli indici ed espirare dalla narice sinistra. Questo risolve le malattie dovute al calore eccessivo, come l'infiammazione della gola, rafforza il fuoco dello stomaco, aiuta a comprendere la Kundalini, purifica il corpo, dà piacere e gioia ed elimina il muco che ostruisce la porta all'imboccatura della Sushumna, detta anche Brahma nadi. Inoltre perfora i tre *granthi* ("nodi") creati dai tre *guna*. Questo *kumbhaka* si chiama Bhastri, e va eseguito con attenzione. (1.36-39)

Prima di eseguire uno dei quattro *kumbhaka* lo Yogi deve praticare i tre *bandha* detti Mula bandha, Uddiyana e Jalandhara, che ora descriverò. (1.40-41)

L'Apana diretto verso il basso viene costretto a risalire piegando il corpo: questo si chiama Mula bandha. Quando l'Apana viene fatto risalire fino alla sfera di *agni*, la fiamma di *agni* si allunga grazie al vento di *vayu*. In questo modo Apana e Prana si uniscono grazie al calore, e questo risveglia la Kundalini, che emette un sibilo, si alza come un serpente colpito con un bastone ed entra nella Brahma nadi. Per questo motivo lo Yogi deve praticare il Mulabandha spesso. (1.42-45)

L'Uddiyana ("per risalire") bandha deve essere praticato alla fine del *kumbhaka* e all'inizio dell'espiazione: questo fa risalire il Prana nella Sushumna. Seduto nella Vajra asana e tenendo gli alluci solidamente con le mani, lo Yogi deve premere il *kanda* (la regione sotto i genitali) con i talloni. Poi deve sollevare la *nadi* secondaria Tana, che si trova sul lato ovest subito dopo la regione di *udara* (la parte superiore dell'addome sopra l'ombelico) verso il cuore e poi nel collo. Quando il Prana giunge all'ombelico dissipa le impurità che vi si trovano: per questo deve essere praticato spesso. (1.46-50)

Il Jalandhara bandha deve essere praticato al termine di *kumbhaka*: è una contrazione del collo che impedisce il passaggio di *vayu* verso l'alto. Il collo si contrae piegandolo in avanti (fino a toccare il petto con il mento) e il Prana passa nella Brahma nadi (Sushumna) dalla Tana occidentale. Sedendosi come abbiamo già spiegato, bisogna scuotere la Sarasvati nadi e controllare il Prana. (1.51-53)

Il primo giorno bisogna eseguire il *kumbhaka* per 4 volte, nel secondo giorno 10 volte e poi 5 volte in sessioni separate. Nel terzo giorno saranno sufficienti 20 volte. Poi si comincia a eseguire il *kumbhaka* con i tre *bandha*, aumentando di 5 volte ogni giorno. (1.55)

Le malattie sono generate da irregolarità nel riposo (dormire di giorno, stare svegli fino a tarda notte), disordini sessuali, contatti con la folla, cibi malsani, urina e feci non evacuate al momento adatto, e un'eccessiva attività mentale. (1.56-57)

Lo Yogi che si accorge di avere questi problemi potrebbe pensare che siano dovuti alla pratica dello Yoga e decidere di smettere: questo è conosciuto come il primo ostacolo sulla via dello Yoga. Il secondo ostacolo è il dubbio, il terzo è la trascuratezza, il quarto è la pigrizia, il quinto è il sonno eccessivo, il sesto è l'attaccamento agli oggetti dei sensi, il settimo è la percezione distorta (i concetti errati), l'ottavo è la presenza di distrazioni, il nono è la mancanza di fiducia, e il decimo è la scarsa comprensione dello scopo dello Yoga. Il saggio deve sforzarsi attentamente di liberarsi da questi ostacoli. (1.58-61)

Bisogna praticare il *pranayama* ogni giorno fissando la mente nella meditazione sulla Verità; in questo modo la consapevolezza mentale (*citta*) libera dalle impurità si fissa nella Sushumna e il Prana rimane stabile, portando l'adepto al vero livello dello Yoga. (1.62-63)

L'Apana ha la tendenza a scorrere verso il basso ma deve essere fatto risalire contraendo l'ano: questo si chiama Mula bandha. In questo modo Apana viene riscaldato da *agni* (nello stomaco) e raggiunge la sede del Prana; Prana e Apana si uniscono e risvegliano Kundalini dal suo sonno. Scossa da *vayu* e riscaldata da *agni*, Kundalini allunga il corpo verso l'imboccatura della Sushumna, perfora il Brahma granthi che è fatto di *rajas* e passa con un fulmine nella Sushumna, risalendo e

perforando il Vishnu granthi nel *chakra* del cuore. Poi trapassa il Rudra granthi e raggiunge l'Ajna chakra; dopo aver perforato anche questo, sale al *mandala* della luna, dove asciuga l'umidità creata dalla luna nel *chakra* dai 16 petali. (1.64-70)

Quando il sangue viene smosso dalla velocità del Prana, a contatto con il sole si trasforma e risalendo al *mandala* della luna acquista caratteristiche ancora differenti, tanto che la sua temperatura cambia drasticamente. (1.71)

Allo stesso tempo la bianca forma della luna si riscalda velocemente e sale verso l'alto insieme a *citta* (la consapevolezza mentale) che viene così sottratta alle distrazioni degli oggetti dei sensi. Lo Yogi che raggiunge questo livello sperimenta la pace e la sua dedizione all'Atman diventa più intensa. (1.72-73)

La Kundalini assume le 8 forme della materia e raggiunge Shiva, arrotolandosi attorno a lui e dissolvendosi in lui. (1.74)

In questo modo il *rajas-sukera* (la miscela di liquido seminale) risale verso Shiva insieme a *vayu*, cioè Prana e Apana ora bilanciati. (1.75)

I *prana* scorrono dovunque, nelle cose grandi e piccole, visibili e invisibili, come il fuoco nell'oro. Il corpo, che è l'*adhibhautika* (cioè composto di elementi) diventa allora *adbidaivika* (microcosmo delle Divinità archetipe) e quindi purificato, libero dall'inerzia della materia, pervaso dalla consapevolezza spirituale e consapevole della natura del Brahman. (1.76-78)

Il *samsara* è un'illusione dovuta al tempo, come l'idea del serpente nella corda. Ciò che appare e scompare è irreali, come l'illusione dell'argento nella madreperla: così è per il concetto di uomo e donna. (1.79-80) Il microcosmo corrisponde al macrocosmo: è così per il Linga (corpo causale) e il Sutra Atman (l'Atman collegato a tutto il resto dell'universo), per *svabhava* (la natura o sostanza delle cose) e le forme, per la luce interiore e per il Cidatman (la consapevolezza del sé). (1.81)

La Kundalini Shakti, luminosa e sottile come la fibra di uno stelo di loto, morde la radice del loto che cresce nel Mulakanda (la base della colonna vertebrale). (1.82)

Quando lo Yogi seduto nella Padma asana, che è diventato esperto nel Mula bandha, fa risalire il *vayu* concentrando la mente nel *kumbhaka*, *agni* divampa fino allo Svadhistana chakra, alimentato da *vayu*. (1.83-84) Grazie all'azione combinata di *vayu* e *agni*, la Kundalini perfora il Brahma granthi e poi il Vishnu granthi, infine il Rudra granthi, passando attraverso i 6 *chakra*, e gioisce dell'unione con Shiva nel Sahasrara kamala (il "loto dai 1000 petali"). Questa è l'*avastha* (dimora) più elevata, che dà la felicità più grande. (1.86)

Descriverò ora la conoscenza del Khechari, che libera dalla vecchiaia e dalla morte in questo mondo, purché si pratichi con la mente stabile, la dedizione necessaria e secondo il sistema prescritto, appreso attraverso i testi autentici e anche attraverso la pratica personale. Chi conosce il Khechari mudra deve essere considerato un insegnante esperto, perché questa scienza non è facile da comprendere o da praticare. (2.1-4) Questa pratica non si può eseguire insieme a Melana (detta anche Maithuna, "unione") e non deve essere eseguita con una semplice conoscenza empirica. (2.5)

Il Khechari mudra può essere compreso dopo parecchie vite, ma il Melana non si comprende nemmeno dopo 100 vite, a meno che non si ricevano le istruzioni adeguate da una persona

perfettamente realizzata. In questo caso si deve osservare la manifestazione delle *siddhi* o perfezioni mistiche dello Yoga descritte nei testi tradizionali. (2.8)

Chi ottiene il vero Melana e il suo significato dalla conoscenza delle scritture raggiunge la dimora di Shiva e non deve più rinascere. Persino i Guru potrebbero non essere capaci di comprendere questa scienza attraverso la sola pratica, perciò si tratta di una conoscenza estremamente rara e difficile. (2.9.-10)

Lo Yogi dovrebbe essere pronto a viaggiare costantemente sull'intero pianeta fino a ottenere questa conoscenza, perché questa permette di controllare le *siddhi*. Una persona che insegna il Melana deve quindi essere considerata come un autentico rappresentante di Acyuta, Vishnu, Shiva. Dopo aver acquisito questa conoscenza, bisogna fare molta attenzione a mantenerla segreta. (2.11-13)

Non bisogna mai trasmetterla a una persona indegna. Chi desidera apprendere questa scienza deve recarsi nel luogo dove vive il Guru qualificato e rimanere nel suo *ashrama* a imparare la scienza divina, incluso il Kechari e praticare con molta attenzione. (2.14-15) Solo in questo modo si può imparare adeguatamente il Khechari mudra. Unendosi alla Khechari Shakti attraverso i *bija mantra*, bisogna meditare costantemente su di essi, che sono Agni circondato dalle acque nella dimora dei Khechara ("che viaggiano nel cielo"). (2.16-17)

Questa pratica Yoga permette di controllare le *siddhi*. La nona sillaba *bija* del Soma deve essere pronunciata nell'ordine inverso. Dopo la sillaba composta di tre *amsa* del Soma, l'ottava *amsa* deve essere pronunciata nell'ordine inverso. Contemplandola come il Supremo all'inizio della quinta, questa costituisce il *kuta* (la collina) delle varie *bhinna* (suddivisioni) della luna. (2.18-20)

Si tratta della perfezione più alta di tutte le forme di Yoga, e deve essere appresa attraverso l'iniziazione da un Guru qualificato. Chi la recita 12 volte al giorno non viene mai coperto dall'illusione della materialità del proprio corpo, che è la causa di tutte le cattive azioni. (2.21-22) Chi la recita 500mila volte con grande cura avrà la rivelazione del Khechari, tutti gli ostacoli svaniranno e i Deva saranno soddisfatti. Senza dubbio scompariranno i segni della vecchiaia e della stanchezza, e la pratica dello Yoga risulterà più facile. (2.23-24)

Chi non segue rigidamente il metodo prescritto non otterrà alcuna perfezione, nessun risultato positivo. Quando si ottiene questa conoscenza bisogna praticarla fedelmente e assiduamente. (2.25-27)

Lo Yogi che conosce l'Atman deve pulire la lingua da ogni impurità per 7 giorni secondo le istruzioni del Guru, ed esercitarsi ad allungarla. Poi deve praticare un'incisione della misura di un capello, usando una lama molto affilata, pulita e oliata adeguatamente. L'incisione va medicata con sale marino e salemma polverizzati. Dopo una settimana si pratica un'altra incisione della stessa misura nello stesso punto, allo scopo di permettere alla lingua di allungarsi maggiormente. (2.28-30)

La procedura continua per 6 mesi, con grande attenzione, e ha lo scopo di dissolvere il Siro bandha; a quel punto lo Yogi deve avvolgere Vak Isvari (la facoltà di parola) con il *siro vastra* ("la stoffa della testa") nel momento giusto, e farla risalire. (2.31-32)

Di nuovo deve praticare questa procedura per altri 6 mesi, fino a portare la lingua sotto l'Ajna chakra e diagonalmente fino al timpano delle orecchie, poi fino alla radice del mento. Nell'arco di 3 anni lo

Yogi dovrebbe essere in grado di farla risalire abbastanza in alto. (2.33-34) Nel giro di 3 anni arriva al Brahma randhra e si ferma in quella posizione. Può comunque muoversi verso il basso fino alla gola e lateralmente fino all'orecchio. Gradualmente apre la grande porta di diamante che si trova nel cranio, mettendo in pratica la scienza del Khechari bija. (2.35-37)

Le sei parti (*anga*) di questo *mantra* devono essere pronunciate in 6 diverse intonazioni allo scopo di sviluppare le *siddhi*; il *kara nyasa* deve essere eseguito gradualmente e non in una sola volta, perché altrimenti porterebbe ben presto il decadimento del corpo. (2.38-39)

Deve essere praticato un poco alla volta. Quando la lingua raggiunge il Brahma randhra attraverso la via esterna, bisogna posizionare la lingua dopo aver rimosso il chiavistello di Brahma, che nemmeno i Deva possono aprire. (2.40)

Praticando questo metodo per 3 anni, lo Yogi deve spingere la lingua con la punta del dito all'interno del Brahma randhra e frullare (*manthana*) il nettare. (2.41-42)

Alcuni Yogi molto intelligenti ottengono le *siddhi* anche senza eseguire il *manthana*, e comunque il *manthana* deve essere abbandonato dopo un certo periodo di pratica. Il *japa* (la recitazione del *mantra*) e il *manthana* (l'agitazione come per frullare) aiutano a ottenere il successo più velocemente. Si può anche usare un filo inzuppato di latte e collegato a un ago d'oro, d'argento o di ferro da inserire nelle narici; in concomitanza si deve trattenere il respiro nel cuore, e con lo sguardo fisso avanti a sé in mezzo alle sopracciglia, si stimola l'apertura del Brahma randhra. (2.43-46)

Nel giro di 6 mesi questo movimento interno diventa naturale come il sonno di un bambino, ma bisogna eseguirlo soltanto una volta al mese. Bisogna fare attenzione anche a non far girare la lingua durante l'esercizio. Dopo 12 anni di pratica si ottengono le *siddhi* mistiche, e si diventa capaci di vedere il macrocosmo intero nel proprio corpo come manifestazione dell'Atman. Questa scienza dell'Urdhva Kundalini permette di conquistare l'universo intero. (2.47-49)

Il Melana mantra è il seguente: *brim, bham, sam, pam, pham, sam, ksham*. Brahma disse, "O Shankara, qual è il momento del *mantra*, la luna nuova o la luna piena?"

"E' sicuramente nel primo giorno della quindicina lunare, e durante la luna nuova e la luna piena. Chi pratica questa scienza deve astenersi da ogni passione per gli oggetti dei sensi, deve rimanere *niranjana* (senza macchia). Deve abbandonare tutto ciò che considera favorevole per sé stesso. Mantenendo la mente nella Shakti, e la Shakti nella mente, deve osservare la mente usando la mente. La mente è il Bindu, la causa della creazione e del mantenimento dell'universo. (3.1-5)

Il Bindu è prodotto dalla mente come lo yogurt è prodotto dal latte. Gli organi di percezione della mente scompaiono nel *bandhana* ("unione"), il luogo dove Shakti si trova in mezzo al sole e alla luna. Chi conosce la Sushumna e la sua apertura fa passare *vayu* nel mezzo, raggiunge il seggio di Bindu e chiude le narici. (3.6-8)

Chi conosce perfettamente *vayu*, il Bindu, la Sattva Prakriti e i sei *chakra*, entra quindi nel Sahasrara chakra, che è la sfera della felicità. (3.9) Ci sono sei *chakra*: il Muladhara è nella zona dell'ano, lo Svadhithana nella zona dei genitali, il Manipuraka nell'ombelico, l'Anahata nel cuore, il Visuddha alla radice della gola e l'Ajna nella testa. Chi conosce questi 6 *mandala* deve entrare nel Sahasrara chakra facendo risalire il *vayu*. (3.10-12) La pratica del controllo di *vayu* permette di diventare una

sola cosa con il Brahmanda (il macrocosmo), perciò bisogna esercitarsi a controllare *vayu*, Bindu, *citta* e *chakra*. Gli Yogi raggiungono la felicità del *kaivalya* soltanto attraverso il *samadhi*; proprio come il fuoco latente negli *arani* (i legnetti per accendere il fuoco sacrificale) non appare senza l'adeguata frizione, **la luce della conoscenza non appare senza la pratica dello Yoga**. Il fuoco che è posto dentro un contenitore non lascia passare la sua luce esteriormente, ma quando il contenitore è spezzato, la luce diventa evidente. Il corpo è come il contenitore e la dimora della luce, del fuoco interiore. (3.13-16) Le parole del Guru spezzano il contenitore e fanno risplendere la luce della conoscenza del Brahman. Il Guru è come il timoniere della nave sulla quale si può attraversare l'oceano del *samsara* (ciclo di morti e rinascite) e del corpo sottile con la pratica delle affinità tra microcosmo e macrocosmo. (3.17-18)

La Vak (facoltà di parola) che germoglia in Para fa spuntare due foglie in *pashyanti*, produce un bocciolo in *madhyama* e fiorisce in *vaikhari*, assorbendosi infine nel Nada nell'ordine inverso. Lo Yogi si situa sul livello di consapevolezza del controllo di Vak, che è immutabile e luminoso, che è il livello dell'Atman. Su quel livello non si è mai toccati dalle espressioni verbali, buone o cattive. (3.19-21)

I tre aspetti della consapevolezza nell'essere umano sono Visva, Taijasa e Prajna, nell'universo sono Virata, Hiranyagarbha e Isvara, e rispettivamente l'uovo dell'universo, l'uovo dell'essere umano e i sette mondi: tutto questo viene riassorbito nell'Atman quando le classificazioni (*upadhi*, "veicoli") scompaiono. (3.22-23)

Riscaldato dal fuoco della conoscenza, l'uovo mistico viene riassorbito nella sua origine e causa, nel Param Atman, diventando Uno con il Param Brahman. Allora non c'è più stabilità o profondità, luce o tenebra, né qualcosa che possa essere distinto o descritto. Rimane soltanto l'esistenza pura. Bisogna contemplare l'Atman come la luce nel contenitore. (3.24-25)

L'Atman ha la dimensione di un pollice, è luce senza fumo e senza forma, risplende all'interno del corpo, è immutabile e indiviso. Il Vijnana Atman che risiede nel corpo viene ricoperto da Maya durante gli stati di veglia, sogno e sonno profondo, ma dopo molte vite grazie agli effetti delle azioni positive passate sperimenta il desiderio della realizzazione spirituale. (3.26-28)

(Pensa:) **Chi sono io? In che modo sono finito nell'esistenza materiale? Cosa succede quando mi trovo nel sonno profondo, io che durante gli stati di veglia e sogno sono impegnato in tante attività?** (3.29) Proprio come una palla di cotone è bruciata dal fuoco, l'illusione della consapevolezza materiale della mente (*cidabhasa*), che è il risultato dell'ignoranza, viene ridotta in cenere dalla conoscenza di cui abbiamo parlato, e attraverso la propria illuminazione suprema. La cremazione del corpo non ha alcuna rilevanza nel procedimento. (3.30)

Quando le concezioni materiali vengono dissipate, l'Atman che risiede nell'Akasha del cuore raggiunge la vera conoscenza, espandendosi e dissolvendo *jnanamaya kosa* e *manomaya kosa*. A quel livello risplende costantemente all'interno del sé, come la luce in un contenitore. (3.31-32)

Il Muni che mantiene questa meditazione anche nel sonno e nella morte è definito come Jivanmukta: ha compiuto il suo dovere in questo mondo ed è una persona fortunata. (3.33)

Dopo aver lasciato anche il livello di Jivanmukta, raggiunge il livello di Videhamukta (lo stato senza

corpo) al momento della morte, e si muove liberamente. Rimane soltanto ciò che è libero dal suono, dal tatto, dalla forma e dalla morte; rimane soltanto l'essenza (*rasa*) eterna, inodore, che non ha inizio o fine, suprema, eterna, senza macchia e senza decadimento.

Yoga sikha Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Brahma domandò a Paramesvara: "Tutti gli esseri viventi sono circondati dalla rete dell'illusione. O Signore supremo, come potranno raggiungere la liberazione?" Il Signore rispose, "Alcuni affermano che l'unico modo per uscire dal condizionamento è la conoscenza (*jnana*), ma ciò non è sufficiente, perché *jnana* senza *yoga* non ha potere sufficiente. Nemmeno lo *yoga* da solo è sufficiente senza *jnana*, perciò bisogna apprendere e praticare entrambi simultaneamente. (1.1-2)

La mente degli esseri viventi è legata come un uccello a una corda, e tutte le analisi e ricerche al proposito non cambiano questa situazione. L'unico mezzo per conquistare la mente è controllare il *prana*, e per controllare il *prana* l'unico metodo è lo Yoga, come è stato insegnato dai *siddha*. (1.3)

Ti insegnerò dunque questo Yoga supremo, che costituisce la conoscenza più elevata. Dopo essersi seduto nella Padma asana o in qualsiasi altra posizione e dopo aver fissato lo sguardo davanti a sé verso la punta del naso e stabilizzato braccia e gambe, si medita sulla sillaba Om con piena concentrazione. Continuando a meditare su Paramesvara si diventa esperti nello Yoga e si ottiene il *darshana* (la visione) di Paramesvara. (1.4)

Praticando costantemente nell'*asana* prescelta, il Bindu smette di scendere verso il basso e il *prana* rimane stabile nel *kumbhaka* senza inspirazione ed espirazione. Si sentono allora vari tipi di suoni, il nettare comincia a colare dalla sfera della luna, la fame e la sete si estinguono, e la mente si fissa sulla felicità infinita. Le quattro fasi per questa pratica sono Mantra, Laya, Hatha e Raja, che insieme compongono il grande Maha Yoga. Il Prana esce con il suono *ham* ed entra con il suono *sa*. Tutti recitano inconsapevolmente questo *mantra* Hamsa attraverso la respirazione. Il Guru insegna a recitare questo *mantra* in modo inverso, come *soham*, facendolo risuonare nella Sushumna nadi. Questa pratica si chiama Mantra. Il Sole è *ha*, e la Luna è *tha*, perciò l'Hatha è l'unione tra il Sole e la Luna, che elimina la stupidità all'origine di tutti i difetti. Quando il Jivatman si unisce al Param Atman, la mente si dissolve, e rimane soltanto il *prana*: questo è chiamato *laya* ("dissoluzione") e permette di raggiungere la felicità dell'Atman. Nel grande tempio della Yoni risiede il principio divino della Devi, che è rosso come il fiore di *mandara* (ibisco) e si trova in ogni essere umano come *rajas*. Quando questo *rajas* si fonde con il principio divino maschile chiamato *sakra* si ha il Raja Yoga, che consente di sviluppare le perfezioni mistiche. Questi quattro tipi di Yoga si basano esclusivamente sul lavoro di Prana, Apana e Samana. (1.5)

Il corpo umano è un tempio di Shiva e contiene tutti i poteri mistici allo stato latente. La zona

triangolare tra l'ano e l'organo genitale si chiama Muladhara: qui Shiva risiede come forza vitale, insieme alla Parashakti Kundalini. Da qui hanno origine *vayu* e *agni*, la mente e il suono Nada che è Hamsa. Questo luogo è chiamato Kamakshya pitha. Sopra l'ano si trova lo Svadhithana chakra con 6 petali, poi nella zona del ventre si trova il Manipura chakra con 10 petali, nella zona del cuore c'è l'Anahata chakra con 12 petali, chiamato anche Purna giri pitha. Nella cavità della gola si trova il Visuddha chakra con 16 petali, chiamato anche Jalandhara chakra. In mezzo alle sopracciglia si trova l'Ajna chakra, con 2 petali, e ancora più sopra c'è il Maha pitha chiamato Udayana. (1.6)

L'universo materiale funziona grazie al potere conosciuto come Maha Maya, Maha Lakshmi, Maha Devi e Maha Sarasvati. Nel corpo umano questa Shakti risplende in forma microcosmica come Bindu sul Pitha. Spezzando il Pitha, Bindu emerge nella forma di Nada (suono interiore). Il Nada Brahman (o Sabda Brahman) ha tre forme: *adhidavika* (macrocosmica), *adhyatmika* (microcosmica) e *adbhantika* (elementale). La forma *adhidavika* è quella universale pervasa dalle cinque forme del Brahman. La forma *adhyabhautika* è quella che appare nella forma dell'Hiranyagarbha dalle tre *bija* (*sattva*, *rajas*, *tamas*). La Para Shakti, l'Atman, è sempre Saccidananda, e continuando a recitare l'Atma mantra, lo Yogi percepirà lo splendore della Para tattva (conoscenza spirituale). Per lo Yogi che ha acquietato la propria mente, la Para tattva appare a livello microcosmico come la fiamma di una lampada, o la falce di luna crescente, una lucciola, un lampo, o lo scintillio delle stelle. Non esiste *mantra* più grande del Nada, così come non esiste Divinità più grande dell'Atman, o adorazione più elevata della meditazione o piacere più grande della soddisfazione spirituale. Il mio devoto che comprende questo rimane sempre nella felicità eterna. Tutto questo viene rivelato spontaneamente a una grande anima che ha devozione sincera per il Signore e per il maestro spirituale. (2.1)

Il grande Nada vivente è chiamato Sabda Brahman ed è la potenza Kundalini-Shiva che risiede nel Muladhara chakra. La potenza suprema sostiene sé stessa e la forma del Bindu. Il Nada che emana dalla Para Shakti è chiamato *pashyanti* ("vedono"), perché gli Yogi che sono capaci di vedere attraverso questa Shakti la considerano tutto ciò che esiste. Questa potenza produce un suono come di pioggia, che proviene dal cuore: qui è chiamata *madhyama* ("intermedio").

Quando si fonde nella forma sonora del Prana e risiede nella gola e nella mascella viene chiamata *vaiikari* ("della parola") e produce i suoni dell'alfabeto, che a loro volta formano le parole e le frasi, e così via tutti i *mantra* e tutti i *Veda*. Questa Sarasvati Devi vive nella grotta dell'intelligenza di tutti gli esseri umani e viene raggiunta nella meditazione quando la determinazione della volontà si dissolve. (3.1)

Poiché la potenza divina non ha dualità, non vi si trovano differenze. Bisogna comprendere che il meccanismo mentale degli esseri umani ha la tendenza a sovrapporre i concetti, come per esempio quando si vede un serpente in una corda. L'ignoranza porta a pensare che si tratti di un serpente, ma in realtà è una corda. Così quando osserviamo il mondo vediamo delle sovrapposizioni: in realtà questo mondo non è differente dal Brahman. Quando si comprende questa Para tattva non resta spazio per la dualità. (4.1)

La *Taittiriya Upanishad* afferma che la paura appare nella mente di chi vede differenze tra il Jivatman e il Param Atman. Benché questo mondo venga descritto come reale, a un certo punto svanisce come

un sogno. Nello stato di veglia i sogni scompaiono, ma *laya* ("la dissoluzione del piano mentale") va oltre questo livello, perché anche lo stato di veglia e il sonno profondo sono illusioni. Chi comprende questo si solleva al di sopra delle caratteristiche materiali e diventa immortale. (4.2)

Chaitanya (l'attività della consapevolezza) inizia nella forma del mondo per chi è incarnato, ma in realtà non è differente dal Brahman. Quando si parla con persone realizzate non ha senso differenziare tra ciò che è Atman e ciò che non lo è, mentre lo sciocco pensa che il corpo sia legato all'Atman. L'idea del vaso fatto di terra e acqua è un'illusione in quanto esistenza temporanea, e così anche l'unione del corpo con l'Atman è semplicemente uno stato transitorio. (4.3)

Lo Yogi che ha completamente controllato i sensi può realizzare tutto ciò che desidera. Il Guru è Brahma, il Guru è Vishnu, il Guru è Mahesvara, Sadashiva: non c'è niente che sia superiore al Guru in tutti i tre mondi. Dobbiamo adorare con devozione Paramesvara, che ci ha trasmesso la conoscenza: in questo modo otteniamo pienamente il risultato della conoscenza. Non bisogna desiderare di ottenere i poteri mistici, perché possono rendere la mente instabile: chi conosce bene questo principio raggiunge la liberazione senza alcun dubbio. (5.1)

La grande luce in cui si trovano Bhuloka, Bhuvanloka e Svarloka, e anche Surya, Chandra e Agni, sono solo una piccola parte della sillaba Om. Quando la mente vacilla la consapevolezza cade nella vita materiale, quando rimane solida si raggiunge la liberazione, perciò bisogna usare molta intelligenza per mantenere la mente stabile e controllare le sue tendenze all'avidità e alla violenza. La cessazione delle fluttuazioni della mente permette di vedere il Para Brahman, che è molto difficile da comprendere. Lo Yogi raggiunge la liberazione contemplando il Brahman nella mente: perciò bisogna osservare la mente con attenzione e desiderare di raggiungere il livello che è oltre la mente, in cui si diventa stabili nello Yoga. (6.1)

Dovunque l'aria (il *prana*) si muove, la mente rimane irrequieta. La mente è chiamata anche luna, sole, vento, vista e fuoco. Il Bindu, il Nada e il Kala sono Vishnu, Brahma e Isvara rispettivamente. Praticando costantemente la meditazione sul Nada le influenze negative scompaiono, il Nada diventa Bindu e trasforma la mente. Bisogna quindi sforzarsi onestamente di unire Nada, Bindu e *citta* (consapevolezza mentale). La mente come consapevolezza è Bindu, e in quanto tale è l'origine della creazione del mondo: come il latte viene prodotto dalla mucca, il Bindu è manifestato dalla mente. (6.2)

Chi comprende profondamente i sei *chakra* entra nella felicità suprema: questo si ottiene controllando i *prana* nel corpo. Bisogna far risalire *vayu* meditando sul Bindu con la consapevolezza mentale (*citta*): quando lo Yogi arriva nel *samadhi* attraverso questo metodo, percepisce ogni cosa come nettare. Così come il fuoco che si trova nel legno non può essere manifestato senza la frizione con l'altro legno, non si può accendere la lampada della conoscenza se non ci si impegna abbastanza nella pratica. Accettando il Guru come il timoniere della nave e i suoi insegnamenti come un vascello solido, si può attraversare il mare dell'esistenza materiale.

Yoga tattva Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Ora parlerò della Yoga tattva per il bene di coloro che si sono liberati da ogni azione negativa attraverso l'ascolto e lo studio di questa scienza. (1)

Il Purusha supremo, Vishnu, il grande Yogi, il grande Tapasvi, è una luce sulla via della verità. (2) L'Antenato di tutti gli esseri, Brahma, offrì il suo omaggio al Signore dell'universo e gli chiese di spiegare la verità dello Yoga in 8 parti. (3)

Hrishiksha rispose, "Ascolta, e ti spiegherò questa verità. Tutti gli esseri sono immersi nella gioia e nella sofferenza a causa delle reti di Maya. (4) *Kaivalya*, la dimora suprema, la posizione suprema, è la via che conduce alla liberazione e spezza la rete di Maya, distrugge nascita, vecchiaia e malattia e permette di superare la morte. Non ci sono altre vie verso la liberazione e la molteplicità delle scritture può facilmente confondere chi non ha le idee chiare. (5-6)

Persino i Deva sono incapaci di descrivere quella posizione, che è oltre la portata delle parole. Com'è possibile che ciò che risplende di luce propria venga illuminato dalle scritture? (7) Ciò che è Uno e indivisibile, quiescente, trascendente e libero dal decadimento si manifesta come *Jivatman* a causa dei risultati delle azioni virtuose e colpevoli passate. (8)

In che modo ciò che è senza macchia, perfettamente consapevole, eterno, e al di sopra di tutto ciò che esiste, diventa il *Jivatman*? (9)

Nel trono del Param Atman si manifestò l'*ahankara* (l'identificazione dualistica), simile a una bolla che si forma nell'acqua, e attorno ad esso si sviluppò un corpo composto da cinque elementi legati insieme dai *dhātu*. (10-11) Sappi che è il *Jivatman* che entra in contatto con le gioie e le sofferenze, e che il Param Atman non è toccato da queste. In realtà il *Jivatman* non viene toccato da passione, collera, paura, illusione, avidità, paura, lussuria, nascita, morte, avarizia, incoscienza, confusione, fame, sete, ambizione, vergogna, codardia, disgusto, dolore o gioia. (12-13)

Ti dirò ora come eliminare queste macchie. La conoscenza che può portare alla liberazione deve unire *jnana* e *yoga*, perché né l'uno né l'altro sono sufficienti in sé stessi. Il ciclo di nascite e morti viene creato dalla percezione della cognizione e può essere dissolto soltanto nello stesso modo. In origine esisteva soltanto la conoscenza. (14-16)

La conoscenza permette di trovare in sé stessi la vera natura che trascende la dualità come la dimora suprema, senza macchia, indivisa, immutabile, libera dalla nascita e dall'esistenza materiale, che è conosciuta come *Saccidananda*. Ora ti parlerò dello *Yoga*, che viene classificato a seconda delle sue pratiche come *Mantra Yoga*, *Laya Yoga*, *Hatha Yoga* e *Raja Yoga*. (17-19)

In tutte queste pratiche ci sono quattro fasi, chiamate *arambha* (inizio), *ghata* (pratica), *parichaya* (esame) e *nishpatti* (successo). Ora te le descriverò. Bisogna praticare il *mantra* con le sue *matrika* (giuste intonazioni e tempi di pronuncia) per 12 anni: gradualmente si sviluppa saggezza e si ottengono le *siddhi* o perfezioni mistiche. Queste *siddhi* sono desiderate dalle persone di poco intelletto che sono scarsamente qualificate per lo Yoga. (20-22) Il *Laya Yoga* si basa

sull'assorbimento di *citta* (la consapevolezza mentale) ed è descritto in molti modi, soprattutto come la contemplazione del Signore trascendentale in ogni momento della vita, anche mentre si cammina, ci si siede, si dorme o si mangia. (23-24) Ora parlerò dell'Hatha Yoga, che è caratterizzato soprattutto dalle 8 parti chiamate *yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana* (che consiste nella contemplazione del Signore Hari nella zona tra le sopracciglia) e *samadhi*. (25)

L'Hatha Yoga comprende anche le pratiche dette Maha mudra, Maha bandha e Khechari, Jalandhara, Uddiyana e Mula bandha, la recitazione del Pranava Omkara, lo studio della scienza suprema, nonché la triade di Vajroli, Amaroli e Sahajoli. Ti spiegherò ora tutto questo. Tra le regole di *yama* la più importante è la giusta alimentazione, mentre in *niyama* la regola più importante è la non violenza. Le *asana* più importanti sono Siddha, Padma, Simha e Bhadra. (26-29)

Durante le prime fasi della pratica dello Yoga si incontrano i seguenti ostacoli: pigrizia, discorsi inutili, cattive compagnie, desiderio di acquisire *mantra*, divagazioni alchemiche, attrazione sessuale e illusione. Chi è saggio si affretta ad abbandonare queste tentazioni. (30-31) Sedendo nella Padma asana, lo Yogi deve praticare il *pranayama* in un *ashrama* piacevole, che abbia un ingresso piccolo e nessuna apertura nei muri. La costruzione deve essere intonacata accuratamente con sterco di mucca o argilla chiara, tenuta accuratamente libera da zanzare, pulci e altri insetti. Deve essere spazzata molto bene ogni giorno e profumata piacevolmente bruciando resine fragranti. (32-34)

Lo Yogi deve sedere su un seggio che non sia troppo basso o troppo alto, costituito da uno strato di erba *kusha*, una pelle di cervo e una stoffa morbida. Deve assumere la posizione detta Padma asana mantenendo il corpo eretto e le mani giunte in segno di rispetto per rendere omaggio alla Divinità di cui è devoto. (35)

Poi chiudendo la narice destra con il pollice destro, deve inspirare gradualmente attraverso la narice sinistra, trattenere il respiro il più a lungo possibile e poi espirare dalla narice destra, lentamente. Poi deve inspirare dalla destra, riempire la zona addominale e continuare nello stesso modo. Una *matra* è l'unità di tempo necessario per schioccare le dita una volta, oppure passare il palmo della mano attorno al ginocchio, né troppo velocemente né troppo lentamente. (36-40)

Inspirando dalla narice sinistra per circa 16 *matra* e trattenendo il respiro per 64 *matra*, bisogna espirare dalla narice destra per 32 *matra*; la cessazione del respiro deve essere praticata 4 volte al giorno - all'alba, a mezzogiorno, al tramonto e a mezzanotte - finché si arriva a 80 *matra*. Con la pratica continua per circa 3 mesi, le *nadi* vengono purificate e il corpo dello Yogi comincia a mostrare dei sintomi che ora descriverò: leggerezza, radiosità, snellezza e stabilità nel mantenere la posizione per la meditazione. (41-45)

Lo Yogi deve evitare accuratamente i cibi inadatti alla sua pratica: sale e spezie (specialmente la senape), le verdure amare, gli alimenti acidi, piccanti e pungenti come aglio e cipolla. I cibi consigliati sono a base di latte e burro chiarificato, frumento, soia verde e riso. Deve evitare di digiunare, di fare il bagno al tramonto, di frequentare la compagnia di donne e di compiere rituali del fuoco. Seguendo queste regole diventerà capace di trattenere il respiro molto a lungo. (46-49)

Trattenendo il respiro per lunghi periodi si compie il *kevala kumbhaka*: quando non c'è più ispirazione ed espirazione, lo Yogi può ottenere qualsiasi risultato nei tre mondi. All'inizio di questa

pratica si produce del sudore, che deve essere rimosso. Durante la pratica si sviluppa anche del muco, ma con l'aumento di *dharana* il sudore lo asciuga. (50-53)

Lo Yogi seduto in Padma asana rende il corpo così leggero da riuscire a levitare, e questa facoltà si accompagna ad altre **siddhi o poteri mistici**, ma lo Yogi non deve mai rivelare ad altri i propri poteri. Lo Yogi non è disturbato dal dolore, ha meno bisogno di dormire e il suo corpo riduce naturalmente le escrezioni. Spariscono le lacrime, il flusso della saliva, il sudore e l'alito cattivo. (54-57)

Proseguendo nella pratica acquisisce una grande potenza chiamata Bucharā siddhi, attraverso la quale può controllare tutte le creature che si muovono sulla terra - tigri, *sarabha*, elefanti, tori o leoni crollano a terra quando vengono colpiti dalla mano dello Yogi. Il corpo dello Yogi diventa anche molto attraente. (58-60) Le donne saranno affascinate dal suo aspetto e ansiose di avere relazioni sessuali con lui, ma se lo Yogi dovesse cedere perderebbe i suoi poteri, perciò deve resistere alla tentazione e continuare a **praticare assiduamente la sua *sadhana***. La conservazione dello sperma conferisce un odore piacevole al corpo dello Yogi. (61-62) Seduto in un luogo solitario e isolato, deve recitare il Pranava Omkara con 3 *pluta matra* (tempi prolungati) per distruggere le reazioni alle sue azioni precedenti. Il Pranava Omkara elimina tutti gli ostacoli, tutte le reazioni negative: praticandolo ci si situa stabilmente nella fase iniziale detta *arambha*. (63-64)

La seconda fase, detta *ghata*, è caratterizzata dalla pratica costante della soppressione del respiro, con la perfetta unione tra Prana e Apana, *manas* e *buddhi*, Jivatman e Param Atman. Ti parlerò dei suoi sintomi. In questa fase lo Yogi pratica per circa un quarto del tempo prescritto in precedenza, cioè per uno *yama* (3 ore), mattina e sera. Praticherà il *kevala kumbhaka* una sola volta al giorno. Ritraendo completamente i sensi dagli oggetti dei sensi durante il blocco della respirazione pratica il **pratyahara** e contempla tutto ciò che vede come Atman. Ciò che le sue orecchie sentono è per lui Atman, e così anche ciò che viene percepito dal suo olfatto, gustato dalla lingua, e toccato dalla pelle. In questo modo lo Yogi si deve sforzare di impegnare i sensi nella meditazione dinamica sull'Atman per almeno 3 ore al giorno. (65-72)

A questo punto lo Yogi **acquisisce grandi poteri** di percezione uditiva e visiva, la capacità di spostarsi istantaneamente lungo grandi distanze, un grande potere di parola, la capacità di assumere qualsiasi forma, di diventare invisibile, di levitare e di trasmutare il ferro in oro. Se è saggio, si rende conto che questi poteri costituiscono un grande ostacolo sulla via dello Yoga e quindi non vi trova alcun piacere, e soprattutto non li esibisce mai davanti ad altri. (73-76) Anzi, tiene nascosti i propri poteri vivendo nel mondo come uno stupido, un idiota o un sordo, per evitare di attirare persone che presentandosi a lui come discepoli gli chiederebbero di usare i suoi poteri per gratificare i loro desideri. Si impegna piuttosto nella pratica dello Yoga giorno e notte, ricordando sempre le istruzioni del Guru. (77-79)

La compagnia delle persone inutili non produce alcun beneficio, anzi costituisce una distrazione che deve essere evitata. Con la pratica costante lo Yogi passa dalla fase di *ghata* alla fase di *parichaya*, in cui si portano **vayu e agni a risvegliare Kundalini** tramite la meditazione intensa e a farla risalire lungo la **Sushumna nadi**. Quando la consapevolezza mentale entra nella Sushumna, raggiunge la dimora più alta. (80-83)

I cinque elementi fondamentali sono **terra, acqua, fuoco, aria e spazio**. *Dharana* (la concentrazione della mente) viene applicata al corpo secondo questi elementi: **la regione dai piedi alle ginocchia** è *prithivi*, che ha quattro lati, è gialla e corrisponde alla sillaba *la*. Portando il *vayu* con la sillaba *la* lungo la zona di *prithivi* e contemplando Brahma che ha quattro volti e una carnagione dorata, si raggiunge il controllo sull'elemento della **terra**, superando la morte. (83-86)

La regione che va **dalle ginocchia all'ano** è *apas*, che ha forma di mezzaluna, è bianca e corrisponde alla sillaba *bija va*. Portando il *vayu* con la sillaba *va* lungo questa regione, si contempla Narayana che ha quattro braccia e una corona in testa, è del colore del cristallo puro, indossa abiti color arancione ed è immortale. Praticando questa meditazione si conquista l'elemento acqua e non si ha più nulla da temere dall'**acqua**. (87-90)

Dall'ano al cuore c'è la regione di *agni*, che è triangolare, rossa e corrisponde al *bija mantra ra*. Portando il *vayu* reso splendente dal **fuoco** attraverso questa regione insieme con la sillaba *ra*, bisogna contemplare Rudra, che ha tre occhi, concede ogni benedizione, ha il colore del sole di mezzogiorno, è cosparso di ceneri sacri e ha un volto sorridente. Praticando questa meditazione si conquista l'elemento del fuoco. (91-95) La regione dal cuore alla fronte appartiene a *vayu*, è esagonale, nera e risplende della sillaba *ya*; la meditazione mentre si solleva il *prana* in questa regione è su Isvara, l'onnisciente, che ha volti che guardano ovunque. La pratica permette di entrare nell'aria e poi nello spazio, e dissolve ogni paura dell'**aria** e dello spazio. (96-97)

Dal centro delle sopracciglia fino alla sommità della testa si trova la regione di *akasha*, che ha forma circolare, il colore del fumo, e risplende della sillaba *ha*. Sollevando il *prana* in questa regione, bisogna meditare su Sadashiva Mahadeva, che conferisce la felicità, ha la forma del Bindu e dell'Akasha, risplende come cristallo puro, porta la falce di luna sulla testa, ha 5 facce, 10 braccia e 3 occhi, un atteggiamento sorridente, pronto a concedere benedizioni. E' la causa di tutte le cause, regge tutti i simboli, è decorato da tutti gli ornamenti, e ha Uma come metà del suo corpo. Questa meditazione conferisce allo Yogi il potere di levitare nello **spazio** e di sperimentare una grande felicità in qualsiasi posizione. Lo Yogi deve dunque praticare questi 5 *dharana*. (98-102)

Il suo corpo diventa forte e libero dalla morte, anche al momento della dissoluzione dell'universo. Lo Yogi deve praticare ciascuno di questi *dharana* per un periodo di 6 *ghatika* (2 ore e 24 minuti), trattenendo il respiro nell'*akasha* e contemplando la Divinità benedicente: questo è il *saguna dhyana*, che conferisce le perfezioni mistiche. Impegnandosi nel **nirguna dhyana**, la pura meditazione sull'Atman, si raggiunge la fase di **samadhi**, in cui lo Yogi ottiene la liberazione. (103-106)

Samadhi è quel livello in cui il **Jivatman si unisce al Param Atman senza più separazione**. A questo punto lo Yogi può scegliere di lasciare il corpo, e poiché è assorto nel Para Brahman, non deve rinascere. Se invece desidera rimanere nel corpo presente conserva tutti i poteri mistici che ha sviluppato, diventando ciò che preferisce - un Deva che vive onorato a Svarga, un essere umano o uno Yaksha, un leone, una tigre, un elefante o un cavallo. Può vivere per tutto il tempo che desidera. (107-111)

Per praticare il **Maha bandha**, bisogna premere il tallone sinistro sull'ano, stendere la gamba destra e afferrare il piede con entrambe le mani. Ripiegando la testa sul petto, si inspira lentamente, poi si

trattiene il respiro il più possibile e si espira lentamente. Dopo aver praticato con il tallone sinistro si cambia posizione usando il destro, stendendo la gamba sinistra in modo simile. Seduto nel Maha bandha e inspirando attentamente, lo Yogi blocca il movimento di *vayu* nel corpo con il Kantha mudra e trattiene il respiro sui due lati della gola: questo si chiama Mahavedha ed è una pratica popolare tra i *siddha*. (112-117)

Il **Khechari mudra** consiste nello spingere la lingua nella cavità interna del cranio fissando lo sguardo davanti a sé e concentrandosi sullo spazio tra le sopracciglia. Il **Jalandhara bandha** consiste nel contrarre i muscoli del collo e ripiegare la testa fermamente sul petto: è come un leone che vince l'elefante della morte. Il *bandha* che fa risalire il *prana* lungo la Sushumna si chiama **Uddiyana bandha**. Premendo il tallone contro l'ano, contraendo l'ano e facendo risalire l'Apana si esegue lo Yoni bandha. Il **Mula bandha** permette di unire Prana e Apana, Nada e Bindu, e di ottenere il successo nello Yoga. (118-122)

Praticando gli esercizi al contrario e su entrambi i lati, tutte le malattie vengono eliminate e il fuoco dello stomaco si rafforza, e si possono digerire velocemente anche grandi quantità di cibo. (123-124) Nel primo giorno bisogna praticare **la posizione sulla testa**, con i piedi sollevati per qualche istante, e poi aumentare la durata dell'*asana* giorno dopo giorno. In questo modo scompaiono i segni della vecchiaia nel giro di 3 mesi. **Chi pratica anche solo per uno *yama* (24 minuti) ogni giorno vince il tempo.** Chi pratica il Vajroli acquisisce tutte le perfezioni mistiche con facilità, conosce il passato e il futuro, può muoversi liberamente nell'aria. Praticando il Vajroli ogni giorno si beve il nettare dell'immortalità: per questo è chiamato anche Amaroli. (125-128) Lo Yogi che si impegna così nel Raja Yoga supera ogni ostacolo e diventa indifferente agli oggetti dei sensi, contemplando sempre Vishnu, il grande Yogi e il supremo Purusha, come una luce che illumina la via. (129-131)

L'essere vivente che si trova intrappolato nella ruota delle rinascite sperimenta diversi corpi e diverse relazioni, diventando di volta in volta marito o moglie, padre o madre, figlio, e così via. Tutto ciò che esiste si fonda sul Pranava Omkara - i tre mondi, i tre *Veda*, i tre *sandhya*, i tre *svara*, i tre *agni*, i tre *guna*. Chi comprende questo collega insieme tutti i mondi, come perle in una collana. (132-136)

Come il profumo nel fiore, il burro nel latte, l'olio nei semi di sesamo e l'oro nel minerale di quarzo, l'Atman si trova nel loto del cuore, che ha lo stelo in alto ed è rivolto verso il basso. Il Bindu è in basso, e al centro si trova la mente. (137-138) La lettera A fa espandere il fiore di loto, la lettera U lo fa sbocciare, la lettera M risveglia Nada, e l'*ardha matra* è il silenzio. Chi si impegna nello Yoga ottiene la dimora suprema, risplendente come cristallo puro, trascendente la dualità, che distrugge ogni negatività. (139-140)

Come una tartaruga ritira le membra nel guscio, così inspirando l'aria ed espirando attraverso le nove aperture del corpo, lo Yogi fa risalire il respiro. Come una lampada in un contenitore riparato dal vento rimane immobile, così ciò che si contempla nel cuore ed è libero dall'agitazione, dopo essere fatto risalire dalle nove porte, è l'Atman. (141-142)

Le *Upanishad* generali

Adhyatma Upanishad

Om! Il Brahman è infinito, e questo universo è infinito. L'infinito emana dall'infinito, e anche dopo che l'infinito è stato prodotto dall'infinito, l'infinito rimane sempre perfettamente completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Nella grotta del corpo risiede l'Eterno, che non nasce mai. La terra è il suo corpo, ma la terra non lo conosce. L'acqua è il suo corpo, ma l'acqua non lo conosce. Nessuno degli altri elementi materiali in cui si muove - fuoco, aria, etere - può conoscerlo. La mente costituisce il suo corpo, ma né la mente né l'intelletto né l'ego lo conoscono, benché si muova in essi. E così nemmeno la materia sottile, ciò che è non manifestato e imperituro, e la morte stessa non possono conoscerlo. E' l'Atman di tutti gli esseri, puro, luminoso, il riflesso di Narayana. A causa della sovrapposizione mentale, la gente pensa in termini di *ahankara* e *mamatva* riguardo al corpo, ai sensi e a ciò che riguarda il corpo. Il saggio deve ripudiare questi concetti, concentrandosi piuttosto nella devozione al Brahman. Sapendo di essere il soggetto, il testimone dell'intelletto e delle sue azioni, bisogna respingere l'idea che il Sé sia qualcosa che non è il soggetto. Bisogna identificarsi soltanto con il soggetto. Respingendo ogni conformismo nei confronti del mondo, del corpo e persino degli *shastra*, bisogna eliminare le sovrapposizioni mentali al concetto di Sé. (1-3)

Le proiezioni nella mente dello Yogi si dissolvono gradualmente poiché si concentra costantemente sul Sé, sull'Atman, attraverso la conoscenza, la ragione, gli insegnamenti della *sruti* (le scritture) e l'esperienza diretta dell'Atman di tutti gli esseri. (4)

Senza lasciare nemmeno un appiglio, nemmeno per un istante, a ignoranza, pettegolezzi, chiacchiere e distrazioni varie, bisogna meditare sull'Atman con piena consapevolezza. (5) Abbandonando il corpo, che è la produzione delle secrezioni dei genitori e ha sempre bisogno di essere purificato, bisogna cercare la vera soddisfazione diventando Brahman. (6) Dissolvi la separazione dell'Atman dal Param Atman, del Sé dal Sé supremo, come lo spazio nel vaso si dissolve nello spazio supremo, e rimarrai nel silenzio dell'Infinito. Diventa il substrato luminoso di ogni esistenza, abbandonando sia il macrocosmo che il microcosmo, entrambi macchiati dalle impurità. (7-8)

Fissando il senso di identità sull'Atman spirituale che è sempre felice, rinuncia al corpo sottile e sii eternamente l'Assoluto. Sapendo "io sono Brahman, nel quale questo mondo appare come il riflesso di una città in uno specchio d'acqua", troverai la vera soddisfazione. Liberato dalla morsa dell'egoismo diventerai come la luna dopo che l'eclissi è passata: completo, luminoso, sempre felice, e potrai realizzare la tua vera natura. La cessazione delle azioni porta alla cessazione dei pensieri e di conseguenza all'esaurimento dei *vasana* (impulsi mentali ad agire): questa è la liberazione, il livello del Jivanmukta. (9-12)

Quando si percepisce ogni cosa come Brahman (spirito), in ogni luogo e in ogni situazione, si ottiene la dissoluzione dei *vasana*, perché si rafforza la positività universale. Non bisogna mai essere disattenti o trascurati nella meditazione sul Brahman. La disattenzione è come la morte: questo è l'insegnamento dei Rishi sulla scienza del Brahman. Come una canna nel vento non sta mai ferma nemmeno per un istante, così l'illusione avvolge anche un saggio se questi perde la consapevolezza della realtà. (13-15) Chiunque raggiunge il livello dell'assoluto in questa vita continua a rimanervi dopo la morte, perciò devi rimanere assorto intensamente nella meditazione e libero da ogni azione colpevole. Con la percezione dell'Atman indiviso nella meditazione costante, tutti i nodi di ignoranza rimasti nel cuore si dissolvono. Rafforzando il senso dell'Atman e respingendo l'egotismo si diventa indifferenti alla dualità che ci mostra un'esistenza separata di vari oggetti materiali. (16-18)

Tutto, da Brahma al filo d'erba, è soltanto una proiezione illusoria, mentre l'Atman esiste eternamente come la realtà completa. L'Atman è Brahma, Vishnu, Indra e Shiva. Senza l'Atman niente esiste. Dopo aver abbandonato le sovrapposizioni delle apparenze oggettive che sono proiettate sull'Atman, rimane soltanto il Brahman supremo, completo, immobile, libero dalle dualità. Il mondo è un'ipotesi e la sua esistenza è effimera, ma la Realtà è immutabile, senza forma e senza attributi. Come possono esserci differenze? Nella consapevolezza del Brahman non ci sono distinzioni tra chi conosce, ciò che è conosciuto e la conoscenza stessa, e ogni sofferenza si dissolve nel Sé spirituale, completo e perfetto, come i mondi scompaiono nell'oceano al momento della dissoluzione dell'universo. (19-23)

L'illusione è causata dalle tenebre che sono implicitamente esistenti nel concetto separato e dualistico di luce. Nella Realtà suprema, assoluta, trascendente, non-duale, non ci sono differenziazioni. In questa Realtà suprema, che tutto include, non ci possono essere dualità, proprio come nel sonno profondo c'è soltanto pace e felicità. (24-25)

La percezione della dualità si trova soltanto nella mente di chi percepisce, e quando la mente cessa di crederci, scompare automaticamente. Bisogna dunque concentrare la mente sul Sé supremo come il soggetto della percezione. (26) Realizzando la propria identità con l'Atman che è felicità infinita, si rimane sempre sul piano della consapevolezza del Brahman, interiormente ed esteriormente. (27)

Il frutto del distacco è la conoscenza e il frutto della conoscenza è l'esperienza dell'Atman, della felicità e della pace, che si possono sperimentare soltanto con il distacco dal mondo materiale. Se non si arriva a questa esperienza, la rinuncia diventa inutile. La cessazione del lavoro mentale porta la soddisfazione suprema, in cui la felicità infinita si manifesta spontaneamente. (28-29)

La parola *tat* ("quello") usata per definire il Brahman è il sostegno grammaticale e sintattico della definizione *maya* ("illusione"). Il Brahman è la causa della manifestazione dell'universo, è la Verità trascendentale e onnisciente che include ogni cosa. Il significato della parola *tvam* ("tu") nell'aforisma vedico risplende dello stesso significato della parola *aham* ("io"); questa consapevolezza è insita nella percezione interiore dei sensi. Soltanto dissipando l'illusione e l'ignoranza si ottiene il puro significato di Isvara e Jiva come spirito trascendentale, esistenza indivisa, consapevolezza e felicità. (30-32)

Sravana ("ascoltare") significa seguire un significato tramite l'espressione verbale di frasi, mentre

smarana ("pensare") consiste nel percepire la coerenza di quelle frasi in modo ragionevole. *Dharana* ("concentrazione") è l'attenzione esclusiva della mente che si focalizza sul significato di ciò che è stato ascoltato e pensato, e *dhyana* ("meditazione") si ottiene quando la mente supera la dualità tra chi medita e l'oggetto della meditazione, arrivando a stabilirsi nell'oggetto della meditazione come una fiamma che non vacilla in assenza di correnti d'aria. Su quel livello le *vritti* ("modificazioni della mente") a proposito dell'Atman cessano di esistere e rimangono soltanto un ricordo del passato, e anche questo ricordo scompare nel *samadhi*. (35-36)

Milioni di azioni accumulate fin dall'inizio di questo interminabile ciclo di reincarnazioni vengono dissolte grazie alla meditazione, e la pura virtù può finalmente fiorire. Coloro che sono esperti nello Yoga affermano che la meditazione è come una nuvola di virtù che fa scendere la pioggia benefica in migliaia di rivoli. (37-38)

Quando il carico dei *vasana* ("impulsi spontanei") viene dissolto completamente grazie a questa pioggia virtuosa, le montagne di *karma* buono o cattivo vengono completamente distrutte. Allora il significato della conoscenza esposta nelle scritture, già risplendente in precedenza, diventa immediatamente chiaro senza alcun ostacolo, come la percezione di un oggetto che si tiene nella mano. (39-40)

Il vero distacco si raggiunge quando scompare anche l'impulso di attrazione verso l'oggetto dei sensi, e la vera consapevolezza si raggiunge quando scompare il senso dell'ego. Quando è scomparso anche l'impulso latente alla gratificazione dei sensi, lo Yogi è stabilmente situato nella conoscenza e nella felicità eterna, perché il Brahman non è soggetto a cambiamenti. *Prajna* ("la conoscenza") è quella funzione spirituale che libera da ogni sovrapposizione l'unione di Atman e Brahman. (41-43)

Chi possiede questa conoscenza in modo ininterrotto è già liberato in questa vita; non ha presunzione di ego riguardo al corpo e ai sensi, né la presunzione degli oggetti esteriori di qualsiasi tipo. Grazie alla conoscenza il *Jivanmukta* percepisce che non c'è separazione tra il soggetto (il Sé) e il Brahman, tra la creazione e il creatore. Mantiene quindi lo stesso atteggiamento quando viene onorato dalle persone virtuose e quando è perseguitato dalle persone malvage. (44-47)

Chi ha realizzato la verità del Brahman non deve più rinascere, perché non ha bisogno di prendere un corpo che continui a sostenere gli effetti delle azioni precedenti, che portano esperienze positive e negative. L'effetto proviene dalla causa, perciò senza causa non ci sarà effetto. (48-49) L'esperienza dell'identificazione con il Brahman dissolve il *karma* accumulato nel corso di molte ere, così come i sogni scompaiono non appena ci si risveglia. (50)

Come nulla può rimanere attaccato allo spazio, il saggio che sperimenta il Sé nel distacco supremo dalla materialità non rimane toccato dalle azioni. Lo spazio non rimane contaminato dall'odore del liquore anche se è a contatto del contenitore del liquore, e così l'Atman non è contaminato dagli attributi di ciò con cui è stato a contatto. (51-52) Le azioni compiute prima dell'illuminazione non scompaiono improvvisamente, ma devono produrre il loro effetto, come una freccia scagliata non si ferma prima di aver colpito il bersaglio. Anche se è stata tirata per sbaglio prendendo di mira ciò che si credeva una tigre ma era invece una mucca, il bersaglio verrà colpito ugualmente. (53-54)

Le reazioni delle azioni passate riguardano soltanto il corpo, ma il Sé, l'Atman, che è immortale e

non soggetto al decadimento e alla sofferenza, non può esserne toccato, a meno che non si identifichi con il corpo. Anche le reazioni karmiche alle azioni passate sono illusorie, esattamente come il corpo materiale al quale si riferiscono. Le sovrapposizioni mentali non possono essere reali, e ciò che non è reale non può esistere. Come può perire ciò che è immortale e non-nato, come può essere toccato da ciò che è irreali? (55-58)

Gli sciocchi domandano come il corpo possa continuare ad esistere dopo che l'illusione che l'ha causato è stata distrutta dalla conoscenza. A questo proposito le scritture spiegano il concetto di reazioni alle azioni precedenti, ma questo non equivale ad affermare che il corpo sia effettivamente reale ed eterno. (59-60)

Il Brahman assoluto, che è oltre la dualità e la pluralità, è invece sempre esistente, completo e perfetto, al di là di intelletto e parole, sottile, immacolato, al di là delle forze materiali e dell'azione. Non può essere toccato o sostenuto, afferrato o evitato. E' infinito, onnipresente, senza inizio o fine, senza misura o cambiamento: la felicità eterna e suprema. (61-64)

Akshi Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il Rishi Samkriti raggiunse Suryaloka e offrì il suo omaggio a Surya: "Offro il mio omaggio al Signore benedetto, il Sole glorioso, il potere della vista. Offro il mio omaggio a colui che viaggia nel cielo, che comanda l'esercito della luce. Offro il mio omaggio all'ombra creata dal Sole. Offro il mio omaggio alla potenza e alla luce. Ti prego, conducimi da ciò che è *asat* (irreale, temporaneo, materiale) a ciò che è *sat* (reale, eterno, spirituale), da *tamas* (tenebra, ignoranza, sofferenza) conducimi a *gyoti* (splendore, conoscenza, felicità), conducimi dalla morte all'immortalità.

Il Signore che è l'essenza della purezza, il Para Brahman, riduce in cenere ogni impurità, e l'Hamsa, che partecipa della sua stessa natura, è l'Atman. Il Sole sorge, emanando migliaia di raggi, manifestandosi in miriadi di modi, sostenendo la vita di tutti gli esseri. Offro il mio omaggio al Signore che si manifesta in tutte le forme, che è compassionevole, onnisciente, immortale e supremamente luminoso e potente. Om! Offro il mio omaggio a Surya, generato dall'infinito, che è il potere della vista. Che i nostri giorni siano moltiplicati!"

Surya Deva fu compiaciuto da questa preghiera e dichiarò che il *brahmana* che studia questa scienza non soffrirà mai di malattie agli occhi. (1.1)

Samkriti disse a Surya: "Signore, ti prego, insegnami la Brahma vidya, la conoscenza del Brahman." Surya disse: "Ti spiegherò ora la conoscenza della Realtà, che è difficile da ottenere e che ti darà la liberazione già in questa vita. La Realtà è Una e indivisa, non-nata, serena, immortale, certa e immutabile. Vedendo la Realtà come Brahman, lo Spirito universale, otterrai la pace e la felicità. I Rishi sanno che lo Yoga consiste nel superare la visione della dualità e l'attrito della mente con gli

oggetti dei sensi. L'azione deve essere compiuta secondo i principi dello Yoga, altrimenti è meglio non agire. L'attrazione e la repulsione sono sensazioni normali, ma bisogna impegnarsi soltanto nelle azioni dharmiche. (2.1-4)

Evitando attentamente di impegnarsi nelle azioni sciocche delle persone ignoranti e di causare dolore inutile agli altri esseri, bisogna compiere il proprio dovere in modo nobile. Bisogna tenersi lontani dalle azioni negative ed evitare di impegnare i sensi negli oggetti dei sensi. Le parole devono essere dettate da affetto e compassione, devono essere piacevoli e utili, con il giusto rispetto del luogo e del momento. Si devono servire i superiori con i pensieri, le parole e le azioni appropriate, ed essere sempre desiderosi di procurarsi gli *shastra* e studiarli. In questo modo si raggiunge il primo livello dello Yoga, che è il primo passo per coloro che desiderano attraversare l'oceano delle morti e delle rinascite. Gli altri, pur essendo di spirito nobile, sono chiamati semplicemente *arya*. (2.5-10)

Nella fase successiva dello Yoga, chiamata *vichara* ("analisi"), il *sadbaka* deve avvicinare le persone più esperte, conosciute per la loro serietà nell'interpretazione di *sriti* e *smriti*, per il loro comportamento etico, la loro attenzione, meditazione e attività. Come un uomo di famiglia conosce la sua casa, il *sadbaka* deve conoscere tutti i testi sull'argomento e studiare le categorie e le dottrine, e soprattutto le regole di *yama* e *niyama*. (2.11-12)

Deve abbandonare qualsiasi attaccamento agli oggetti dei sensi, nonché l'identificazione materiale, l'orgoglio, l'intolleranza, l'avidità e l'illusione, come un serpente abbandona la vecchia pelle al momento della muta. (2.13) Con la mente disciplinata dalla dedizione agli *shastra*, al Guru e alla compagnia degli spiritualisti, deve completare lo studio di ogni conoscenza, comprese le dottrine segrete. (2.14)

Il terzo livello è centrato sul distacco. Ritirandosi in un eremitaggio nella foresta, il *sadbaka* deve impegnarsi a studiare i testi spirituali e comprendere il vero significato delle scritture. Usando una lastra di pietra come sedile e ricreandosi nella contemplazione della bellezza naturale della foresta, deve meditare costantemente sulla trascendenza. (2.15-17) Sostenuto dai meriti delle azioni passate, il *sadbaka* vive sereno e distaccato, studiando le scritture, e nel corso del tempo la percezione della realtà si purifica e diventa sempre più chiara. (2.18-19)

Il distacco può essere di ordine inferiore o superiore. Il distacco inferiore deriva dalla comprensione di non essere l'autore né il beneficiario dell'azione, perché tutto ciò che avviene è il risultato delle leggi universali del *karma* ed è sotto il controllo del Supremo, mentre la gratificazione dei sensi è una malattia e i possedimenti materiali sono un problema. Ogni cosa acquisita andrà perduta con il tempo e la sofferenza non è che una condizione mentale. Poiché tutto è effimero, il *sadbaka* che ha compreso il significato generale delle scritture si distacca dagli oggetti e dalle circostanze materiali. (2.20-24)

Quando il *sadbaka* ha assorbito profondamente questa realizzazione fondamentale del distacco inferiore può elevarsi al livello del distacco superiore, che è silenzio e pace, poiché i discorsi e le attività hanno perduto rilevanza, e la mente è assorta nella felicità trascendentale, che è come una sorgente inesauribile di nettare di immortalità. (2.25-28) Elevandosi gradualmente al secondo e poi al terzo livello, lo Yogi supera la sfera mentale e si stabilisce infine al quarto livello, in cui vede tutti gli

esseri e tutte le cose con completa equanimità. (2.29-30)

Quando la dualità si è dissipata, il mondo fenomenico appare come una proiezione onirica. Nelle prime tre fasi il mondo viene sperimentato con la consapevolezza dello stato di veglia, mentre nel quarto si dissolve come una nuvola autunnale dispersa dal vento. Al quinto livello, che può essere paragonato al sonno profondo, il *sadhaka* ("chi pratica") rimane nell'esistenza pura indivisa, mentre i particolari del mondo materiale scompaiono. Lo Yogi è sveglio interiormente e sperimenta la felicità perfetta. Anche quando si impegna nelle azioni esteriori è sempre concentrato interiormente e non ha più interesse per la gratificazione che deriva dal risultato dell'azione. (2.31-36)

Con la pratica di questa meditazione, libero da tutti gli impulsi materiali, il *sadhaka* raggiunge il sesto livello che corrisponde al quarto stato di consapevolezza detto *turiya*, dove non esiste più distinzione tra esistenza e non-esistenza, tra ego e non-ego. A questo livello non c'è più dualità e quindi non c'è più paura. Oltre ogni attaccamento e ogni dubbio, il *sadhaka* è liberato già in questa vita, e arde pur non ardendo, come una fiamma dipinta. (2.37-39)

Da questo livello passa poi al settimo, che è lo stato della liberazione senza corpo, indescrivibile e sereno. Per arrivare a questo livello è necessario distaccarsi completamente dalla coscienza materiale e liberarsi dalle sovrapposizioni che oscurano la vera natura del Sé. (2.40-41)

Tutto ciò che esiste, incluso il Visva, il Prajna e così via, non è altro che l'Omkara. Poiché non c'è differenza tra significato ed espressione, il Visva è semplicemente la A, il Taijasa è semplicemente la U e il Prajna è semplicemente la M. I corpi grossolani e sottili vengono così dissolti nell'Atman e rimane solo la consapevolezza di Vasudeva, che è sempre puro, sveglio, libero, eterno, indiviso e felice. (2.42-46)

In questo mondo materiale invece c'è sofferenza all'inizio, alla metà e alla fine. Bisogna dunque dedicarsi alla Verità, al Brahman, all'eterna consapevolezza di felicità, libera da ogni impurità, sacra, che trascende la mente e le parole, che trascende l'ignoranza e le apparenze. Questa è la dottrina segreta. (2.47-48)

Atma Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente in cui vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

O Angira, il Brahman si manifesta in tre modi: il sé fisico, il sé interiore e il Sé supremo. (1.1)

Il corpo è composto dalla pelle interna ed esterna, dalla carne, dai capelli, dalle dita, dalle unghie, dalla colonna vertebrale, dalle caviglie, dallo stomaco, dall'ombelico, dall'organo genitale, dai fianchi, dalle cosce, dalle guance, dalle orecchie, dalle sopracciglia, dalla fronte, dalle mani, dalla testa e dagli occhi. Tutto ciò è nato e deve morire, ma viene definito come *atman* o sé fisico. (1.2)

Il sé interiore è costituito dagli archetipi elementari conosciuti come terra, acqua, fuoco, aria, etere, desiderio, avversione, piacere, dolore, lussuria, illusione, dubbi e memoria. Tutti questi archetipi sono caratterizzati da pronunce e tempi diversi (*svara* e *kala*). Questo sé interiore è l'anima antica che distingue tra logica, rituali, leggi, cose da ascoltare, odorare e afferrare; è la consapevolezza che ascolta, odora, gusta, guida, agisce, inciampa, grida, gode, danza, canta e suona strumenti musicali. (1.3)

Il Sé supremo è imperituro e costituisce l'oggetto della meditazione nello Yoga, attraverso *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. E' paragonato al seme dell'albero banyano, a un granello di miglio o alla centesima parte di un capello. Non nasce e non muore, non è asciutto né umido, non brucia, non trema, non suda e non può essere tagliato. E' il Testimone al di là dei *guna*, puro e indiviso, senza secondi, che non possiede nulla, libero dalle sensazioni dei sensi, immutabile, onnipresente. Non agisce, eppure purifica ogni cosa. (1.4) L'Atman è sempre puro e indiviso, e partecipa della stessa natura del Brahman luminoso. Anche nel mondo con tutte le sue apparenti dualità, il Brahman risplende costantemente. (2.1-2) Dal punto di vista della verità solo il Brahman esiste, anche quando si fanno distinzioni come tra discepolo e maestro. In realtà non esiste conoscenza o ignoranza, ciò che è manifesto o ciò che non è manifesto. Si tratta soltanto di apparenze, che sostengono la vita empirica. (2.3-4)

Quanta disciplina è necessaria per comprendere se questo è un vaso oppure no? Basta un mezzo adeguato di conoscenza. Una volta acquisita la conoscenza dell'oggetto questa rimane costantemente, e così il Sé che è sempre presente risplende attraverso la consapevolezza della sua presenza. (2.5-6) Non sono necessari un luogo o un momento particolarmente favorevoli, né rituali di purificazione o altre circostanze esteriori: la consapevolezza del proprio essere non dipende da altri fattori che da sé stessa. Similmente la consapevolezza del Brahman dipende solo da sé stessa: così come il sole illumina automaticamente il mondo, la conoscenza del Brahman illumina la consapevolezza. (2.7-8)

Cosa potrebbe illuminare ciò che non esiste, ciò che è soltanto illusorio? E cosa potrebbe illuminare il Brahman, che risplende di luce propria, della cui luce riflessa risplendono i *Veda*, i *Purana* e gli altri *shastra*? (2.9-10)

Un bambino che gioca dimentica la fame e il dolore fisico, e nello stesso modo chi contempla il Brahman trova la felicità interiore dimenticando *ahankara* e *mamatva*. Il saggio silenzioso, risvegliato, solitario, che è l'incarnazione della rinuncia, dimentica gli oggetti dei sensi. Poiché esiste come l'Atman di tutti, è sempre soddisfatto interiormente e sempre felice anche se non possiede nulla, sempre potente anche se non ha compagnia. (2.11-12)

E' sempre contento anche senza cibo da mangiare, pur non avendo eguali vede tutti nello stesso modo, pur lavorando non agisce, pur consumando i frutti non si considera il beneficiario. Pur vivendo in un corpo non ha corpo, pur essendo in un luogo rimane onnipresente. Chi conosce il Brahman esiste sul piano disincarnato ed eterno, e non è toccato da ciò che è piacevole o spiacevole. Quando il sole è eclissato da Rahu, le persone ignoranti pensano che sia stato sopraffatto, e similmente le persone sciocche pensano che il saggio che ha realizzato il Brahman sia un essere

incarnato perché vive in un corpo. In realtà il corpo del Jivanmukta è come la pelle abbandonata dal serpente nella muta. (2.13-17)

Il corpo è come un pezzo di legno che viene sballottato qua e là nell'inondazione, sospinto qua e là dal vento, e nasce in situazioni specifiche a seconda del *karma*. Chi conosce veramente il Brahman si situa al livello di Shiva e sfugge al ciclo di reincarnazioni. (2.18-20)

Tutte le sovrapposizioni scompaiono, come i costumi di scena di un attore che ha finito la sua rappresentazione e ritorna alla sua vera identità. Proprio come lo spazio diventa nient'altro che spazio quando il suo contenitore viene distrutto, la consapevolezza diventa nient'altro che il Brahman quando le cognizioni esteriori si dissolvono - come latte versato nel latte, olio versato nell'olio, o acqua versata nell'acqua. (2.21-23)

La liberazione dall'identificazione con il corpo materiale è il livello infinito dell'Essere. Lo Yogi che lo raggiunge non rinasce più, poiché le coperture create dall'ignoranza sono state consumate dalla conoscenza diretta del Sé. Come può il Brahman nascere? Condizionamento e liberazione non sono reali in sé stessi, proprio come l'apparizione e la scomparsa del serpente non hanno veramente una relazione con la corda che è sempre stata immobile e immutata. Sia il condizionamento che la liberazione possono essere descritti come reali e irreali allo stesso tempo, attraverso l'ignoranza. (2.24-27)

Il Brahman non è mai coperto o scoperto, perché la Realtà non è toccata dalle idee mentali basate sulla dualità. Condizionamento e liberazione sono semplicemente illusioni. La Verità suprema è come lo spazio indiviso, inattivo, quiescente, senza macchia e libero dalle proiezioni mentali. Non c'è soppressione né sviluppo, né legame né sforzo, né chi cerca la liberazione né chi è liberato: questa è la verità metafisica. (2.28-31)

Atma bodha Upanishad

Om! Che le mie parole siano in accordo con i miei pensieri, che i miei pensieri seguano le mie parole. O Luminoso, rivelati a me. Che entrambi (pensieri e parole) possano portarmi la conoscenza, e che ciò che ho ascoltato possa rimanere (nella mia memoria). Io unirò insieme giorno e notte in questo studio, e dirò ciò che è vero, sia nelle parole che nei pensieri. Che il Brahman mi protegga, che protegga colui che parla. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente in cui vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il Brahman interiore è AUM: lo Yogi che comprende questo si libera dal ciclo delle nascite. Om! Offro il mio omaggio a Narayana, che regge i simboli della conchiglia, del disco e della mazza. Chi adora Narayana raggiunge Vaikuntha. (1.1)

Brahmapura, la dimora del Brahman, è un fiore di loto che risplende come una lampada dalla luminosità intensa quanto un fulmine. Il figlio di Devaki è l'oggetto di meditazione dei *brahmana*, e così anche le sue forme come Vishnu, Acyuta, Pundarikaksha e Madhusudana. Narayana è uno, ma si manifesta in tutte le creature: è la causa che non ha altra causa. (1.2-4)

Chi medita su Vishnu supera l'illusione, la paura e la sofferenza, mentre chi vede la molteplicità

passa da una morte all'altra. Il Brahman risiede nel centro del loto del cuore, e in lui esistono la conoscenza e il seme di tutti i mondi. Chi cerca la realizzazione abbandona questo mondo grazie alla conoscenza, e raggiunge il mondo spirituale dove diventa immortale e tutti i suoi desideri sono soddisfatti. (1.5-8)

"L'illusione si è dissipata, io sono la visione pura, il mio ego è scomparso insieme con la differenziazione tra Brahman, Atman e Visva. Io sono il Sé interiore, al di là del positivo e del negativo, io sono la felicità che non finisce mai, il testimone, indipendente, supremo, libero da vecchiaia e degradazione, l'oceano della liberazione. Io sono la Realtà pura, indivisa, non-nata, libera dai tre *guna*, la consapevolezza immutabile che è al di là di ragione e azione. Io sono la conoscenza infinita, perfetta e benefica, che affascina il mondo intero, l'oggetto dello studio degli *Agama*. Io sono pura felicità, sempre radioso e senza inizio. Poiché so di essere Uno senza secondi, senza discriminazioni, sono al di là del condizionamento e della liberazione.

Il mondo non appare più come il serpente nella corda, ed esiste solo il Brahman, il fondamento di ogni esistenza. Come il sapore dolce pervade la canna da zucchero, io sono pervaso dalla felicità trascendentale. Tutti i tre mondi, da Brahma fino al verme più insignificante, esistono soltanto come una proiezione della mia mente. Un saggio sceglie il nettare e lascia il veleno, e così io scelgo la felicità e abbandono il dolore. Il sole che fa brillare la pentola di metallo non scompare quando la pentola viene distrutta, e così l'Atman non viene distrutto con la morte del corpo. Io sono oltre il condizionamento e la liberazione, oltre gli *shastra* e oltre il Guru. Ho superato il livello dell'illusione: che il mio corpo muoia o che la mia mente venga attaccata, io non sono toccato dalla sofferenza poiché conosco la mia natura interiore, che è gioia pura. L'ignoranza è fuggita via, e io non ho *kartatva* (sensazione di essere l'autore dell'azione) o *kartavya* (doveri da compiere), *kula* (famiglia) o *gotra* (discendenza ancestrale, che include la cultura, la nazionalità eccetera). Tutto questo si riferisce al corpo materiale, non a me. Fame, sete, cecità e le altre condizioni del corpo materiale non mi riguardano." L'ignorante sta di fronte al Brahman con gli occhi chiusi, come una civetta rimane cieca di fronte al sole. Per la civetta il sole è buio, e così l'ignorante vede le tenebre nel Brahman. Quando il sole è velato dalle nuvole, l'ignorante dice che non c'è sole. Anche una piccola lampada può vincere le tenebre più grandi, e così anche il primo piccolo passo verso la conoscenza distrugge l'ignoranza, e anche praticando la consapevolezza spirituale per breve tempo si diventa liberi dal ciclo di morti e rinascite. (2.1-10)

Ekakshara Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi!

Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Tu sei l'Uno imperituro, unito con Uma. Tu sei il principio eterno che viene conosciuto in questo

mondo (corpo) attraverso la Sushumna. Tu sei la primordiale sorgente dell'universo, il Signore degli esseri, tu sei Parjanya (la pioggia, l'acqua che dà la vita), il Signore che protegge il mondo. Tu sei presente in tutto, o Signore del mondo, tu sei onnisciente e onnipresente. Sei il più antico pur essendo non-nato, e sei la personificazione del sacrificio. (1-2)

Tu sei il principio vitale, la sorgente dell'esistenza, la manifestazione dell'universo che occupa un quarto della realtà. Tu sei la causa, la nascita, la vita, e il bambino nell'utero che è armato di arco e frecce. Tu risplendi come Hiranyagarbha, radioso come il giovane sole del mattino che sorge nel cielo, lanciando i tuoi raggi come frecce ovunque. Tu hai creato l'aquila (il falco) risplendente del sole del mezzogiorno. (3-4)

Tu sei colui che regge il fulmine, il Signore degli esseri, sei l'amore negli esseri viventi e il *soma*. Tu sei le sacre sillabe *svaha*, *svadha* e *vasat*. Tu sei il Rudra che dimora trascendentale nel cuore di tutti gli esseri, inclusi gli animali. (5) Tu sei il sostegno, il legislatore, il purificatore, che pervade ogni cosa. Tu sei Varaha. Sei la notte, la solitudine, il passato, il presente, il futuro, il tempo eterno, la sequenza e tutte le attività. Tu sei il Supremo eterno. (6)

Gli inni dei *Veda*, le scritture e i canti sacri provengono tutti dalla tua bocca. Tu risplendi come i Vasu e lo spazio, sei il capo del sacrificio, sei il fuoco onnipresente e i Rudra, sei gli Yaksha e i Vasu. (7) Il Signore risiede nel sole e dissipa le tenebre: tutto in lui risplende come l'oro. (8)

Conosce ogni cosa, protegge ogni cosa, è la base solida di tutte le esistenze, la trama e l'ordito della realtà, la somma totale di tutto ciò che esiste. E' il Prajapati non-nato di cui parlano i *Veda*. (9)

Tu sei l'oggetto di adorazione per coloro che celebrano i rituali del sacrificio cantando gli inni vedici, i *mantra* e le offerte del succo del *soma*, sei la Verità assoluta indivisa, conosciuta dai saggi realizzati. (10)

Tu sei donna, sei uomo, sei ragazzo e sei ragazza. Tu sei il legislatore, il re, Varuna, l'anno solare, Aryama, e tutto ciò che esiste. (11) Tu sei Mitra, Indra, Varuna, Rudra, Tvastar, Vishnu, Savitar, il Signore della luce, dalle penne risplendenti. Sei onnipotente e proteggi i mondi dagli esseri demoniaci. Tu sei onnipresente, sei l'utero di tutto ciò che nasce, tu sei la terra, l'atmosfera e il firmamento. Tu sei Svayambhu ("nato da te stesso"), benevolo verso tutti. (12)

Coloro che conoscono questo Signore antico, che risiede eternamente nella grotta del cuore, che è dorato e luminoso, ed è la destinazione dei saggi, rimane al di sopra di tutte le forme di conoscenza. Questa è la dottrina segreta. (13)

Garbha Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il corpo ha 5 nature, ha 5 sostegni e dipende dai 6 gusti del cibo; ha 7 *dbatu*, 3 tipi di impurità, 3 matrici e 4 tipi di alimenti. Le 5 nature sono gli elementi fondamentali detti terra, acqua, fuoco, aria e

spazio; tutto ciò che è solido è terra, ciò che è liquido è acqua, ciò che è caldo è fuoco, ciò che si muove è aria e ciò che esiste nello spazio è spazio. La funzione della terra è sostenere, l'acqua consolida, il fuoco dà la vista, l'aria muove, lo spazio permette l'esistenza. Gli occhi servono per percepire le forme, le orecchie per i suoni, la pelle per il contatto fisico, il naso per gli odori, i genitali per il piacere e l'ano per l'evacuazione. L'intelletto comprende, la mente esercita il potere di volontà e la facoltà di parola permette l'espressione. I 6 gusti del cibo sono dolce, acido, salato, pungente, amaro e astringente. (1-6)

I 7 *dhatu* sono gli umori primari del corpo, di colore bianco, rosso, nero, grigio, giallo, arancio e bianco sporco. Consumando il cibo si produce sangue, dal sangue viene prodotta la carne, poi vengono prodotti il grasso, le ossa, il midollo e lo sperma; dall'unione di sperma e sangue nasce l'embrione. Il calore vitale pervade l'utero e il ventre. Il *prana* si muove nel fegato producendo la bile al momento opportuno. (7)

Il feto nell'utero della madre rimane come una cellula non differenziata per un giorno e una notte, dopo 7 giorni è diventato una bolla, dopo 14 giorni si è differenziato in una massa di elementi, dopo un mese si è rafforzato e diventa solido. Nel giro di 2 mesi sviluppa la testa, in 3 mesi sviluppa i piedi, al quarto mese si distinguono il ventre e i fianchi, nel quinto la colonna vertebrale, nel sesto si vedono naso occhi e orecchie, nel settimo il feto si anima e nell'ottavo mese diventa completo. (8) Se l'energia del padre è più forte nasce un maschio, se l'energia della madre è più forte nasce una femmina, e se l'energia è uguale in entrambi i genitori il bambino sarà neutrale (omosessuale o trascendente). Se i genitori hanno fluttuazioni nelle arie vitali possono nascere dei gemelli, e se ci sono problemi di salute o agitazione mentale lo sviluppo del feto ne sarà influenzato negativamente. (9) Nell'ottavo mese di vita il feto ricorda le sue vite precedenti e percepisce l'Atman imperituro come l'Omkaara, nella perfetta conoscenza e meditazione. Vede le 8 Prakriti nel corpo (gli 8 elementi) e le 16 modificazioni. (10) Nel nono mese il corpo del feto diventa completo; ricorda allora tutte le azioni passate, buone e cattive, e comprende la natura del *karma*. (11)

Pensa, 'Ho conosciuto migliaia di uteri, succhiato il latte da migliaia di mammelle, mangiato molti tipi diversi di cibo. Sono nato e morto molte volte, e non vedo rimedio alla mia sofferenza attuale. Appena riesco a uscire di qui mi dedicherò allo Yoga, che distrugge il dolore e dà la liberazione, diventerò devoto di Mahesvara, Narayana, Hari, che porta via la sofferenza. Brucerò le azioni buone o cattive che ho compiuto per coloro che dipendevano da me.' (12-17)

Sotto la pressione del *prana* che lo spinge verso il basso al momento della nascita, il bambino però dimentica tutto, le azioni che aveva compiuto e le vite precedenti. (18)

Il corpo ha 3 fuochi: il *kosthagni* cuoce ciò che viene ingerito, il *darsanagni* consente di vedere i colori e le forme, e il *jnanagni* dà la comprensione mentale e permette di compiere buone e cattive azioni. (19) Il *dakshinagni* è nel cuore, il *garbapatya* è nel ventre e l'*ahavaniya* è nella bocca. L'intelletto è la sposa dell'essere vivente, la contentezza interiore è la *diksha*, gli organi di senso sono gli utensili del sacrificio, la testa è il contenitore, i capelli sono l'erba *kusha*, la bocca è l'altare del sacrificio, e così via. (20)

Kausitaki Upanishad

Om! Che le mie parole siano in accordo con i miei pensieri, che i miei pensieri seguano le mie parole. O Luminoso, rivelati a me. Che entrambi (pensieri e parole) possano portarmi la conoscenza, e che ciò che ho ascoltato possa rimanere (nella mia memoria). Io unirò insieme giorno e notte in questo studio, e dirò ciò che è vero sia nelle parole che nei pensieri. Che il Brahman mi protegga, che protegga colui che parla. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente in cui vivo! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Citra Gargyayani decise di celebrare un rituale di sacrificio e scelse Gautama Aruni come officiante. Aruni inviò al suo posto il figlio Svetaketu e quando questi arrivò, Gargyayani gli chiese, "A quale dimora mi condurrà il rituale celebrato da te: alla sfera trascendentale o in qualche dimensione in questo mondo?"

Svetaketu non seppe rispondere, così tornò dal padre e gli riferì la domanda. Nemmeno Aruni conosceva la risposta, perciò decise di riprendere gli studi e si recò da Citra Gargyayani nella veste di discepolo. Gargyayani gli disse, "O Gautama, ti insegnerò questa conoscenza sacra poiché ne sei degno. (1.1)

Chiunque lasci questo mondo raggiunge la sfera della luna; nella quindicina di luna crescente l'energia della luna alimenta la sua forza, mentre nella quindicina calante lo porta a rinascere. La luna è il portale dei mondi celesti, e chi lo conosce può passare oltre, mentre chi non ha questa conoscenza torna nel mondo attraverso la pioggia e rinasce come insetto, pesce, uccello, mammifero, o anche essere umano, in una condizione adeguata alle sue attività precedenti e al suo livello di evoluzione personale. Al momento di entrare nella matrice deve mantenere la consapevolezza di essere il seme del luminoso Chandra, che discende dalla dimora dei Pitri. Pregando le stagioni di renderlo immortale attraverso la conoscenza della Verità assoluta, potrà proseguire oltre (senza rinascere in questo mondo). (1.2)

Percorrendo la via dei Deva arriva al mondo dei Pitri, poi entra nella dimensione di Vayu, in quella di Varuna, nel mondo di Aditya, nel mondo di Indra, nel mondo di Prajapati e infine giunge a Brahmaloka. Qui si trovano il lago Ara, il fiume Viraja, i tre Ilya, la città Salajja e il palazzo Aparajita, protetto dai guardiani Indra e Prajapati. C'è la sala Vibhu, il trono Vichakshana, il letto Amitauja, e la coppia divina Manasi e Chakshusi, che intrecciano fiori per creare i mondi; ci sono le madri, le Apsara e i fiumi. Chi raggiunge questa dimora per la gloria del Signore non soffrirà mai della vecchiaia. (1.3)

Lo Yogi viene accolto da 500 Apsara che gli portano ghirlande di fiori, unguenti, abiti, aromi e frutta, e viene abbigliato con gli ornamenti trascendentali per l'udienza con il Brahman. Giunto al lago Ara lo attraversa mentalmente: coloro che non sono capaci di superare l'idea del tempo presente vi affondano. Attraversa mentalmente anche il fiume Viraja, dove abbandona le azioni passate, buone e cattive, che vanno rispettivamente a coloro che lo hanno amato e a coloro che lo hanno odiato. Là contempla il giorno e la notte come un guidatore di carro vede le due ruote sulle quali viaggia, e così vede anche il bene e il male. (1.4)

Giunto all'albero Ilya viene pervaso dalla fragranza del Brahman. Entrando nella città di Salajja percepisce il gusto trascendentale, e nel palazzo percepisce la sua potenza. I due guardiani fuggono al suo cospetto e quando entra nella sala Vibhu viene pervaso dalla gloria del Brahman. Arriva al trono Vichakshana, che ha come piedi anteriori gli inni vedici chiamati *Bribad* e *Rathantara* e come piedi posteriori il *Syaita* e il *Naudhasa*, come sostegni in lunghezza il *Vairupa* e il *Vaichaja*, e come sostegni in larghezza il *Sakvara* e il *Raivata*. Questo trono è l'intelligenza, e può essere compreso con l'intelligenza. Il letto Amitauja è il *prana*: il passato e il futuro sono i suoi due piedi anteriori, la prosperità e la terra sono i piedi posteriori, gli inni del *Sama* chiamati *Bhadra* e *Yajnyajniya* sono le sue testate. Il telaio è costituito dal *Bribad* e dal *Rathantara* per il lungo, e dalla metrica e dagli accordi per il largo. La copertura è di erba *soma*, l'imbottitura è l'Udgita, il cuscino è la prosperità. Su questo letto riposa il Brahman. Lo Yogi vi posa un piede sopra, e alla domanda del Brahman, che gli chiede, "chi sei?", deve rispondere, "Io sono una stagione tra le stagioni. Io sono stato prodotto dall'utero dello spazio come sperma legittimo, come lo splendore dell'anno, l'Atman di ogni essere. Io sono ciò che tu sei." (5)

L'Atman è Verità, è il Sé di tutti, è il Brahman. Che cos'è la Realtà? Non sono le Divinità che presiedono agli organi di senso, non sono i *prana*: è il Sat ("esistenza"). Le Divinità e i *prana* sono *tvam* ("tu"): da queste due parole deriva la definizione *satyam*. Questo è il significato del verso del *Rig*: "Il suo ventre è lo *Yajur*, la sua testa è il *Sama*, la sua forma eterna è il *Rig*. E' il Brahman: così deve essere conosciuto."

Allo Yogi viene chiesto, "Da dove vengono i nomi maschili?"

E deve rispondere, "Dal *prana*."

"Da dove vengono i nomi femminili?"

"Dalla facoltà di parola."

"Da dove vengono quelli puri?"

"Dalla mente."

"Da dove vengono gli odori?"

"Dall'odorato."

E così via: le forme vengono dagli occhi, i sapori dalla lingua, le attività dalle mani, il piacere e il dolore dal corpo, la gioia e la procreazione dagli organi genitali, il movimento dai piedi, i pensieri dall'intelligenza. E il mondo intero proviene dalle acque. (1.6)

Kausitaki spiegò che il *prana* non è altro che il Brahman. Quello stesso soffio vitale è il Brahman: la mente ne è il messaggero, l'occhio il protettore, l'orecchio l'annunciatore, la facoltà di parola ciò che lo definisce. Chi conosce questo possiede la vera conoscenza. Il *prana*, che è il Brahman, riceve offerte spontanee da tutti i Deva dei sensi, così come il *sannyasi* che non chiede l'elemosina riceve cibo da chi desidera offrirglielo. (2.1)

Anche Paingya disse che il *prana* è Brahman. Il *prana* che è dietro la lingua racchiude l'occhio, quello dietro l'occhio racchiude l'orecchio, quello dietro l'orecchio racchiude la mente. E' a questo Pranava Brahman che tutti i Deva e tutti gli esseri portano offerte. (2.2)

Chi desidera ottenere il più grande tesoro deve preparare il fuoco sacro in una notte di luna piena o

luna nuova, o durante la luna crescente sotto una costellazione di buon augurio. Dopo aver purificato la zona del rituale, disposto l'erba sacra, spruzzato l'acqua per la purificazione ed essersi inginocchiato, deve offrire oblazioni di burro chiarificato con il mestolo rituale, con una tazza di legno o una coppa di metallo, con i *mantra* seguenti: "Offro il mio omaggio alla Divinità della parola. Che mi conceda questa cosa che desidero. Offro il mio omaggio alla Divinità del *prana*. Che mi conceda questa cosa che desidero. Offro il mio omaggio alla Divinità della vista. Che mi conceda questa cosa che desidero. Offro il mio omaggio alla Divinità dell'udito. Che mi conceda questa cosa che desidero. Offro il mio omaggio alla Divinità della mente. Che mi conceda questa cosa che desidero. Offro il mio omaggio alla Divinità dell'intelligenza. Che mi conceda questa cosa che desidero."

Dopo aver inalato il fumo del fuoco sacro ed essersi spalmato il corpo con il burro chiarificato rimasto deve dichiarare il suo intento o inviare un messaggero. (2.3-4)

Il Pratardana o Agnihotra interiore viene spiegato qui di seguito. Finché una persona parla, non può respirare: questo è il sacrificio dell'aria vitale nella parola e il sacrificio della parola nell'aria vitale: queste sono le due oblazioni che continuano giorno e notte, sia durante la veglia che durante il sonno. Ma poiché si riferiscono all'azione devono avere una fine. Sapendo questo, gli antichi non celebravano il sacrificio Agnihotra. (2.5)

Cos'è dunque il Brahman? L'*ukta* ("la recitazione") è il Brahman, come affermò Sushkabhangara. Bisogna meditare sul Brahman come il *Rig*, del quale tutti gli esseri cantano le glorie, come lo *Yajur* al quale tutti gli esseri si uniscono, come il *Sama* al quale tutti gli esseri si inchinano, come Sri (la bellezza), come Yasa (la fama), Tejas (splendore), Ukta (recitazione degli inni). Poiché l'Ukta (il concetto di recitazione in sé) è il più glorioso e splendido tra gli inni di gloria, chi lo conosce acquisisce le stesse qualità. L'officiante Adhvaryu prepara l'azione per il sacrificio intrecciandovi lo *Yajur*, che a sua volta l'officiante Hotir intreccia con il *Rig*, e l'officiante Udgatir vi intreccia il *Sama*. Questa è l'essenza della triplice conoscenza: chi conosce questo diventa l'Atman di Indra. (2.6)

Kausitaki desiderava adorare il sole dell'alba e celebrò l'iniziazione con il filo sacro, portò l'acqua e spruzzò tre volte il contenitore, dicendo, "tu sei il liberatore, distruggi le mie azioni negative". Nello stesso modo adorò il sole di mezzogiorno e il sole del tramonto. Chi ha questa conoscenza onora il sole nello stesso modo e si libera completamente da ogni negatività. (7)

Un mese dopo l'altro, quando arriva la luna nuova, bisogna adorare la luna quando appare a ovest, gettando due fili di erba *kusha* nella sua direzione e dicendo: "Io conosco il cuore della mente, quella bellezza in cui riposa la luna nel cielo. Che io possa essere liberato dal piangere per i miei figli."

Chi invece non ha figli dirà: "Che la forza entri in me! Che io possa raccogliere latte e alimenti in abbondanza per la gioia degli Aditya. Che il nostro *prana*, la nostra prole, il nostro bestiame non vadano ad alimentare chi ci è ostile. Io giro con Indra, io giro con Surya." Deve quindi volgersi verso destra. (2.8)

La notte della luna piena deve offrire adorazione nello stesso modo quando la luna appare a est, dicendo: "O re Soma, dai lunghi raggi, dalle cinque bocche! Con la tua bocca che divora i re, permettimi di consumare il cibo. Il re è una delle tue bocche, con la quale mangi il popolo:

permettimi di mangiare con quella bocca. Il falco è una delle tue bocche, con la quale mangi gli uccelli: permettimi di mangiare con quella bocca. Il fuoco è una delle tue bocche, con la quale mangi il mondo: permettimi di mangiare con quella bocca. Con la tua quinta bocca tu divorisci tutti gli esseri: permettimi di mangiare con quella bocca. (2.9)

Non nutrirti del nostro *prana*, della nostra prole e del nostro bestiame: consuma piuttosto la forza dei nostri nemici. Così io giro con i Deva, con Surya."

Dopo essersi volto a destra, quando sta per giacere con la moglie, deve toccare il suo cuore e dire, "Ciò che io metto nel tuo cuore, o bella signora, è posto nel Prajapati. O regina dell'immortalità, che tu possa essere libera dalla sofferenza causata dai figli." (2.10)

Quando torna da un viaggio deve baciare la testa del figlio e dire: "Tu sei nato dal mio corpo, tu sei nato dal mio cuore. Tu sei me stesso. Che tu possa vivere cento autunni!" Pronunciando il suo nome deve dire, "Diventa roccia! Diventa ascia! Diventa oro inalterabile! O figlio, o splendore, che tu viva cento autunni!" Abbracciandolo, dirà: "Come Prajapati abbraccia le creature per il loro benessere, così io ti abbraccio." Poi dirà nel suo orecchio destro: "O Maghavan, o potenza travolgente," e nel suo orecchio sinistro: "O Indra, concedigli i beni più preziosi. Non interrompere la nostra discendenza. Non aver paura: vivi cento autunni. Figlio mio, io bacio la tua testa con il tuo nome." Dopo aver baciato la sua testa per tre volte, deve benedirlo. (2.11)

Ora dirò della morte nelle Divinità. Questo Brahman risplende quando il fuoco risplende e scompare quando il fuoco si spegne: il suo splendore va nel sole, il suo soffio vitale nel vento. Il Brahman risplende quando il sole risplende e scompare quando il sole tramonta: il suo splendore va nella luna, il suo soffio vitale nel vento. Il Brahman risplende quando il fulmine risplende e scompare quando il fulmine scompare: il suo splendore va nello spazio e il suo soffio vitale nel vento. Tutte queste Divinità (i sensi) sono entrate nel mondo ma non periscono quando si dissolvono nel vento, perché dal vento risorgono. (2.12)

Questo è il riferimento all'Atman. Il Brahman risplende quando si parla e scompare quando non si parla: il suo splendore va nell'occhio e il suo soffio vitale nel vento. Così lo splendore del Brahman nell'occhio va nell'orecchio, e da qui nella mente, e da qui nel soffio vitale. Tutte queste Divinità non periscono quando si dissolvono nel soffio vitale, ma risorgono. Così è per chi conosce questa scienza: tutte le montagne a nord e quelle a sud non sarebbero capaci di schiacciarlo nemmeno se gli cadessero addosso, mentre i suoi nemici periranno. (2.13)

Ecco il livello superiore: tutte queste Divinità si misero a discutere tra loro su chi fosse la più importante. Il corpo era inerte come un pezzo di legno, e quando vi entrò la facoltà di parola, rimase semplicemente disteso e immobile, pur avendo la parola. Similmente la vista, l'udito, e la mente entrarono nel corpo, ma questo continuava a rimanere immobile; soltanto quando vi entrò il soffio vitale il corpo si alzò immediatamente. Perciò tutte le Divinità dei sensi riconobbero la superiorità del *prana* e lo accompagnarono nel suo regno come sudditi. Nello stesso modo chi comprende questa scienza e riconosce la superiorità dell'aria vitale esce dal corpo accompagnato da queste Divinità e ascende al mondo supremo, diventando immortale come i Deva. (2.14)

Questa di seguito è la cerimonia di trasmissione dal padre al figlio. Quando il padre sta per morire, deve chiamare il figlio. Dopo aver sparso erba fresca nella casa, preparato il fuoco e un contenitore d'acqua, il padre indossa un abito pulito e chiama il figlio, il quale si distende sopra di lui, organo contro organo. Oppure se preferisce, il padre può sedere di fronte al figlio. Il padre dice, "Io pongo la mia facoltà di parola in te", e il figlio risponde, "Io accetto in me la tua facoltà di parola." Così il padre trasmette il respiro, la vista, l'udito, il gusto, le azioni, i piaceri e i dolori, il potere di procreare, il movimento, la mente, l'intelligenza.

Se il padre non fosse in grado di compiere l'intero rituale dirà semplicemente, "Io pongo in te le mie arie vitali", e il figlio dirà, "Io accetto in me le tue arie vitali." Poi volgendosi a destra, il figlio si allontanerà verso est, accompagnato dalla benedizione del padre: "O mia gloria, che il sacro splendore e la fama trovino piacere in te," e coprendosi il volto con le mani o con l'abito, il padre dirà, "Che tu possa ottenere i mondi celesti e tutto ciò che desideri."

Se il padre dovesse riprendere le forze vivrà come subordinato del proprio figlio, oppure entrerà nell'ordine di rinuncia. Se invece lascia il corpo si osserveranno le esequie come di norma. (2.15)

Pratardana, figlio di Divodasa, raggiunse la dimora di Indra grazie al proprio valore, e Indra gli offrì una benedizione. Pratardana disse, "Scegli tu per me una benedizione che consideri ottima per gli esseri umani."

Indra rispose, "In verità un superiore non può scegliere per un inferiore. Scegli tu stesso."

"Allora non sarebbe veramente una benedizione," disse Pratardana.

Indra però non cedette, perché è sempre fedele alla verità. E disse, "Comprendimi bene. Questo secondo me costituisce il bene più grande per gli esseri umani: comprendermi. Io sono colui che ha ucciso Tvasti dalle 3 teste, io sono colui che ha consegnato gli asceti Arunmukha ai lupi. Ho ucciso i discendenti di Prahlada nel cielo, i Pauloma nell'atmosfera, i Kalakanja sulla terra. E non ho riportato alcun danno. Chi mi conosce in questo modo non riceverà alcun danno a ciò che possiede nel mondo, né rubando, né uccidendo un bambino nel grembo della madre, né uccidendo i propri genitori. (3.1)

Io sono lo Spirito del *prana*, l'Atman intelligente, e tu mi onorerai come la vita e l'immortalità. La vita è il *prana*, il *prana* è la vita. Finché il *prana* rimane nel corpo, questo rimane in vita. E' grazie al *prana* che si ottengono l'immortalità, l'intelligenza e la comprensione in questo mondo. Chi mi onora come la vita e l'immortalità ottiene la longevità in questo mondo e nel mondo celeste. Alcuni affermano che le arie vitali si dissolvono nell'unità, altrimenti non si potrebbe percepire nulla con i sensi. Tutte le arie vitali sostengono la facoltà di parola quando si parla, e nello stesso modo sostengono tutti gli altri sensi. Esiste però un livello superiore sul quale si trovano i *prana*. Si può vivere senza la facoltà di parola, la vista, l'udito, l'intelletto, le braccia o le gambe, come possiamo vedere praticamente. Ma senza l'aria vitale il corpo non può muoversi, perciò bisogna onorarla come l'Ukta. Il *prana* è l'intelligenza, la capacità di comprendere: la consapevolezza. Quando una persona è addormentata così profondamente da non avere sogni, si fonde con il *prana* e tutti i sensi si dissolvono nel *prana*, ma quando si sveglia, tutti i *prana* e i sensi volano nelle varie direzioni come le scintille da un fuoco. Dall'Atman emanano i *prana*, dai *prana* emanano i Deva, e dai Deva emanano i mondi. (3.3)

Quando una persona sta per morire diventa così debole da cadere nell'incoscienza. Allora la gente dice, "i suoi sensi sono andati via", e la consapevolezza rimane soltanto nell'aria vitale, che è la consapevolezza stessa. Il *prana* e la consapevolezza lasciano il corpo insieme. (3.4)

L'aria vitale manifesta molti componenti - la facoltà di parola e i nomi, il respiro e gli odori, la vista e le forme, l'udito e i suoni, la lingua e i sapori, le mani e il lavoro, il corpo con i suoi piaceri e dolori, gli organi genitali con la gioia e la procreazione, i piedi con la deambulazione, la mente con i suoi pensieri e desideri. (3.5)

La facoltà di parola sostenuta dalla consapevolezza conferisce tutti i nomi, e così la consapevolezza dà agli altri sensi il potere di conferire la padronanza degli oggetti dei sensi e delle loro attività. Senza la consapevolezza non si potrebbe pronunciare o conoscere alcun nome, riconoscere alcun odore e così via. Non ci sarebbe alcuna percezione. (3.6-7)

E' necessario raggiungere la pura conoscenza dell'unità di Atman e Brahman. Bisogna cercare di conoscere colui che parla, piuttosto che il discorso. E similmente bisogna cercare di conoscere colui che percepisce e agisce attraverso i sensi, piuttosto che le attività dei sensi o gli oggetti dei sensi. Le 10 attività dei sensi di percezione e di azione sono sostenute dalla consapevolezza, altrimenti non potrebbero esistere. L'Atman è questa stessa consapevolezza, e come i raggi della ruota sono fissati al perno, tutti gli elementi dell'esistenza sono fissati alla consapevolezza e di conseguenza al *prana*. Il *prana* è infatti il sé della consapevolezza: è immortale, eterno, e felice. Non è accresciuto dalle azioni positive o diminuito dalle azioni negative, ma aiuta l'elevazione di chi compie azioni positive e la degradazione di chi compie azioni negative. E' il Signore di tutto, che protegge il mondo. E' l'Atman. (3.8)

Gargya Balaki era un famoso erudito vedico, che aveva viaggiato tra gli Usinara, i Satvan e i Matsya, i Kuru e i Panchala, i Kashi e i Videha. Un giorno si recò da Ajatasatru di Kashi e gli disse: "Voglio parlarti del Brahman."

Ajatasatru rispose, "Ti darò mille mucche in dono."

Molte persone accorsero per ascoltare. (4.1)

"E' la grandezza nel sole, il cibo nella luna, la verità nel fulmine, il suono nel tuono, Indra Vaikuntha nello spazio, la pienezza nello spazio, il Distruttore nel fuoco, la luminosità nell'acqua: questo per quanto riguarda le Divinità. Per quanto riguarda l'Atman, è il riflesso nello specchio, il doppio nell'ombra, la vita nell'eco, la morte nel suono, Yama nel sonno, Prajapati nel corpo, la facoltà di parola nell'occhio destro e la veridicità nell'occhio sinistro." (4.2)

Balaki disse, "Io medito su questa Divinità nel sole."

Ajatasatru disse: "Non parlare di lui! Anch'io medito su di lui, il grande, il Supremo, vestito di bianco, il Signore di tutti gli esseri. Chi medita su di lui diventa il capo di tutti gli esseri." (4.3)

Balaki allora disse, "Io medito sulla Divinità nella luna."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità chiedendo il *soma*, il sé degli alimenti. Chi medita su di lui diventa ricco di alimenti." (4.4)

Balaki allora disse, "Io medito sulla Divinità nel fulmine."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità che è lo spirito della

verità. Chi medita su di lui diventa veritiero." (4.5)

Balaki allora disse, "Io medito sulla Divinità nel tuono."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità come lo spirito del suono. Chi medita su di lui controlla il suono." (4.6)

Balaki allora disse, "Io medito sulla Divinità nel vento."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità come Indra Vaikuntha, l'invincibile Signore degli eserciti. Chi medita su di lui ottiene la vittoria." (4.7)

Balaki allora disse, "Io medito sulla Divinità nello spazio."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità come il Brahman attivo della luna piena. Chi medita su di lui ottiene una discendenza, bestiame, buona reputazione, lo splendore della santità, la piena longevità e il mondo celeste." (4.8)

Balaki allora disse, "Io medito sulla Divinità nel fuoco."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità come il Distruttore. Chi medita su di lui ottiene la vittoria." (4.9)

Balaki allora disse, "Io medito sulla Divinità nell'acqua."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità come lo splendore di ogni nome." (4.10)

Ora, in riferimento all'Atman, Balaki disse, "Io medito sulla Divinità nello specchio."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità come la somiglianza. Chi medita su di lui ottiene figli che gli somigliano." (4.11)

Balaki disse, "Io medito sulla Divinità nell'ombra."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità come il doppio inseparabile. Chi medita su di lui ottiene seguaci." (4.12)

Balaki disse, "Io medito sulla Divinità nell'eco."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità come la vita. Chi medita su di lui non perde conoscenza prima del tempo." (4.13)

Balaki disse, "Io medito sulla Divinità nel suono."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità come la morte. Chi medita su di lui non muore anzitempo." (4.14)

Balaki disse, "Io medito sulla Divinità che cammina nei sogni."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità come Yamaraja. Chi medita su di lui ottiene supremazia su ogni cosa." (4.15)

Balaki disse, "Io medito sulla Divinità che è in questo corpo."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità come il Prajapati. Chi medita su di lui accresce le proprie benedizioni." (4.16)

Balaki disse, "Io medito sulla Divinità nell'occhio destro."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità come l'Atman della parola, del fuoco e della luce. Chi medita su di lui diventa tutto questo." (4.17)

Balaki disse, "Io medito sulla Divinità nell'occhio sinistro."

Ajatasatru rispose, "Non parliamo di lui! Anch'io medito su questa Divinità come l'Atman della verità, del fulmine e della chiarezza. Chi medita su di lui diventa tutto questo." (4.18)

Balaki rimase in silenzio. Ajatasatru gli disse, "Tutto qui, Balaki?"

Balaki annuì e Ajatasatru disse, "Allora hai parlato invano quando hai affermato di volermi spiegare il Brahman."

Balaki allora si presentò ad Ajatasatru come discepolo, portando la legna per il fuoco sacro, e il re disse, "E' contrario alle usanze che uno *kshatriya* accetti di insegnare a un *brahmana*, ma farò un'eccezione."

Preso Balaki per mano, lo condusse vicino a un uomo che dormiva e chiamò, "O Grande re biancovestito! O Soma!" Ma l'uomo rimase immobile e silenzioso. Allora Ajatasatru lo spinse con un bastone e l'uomo si alzò immediatamente. Ajatasatru disse, "Dov'era questa persona, Balaki? Cosa faceva là, e come è ritornato?" Balaki non seppe rispondere.

Ajatasatru disse, "Quest'uomo era nelle *nadi* del cuore, chiamate Hita. Dal cuore, questi canali di energia si diffondono ovunque ramificandosi fino alle dimensioni di un millesimo di capello, e trasportando l'energia rosso-bruna, bianca, nera, gialla e rossa. Quando dorme, rimane in queste *nadi*, senza avere sogni. (4.19)

Si fonde allora nel *prana*, insieme con la facoltà di parola e i nomi, la vista e tutte le forme, l'udito con tutti i suoni, e la mente con tutti i pensieri. Quando si sveglia, le arie vitali tornano alle loro posizioni solite, come le scintille volano da un fuoco; dalle arie vitali si manifestano le Divinità (le facoltà dei sensi) e i mondi (i fenomeni materiali). Quest'aria vitale, questo sé della consapevolezza, pervade dunque il corpo fino ai capelli sulla testa e alle unghie dei piedi. Proprio come un rasoio è chiuso nella custodia, come il fuoco è contenuto nel focolare, così la consapevolezza è racchiusa nel corpo dai capelli sulla testa alle unghie dei piedi. Le altre consapevolezze dipendono da questa, come i servitori dipendono dal padrone. Indra venne sconfitto dagli Asura finché non comprese questo Atman, ma poi colpì e sconfisse gli Asura, diventando il sovrano dei Deva. Nello stesso modo, chiunque conosca questa scienza sconfiggerà ogni male ottenendo la sovranità su tutti gli esseri." (4.20)

Mahata Upanishad

Om! Che il mio corpo, le mie parole, il mio *prana*, la mia vista, il mio udito, la mia vitalità e tutti i miei sensi diventino più forti. Tutto ciò che esiste è il Brahman delle *Upanishad*. Che io possa non negare mai il Brahman, né il Brahman rinnegare me. Che non ci sia abbandono, almeno per me. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* si manifestino in me, che sono devoto all'Atman: che possano risiedere sempre in me. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Reciteremo ora la *Maha Upanishad*. E' detto che in origine Narayana era solo: non c'erano Brahma, Shiva, Varuna, Agni o Soma, né il cielo né la terra, le stelle, il sole o la luna. Non era contento. Dal desiderio del Param Atman sorse dunque lo *Yajnostoma* (l'inno vedico conosciuto come *anyaketa*, "non

manifestato"). (1.1-4) In esso si manifestarono 14 Purusha (Brahma, Vishnu, Rudra, Isana, Sadashiva e i 9 Prajapati a cominciare da Daksha), una donna (Mula Prakriti), i 10 organi di senso (5 di percezione e 5 di azione), la mente, l'intelletto, l'ego, il *prana*, l'Atman, *buddhi*, *kama*, *karma*, *tamas*, i 5 *tanmatra* (sensi interiori), i 5 elementi grossolani e il Sutra Atman che è il venticinquesimo elemento. L'Essere supremo impegnò gli elementi nella creazione, pur rimanendo distaccato da questa. (1.5-6)

Narayana desiderò continuare a manifestare l'universo e dalla sua fronte emerse una persona con 3 occhi e un tridente, decorato di gloria, fama, verità, austerità, distacco, mente, dominio, controllo dei sensi, le 7 *vyabriti*, il Pranava, il *Rig* e gli altri *Veda*, e tutte le metriche. Questo è Mahadeva. (1.7)

Poi pensò di nuovo, e dalla sua fronte caddero delle gocce di sudore che divennero il grande oceano, dal quale sorse un uovo risplendente di una luce dorata: in esso nacque Brahma, con le sue quattro teste. Narayana si volse verso est e divenne la *vyabriti* Bhur, il *chanda* Gayatri, il *Rig Veda* e Agni. Poi si volse verso ovest e divenne Bhuvan, il *chanda* Tristubh, lo *Yajur Veda* e Vayu. Volgendosi verso nord divenne Suvar, il *chanda* Jagati, il *Sama Veda* e Surya. Volgendosi verso sud divenne Mahar, il *chanda* Anustubh, l'*Atharva Veda* e Soma. (1.8-9)

Il Signore che ha mille teste e mille occhi è la fonte del benessere per l'intero universo, trascende ogni cosa, è l'eterno Narayana, che sostiene l'universo. Come un fiore di loto in boccio, il cuore umano è rivolto verso il basso e gocciola acqua fredda per sostenere la vita. Nel suo centro c'è un grande fuoco di natura sottile, che sale verso l'alto: Brahma, Shiva, Indra, eterno e risplendente di luce propria. (1-10)

Sukadeva, il grande Rishi, dedicato alla felicità dell'Atman, realizzò la Verità prima ancora di nascere, e nello stesso modo una persona può ottenere la conoscenza sicura dell'Atman attraverso una lunga analisi del sé. L'Atman va oltre le descrizioni, la mente e la percezione dei sensi, è pura felicità e ha dimensioni atomiche, ancora più sottile dello spazio. All'interno dell'Atman milioni di particelle vengono create, mantenute e distrutte dalla rotazione dell'energia. L'Essere supremo è Akasha perché niente è al di fuori di esso, eppure non è spazio, perché è tutto pura consapevolezza, che non ha una dimensione materiale. E' cosciente, luminoso, e proietta l'esistenza del mondo in sé stesso nella forma dello spazio puro. Questo universo è soltanto la manifestazione dell'Essere supremo, e così sono anche le varie differenze che vi si trovano. E' presente ovunque, collegato con ogni cosa, eppure non si muove: in quale altro luogo andrebbe? Il Brahman è conoscenza, felicità e la sorgente della liberazione già in questa vita. Abbandonando tutti i desideri mentali, il saggio segue la via della conoscenza, in cui la comprensione dell'Essere nasce dall'assenza dei concetti materiali. La dissoluzione e la creazione dell'universo sono dovute rispettivamente alla contrazione e all'espansione dell'energia. Le conclusioni dei *Veda*, che sono al di là della portata delle parole, presentano la Realtà, che è conoscenza, felicità e nient'altro. (2.1-11)

Sukadeva comprese tutto questo con il suo intelletto penetrante, poi rimase concentrato in questa consapevolezza costantemente. Non doveva fare uno sforzo per meditare sul fatto che l'Atman è reale: la sua mente si era già distaccata spontaneamente dalle tentazioni del mondo e dall'illusione. (2.12-13)

Un giorno Sukadeva avvicinò suo padre Vyasa, che risiedeva sul monte Meru, e gli domandò, "In

che modo sorge questa elaborata manifestazione della vita materiale, come viene dissolta, in che modo e quando?"

Vyasa spiegò tutto questo a Suka, ma Suka conosceva già la versione teorica e non gli bastava. Comprendendo il pensiero di Suka, Vyasa gli consigliò di recarsi a Videha e incontrare il re di Mithila, Janaka. Quando Suka arrivò nella capitale del re Janaka, venne fatto attendere per 7 giorni prima di essere ammesso alla corte, poi gli vennero offerte tutte le possibili occasioni di gratificazione dei sensi. Suka non ne fu turbato, come una montagna non è scossa da una lieve brezza, e semplicemente rimase puro come la luna piena, sereno e silenzioso. Janaka lo guardò e gli offrì il suo omaggio, comprendendo la sua natura. Disse, "Vedo che hai abbandonato tutte le attività del mondo e tutti i desideri. Che cosa vai cercando dunque?"

Suka disse, "Desidero sapere in che modo questo grandioso universo è stato creato e come verrà dissolto."

Janaka descrisse il processo della creazione e della dissoluzione dell'universo, ma Suka rispose, "Conoscevo già queste cose, e nella tua eloquenza non hai detto molto di più di ciò che mi aveva spiegato mio padre, o di ciò che si trova negli *shastra*. Quando la mente scompare, scompaiono anche le proiezioni della mente, e così scompare la vita mondana. Perciò ti prego, Janaka, dimmi la verità conclusiva."

Janaka rispose, "Ti parlerò dei dettagli della conoscenza, dell'essenza della saggezza, che permette di ottenere la liberazione già in questa vita." (2.14-37)

Quando i fenomeni visibili creati dalla mente vengono spazzati via dalla realizzazione della loro non-esistenza, si manifesta la grande gioia del *nirvana*. La dissoluzione totale dei *vasana* e delle *vritti* (tendenze mentali) è descritta come liberazione; è la via pura, che si raggiunge dopo aver gradualmente purificato tali tendenze rivolgendole verso il livello trascendentale. Questo livello illuminato è la liberazione già in questa vita, e chi lo raggiunge non deve più rinascere. Mentre l'intenso desiderio per gli oggetti dei sensi porta condizionamento, la sua dissoluzione porta la liberazione. (2.38-41)

Il Jivanmukta è chi ha perso il gusto per la gratificazione dei sensi, non gioisce né soffre, ma rimane distaccato quando incontra la gioia e il dolore secondo ciò che gli è destinato. Non è mai toccato da esultanza, collera, paura, lussuria o meschinità; abbandona tranquillamente le tendenze dell'ego e i risentimenti, è libero da attrazione e repulsione, e rimane sempre sereno come se fosse profondamente addormentato. E' sempre situato felicemente nell'Atman, con la mente pura, e non desidera gli oggetti del mondo. Agisce senza aspettative egoistiche, attrazione o repulsione, gioia o dolore, virtù o vizio, successo o fallimento.

E' silenzioso, libero dall'egotismo e dall'orgoglio, dall'invidia, dall'agitazione, e rimane sempre come testimone distaccato delle funzioni del corpo e del mondo. Ha abbandonato l'attaccamento a *dharm*a e *adharma*, a pensieri e desideri, mangia senza preoccuparsi del sapore del cibo, è libero da preoccupazioni, depressione o euforia, dubbi e convinzioni. Rimane equanime verso nascita, esistenza e morte, accetta ciò che gli arriva spontaneamente, e pur essendo attivo verso tutti gli oggetti è sempre libero dal desiderio. (2.42-62)

Lascia il livello di Jivanmukta al momento della morte, entrando nel livello di Adehamukta (liberato senza corpo), come l'aria che rimane immobile in sé stessa. Non sorge e non tramonta, non è reale o irreale, e non ha distinzioni di personalità. Non ha una forma materiale ma non è un vuoto, è completo e perfetto, è pura consapevolezza, libero da qualsiasi sofferenza. E' la visione, colui che vede e ciò che è visto. (2.63-69)

Come già sai e hai sentito dal Guru, ciascuno è legato dalle proprie proiezioni mentali e viene liberato quando le abbandona. Tu hai sviluppato il distacco nei confronti della gratificazione sensoriale che si può ottenere dagli oggetti esteriori visibili e ottieni tutto ciò che è necessario dalla consapevolezza pura." (2.70-73)

Suka si immerse silenziosamente nella contemplazione sull'Essere supremo, libero dalla sofferenza, dalla paura e dalla fatica, e andò sulla vetta del monte Meru a meditare. Là rimase per migliaia di anni, in piena serenità, come una fiamma che ha consumato tutto l'olio. Eliminata la contaminazione della molteplicità dei pensieri e situato nella sua natura originaria e pura, raggiunse l'unità completa, in cui tutti i *vasana* e le *vritti* si dissolsero come gocce d'acqua nell'oceano. (2.74-77)

Il giovane Nidagha ottenne dal padre il permesso di andare in pellegrinaggio e compì le sue abluzioni in un gran numero di luoghi sacri. Parlando con Ribhu, disse, "Dopo aver visitato tanti luoghi, mi è sorta una domanda. Il mondo viene creato soltanto per essere distrutto, e viene distrutto per essere creato di nuovo. Tutti nascono per morire e rinascono dopo la morte. Tutte le azioni degli esseri mobili e immobili sono effimere, anche le cose splendide danno origine a vari tipi di calamità e le persone si uniscono soltanto a causa delle loro proiezioni mentali. Ho perso interesse in ogni cosa, come un viaggiatore nel deserto sono tormentato dall'idea di mettere fine a tutta questa sofferenza. Le ricchezze non sono che preoccupazioni e non mi danno alcun piacere, proprio come una casa piena di donne e bambini costituisce un pericolo da sorvegliare attentamente. La gloria materiale in questo mondo è effimera, porta soltanto illusione e non dà vera felicità. La vita è precaria come una goccia d'acqua che si aggrappa a una foglia appena spuntata, e corre via lasciando il corpo improvvisamente, come si comportano i pazzi. Vivere è una fatica perché la mente soffre sotto l'impatto del veleno degli oggetti dei sensi, specialmente quando non si è abbastanza maturi da saper scegliere in modo intelligente. Abbandonare l'attaccamento alla vita del mondo è più difficile che afferrare il vento o legare insieme le onde dell'oceano. Chi invece raggiunge il livello del Brahman non è più toccato dalla sofferenza e sperimenta solo felicità. La vita è una cosa che hanno anche gli alberi e gli animali, ma soltanto chi impegna la mente nella meditazione spirituale è veramente vivo, mentre gli altri sono soltanto vecchi asini, anche se hanno una forma umana. Le scritture sono un fardello per coloro che non hanno realizzazione spirituale, la conoscenza è un fardello per chi è attaccato alla materia, la mente è un fardello per chi non si sente sicuro, e il corpo è un fardello per chi non ha la conoscenza dell'Atman. (3.1.15)

L'ego crea problemi e pericoli, desideri e malattie mentali. Non esiste nemico più pericoloso dell'ego. Tutto ciò di cui l'ego gode è irreale, e soltanto la libertà dall'ego è reale. La mente corre qua e là, sempre zelante e indaffarata pur non avendo un vero scopo, come un cane nel villaggio. Sono stanco di correre dietro alla fame e alla sete della mente, come fanno i cani. Controllare la mente è più

difficile che bere l'oceano, sradicare il monte Meru o mangiare il fuoco. La mente è la causa degli oggetti, e i tre mondi esistono solo come sua proiezione. Questa mente affamata rovina ogni merito acquisito da me come un topo rosicchia una corda spezzandola, ed è irrequieta come una scimmia: si arrampica in luoghi impossibili, si impadronisce di frutta anche quando ha lo stomaco pieno, e continua a muoversi qua e là. La gola è un'ape nel loto del cuore. Ora cade a Patala, ora vola nel cielo, e poi vaga nei cespugli dello spazio. Di tutte le sofferenze della vita nel mondo, la sete mentale è la peggiore. L'unico modo per vincerla consiste nell'abbandonare le proiezioni mentali. (3.16-26)

Non c'è niente di più patetico del corpo, che è degradato e privo di meriti, esulta e soffre per delle inezie. E' la casa dell'ego, e io mi ci sento a disagio. In questa casa i sensi sono legati dalle 6 corde, l'ego corre qua e là nel cortile, e ci sono servitori dappertutto. Nell'ingresso c'è una scimmia rabbiosa che mostra i denti e le ossa. Dimmi, come può essere attraente il corpo, che è fatto di sangue e carne, dentro e fuori, e che è destinato a perire? Confidare nel corpo per il proprio senso di identità e per la propria felicità è come cercare stabilità nel fulmine, nelle nuvole d'autunno o nei miraggi. Da bambini si ha sempre paura degli insegnanti, della madre, del padre, delle altre persone, dei bambini più grandi. La lussuria è un folletto che vive nelle caverne della mente e crea innumerevoli illusioni. Tutti - servitori, figli, donne, parenti e amici - ridono di chi è afflitto dalle infermità della vecchiaia, trattandolo come se fosse un povero scemo. La lussuria rende stupidi e impotenti, e specialmente nella vecchiaia attira ogni tipo di pericolo e confonde il cuore. Il miraggio della felicità nella vita materiale viene prima o poi rovinato come una stuoia rosicchiata da un topo. Il tempo si impadronisce prepotente di ogni cosa, dall'erba a Indra, dalla polvere all'oro, e distrugge ogni cosa, in tutti e tre i mondi. (3.27-38)

Cosa c'è di tanto affascinante nel corpo di una donna? Il corpo è una marionetta di carne, mossa da un macchinario che sta nella gabbia delle ossa, da nervi e tendini. La collana di perle che orna il petto è effimera come la corrente del Gange sull'Himalaya, e il petto che ne è ornato finirà al crematorio o diventerà cibo per gli animali. I corpi attraenti sono come la fiamma del desiderio, che brucia anche a distanza e consuma la mente come se fosse paglia. Sono una trappola per gli uccelli preparata da Manmatha (la personificazione dell'amore romantico e sensuale), sono l'esca che attira i pensieri cattivi come pesci che nuotano nell'acqua fangosa della mente. Non m'interessano le belle donne: per me sono collane di difetti con gemme incastonate in catene di sofferenza. La loro compagnia stimola costantemente il desiderio di piacere, e quindi abbandonare l'attrazione per i bei corpi equivale a lasciare il mondo. Questo è l'unico modo per ottenere pace e felicità. (3.39-48)

Persino le direzioni e la terra ci conducono in errore, gli oceani e le stelle muoiono, gli Yogi e i Siddha lasciano il corpo, Brahma arriva alla fine della sua vita, e anche Shiva e Vishnu scompaiono da questo mondo. Tutti gli esseri si precipitano verso la distruzione, come fiumi verso un oceano di fuoco. Il pericolo e la ricchezza sono entrambi momentanei, e così anche la nascita e la morte. I coraggiosi sono uccisi dai codardi, e uno da solo può uccidere molte persone. (3.49-54)

Gli oggetti nel mondo materiale distruggono una vita, i veleni uccidono a tradimento, la mente brucia nel fuoco incontrollato dei difetti. Signore, ti prego istruiscimi e risvegliami subito alla conoscenza della verità, altrimenti farò voto di silenzio e rimarrò semplicemente a contemplare

Vishnu, immobile come un dipinto." (3.55-57)

"Caro Nidagha, hai già compreso tutto ciò che c'è da sapere, e la tua intelligenza ti ha portato all'illuminazione. Per la grazia del Signore ti aiuterò a eliminare l'errore causato dalla contaminazione della mente. Sforzati di controllare i sensi esteriori ed interiori, di cercare la verità, di essere sempre soddisfatto e frequenta le persone virtuose, abbandonando tutto il resto: uno solo di questi successi conduce agli altri.

Inizialmente si può sviluppare la saggezza e cercare la liberazione dalla vita mondana attraverso lo studio delle scritture, il contatto con persone virtuose, l'austerità e l'autocontrollo. La percezione dell'Atman, la comprensione degli insegnamenti delle scritture e la guida del Guru permettono di ottenere l'illuminazione. Continuando su questa via, devi eliminare le proiezioni mentali che creano desideri e fantasie, e raggiungerai il livello sacro che sta oltre la mente, il *samadhi*. Questa è già l'unione nel Supremo, la felicità più alta e benefica, che ti permetterà di rimanere sereno e indifferente verso ogni situazione materiale come se fossi cieco e sordo. Il *Vedanta* ti permette di realizzare che soltanto l'Om è reale: è la tua natura serena, immortale, senza inizio o fine, splendente e libera dalle modificazioni mentali. Tutto ciò che si vede nel mondo non è altro che consapevolezza a un basso livello di frequenza: contempla questo pensiero. Se la tua mente è illuminata costantemente potrai compiere le tue funzioni nel mondo rimanendo sempre sereno nell'unità del Sé, come l'oceano infinito. La conoscenza della Verità riduce in cenere la paglia delle impressioni mentali: questo è il vero *samadhi*. Proprio come il mondo entra in attività quando sorge la gemma del cielo, il sole, così si impegnano le creature quando appare la realtà suprema, e sorge la consapevolezza che l'Atman è, e al tempo stesso non è, l'autore dell'azione. L'immortalità suprema consiste nel rimanere sempre equanime e indisturbato in ogni situazione.

Ascolta, o Nidagha: le persone illuminate sono sempre contente e serene come la luna d'autunno nel cielo, come un fiore di loto dorato nella notte, e persino nel pericolo rimangono sempre stabili sulla via del bene. Come l'oceano rimane sempre entro i propri limiti, sono sempre amabili, ugualmente disposti verso tutti gli esseri, e hanno una personalità stabile. Chi è saggio deve chiedersi, 'Chi sono io? Come sono stato macchiato dalla contaminazione dell'incarnazione materiale?'

Non bisogna commettere azioni contrarie all'etica o vivere con persone degradate. Non bisogna farsi beffe della morte, che prende tutti, e bisogna concentrarsi soltanto nella consapevolezza pura, che collega tutte le creature, evitando di pensare al corpo che è fatto di ossa, carne e sangue. Bisogna impegnarsi solo in ciò che è lecito ed evitare accuratamente ciò che è illecito, e dimenticare la sofferenza conoscendo la propria natura di Brahman, rimanendo con determinazione sulla via indicata dal Guru. (4.1-24)

L'illuminazione si ottiene sul livello del distacco, in cui i colpi di cento spade affilate si sopportano come un elefante tollera di essere sferzato con un fiore di loto, bruciare nel fuoco ardente diventa come essere coperti dalla neve, il carbone è come il legno di sandalo, una pioggia di frecce è come una cascata di acqua fresca che porta sollievo alla calura dell'estate, la decapitazione è come un sonno ristoratore, e l'impossibilità di parlare e di ascoltare sono come benedizioni. (4.25)

L'Atman si può contemplare attraverso la realizzazione della conoscenza sotto la guida del Guru.

L'illusione e la confusione scompaiono per effetto della conoscenza. (4.26-27)

L'unico modo per ottenere questo risultato è il controllo della propria mente. Non servono le ricchezze, né le amicizie o le parentele o le affiliazioni, né la frequentazione dei templi o dei luoghi sacri. (4.28)

Tutte le sofferenze, le aspirazioni e le intollerabili angosce scompaiono quando la mente si acquieta, come le tenebre scompaiono al sorgere del sole, come un bambino arrabbiato si calma nell'abbraccio della madre. La pace interiore è una gioia maggiore del consumo di elisir o dell'amicizia di chi è ricco. Una persona serena non esulta e non si deprime quando i suoi sensi entrano a contatto con oggetti piacevoli o spiacevoli. La sua mente rimane limpida e stabile come la luna piena, nelle feste come nelle battaglie e nella morte. Soltanto chi ha raggiunto la pace della mente risplende tra gli asceti, gli eruditi, i religiosi, i re e le persone virtuose; la sua soddisfazione deriva dal bere il nettare immortale, dalla felicità che si trova nel Sé. E' equilibrato nel godere di ciò che ha e rimane sereno nel perderlo, non ammira e non desidera ciò che non ha, e si comporta sempre in modo benevolo verso tutti.

La liberazione in questa vita si raggiunge quando si trova la vera felicità interiore. (4.29-38)

In ogni momento, il saggio deve riflettere sulla via che porta alla liberazione, in accordo a luogo, momento e situazione, e rimanere in contatto con persone virtuose, finché la sua mente trova la serenità. Chi raggiunge il quarto stato della consapevolezza ha attraversato l'oceano della vita materiale, che sia incarnato in un corpo oppure no, che sia un *grihastha* o un *sannyasi*, non è più attaccato a nulla, nemmeno ai *Veda* o alla *smriti*: rimane nella sua natura originaria come l'oceano che non è mai agitato. Quando sorge la consapevolezza pura dello spirito si manifesta il *siddha deha*, il corpo spirituale, che ha la forma della consapevolezza ed è oltre lo spazio e il tempo e non ha nascita. (4.39-43)

L'universo visibile e tutte le creazioni mobili e immobili scompaiono come un sogno. Per praticità i saggi attribuiscono nomi all'Essere supremo, come Para Brahman, Satya, Rita Atman, e così via, ma questi non sono che ornamenti, così come l'illusione magica dell'universo che come una nuvola vela l'Essere supremo. L'essere vivente che si identifica con il mondo visibile è detto condizionato, mentre quando le coperture materiali sono dissipate è detto liberato. L'illusione del mondo è una proiezione della mente, e finché non cessa non si può raggiungere la liberazione. (4.44-49)

L'universo è proiettato dalla mente dell'Essere supremo, Svayambhu, perciò tutto ciò che vediamo è di natura mentale: non ha vera solidità ma è semplicemente un lampo, una fluttuazione. Dove c'è una proiezione ci deve essere una mente, perché quando la massa delle proiezioni si dissipa rimane soltanto la natura originaria del Brahman.

Quando si esaurisce l'eccitazione prodotta dalle manifestazioni visibili e dall'identificazione con la materia, rimane soltanto la natura originaria della Realtà. Questa è la dissoluzione dell'universo. Allora rimane solo la serenità, l'Essere non-nato, divino, risplendente, libero da ogni sofferenza, il sole che non tramonta mai, il Sé supremo, il creatore di ogni cosa. E' oltre la portata delle parole e può essere realizzato soltanto dalle persone liberate. (4.50-57)

Dei tre tipi di spazio - quello spirituale, quello mentale e quello fisico - lo spazio spirituale è il più

sottile. La percezione passa da un livello all'altro, e il livello spirituale si riconosce dal fatto che tutte le proiezioni della mente sono dissolte. Il *samadhi* è fatto di felicità infinita e contiene l'essenza della bellezza e della grandezza. A paragone, il mondo materiale appare chiaramente come falso, e attrazione e repulsione perdono significato. (4.58-63)

Nidagha, sappi che il mondo materiale non è che illusione creata dalla mente impura, ma la mente può condurre alla liberazione quando smette di creare illusioni. L'essere incarnato deve la sua condizione agli attaccamenti mentali, e quando è libero dall'identificazione materiale non è più toccato dalle caratteristiche del corpo. La consapevolezza è l'origine della mente, che trasforma un attimo in un'era cosmica e viceversa. Non si può ottenere la realizzazione senza cessare di commettere azioni riprovevoli, senza acquietare la mente e senza concentrarsi sulla luce spirituale soltanto. (4.64-69)

La paura scompare quando si conosce la natura dell'Atman come felicità infinita e indivisa, verità e consapevolezza pura, ciò che è trascendentale, supremo, luminoso ed eterno, saggio, primordiale, e venerato dai Deva. La formula per la liberazione è 'io sono Brahman' (*aham brahmasmi*), mentre *ahankara* e *mamatva* perpetuano la prigionia. (4.70-72)

Il Signore crea l'universo come proiezione mentale, nella forma di Isvara, e il condizionamento materiale è creato come proiezione mentale dal Jivatman. Le varie prospettive vediche dal Trinaciketa allo Yoga costituiscono la proiezione mentale di Isvara, mentre le teorie materialiste costituiscono la proiezione mentale del Jivatman. Bisogna quindi elevarsi al di sopra delle varie prospettive e raggiungere la visione diretta del Brahman. (4.73-75)

Soltanto chi vede il mondo come consapevolezza ha la visione corretta e completa della realtà, ma senza la grazia di un buon maestro è molto difficile abbandonare gli oggetti dei sensi, vedere la verità e realizzare la natura originaria dell'essere. Questo processo evolutivo richiede una grande potenza. Anche la minima percezione di dualità crea la paura, perciò il saggio vede il Supremo presente ovunque, benché chi manca di saggezza ne sia incapace, come un cieco è incapace di vedere il sole. L'Essere supremo non è che consapevolezza, conoscenza, coscienza: il mortale diventa immortale solo attraverso la realizzazione del Brahman. Appena si percepisce la Trascendenza suprema, i dubbi sono distrutti, i nodi del cuore si spezzano e le attività materialiste si estinguono. (4.76-82)

Il Signore supremo è Samvid ("onnisciente"): dedicati dunque a lui in profonda meditazione, abbandonando la mentalità materiale e restando distaccato dalle condizioni del mondo. Nel deserto i miraggi di acqua sono illusioni e solo il deserto è reale, e similmente tutti i tre mondi non sono che il riflesso della consapevolezza. Ciò che rimane dopo aver dissipato le proiezioni mentali è Shiva stesso, il supremo tra coloro che conoscono il Brahman. Questo Essere imperituro è il fondamento di ogni cosa, senza paragoni, e non può essere descritto dalle parole o concepito dai pensieri. E' eterno, onnipotente, onnipresente e sottile. La mente umana e il mondo sono semplicemente proiezioni dell'Essere supremo: tutto si riduce dunque al controllo della consapevolezza. (4.83-87)

Ti dirò ora come si possono curare i mali della mente: bisogna distaccarsi da ciò che si percepisce come attraente, e cercare la liberazione. Chi non è capace di prendere questa via è simile a un verme, non a un essere umano, e deve essere compatito. E' solo grazie allo sforzo personale che si

intraprende la via benefica della dissoluzione dei desideri materiali, che porta a tagliare i legami dei condizionamenti e a raggiungere il Brahman, onnipresente e sereno. Bisogna sforzarsi sinceramente di superare il livello mentale, meditare nel cuore, sconfiggere i nemici interiori, e raggiungere così la vera conoscenza. *Ahankara* e *mamatva* esistono soltanto sul livello mentale: con la spada della conoscenza bisogna tagliare questi nodi che tengono prigioniera la mente, e le nuvole dell'illusione spariranno automaticamente nel cielo limpido dell'autunno della consapevolezza pura. Allora la mente rimarrà serena anche in mezzo alle peggiori tempeste e alle inondazioni più devastanti, anche se gli oceani si unissero per sommergere la terra intera e se i 12 soli divampassero nella distruzione finale. Queste sono soltanto situazioni esterne: la consapevolezza che è stabile, chiara e serena nella contemplazione della verità non è scossa minimamente.

La mente è irrequieta per natura, proprio come il fuoco è caldo. Questo potere di pulsazione e movimento della mente è il fondamento della manifestazione materiale, che è in costante cambiamento. Quando la mente diventa stabile, si trasforma in nettare dell'immortalità. Lo scopo della meditazione è quello di distruggere i *vikalpa* (desideri e fantasie mentali di tipo negativo), ma questo richiede un notevole sforzo. Soltanto la mente può controllare la mente: chi altri, se non un re, potrebbe controllare un altro re? Per coloro che sono stati azzannati dal cocodrillo del desiderio e trascinati nelle acque della vita materiale, sbattuti qua e là dai suoi vortici, la mente è l'unica salvezza. Facendo della mente la corda e la barca che li possono trarre in salvo, devono sollevarsi fuori dalla vita materiale. E' l'unica via di scampo. (4.88-106)

Il saggio farà molta attenzione a osservare e neutralizzare qualsiasi tendenza che la mente avrà creato a partire da impulsi precedenti. Rinunciando alla tendenza alla dualità, all'istinto verso la gratificazione materiale, all'attrazione e alla repulsione, bisogna trovare la felicità all'interno di sé stessi. Rincorrendo i desideri si è costretti a soffrire, mentre evitando di coltivarli si riesce a dissipare l'ignoranza. L'ignoranza esiste soltanto nelle persone che non sono illuminate, e le confonde portando la loro barca a schiantarsi sugli scogli del *samsara*, in mezzo agli arbusti spinosi della sofferenza. La tenebra dell'ignoranza può essere vinta quando il sole della consapevolezza sorge nella mente, cacciando la notte dei desideri materiali. (4.107-115)

Il Signore supremo e onnisciente è il principio della consapevolezza, ineffabile e libero da ogni sofferenza mentale. Tutto questo universo è Brahman, eternamente cosciente e imperituro: il resto non è che temporanea proiezione mentale. Niente nasce veramente, niente muore veramente in tutti i tre mondi, e non ci sono davvero cambiamenti: tutto ciò non è che apparenza superficiale; solo la pura consapevolezza è reale ed eterna, e risplende in sé stessa in tutti gli esseri e in tutte le cose. Meditando sulla realtà, la mente può comprendere questo fatto. (4.116-121)

Le proiezioni mentali vengono sconfitte con la determinazione. Quando la mente è legata dalla convinzione 'io non sono Brahman', può essere liberata soltanto dalla convinzione 'io sono Brahman'. Così il condizionamento è causato dall'identificazione con il corpo e con le sofferenze, mentre la liberazione consiste nello spezzare questo legame e comprendere 'io non sono il corpo, io sono trascendente al corpo, e queste sofferenze del corpo non mi riguardano.' (4.122-125)

L'ignoranza consiste nella proiezione mentale che sovrappone la materia allo spirito. Ci vuole un

grande sforzo, una grande determinazione, per abbandonare questa fantasia e i desideri che vi sono collegati. Il senso di proprietà che deriva dalla famiglia e dai possedimenti viene rafforzato dalle percezioni sensoriali e lega l'individuo al *samsara*. Perché lamentarsi di questi attaccamenti, come farebbe un ignorante? Perché lasciarsi sopraffare dal piacere e dal dolore di questo ammasso di carne inerte e impuro? (4.126-131)

Ti parlerò dei 7 livelli principali dell'ignoranza e dei 7 livelli principali della saggezza. Ci sono anche innumerevoli livelli secondari, che vengono determinati dalle circostanze. La liberazione è l'esistenza allo stato naturale, che è spirituale e libero dalle proiezioni mentali, dalle differenze tra veglia e sonno. La natura spirituale è la consapevolezza serena, non inerte, in cui l'ego è dissolto. (5.1-7)

I 7 livelli di ignoranza corrispondono ai gradi di illusione allo stato di veglia, che hanno varie ramificazioni. Il primo grado, che precede gli altri, consiste nello sviluppo della mente, che crea l'idea di Jivatma e costituisce il seme dello stato di veglia. Il secondo grado, che è susseguente al primo, è lo sviluppo del concetto di 'io' e 'mio', che non esisteva finora, e che costituisce lo stato di veglia propriamente detto. Il terzo grado di sviluppo dell'ignoranza è detto 'veglia-sogno', la creazione del regno della mente, che viene costruito con frammenti delle esperienze dello stato di veglia ordinaria: l'argento nella madreperla, il miraggio dell'acqua nel deserto, le due lune nel cielo, e così via. In questo stato le percezioni sono molto brevi, e il Jivatman non è turbato dalle 6 condizioni di vita perché le dimentica. Il sonno profondo, senza sogni, è immerso nelle tenebre e presagisce le sofferenze future. (5.8-20)

Conoscendo i livelli della conoscenza si rimane liberi dall'illusione. Molte tradizioni parlano delle fasi dello Yoga, ma la base fondamentale è che la liberazione viene raggiunta attraverso 7 gradi. Il primo grado consiste nel desiderio positivo, il secondo è la riflessione, il terzo è la purificazione della mente, il quarto è il raggiungimento di *sattva*, il quinto è il distacco, il sesto è la comprensione del significato delle scritture, il settimo è la consapevolezza trascendentale chiamata *turiya*. I saggi affermano che il desiderio positivo è quello che nasce dal pensiero, 'perché devo vivere come uno stupido?'

La riflessione è il passo successivo dopo il primo atto di distacco dagli oggetti dei sensi, grazie al contatto con le scritture e le persone virtuose. La purificazione della mente si ottiene riducendo ulteriormente gli attaccamenti agli oggetti dei sensi grazie alla riflessione e alla coltivazione consapevole di desideri positivi. Il grado del raggiungimento di *sattva* si ha quando la mente si stabilisce fermamente al livello della virtù (*sattva*) grazie alla pratica assidua nei due livelli precedenti. Il grado successivo, il quinto, è caratterizzato dal completo distacco, che diventa una tendenza spontanea grazie alla pratica precedente. Il sesto livello, quello della realizzazione dello scopo indicato dalle scritture, vede la percezione chiara della natura spirituale grazie alla dissoluzione della percezione degli oggetti esteriori e interiori. Il settimo e più alto livello è la consapevolezza stabile e naturale nella natura trascendentale dell'Atman, grazie alla pratica precedente, e viene chiamato anche Jivanmukti e *turiya* ("quarto" stato oltre la veglia, il sogno e il sonno profondo). (5.21-35)

O Nidagha, coloro che hanno raggiunto il settimo livello trovano la felicità nello spirito e non sono travolti da piacere e dolore, compiono soltanto le azioni dovute e rilevanti, richieste dalle

circostanze. Soltanto le persone illuminate conoscono questa scienza, che può liberare chiunque dall'illusione, spezzando il nodo dell'attaccamento. (5.36-40)

Chi attraversa l'oceano dell'illusione raggiunge il livello più alto. Il metodo per calmare la mente si chiama Yoga: sono questi i 7 livelli che portano allo stato del Brahman, dove non c'è percezione della distinzione tra 'io' e 'tu', tra esistenza e non-esistenza. La consapevolezza trascendentale è serena, indipendente, senza bisogno di sostegno, eterna, benefica, libera da sofferenze e illusioni, nomi e cause. Non è esistente né non-esistente, né una negazione totale, semplicemente va al di là della portata di parole e intelletto, è perfetta e piena di felicità. Nel Brahman non esiste altro che la pura consapevolezza. (5.41-47)

Il corpo esiste soltanto finché c'è una distinzione tra chi percepisce, l'oggetto percepito e l'atto della percezione, mentre al livello della liberazione tale distinzione non esiste. L'essenza dell'intelligenza, della consapevolezza, esiste nello spazio tra un movimento della mente e l'altro: si tratta di una percezione non materiale, di una riflessione, con la quale ti devi identificare. (5.48-49)

La tua essenza eterna è al di là degli stati di veglia, sogno e sonno profondo, e delle dualità: con questa essenza ti devi identificare. (5-50)

Non si tratta di avere un cuore di pietra o di essere inerti, ma piuttosto di identificarsi con ciò che va oltre la mente. Devi stabilirti in quella consapevolezza trascendentale. (5.51)

La mente si è sviluppata inizialmente dal principio del Sé supremo, il Param Atman, e ha creato una miriade di dettagli. Nonostante il fascino dei nomi, la trascendenza risplende dallo spazio come il colore azzurro risplende nel cielo. Quando la mente si dissolve grazie alla rarefazione delle elaborazioni mentali, le nebbie delle fantasie scompaiono e rimane il puro Brahman, infinito, eterno, indiviso, originario, che risplende come il cielo limpido dell'autunno. Il mondo è un'immagine apparsa nel cielo, senza che sia visibile una tela o un pittore; è soltanto l'esperienza che viene creata dalla mente. Nell'Atman consapevole che è il testimone, tutti i mondi si riflettono in modo chiaro e trasparente, come in uno specchio. (5.52-55)

Per guarire la mente dall'instabilità bisogna meditare con determinazione sul Brahman che è lo spazio spirituale, l'Atman indiviso dell'universo. Ad esso si sovrappongono in modo meraviglioso innumerevoli linee primarie e secondarie. Ma sappiamo che il mondo materiale non esiste veramente, perché non esiste una seconda entità che può esserne la causa. (5.56-58) Dopo un lungo vagabondare finalmente potrai riposare, lasciando cadere tutti i dubbi, le costruzioni mentali. I saggi che hanno cessato ogni attività negativa raggiungono l'infinito, e la loro mente è serena e benevola. Quando le modificazioni della mente sono cessate, le sovrastrutture si sono dissolte insieme con i falsi valori, la Realtà eterna diventa evidente. (5.59-62)

La rete delle impressioni profonde prodotte dalla vita materiale viene spezzata come la rete di un cacciatore viene tagliata da un topo; i nodi dell'attaccamento si sciolgono e la natura del Brahman diventa chiara e trasparente come il cristallo, come acqua fangosa alla quale è stata aggiunta la polvere di *kataka*. Si diventa indifferenti alle cose del mondo, che sono immerse nella nebbia delle illusioni, aride e prive di gusto. Le illusioni volano via dalla mente che è libera da attaccamenti, dualità e puntelli falsi di varia natura. (5.63-67) La mente che contempla solo la verità risplende come

la luna piena che dissipa le tenebre della malignità e del dubbio come se fossero semplici curiosità. 'Né io né altro esistiamo qui, io sono soltanto Brahman, che è pace': questa è la percezione di chi comprende il collegamento tra esistenza e non-esistenza. (5.68-69)

La mente entra in contatto indifferentemente con gli oggetti dei sensi di percezione, così come si presentano sulla sua strada: la persona intelligente sa che soltanto con scelte deliberate e responsabili può salvarsi dalla sofferenza e trovare la soddisfazione, così come una persona ostile può diventare amica se facciamo conoscenza nel modo giusto. Così come un viaggio imprevisto deve essere tollerato, le diversioni della mente vanno osservate con indulgenza e distacco. Una persona liberata dalla prigionia è felice di mangiare anche un solo boccone di cibo, mentre un re che dimentica i suoi doveri trascura il regno intero. Bisogna incrociare le braccia, stringere i denti e sforzarsi di controllare la mente: questo è l'unico modo per uscire dall'oceano della vita materiale, dal vasto impero infernale dove regnano gli organi dei sensi, guerrieri selvaggi armati delle lunghe frecce dei desideri e montati in groppa agli elefanti della gratificazione. Quando si combatte l'egotismo questi nemici vengono sconfitti e le impressioni latenti che attirano verso la gratificazione appassiscono come i fiori di loto in inverno. (5.70-78)

La mente è il fedele servitore di chi comprende la realtà; come un saggio ministro favorisce i suoi successi e come un generale capace sa disciplinare e respingere gli attacchi dei sensi. E' una sposa amorevole che cura e rallegra, un genitore protettivo che vigila costantemente e un amico che presenta gli argomenti migliori. Quando è istruita nei precetti delle scritture e illuminata dalla ragione, la mente è pronta a sacrificarsi per il nostro bene, e si dissolve portandoci alla perfezione suprema. Per quanto sia stata perversa e ostinata in precedenza, la mente che viene purificata attraverso la virtù e la conoscenza diventa una gemma preziosa che risplende nel cuore. E' sufficiente lavarla con l'acqua dell'intelligenza perché si liberi da ogni incrostazione dannosa. (5.79-83)

L'intelligenza discriminante, che sconfigge i sensi ostili e ribelli e contempla la verità chiaramente, ci permette di attraversare l'oceano dell'esistenza materiale. Le persone intelligenti sanno che le preoccupazioni sono sempre fonte di sofferenza, sia in questa vita che nella prossima; si tratta di impressioni latenti, aspettative e paure che confondono la mente. Persino gli intellettuali, le persone colte e istruite, che hanno una posizione sociale elevata e fama di grandezza, vengono incatenate ai desideri come leoni ridotti all'impotenza. L'unico modo per liberarsi consiste nel mettere in pratica gli insegnamenti delle scritture, e nello sforzarsi sinceramente con determinazione. (5.84-88)

'Io sono l'universo intero, io sono il Sé supremo infallibile ed eterno. Io solo esisto': questa è la percezione è la prima e suprema asserzione dell'Atman.

'Io trascendo ogni cosa, e sono più sottile della punta di un capello': questa è la seconda asserzione dell'Atman, che è orientata verso la liberazione, non verso il condizionamento.

'L'idea che io sia nient'altro che un ammasso di parti organiche - mani, piedi ecc - è decisamente stupida': questa è la terza asserzione dell'Atman.

'L'albero della vita materiale è una pianta dannosa e deve essere sradicato e distrutto.'

Bisogna infine abbandonare anche questi concetti, liberarsi dalla necessità di affermazioni e situarsi

stabilmente sul livello trascendentale. Le affermazioni della mente sono pericolose, perché tendono a rinnovare l'ego; è meglio distaccarsi da ogni catena, anche da quelle che sono state forgiate per il nostro beneficio. Il Brahman imperituro è libero da ogni definizione e proiezione, buona o cattiva. Trasparente come lo spazio più sottile, indiviso nella consapevolezza dei saggi, è il Sole che non sorge e non tramonta, non va e non ritorna, non è presente né assente. (5.89-103)

All'inizio bisogna purificare il discepolo ispirando serenità nella sua mente, addestrandolo alla disciplina degli organi di senso e alle pratiche spirituali. Soltanto in seguito bisogna insegnargli la scienza del Brahman, che è l'unica Realtà trascendentale. Chi comincia immediatamente a parlare del Brahman a un discepolo che non è pronto a comprendere questa scienza gli provoca confusione e un'immensa sofferenza che è del tutto inutile. Bisogna attendere che il discepolo sia arrivato al livello di intelligenza necessario e si sia purificato dai bisogni di gratificazione.

Il Brahman è come la luce del giorno dopo che il sole è sorto, come il profumo dei fiori sbocciati: si sperimenta direttamente quando la percezione della realtà è stata purificata.

Un difetto può opporsi a un altro difetto, proprio come un missile può opporsi a un altro missile, un veleno può essere neutralizzato da un altro veleno, e un nemico può essere sconfitto da un altro nemico: la battaglia degli elementi mira all'autodistruzione. Ora puoi vederlo chiaramente, e lasciare questa zona di guerra così pericolosa. (5.104-117)

La potenza dell'Atman nell'oceano del Brahman è come un'onda nel mare, sospinta dal vento: lampeggia di luce propria e rimane sempre risplendente. La Divinità onnipotente si manifesta in una forma trascendentale, infinitamente affascinante, che emana aspetti, nomi, numeri e attributi. (5.118-123)

La manifestazione dell'Atman al livello materiale è un suo riflesso e come tale crea la base di spazio, tempo e attività, generando una molteplicità di costruzioni mentali. Le impressioni latenti create da queste assumono la forma dell'ego, che a sua volta sviluppa la consapevolezza mentale, gli organi interiori dei sensi, e da questi il corpo fisico. Il Jivatman discende quindi per gradi nel mondo materiale, legato dalle corde delle immagini e delle impressioni, e avvolto da una miriade di sofferenze. La potente realtà spirituale cade quindi al livello dell'egotismo grossolano, imprigionandosi volontariamente come un baco nel suo bozzolo. Come un leone incatenato, perde ogni indipendenza e vive nella confusione, ora percependo i difetti, ora impegnandosi nell'azione. Come un elefante intrappolato nel fango, la mente è tormentata dal calore delle preoccupazioni, della collera e della lussuria. (5.124-135)

I Jivatman sono emanazioni del Brahman che appaiono nel mondo materiale e ricevono un corpo da Brahma. Innumerevoli Jivatman sono nati nel passato e ancora oggi ne appaiono a miliardi, e altri ne appariranno in futuro, come le gocce d'acqua in una cascata. Alcuni sono alla loro prima incarnazione, altri hanno già sperimentato centinaia di nascite, o innumerevoli nascite. Alcuni nascono come esseri umani, altri come esseri inferiori o superiori al livello umano, ciascuna specie con i propri poteri specifici. Alcuni di essi sono conosciuti come il Sole, la Luna, il Signore delle acque, altri come *brahmana*, *ksatriya*, *vaiśya* o *sudra*. Altri prendono un corpo come piante di vario genere, alberi come il *kadamba*, il *jambira*, il *tala* e il *tamala*. Altri prendono il corpo di montagna,

come Mahendra, Malaya, Sahya, Mandara e Meru, o di oceano, di fiume e così via. (5.136-142)

Colpiti continuamente dalla morte come palle che rimbalzano sotto i colpi della mano, i Jivatman sperimentano migliaia di rinascite, finché sviluppano l'intelligenza discriminante che fa loro comprendere la posizione in cui si trovano. L'Atman non è limitato da spazio o tempo o altre circostanze, ma attraverso il proprio potere assume un corpo che è soggetto a tempo e spazio, per giocare con le innumerevoli tendenze della mente. Ci vuole solo un attimo perché il potere di elaborazione della mente crei l'immagine dello spazio, e da questo scaturisce il seme del suono, e attraverso le vibrazioni sonore grossolane appaiono il movimento dell'aria e il seme del tatto, e dalla ripetizione dell'attrito o strofinamento, il fuoco. Dalla luce e dal calore vengono prodotte le forme e la nozione della liquidità, e la frescura che questa produce in reazione al fuoco e come suo opposto. Da questi fattori appare la varietà degli elementi chimici e con essi il gusto e l'odore, e ogni cosa continua a solidificarsi fino a manifestare l'elemento terra. Il contatto con le sensazioni prodotte da questi elementi crea il desiderio di gratificazione sensoriale, e dalla mente si sviluppa gradualmente il corpo, come un frutto di *bilva* cresce e arriva a maturazione, distinguendo prima la testa rotonda e poi gli arti. (5.143-157)

Il Signore Brahma contemplò il proprio corpo perfetto e dalla sua matrice iniziale creò le varietà di corpi nelle varie specie per offrire agli esseri viventi la possibilità di riprendere il loro cammino evolutivo karmico sospeso alla dissoluzione del ciclo precedente. Per assicurare loro felicità e progresso manifestò la conoscenza vedica con i quattro scopi della vita - *dharma* (comportamento etico), *artha* (acquisizione di beni di valore), *kama* (piacere dei sensi) e *moksha* (liberazione). Questa esistenza però è iniziata con il Brahma di questo ciclo e finirà con la sua morte, perciò è illusoria e temporanea. Sapendo che è irreale, dedicati a comprendere la Realtà eterna e immutabile, in cui la felicità è infinita e mai oscurata da nuvole. Chi possiede questa conoscenza non è favorevole né contrario alla vita del mondo, e rimane distaccato dalle impurità materiali. (5.158-186)

Devi dunque rimanere nella costante consapevolezza della tua vera natura, compiendo il tuo dovere senza identificarti con l'azione e rimanendo equanime sia davanti alla gioia che davanti alla sofferenza, all'attrazione e alla repulsione. Rinuncia a ogni cosa, persino all'attaccamento alla rinuncia, alla dicotomia tra spirito e mente, e rimani sereno e soddisfatto nel Sé.

'Io sono già ogni cosa, e non c'è niente che io aspiri a ottenere': questa è la meditazione che devi mantenere. Coloro che dimenticano il Signore che risiede nel cuore per correre dietro a qualche oggetto esteriore di adorazione stanno cercando di acquisire una pietra di scarso valore abbandonando il diamante prezioso che hanno già in mano. Durante l'infanzia si è confusi da ignoranza e impotenza, durante la giovinezza si è confusi dall'attrazione sessuale e romantica, e poi si è assillati dalle preoccupazioni per la moglie e la famiglia. Come si può realizzare qualcosa di utile nella vita?

L'irrealtà cavalca l'esistenza, la bruttura ricopre le cose belle, le sofferenze avvolgono ogni piacere. Chi mi aiuterà? La gente muore ad ogni istante, e disastro e prosperità arrivano e scompaiono in un batter d'occhio. Ma chi è il vero ladro, che porta via ogni cosa? E' la mente. Bisogna dunque vincere la mente controllando i suoi impulsi, e gradualmente dissolverla nella contemplazione della Realtà

eterna e suprema, che è pura felicità e consapevolezza. Abbatti la pianta dannosa dell'egotismo con l'identificazione trascendentale, e sarai liberato. Stabilisciti fermamente nel gusto superiore, e trova il tuo sostegno incrollabile in ciò che non ha altra base che sé stesso. Gli oggetti che ti circondano non ti appartengono, e tu non appartieni a questi oggetti: comprendendo questa profonda verità, l'intelletto trova la pace e tutte le azioni vengono compiute con serenità e gioia. (6.1-43)

L'equilibrio dell'intelletto rende irrilevanti e vaghe le impressioni latenti che creano gli impulsi mentali, e così la mente si acquieta. Che abbia rinunciato completamente alle attività del mondo come *sannyasi* o che rimanga nel mondo impegnato nei doveri sociali e familiari, il Jivanmukta, che è già liberato in questa vita, rimane sempre perfettamente disciplinato e sereno, vive come in un sonno senza sogni, né esaltato né depresso dalle emozioni che si susseguono come onde - gioia, intolleranza, paura, collera, lussuria e impotenza. (6.44-54)

Gli esseri umani prediligono quattro tipi di certezze. La prima è quella di essere il corpo generato dalla madre e dal padre: questa certezza genera legami, condizionamenti e sofferenze. La seconda certezza invece favorisce la liberazione: è quella di essere al di là di tutti gli oggetti materiali e gli stati dell'essere, più sottile della punta di un capello.

Anche il terzo tipo di certezza aiuta la liberazione: consiste nel credere che la propria natura includa l'intero universo percepito. La quarta certezza consiste nel pensare, 'sia io che questo mondo siamo eternamente vuoti, come lo spazio del cielo'.

La mente che percepisce la propria natura in ogni cosa diventa libera da ogni sofferenza, ed è la consapevolezza di Shiva, il Signore che è il Param Atman. Rimanendo in questa coscienza, bisogna compiere i doveri richiesti dalle circostanze, comportarsi in modo giusto ed equanime verso amici e nemici, diventare indifferenti verso attrazione e repulsione, pronunciare parole piacevoli e benefiche per tutti, e lavorare per il bene universale. Esteriormente bisogna mostrare entusiasmo e serietà nell'azione, ma interiormente bisogna rimanere sempre distaccati, come un agente e non un proprietario. Il saggio liberato vive in questo modo e il mondo intero diventa la sua famiglia. Stabilisciti sul livello libero da ogni considerazione materiale, al di là di vecchiaia e morte, dove le elaborazioni mentali sono scomparse e gli attaccamenti non si possono manifestare.

O grande tra i saggi! Spazza via tutte le proiezioni mentali, abbandona le aspirazioni materiali, e stabilisciti nell'Atman. Il *brahmana* che cerca la verità e studia la *Maha Upanishad* diventa perfetto nella conoscenza vedica. Diventa iniziato anche senza iniziazione formale, e viene purificato dal fuoco, dall'aria, dal sole, dalla luna, dalla verità, da tutto ciò che purifica.

Diventa famoso tra i Deva, e i Deva pensano sempre a lui. Diventa puro come se avesse fatto il bagno in tutti i luoghi sacri e acquisisce lo stesso merito del compimento di tutti i sacrifici, della recitazione della Gayatri 60mila volte, della recitazione di *Itibasa* e *Purana* e *Sri Rudra* per 100mila volte, e della recitazione dell'Omkara per 10mila volte. Grazie alla sua purezza, libera tutti gli esseri che vengono a contatto con lui, comprese 7 generazioni di antenati e 7 generazioni di discendenti." (6.55-83)

Maitreyani Upanishad

Om! Che il mio corpo, le mie parole, il mio *prana*, la mia vista, il mio udito, la mia vitalità e tutti i miei sensi diventino più forti. Tutto ciò che esiste è il Brahman delle *Upanishad*. Che io possa non negare mai il Brahman, né il Brahman rinnegare me. Che non ci sia abbandono, almeno per me. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* si manifestino in me, che sono devoto all'Atman: che possano risiedere sempre in me. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il re Brihadratha lasciò il trono al figlio maggiore, e pensando all'impermanenza del corpo si ritirò nella foresta, dove si impegnò in grandi austerità, salutando il sole con le braccia alzate. Dopo mille anni Sakayana Rishi si recò da lui, radioso come fuoco senza fumo, e gli offrì una benedizione. Brihadratha s'inchinò e disse, "Signore, desidero che tu mi insegni la scienza dell'Atman. A che serve cercare il piacere in questo corpo, che emana cattivo odore ed è un mucchio di ossa e pelle, tormentato dalla lussuria e dalla collera e dalle altre emozioni, dalla fame, dalla sete, e dalla mancanza delle persone care? Ogni cosa deve finire, e la semplice sopravvivenza nel corpo non è differente dalla vita che fanno mosche e zanzare.

I grandi re della dinastia del sole e della dinastia della luna sono morti, talvolta sotto gli occhi dei parenti, e anche Gandharva, Asura e Yaksha devono arrivare al termine dei loro giorni. Gli oceani si prosciugano, le montagne crollano, la stella polare si sposta, e gli alberi e la terra vengono sradicati. Tutti i successi di questo mondo finiscono in polvere, e uno deve rinascere nuovamente. Mi sembra di essere una rana imprigionata in un pozzo: ti prego, salvami."

Sakayana Rishi disse, "O grande re, gloria della dinastia di Ikshvaku, tu hai compiuto bene i tuoi doveri e sei consapevole dell'Atman, che è il tuo vero sé.

L'Atman non può essere descritto. L'essere vivente prosegue nel suo cammino verso l'illuminazione, e le sue sofferenze non sono vere sofferenze. Chi ha conquistato la pace abbandona il corpo e va verso il Supremo, manifestando la propria essenza originaria, immortale e libera dalla paura. Abbiamo ascoltato questa conoscenza spirituale da Maitreya: ora te la spiegherò.

I Rishi Valakhilya, che erano puri e radiosi di potenza spirituale, dissero a Prajapati Brahma, 'Signore, questo corpo è un veicolo inerte, come un carro. Che cosa lo fa diventare cosciente? Chi è l'essere sottile che guida il corpo?'

Brahma rispose, 'Chi guida il corpo è indescrivibile, puro, libero dall'illusione, sereno, indipendente, immutabile, eterno, non-nato, libero, radioso della propria gloria.'

I Valakhilya dissero, 'In che modo il corpo viene gestito da chi è libero dal desiderio?'

Brahma rispose, 'Il Sé è sottile, invisibile, ed è chiamato Purusha. Una parte della sua consapevolezza risveglia il dormiente, che è la consapevolezza del corpo, caratterizzata da immaginazione, determinazione e concetto di sé.'

I Valakhilya dissero, 'Come può un tale essere indiviso essere presente in parte nel corpo?'

Brahma rispose, 'All'inizio c'era il Signore di tutte le creature, e non era contento di essere solo. Contemplando sé stesso manifestò molti esseri: erano inconsapevoli, inerti come pali di legno, e il Signore pensò di entrare in essi per risvegliare la loro consapevolezza. Diventando sottile come l'aria

entrò in essi, dividendosi nelle cinque arie vitali chiamate Prana, Apana, Vyana, Udana e Samana.

Il Prana si muove verso l'alto e Apana verso il basso, Samana fa circolare il nutrimento in tutto il corpo, Udana muove l'apparato digerente e Vyana pervade il sistema nervoso. Il Vaisvanara vayu copre l'Antaryami vayu e viceversa, e tra i due si crea del calore: lo spirito, il fuoco cosmico. Il Vaisvanara agni è il fuoco della digestione ed è una manifestazione del fuoco cosmico che risiede nel corpo umano: il suono di questo fuoco si può sentire quando si chiudono le orecchie, tranne che in prossimità della morte.

Manifestandosi in queste cinque forme, l'Essere supremo risiede nella grotta del cuore, e il suo corpo è l'energia vitale. Le molte forme prodotte dalla sua immaginazione sono reali. Gli organi di senso sono i raggi delle ruote, gli organi di azione sono i cavalli, il corpo è il carro e la mente è il guidatore: in questo modo il corpo diventa cosciente.

L'Atman, che è bianco e nero (cioè maschio e femmina simultaneamente) viene legato dai frutti dell'azione quando dipende dal corpo materiale, e pur essendo non-manifestato, invisibile e libero dalla materia, è ricoperto dal velo di Prakriti.

I Valakhilya dissero, 'Quando viene sopraffatto dalla dualità?'

Brahma disse, 'Il Brahman si manifesta anche negli elementi, sia quelli sottili (elementali) che quelli grossolani, che compongono il corpo. Questa manifestazione diventa soggetta alle azioni positive e negative ed è come una goccia d'acqua sulla foglia del loto: coperto dall'illusione, il Brahman sperimenta il piacere della materia e rincorre gli oggetti dei sensi, confuso dalla falsa identificazione materiale e dal senso di possesso. Questa manifestazione della consapevolezza è il Sé elementale, lo spirito interno del cosmo che agisce attraverso gli strumenti; proprio come il ferro pervaso dal fuoco e battuto si divide in molte forme, il Sé elementale pervaso dallo spirito interiore e pressato dalla Prakriti diventa molti.

La massa degli esseri manifestati dallo spirito elementale prende la forma di 8.400.000 specie di corpi, prodotti dall'interazione dei gruppi di 3 (*guna*). Tutti questi corpi sono animati dallo spirito come un veicolo è guidato dal passeggero. Poiché solo il ferro è battuto e non il fuoco, è il Sé elementale ad essere ricoperto, non il Sé trascendentale. Il corpo materiale, che è inerte in sé stesso, viene generato dall'atto sessuale ed è un vestito che consiste di ossa, carne, pelle e così via. E' soggetto alle caratteristiche di *rajas* (passione) e *tamas* (ignoranza) e quindi a illusione, paura, depressione, sonno, ferite, vecchiaia e così via. Inevitabilmente deve prendere diverse forme.

Come le onde in un grande fiume, come la spiaggia che delimita l'oceano, le azioni passate determinano la rinascita, conducendo l'essere condizionato che viene tirato come un animale legato a una corda. Chi è prigioniero della morte non è mai libero, ma ha sempre paura. Chi è confuso dai piaceri materiali è come ebbro, accecato dalla passione, come chi è stato morso da un serpente velenoso. Vede tutto distorto come in sogno e recita delle parti come un attore. A causa dell'attaccamento agli oggetti dei sensi dimentica la posizione suprema e finisce in un mare di guai.

Il rimedio consiste nell'acquisire la conoscenza, seguire i propri doveri secondo le leggi etiche, appoggiandosi ad essi come al solido sostegno di un grande albero. Queste leggi portano verso l'alto, e senza di esse si rotola inevitabilmente in basso: questo è l'insegnamento dei *Veda*. Chi osserva i

doveri prescritti per il proprio *ashrama* è il vero asceta. L'austerità crea *sattva* (virtù) e *sattva* purifica la mente, concentrando la mente nella meditazione si realizza il Sé, e così si raggiunge la liberazione.

Ecco dei versi utili al proposito: Come il fuoco che è rimasto senza combustibile si estingue naturalmente, così la mente che esaurisce le qualità materiali si acquieta spontaneamente. Chi si dedica alla Verità assoluta e non si lascia ingannare dagli oggetti dei sensi vede la propria mente placarsi e le attività mentali dissolversi gradualmente. Ciò che la mente contempla viene realizzato nella vita quotidiana, perciò bisogna fare attenzione a quello che la mente elabora.

Quando la mente si fissa sull'Atman trova la felicità infinita, anche se in precedenza era attaccata agli oggetti dei sensi e contaminata da mille desideri. La mente pura è dunque libera dai desideri, e poiché è stabile permette di elevarsi a un livello superiore. Gradualmente le attività mentali si placano fino a dissolversi nell'intelligenza del cuore, nella consapevolezza spirituale, che è conoscenza pura e liberazione.

Come l'acqua versata nell'acqua, il fuoco gettato nel fuoco e lo spazio nello spazio, la mente diventa consapevolezza trascendente, che non può essere descritta con parole ma soltanto compresa dall'intelligenza. La mente è l'unico mezzo di condizionamento e di liberazione: quando coltiva gli attaccamenti materiali per gli oggetti dei sensi produce legami, quando se ne libera realizza la liberazione.

Tu sei Bhahma, Vishnu, Rudra, Prajapati, Agni, Varuna, Vayu, Indra, Soma, Manu, Yama, Bhumi, Acyuta. Mi inchino a te, il Signore di tutto, l'Anima di tutto, che proteggi l'universo e giochi con l'illusione. La tua serenità è il segreto più profondo, che supera il pensiero, la conoscenza che non ha inizio o fine. Le tenebre vennero agitate dal Supremo e manifestarono la molteplicità, la passione venne agitata dal Supremo e manifestò la molteplicità. Tutto questo ha avuto origine da Sattva, l'essere consapevole che risiede in ogni persona, i cui sintomi sono il pensiero, la determinazione e l'identificazione. La prima manifestazione di questa molteplicità è Brahma, che riunisce in sé tutti e tre i *guna*.

Mantrika Upanishad

Om! Il Brahman è infinito, e questo universo è infinito. L'infinito emana dall'infinito, e anche dopo che l'infinito è stato prodotto dall'infinito, l'infinito rimane sempre perfettamente completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

L'Hamsa immacolato, che ha 8 piedi (8 elementi della *prakriti*), è legato da tre corde (i *guna*), è sottile e imperituro, che può essere conosciuto attraverso tre vie (*jnana, karma, yoga*), è percepibile ovunque eppure non è visibile. (1)

Tutti gli esseri viventi sono confusi dalle tenebre dell'ignoranza, ma queste tenebre possono venire dissipate. Coloro che sono stabiliti nella virtù (*sattva*) contemplano all'interno dei *guna* l'Assoluto che è al di là dei *guna*. (2) Soltanto la meditazione, così come è praticata dai saggi, può far percepire l'Assoluto. (3)

Maya è l'agente della sovrapposizione, la Prakriti dalle 8 forme, che causa il costante cambiamento nell'universo; sotto il suo potere l'universo produce la preziosa opportunità della vita umana. (4) L'energia creatrice, la potente Maya, ha inizio e fine e porta gli esseri all'esistenza: bianca, nera e rossa, soddisfa ogni desiderio. (5) Soltanto il Signore gioca liberamente con Maya, il cui mistero rimane velato persino ai grandi saggi. (6) Essendo onnipresente, sostiene Maya che è presente in ognuno, attraverso la contemplazione e l'azione, e soddisfa ogni desiderio per chi celebra i rituali del sacrificio. (7) I grandi saggi, che hanno completato lo studio della conoscenza vedica, vedono che l'uccello coperto da Maya mangia i frutti dell'albero della vita, mentre l'altro uccello rimane distaccato. (8)

Questo è dichiarato dai maestri del *Rig Veda*, esperti negli *shastra*, e anche da coloro che seguono lo *Yajur Veda* e coloro che sono adepti del *Sama Veda* e cantano il *Brihat Sama* e il *Rathantara*. (9) Lo affermano anche i Rishi come Bhrgu e i suoi discendenti, che sono seguaci dell'*Atharva Veda* e praticano i *mantra* e le dottrine segrete. (10)

Il Brahman è il Toro rosso, consacrato dal sacrificio, stabile e perfetto, il fedele compagno, il Tempo, la Vita, la collera divina, il Distruttore, il grande Signore, Rudra, che protegge i Jivatman e ricompensa i virtuosi, il Sostegno e l'Acqua della vita, onnipresente e lodato dai signori dell'universo, e descritto nell'*Atharva Veda*. (11-13)

Alcuni lo descrivono come il ventiseiesimo *tattva* (principio o fattore) dell'universo, alcuni come il ventisettesimo, ma le *Upanishad* dell'*Atharva Veda* e i maestri dell'*Atharva* sanno che lo spirito è al di là di tutte le categorie e le qualità descritte dal Sankhya. (14)

Gli elementi manifestati e non manifestati sono elencati dal Sankhya come 24; alcuni affermano che il Brahman sia non-duale, altri che sia duale, altri dicono che abbia tre forme, o cinque forme. (15) I nati due volte, coloro che vedono con gli occhi della conoscenza, lo percepiscono come tutto ciò che esiste, da Brahma al filo d'erba, pura esistenza onnipresente. In questo substrato fondamentale dell'esistenza ogni cosa mobile e immobile viene intessuta e si fonde come i fiumi si gettano nel mare. (16-17)

Ogni cosa si dissolve in questo Essere e torna a manifestarsi, come le bollicine della schiuma dell'oceano, in virtù delle cause dirette dall'Atman individuale conosciuto come *ksbetragna* ("conoscitore del campo"). Questo è il Signore supremo. (18-19) I *brahmana* sono coloro che conoscono il Brahman: entrando in questo oceano dell'esistenza eterna, rimangono allo stato non-manifestato. Questa è la dottrina segreta. (20)

Mugdala Upanishad

Om! Che le mie parole siano in accordo con i miei pensieri, che i miei pensieri seguano le parole. O Luminoso, rivelati a me. Che le parole e i pensieri mi rendano accessibile la conoscenza, e che ciò che ho ascoltato possa rimanere sempre nel mio ricordo. Io intreccerò insieme giorno e notte in questo studio. Osserverò la veridicità nelle parole e nei pensieri, che il Brahman mi protegga! Che protegga colui che parla! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace

nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Riassumerò qui l'inno conosciuto come *Purusha sukta*.

"Mille teste" significa "innumerevoli teste" e "dieci dita" indica una misura infinita. Il primo verso afferma che Vishnu pervade l'intero spazio, il secondo spiega che pervade tutto il tempo, e il terzo afferma che Vishnu concede la liberazione.

La gloria di Vishnu è affermata nella parola *etavan* ("questa è la sua grandezza"). Lo stesso verso presenta la sua quadruplici natura (di *chatur vyuha*), e *tripad* si riferisce alla gloria di Aniruddha. L'espressione "da questo ebbe origine il Virata" spiega che Prakriti e Purusha ebbero origine da un quarto di Hari. L'espressione *yat purushena* si riferisce al sacrificio della creazione e anche a *moksha*. *Tasmad* indica la creazione del mondo, *vedaham* parla delle glorie di Hari. *Yajnena* si riferisce al termine della creazione e alla liberazione. Chi comprende questo diventa liberato.

La *Mugdala Upanishad* parla in dettaglio della grandezza del Purusha sukta.

Vasudeva insegnò la conoscenza di Bhagavan a Indra e gli trasmise il grande mistero nelle due parti del *Purusha sukta*: il Purusha descritto nell'inno abbandona ciò che è al di là della portata dei nomi e delle forme - cosa che è molto difficile da comprendere per le persone di questo mondo - e manifesta una forma dalle mille parti, che può conferire la liberazione a chi la contempla, allo scopo di alleviare le sofferenze dei Deva e degli altri esseri. In questa forma pervade il mondo eppure rimane trascendente, a una distanza infinita. Narayana è il passato, il presente e il futuro. E' più grande del più grande, che concede la liberazione. Si manifesta in quattro parti, di cui tre rimangono nel mondo spirituale, e con la quarta - Aniruddha - porta all'esistenza tutti i mondi. Questa parte di Narayana ha creato la Prakriti (la natura materiale, simboleggiata da Brahma che ha 4 facce), che non conosce pienamente il processo creativo.

O *brahmana!* Medita sui tuoi organi di senso come il rituale del sacrificio, sulle coperture del corpo come l'oblazione, su di me come Agni, sulla primavera come il burro chiarificato, sull'autunno come i 6 gusti del cibo e presenta le offerte al fuoco toccando il corpo: questo renderà il tuo corpo forte come *vajra* (la folgore). Allora appariranno i risultati, che sono simboleggiati dagli animali, e il mondo di creature mobili e immobili.

La via della liberazione è l'unione tra Jivatman e Param Atman. Chiunque conosce questa scienza della creazione e della liberazione vive una vita piena. Dio è uno ma diventa molteplice, è non-nato ma nasce nella forma degli esseri viventi. Gli Adhvaryu lo adorano come Agni, poiché lo Yajur unisce ogni cosa. I Samavedin lo adorano come Sama, perché contiene ogni cosa. I serpenti lo venerano come veleno, i Deva come la potenza, gli esseri umani come la ricchezza, gli Asura come la magia, i Pitri come il nutrimento, i Gandharva come bellezza, le Apsara come profumo, e i Siddha come perfezione. Diventa qualsiasi cosa venga contemplata nell'adorazione, perciò bisogna meditare sulla propria natura come il Supremo.

Il Brahman è al di là delle 3 sofferenze, libero dai 6 strati, dalle 5 coperture e dalle 6 onde, e non turbato dalle 6 illusioni. Le 3 sofferenze sono *adhyatmika* (causate dal proprio corpo e dalla propria mente), *adhibhautika* (causate da altri esseri viventi) e *adhidainvika* (causate dagli elementi dell'universo); si riferiscono agli agenti, all'azione e alle reazioni, a colui che conosce, alla conoscenza e all'oggetto

della conoscenza, a colui che sperimenta, all'esperienza e a ciò che viene sperimentato. I 6 strati sono pelle, carne, sangue, ossa, tendini e midollo.

I 6 nemici sono passione, collera, avidità, illusione, orgoglio e malizia. Le 5 coperture sono fatte di cibo, *prana*, mente e felicità. Le 6 onde sono fame, sete, tristezza, illusione, vecchiaia e morte. Le 6 illusioni sono famiglia, appartenenza a un gruppo o lignaggio, classe, posizione sociale, posizione nella vita e attaccamento alle forme.

Chi studia questa scienza viene purificato dal fuoco, dal vento e dal sole, acquista salute e ricchezza, figli e nipoti, erudizione e si purifica dalle azioni negative passate, come il consumo di alcolici e di alimenti indegni, l'appropriazione indebita di oro, le mancanze al servizio dei superiori, l'aver dimenticato la conoscenza vedica, l'aver celebrato rituali per persone indegne, il contatto con la moglie di un altro, e così via.

Perciò questa conoscenza segreta del *Purusha sukta* deve essere trasmessa soltanto a una persona iniziata, che conosce i *Veda*, che compie i rituali prescritti, che onora Vishnu, che è controllato nel parlare, intelligente e sempre soddisfatto. Il Guru trasmetterà questa conoscenza in un luogo puro, in un momento propizio, dopo aver verificato il progresso del discepolo, e pronunciandola nel suo orecchio destro: in questo modo sia il Guru che il discepolo raggiungeranno la perfezione nella conoscenza del Purusha in questa stessa vita.

Muktika Upanishad

Om! Quello (il Brahman) è perfetto e completo, e questo (l'Atman) è perfetto e completo. Ciò che è infinito emana dall'infinito, ma pur traendo ciò che è perfetto e completo dall'infinito, l'infinito rimane sempre perfetto e completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Nella bellissima città di Ayodhya, in un padiglione ornato di gemme preziose, siede Rama attorniato da Sita, Bharata, Lakshmana e Satrugna, glorificato giorno e notte da grandi saggi come Sanaka, Vasistha e Suka e da molti devoti. Rimane sempre testimone immutato di migliaia di modificazioni dell'intelletto, e gioisce nella contemplazione della propria forma.

Al termine di questo *samadhi* Hanuman chiese con devozione, "O Rama, tu sei l'Essere supremo, *sat* (eternità), *cit* (conoscenza) e *ananda* (felicità). Desidero conoscere la tua natura, conoscere ciò che conferisce la liberazione senza grande sforzo." (1.1.1-6)

Rama disse, "E' una buona domanda. Te lo spiegherò, perché conosco bene il *Vedanta* (la conclusione dei *Veda*)."

Hanuman domandò, "Che cos'è il *Vedanta*, e dove si trova?"

Rama disse, "Tutte le scritture vediche sono il mio respiro e il *Vedanta* vi è contenuto, come l'olio nei semi di sesamo."

Hanuman domandò, "Quanti sono i *Veda*, e quante sono le loro ramificazioni? E che posto hanno le *Upanishad* in essi?"

Rama disse, "I *Veda* sono quattro: *Rig*, *Yajur*, *Sama* e *Atharva*. Hanno molte ramificazioni - il *Rig*

Veda ha 21 rami, lo *Yajur* 109, il *Sama* 1000 e l'*Atharva* 50. Ciascuno di questi rami ha la sua *Upanishad*, e leggendo con devozione anche solo uno di questi versi si può raggiungere l'unione con me, cosa difficile da ottenere anche per i saggi." (1.1.7-14)

Hanuman disse, "Rama, i saggi dicono che esiste solo un tipo di liberazione, altri dicono che la liberazione si può raggiungere adorando il tuo nome, e recitando il Taraka mantra a Kashi (Benares). Altri parlano del Sankhya yoga e del Bhakti yoga, dello studio del *Vedanta* e dei suoi aforismi, e così via." (1.1.15-17)

Rama disse, "Esistono quattro tipi di liberazione: *salokya* (vivere sullo stesso pianeta di Dio), *sarupya* (avere la stessa forma di Dio), *samipya* (vivere nello stesso modo di Dio) e *sayujya* (unirsi personalmente a Dio). La liberazione ultima e assoluta è chiamata *kaivalya*. Chiunque può raggiungere la liberazione chiamata *salokya* adorando il mio nome, anche se è attaccato alle azioni negative.

Chi muore a Kashi dopo aver praticato il Taraka mantra ottiene la *svarupya* poiché tutte le reazioni negative sono lavate via, dal momento che Mahesvara reciterà il Taraka mantra nel suo orecchio destro al momento della morte. *Salokya* e *sarupya* sono in realtà lo stesso tipo di liberazione, e insieme a *samipya* possono essere ottenute da chi è nato due volte, medita sempre su di me con devozione come il Param Atman, e osserva sempre le regole della buona condotta. (1.1.18-23)

Meditando sulla mia forma eterna sotto la guida del Guru si entra sicuramente in me, come succede ai vermi che rinascono come vespe poiché al momento della morte la loro attenzione era concentrata sulla vespa che li uccideva. Questa *sayujya* dà la felicità del Brahman. Tutti e quattro questi tipi di *mukti* (liberazione) si possono ottenere offrendomi adorazione in modo sincero. (1.1.24-25)

In che cosa consiste la liberazione *kaivalya* (unione assoluta e completa)? Per comprenderlo dovrebbe essere sufficiente studiare la *Mandukya Upanishad*, ma se necessario si possono studiare le 10 *Upanishad* principali. Se non sono sufficienti a far realizzare la liberazione, bisogna studiare le 32 *Upanishad*, e se nemmeno quelle sono sufficienti, si possono studiare le 108 *Upanishad*. (1.1.26-29)

Ecco la lista: *Isa*, *Kena*, *Katha*, *Prasna*, *Mundaka*, *Mandukya*, *Taittiriya*, *Aitareya*, *Chandogya*, *Brihad aranyaka*, *Brahma*, *Kaivalya*, *Jabala*, *Svetasvatara*, *Hamsa*, *Aruni*, *Garbha*, *Narayana*, *Paramahansa*, *Amrita bindu*, *Nada bindu*, *Atharva sira*, *Atharva sikha*, *Maitrayani*, *Kausitaki brahmana*, *Brihad jabala*, *Nrisimha tapini*, *Kalagnirudra*, *Maitreyani*, *Subala*, *Kshurika*, *Mantrika*, *Sarvasara*, *Niralamba*, *Suka rahasya*, *Vajra sucika*, *Teja bindu*, *Nada bindu*, *Dhyana bindu*, *Brahma vidya*, *Yoga tattva*, *Atma bodha*, *Naradaparivrajaka*, *Trisikhi*, *Sita*, *Yoga chudamani*, *Nirvana*, *Mandala brahmana*, *Dakshinamurti*, *Sarabha*, *Skanda*, *Tripadvibhuti/Mahanarayana*, *Advaya taraka*, *Rama rahasya*, *Rama tapani*, *Vasudeva*, *Mudgala*, *Sandilya*, *Paingala*, *Bhiksu*, *Mabat*, *Sariraka*, *Yogasikha*, *Turiyatita*, *Sannyasa*, *Paramahansa parivrajaka*, *Akshamalika*, *Aryakta*, *Ekakshara*, *Annapurna*, *Surya*, *Akshi*, *Adhyatma*, *Kundika*, *Savitri*, *Atma*, *Pasupata*, *Parabrahma*, *Avadhuta*, *Tripura tapini*, *Devi*, *Tripura*, *Katharudra*, *Bhavana*, *Rudra hridaya*, *Yoga-kundali*, *Bhasma*, *Rudraksha*, *Ganapati*, *Darsana*, *Tarasara*, *Mahavakya*, *Panchabrahma*, *Pranagnibotra*, *Gopala tapini*, *Krishna*, *Yajnavalkya*, *Varaha*, *Satyayani*, *Hayagriva*, *Dattatreya*, *Garuda*, *Kali santarana*, *Jabali*, *Saubhagya lakshmi*, *Sarasvati rahasya*, *Baburicha*, *Muktika*. (1.1.30-39)

Queste *Upanishad* distruggono le tre identificazioni - con il corpo, i sensi e la mente - e stabiliscono la consapevolezza dell'Atman. I *brahmana* qualificati diventano Jivanmukta se studiano le *Upanishad* insieme alle loro invocazioni, sotto la guida del Guru, fino all'esaurimento del loro *prarabdha karma* (reazioni karmiche dovute alle azioni precedenti). Senza dubbio raggiungeranno la Videha mukti (liberazione senza corpo materiale). (1.1.40-43)

Queste 108 *Upanishad* sono l'essenza di tutte le *Upanishad* e possono eliminare tutte le azioni negative semplicemente con una sola lettura. Portano alla liberazione sia che vengano lette con conoscenza o senza conoscenza, perciò non devono essere trasmesse a coloro che sono *naстика* (non hanno fede nelle scritture vediche), a coloro che sono ingrati, che si comportano male, o che si oppongono alla devozione verso la mia persona, che sono confusi da insegnamenti errati, o non hanno devozione per il Guru. Si può invece insegnare queste *Upanishad* a coloro che sono dediti al servizio, hanno sviluppato amore devozionale per Dio, sono saggi e si comportano in modo etico. Un verso del *Rig Veda* spiega che bisogna mettere alla prova coloro che cercano la conoscenza: la personificazione della conoscenza si rivolge a un *brahmana* e dice, "Proteggimi, perché io sono il tuo tesoro: non mi dare a chi è invidioso, disonesto e bugiardo. Controlla accuratamente chi ti avvicina e consegnami soltanto a chi è intelligente, attento, saggio e controlla i sensi, e allora io sarò veramente potente." (1.1.44-52)

Maruti (Hanuman) disse a Ramachandra, "Ti prego, dimmi quali sono gli *shanti mantra* (le invocazioni di pace) nei differenti *Veda*.

Sri Rama disse, "Gli *shanti mantra* del *Rig Veda* si trovano in queste *Upanishad*: *Aitareya, Kaushitaki brahmana, Nada bindu, Atma bodha, Nirvana, Mudgala, Akshamalika, Tripura, Saubhagya lakshmi, Baburicha*. (1.2.1) Gli *shanti mantra* del *Sukla Yajur Veda* si trovano in queste *Upanishad*: *Isa, Brihad aranyaka, Jabala, Hamsa, Paramahamsa, Subala, Mantrika, Niralamba, Trisikhi brahmana, Mandala brahmana, Advaya taraka, Paingala, Bhiksu, Turiyatita, Adhyatma, Tarasara, Yajnavalkya, Satyayani, Muktika*. (1.2.2) Gli *shanti mantra* del *Krishna Yajur Veda* si trovano in queste *Upanishad*: *Kathavalli, Taittiriya, Brahma, Kaivalya, Svetasvatara, Garbha, Narayana, Amrita bindu, Amrita nada, Kalagni rudra, Kshurika, Sarvasara, Suka rahasya, Tejo bindu, Dhyana bindu, Brahma vidya, Yoga tattva, Dakshinamurti, Skanda, Sariraka, Yoga sikha, Ekakshara, Akshi, Avadhuta, Katha rudra, Rudra bridaya, Yoga-kundalini, Pancha brahma, Pranagni hotra, Varaha, Kali santarana, Sarasvati rahasya*. (1.2.3) Gli *shanti mantra* del *Sama Veda* si trovano in queste *Upanishad*: *Kena, Chandogyia, Aruni, Maitrayani, Maitreya, Vajra suchika, Yoga chudamani, Vasudeva, Mahat, Sannyasa, Anyakta, Kundika, Savitri, Rudraksha jabala, Darsana, Jabala*. (1.2.4) Gli *shanti mantra* dell'*Atharva Veda* si trovano in queste *Upanishad*: *Prasna, Mundaka, Mandukya, Atharva siras, Atharva sikha, Brihad jabala, Nrisimba tapini (Purvottara), Narada parivrajaka, Sita, Sarabha, Tripadvibhuti-Mahabharayana, Rama rahasya, Rama tapini (Purvottara), Sandilya, Paramahamsa parivrajaka, Annapurna, Surya, Atma, Pasupata brahmana, Para brahma, Tripura tapini, Devi, Bhavana, Bhasma jabala, Ganapati, Mahavakya, Gopala tapini (Purvottara), Krishna, Hayagriva, Dattatreya, Garuda*. (1.2.5)

Ascoltate, voi che cercate la liberazione e possedete i quattro requisiti! Avvicinate rispettosamente un buon insegnante, che appartiene a una buona famiglia o discendenza spirituale, che abbia le qualità necessarie, sia sincero e onesto, interessato al bene di tutte le creature, compassionevole e

completamente dedito alla conoscenza. Portategli dei doni, servitelo e studiate con lui le 108 Upanishad, ascoltando, riflettendo e assimilandone gli insegnamenti.

Allora le reazioni karmiche saranno dissolte e i tre tipi di corpi (fisico, causale e mentale) diventeranno irrilevanti come lo spazio nel vaso quando viene liberato da questa etichetta (*upadhi*), e si raggiunge la Videha mukti, chiamata anche Kaivalya mukti (liberazione assoluta). La liberazione assoluta viene raggiunta soltanto attraverso la conoscenza, non attraverso i rituali religiosi, la filosofia o l'adorazione. (1.2.6)

Hanuman domandò a Rama, "Che cos'è questa Jivan mukti o Videha mukti? Qual è lo scopo, come si raggiunge?"

Rama disse, "Una persona che è attaccata all'idea di essere l'autore dell'azione (*abankara*) o il beneficiario (*mamatva*), al piacere, alla sofferenza e così via, deve cercare di raggiungere la liberazione in questa vita (Jivan mukti). La Videha mukti può avvenire soltanto quando il *prarabdha karma* (le reazioni karmiche presenti, dovute ad azioni passate) si è consumato completamente, come lo spazio in un vaso viene liberato dal vaso che lo racchiude. In entrambi i casi la via da percorrere è lo studio delle 108 Upanishad. Lo scopo è la felicità eterna, che deriva dalla cessazione della sofferenza dovuta all'*abankara*, e può essere raggiunta attraverso lo sforzo individuale proprio come si può ottenere la ricchezza commerciando. (2.1.1)

Lo sforzo umano può essere di due tipi: quello in accordo con le scritture e quello che è contrario alle scritture. Uno porta alla realtà suprema, l'altro al disastro completo. La vera conoscenza non deriva dalle impressioni materiali ottenute dal corpo, dal mondo o anche dai testi religiosi. Queste impressioni possono essere buone o cattive; se sono buone l'individuo potrà raggiungermi gradualmente ma velocemente, mentre se sono cattive ci saranno guai da superare con molto sforzo. Il fiume delle impressioni (*vasana*) che scorre attraverso territori buoni e cattivi deve essere deviato con lo sforzo umano e portato nella giusta direzione: è lo sforzo umano che educa la mente trattandola come un bambino da istruire. Quando con la pratica del bene sorgono impressioni buone, il progresso diventa evidente, ma in ogni caso anche quando si è in dubbio bisogna sempre seguire soltanto le tendenze verso il bene. (2.2.1-9)

Bisogna praticare contemporaneamente la distruzione delle impressioni passate, la coltivazione della conoscenza e il superamento del piano mentale: in questo modo si otterranno i risultati a tempo debito e i nodi del cuore verranno spezzati come uno stelo di loto. Le false impressioni della vita materiale si sono accumulate in centinaia di vite e non possono venire annullate senza una lunga pratica, evitando i desideri di gratificazione dei sensi. Ma se non vengono praticate insieme non si otterrà il successo nemmeno dopo centinaia di anni, come succede quando i mantra non sono pronunciati nel giusto ordine. (2.2.10-15)

I saggi sanno che la mente è legata dalle impressioni (*vasana*), e quando queste sono dissolte rimane sul piano liberato. Bisogna dunque dedicarsi senza indugio ad eliminare questi *vasana*, e allora la mente si acquieta come una lampada che si esaurisce, e concentrandosi soltanto su di me diventa pura felicità. (2.2.16-18)

Una persona è liberata quando evita di seguire i desideri della mente, sia che sia impegnata nelle

azioni oppure no, perché non ha interesse egoistico né nell'agire né nell'astenersi dall'agire. Se la sua mente non è libera dai *vasana*, nemmeno il *samadhi* e il *japa* possono dare risultati. Gli organi di senso, come gli occhi, sono attratti anche involontariamente verso gli oggetti dei sensi a causa delle impressioni latenti (*vasana*) e il risultato non è differente dall'atto deliberato di guardare l'oggetto dei sensi. Perciò è necessario eliminare tutte le tendenze latenti, con pazienza e determinazione. (2.2.19-23)

La causa del condizionamento nel ciclo di morti e rinascite è proprio l'instabilità della mente che viene spinta qua e là dalle tendenze karmiche precedenti, creando un impulso di energia, che genera a sua volta altri *vasana*, così come un seme germoglia, cresce e diventando albero produce altri semi dello stesso tipo. Se però il seme è distrutto prima che germogli è possibile abbattere l'albero in modo definitivo: questo si ottiene con un comportamento distaccato, evitando i pensieri materiali e ricordando la mortalità del corpo.

In un primo tempo bisogna seguire le istruzioni degli *shastra* e del Guru e coltivare i *vasana* positivi, che favoriscono il progresso e impediscono ai *vasana* negativi di proliferare, ma quando le impurità sono state eliminate completamente, si devono abbandonare anche i *vasana* positivi applicando il distacco totale. Lasciando che i *vasana* precedenti muoiano senza poter attecchire, la mente si evolve fino a diventare consapevolezza pura. (2.2.24-31)

Il Jivanmukta si impegna ancora nelle azioni mentre il Videhamukta non ha azioni da compiere, ma entrambi sono liberi dalla reincarnazione. Le sovrastrutture della mente sono l'albero del *samsara*, che ha migliaia di germogli, rami, frutti e semi, e quando questi si seccano perché non sono annaffiati, la mente diventa consapevolezza pura. (2.2.32.37)

C'è un solo modo per vincere la mente: la pratica costante e il distacco. Quando l'orgoglio della mente viene piegato come un elefante imbizzarrito è messo sotto controllo e le impressioni del piacere si prosciugano, la pianta delle fantasie mentali si secca e muore. Non bisogna però maltrattare la mente e cercare di controllarla con la forza bruta, perché sarebbe come cercare di legare un elefante infuriato con una corda sottile di paglia, o gettare via la lampada cercando di far luce con la fuliggine. Per addomesticare la mente bisogna agire con intelligenza e cautela, studiando il *Vedanta*, frequentando le persone virtuose, e dirigendo gli impulsi alla gratificazione verso gli oggetti virtuosi e in modo regolato. (2.2.38-47)

L'albero delle strutture mentali, che sostiene le liane dei pensieri, produce le impressioni sensoriali e gli impulsi di energia. Quando l'energia segue le impressioni sensoriali viene dispersa verso gli oggetti dei sensi, mentre quando viene focalizzata verso l'Atman, diventa più forte e pura, mettendo in evidenza la vera consapevolezza. (2.2.48-50)

Quando l'Apana si è placato e prima che il Prana salga dal cuore, gli Yogi sperimentano lo stato di *kumbhaka*; nella forma esteriore si ha quando l'inspirazione viene trattenuta nel corpo prima dell'espirazione, e praticando questo metodo insieme con la meditazione sul Brahman, si arriva al *samprajnata samadhi*. Con il tempo si arriva all'*asamprajnata samadhi*, in cui la mente si libera dalle sovrastrutture e si dissolve nella consapevolezza pura del Brahman. Questo è lo stato a cui mirano le *Upanishad*: l'essenza pura della virtù, la realtà suprema. (2.2.51-56)

Le impressioni latenti portano l'immaginazione mentale ad afferrare oggetti senza pensarci sopra e a considerarli reali proprio a causa delle impressioni precedenti. Così la persona ignorante percepisce lo spirito in modo errato, anche se lo spirito non perde la propria natura per questo. (2.2.57-60) Le impressioni pure producono condizionamenti, ignoranza e rinascita, mentre quelle pure producono liberazione. L'austerità del silenzio esteriore e interiore riscalda i semi delle impressioni latenti, in modo che non possano germogliare. Non si può conoscere il Brahman semplicemente studiando i *Veda* e gli *shastra*, proprio come un mestolo rimane incapace di gustare il cibo: sono necessari anche la solitudine e il silenzio, che dissipano i veli che nascondono la luce interiore. Se il cattivo odore del corpo non è sufficiente a farci distaccare dalla materia, che altra causa di distacco dobbiamo cercare? Il corpo è impuro, mentre lo spirito è puro. Quando abbiamo capito la differenza, quale metodo di purificazione possiamo prescrivere? Le impressioni tengono prigioniera la consapevolezza e quando vengono distrutte questa ottiene la liberazione. Bisogna abbandonare le impressioni mentali degli oggetti dei sensi, coltivando le impressioni pure come l'amicizia con le persone virtuose, e infine abbandonare ogni desiderio, compreso quello di raggiungere la liberazione, e concentrarsi soltanto su di me. (2.2.61-71)

Medita su di me come la sillaba Om indivisa e onnipresente, onnipervadente, libera, indistruttibile, che non ha caratteristiche materiali - nome, famiglia, forma, suono, e così via. Non-nato, risplendente di luce, né causa né effetto, sempre soddisfatto interiormente, senza età, dal livello di Jivanmukta passa al livello di Videhamukta. Questo è l'insegnamento del *Rig Veda*: la dimora suprema di Vishnu è contemplata sempre dai Rishi, la cui vista si estende oltre il cielo, ed è mantenuta accesa dai saggi, che sono liberi dalle emozioni." (2.2.72-77)

Narayana Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Ora vi dirò della conoscenza chiamata "principio di Narayana in 3 aspetti", che dissipa completamente l'illusione e tutti i suoi prodotti.

Om! Narayana desiderò creare l'universo, e a questo pensiero si manifestò il *prana* e presero forma la mente e le varie parti del corpo, lo spazio, l'aria, il fuoco, l'acqua e la terra che sostiene tutti gli esseri viventi. Da Narayana apparvero Brahma, Rudra, Indra, e i Deva che governano sugli esseri umani, i 12 Aditya, gli 11 Rudra, gli 8 Vasu e le metriche degli inni vedici. Tutte queste funzioni emanano da Narayana e hanno fine in Narayana. Questa è la conclusione delle *Upanishad* del *Rig Veda*. (1)

Narayana è l'Esistenza primordiale, è Brahma, e Shiva, e Indra e Kala (Yama). Narayana è ovunque, in tutte le direzioni, interiormente ed esteriormente, è il passato, il presente e il futuro. E' il Supremo, senza macchia e senza fine, che non può essere descritto, l'Uno senza secondi. Chi comprende questo raggiunge la dimora di Vishnu. Questa è la conclusione delle *Upanishad* dello *Yajur Veda*. (2)

Pronuncia il *mantra* "om nama narayana". C'è una sola sillaba in "om", 2 sillabe in "nama" e 5 sillabe in "narayana": insieme formano il *mantra* delle 8 sillabe. Chi lo pronuncia rende perfetta la propria vita, viene benedetto dalla prosperità e da ogni successo e infine raggiunge la liberazione. Questa è la conclusione delle *Upanishad* del *Sama Veda*. (3)

Il Purusha trascendentale, eternamente felice, è la forma del Pranava Omkara, costituito da A, U e M. Gli Yogi che meditano su questo Brahma Purusha e sulle sue varie manifestazioni raggiungono la liberazione. Lo Yogi che medita sul *mantra* "om namo narayanaya" raggiunge Vaikuntha, la dimora del Signore Vishnu. Questa Vaikuntha non è altro che il *bridaya kamala* (il loto del cuore), che è pieno di saggezza eterna e luminoso come la folgore.

Il figlio di Devaki è Brahman. Madhusudana è Brahman. Il Signore Vishnu dagli occhi di loto, che non è mai contaminato dalla materia, è Brahman. Narayana è il Purusha dal quale emanano tutti gli esseri, l'Omkara senza inizio, il Para Brahman. Questa è la conclusione delle *Upanishad* dell'*Atharva Veda*. (4) Chi legge questo testo al mattino e alla sera distrugge tutte le azioni negative, chi lo legge a mezzogiorno brucia tutte le reazioni karmiche, e ottiene lo stesso beneficio procurato dalla lettura di tutti i *Veda*. Raggiunge infine il Signore Narayana: questa è la conoscenza dei *Veda*. (5)

Niralamba Upanishad

Om! Il Brahman è infinito, e questo universo è infinito. L'infinito emana dall'infinito, e anche dopo che l'infinito è stato prodotto dall'infinito, l'infinito rimane sempre perfettamente completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Ora presenterò le domande e le risposte su tutto ciò che deve essere conosciuto per poter risolvere i problemi degli esseri viventi che si trovano nell'ignoranza.

Che cos'è il Brahman?

Il Brahman è lo Spirito assoluto. Si manifesta nella forma dell'universo come macrocosmo, degli elementi, dell'azione e della conoscenza. E' oltre la dualità e libero da limiti di qualsiasi tipo. Contiene ogni potere, non ha inizio o fine, e può essere descritto come pura virtù, serenità e consapevolezza

Che cos'è Bhagavan?

Bhagavan è Dio, il Brahman stesso che attraverso la sua potenza chiamata Prakriti crea gli universi e vi entra.

Che cos'è la Jivatma?

E' l'essere vivente, che attraverso l'illusione della sovrapposizione materiale si convince di essere materia. Ci sono molte Jivatman.

Che cos'è la Prakriti?

E' la potenza del Brahman. La sua natura è *cit* (conoscenza) e manifesta la meravigliosa varietà del mondo, di cui è la matrice.

Che cos'è il Param Atman?

E' la manifestazione personale del Brahman nel corpo di ogni essere vivente.

Chi sono Brahma, Vishnu, Rudra, Indra, Yama, Surya, Chandra, gli Asura, gli spiriti malvagi, gli uomini, le donne, gli animali?

Sono tutte manifestazioni dello Spirito.

Che cosa sono i *brahmana*, gli *kshatriya*, i *vaisya* e i *sudra*? Che cosa sono i *varna*?

Il *varna* o posizione sociale nel sistema vedico non ha niente a che fare con la pelle, il sangue o la carne: è semplicemente una categoria occupazionale.

Che cos'è il *karma*?

Karma è l'atto compiuto con la convinzione di essere responsabile delle attività dei sensi e di essere il beneficiario dei suoi risultati; porta al condizionamento e lega alla rinascita.

Che cos'è l'inazione?

E' l'azione compiuta per dovere o richiesta dalle circostanze occasionali, libera dall'egoismo e dall'orgoglio.

Che cos'è la conoscenza?

La realizzazione immediata della realtà spirituale, che deriva dall'ascolto, dalla meditazione, dal servizio al Guru, dall'eliminazione delle interferenze del corpo e degli organi di senso.

Che cos'è l'ignoranza?

E' la concezione illusoria della dualità o pluralità di esistenze separate e in competizione, basate sulle apparenze esteriori materiali; viene paragonata alla percezione errata che sovrappone l'idea del serpente a una corda.

Che cos'è la felicità?

E' lo stato di gioia che deriva dalla conoscenza dell'esistenza eterna, consapevole e felice.

Che cos'è il dolore?

E' l'illusione dell'attaccamento o dell'aspirazione verso gli oggetti del mondo materiale.

Che cos'è il paradiso?

E' la compagnia delle persone buone e virtuose.

Che cos'è l'inferno?

E' la compagnia delle persone cattive e degradate.

Che cos'è il condizionamento?

E' la proiezione mentale del senso di possesso (*mamatva*) riguardo a proprietà, edifici, figli, mogli, parenti, amici e così via. E' l'orgoglio illusorio del senso egotistico riguardo all'azione (*abankara*). E' anche la proiezione mentale nata dal desiderio per i poteri mistici, per il culto religioso o le pratiche yoga fini a sé stesse sul livello materiale, per l'identificazione con la posizione sociale di *varna* e *ashrama*, l'aspirazione a una posizione religiosa di alto livello attraverso l'erudizione, il compimento di rituali, le austerità e la carità. E' anche aspirare a dedicarsi esclusivamente alla liberazione - è immaginare che l'Atman sia contaminato dalla materia.

Che cos'è *moksha*?

La liberazione consiste nell'attenuare gradualmente (fino all'eliminazione) il senso di possesso riguardo agli oggetti che producono piaceri e dolori temporanei nella vita materiale.

Che cosa bisogna venerare?

Il massimo oggetto di venerazione è l'insegnante spirituale autentico che conduce alla realizzazione del Brahman, lo spirito che risiede in tutti i corpi.

Chi è un discepolo?

Il vero discepolo è chi mette in pratica l'insegnamento di immergersi nella consapevolezza del Brahman, che eclissa le proiezioni del mondo.

Chi è un saggio?

Chi conosce l'essenza della consapevolezza che è presente nel cuore di ogni essere.

Chi è illuso?

Chi vive secondo la prospettiva di *abankara* e *mamatva*.

Chi è demoniaco?

La persona demoniaca si impegna nell'austerità motivata da forte attaccamento, avversione, violenza distruttiva, ipocrisia, e altre ragioni simili. Spesso si tormenta eseguendo meccanicamente la ripetizione dei nomi di Dio e i rituali, digiunando e creando altre difficoltà artificiali per il proprio corpo e la propria mente, allo scopo di ottenere poteri speciali da personalità divine come Brahma, Vishnu, Indra e Shiva.

Che cos'è l'austerità?

La vera austerità consiste nel bruciare il seme delle proiezioni mentali egotistiche del desiderio di ottenere poteri speciali; si compie rendendosi conto dell'illusione materiale.

Che cos'è la dimora suprema?

E' il mondo spirituale, il livello spirituale, eternamente libero, costituito da esistenza incondizionata, conoscenza e felicità, che non può essere compreso dagli organi di senso materiali.

Che cosa bisogna cercare?

L'esistenza del puro spirito, che non è limitato da spazio, tempo e oggetti.

Che cosa bisogna rifiutare?

L'idea che il mondo materiale sia più reale dell'Atman, dovuta alla percezione dei sensi e della mente contaminata dall'illusione materiale.

Che cos'è un *sannyasi*?

Il vero rinunciato è l'asceta itinerante e indipendente che ha realizzato la propria natura trascendentale grazie all'esperienza diretta della verità degli aforismi vedici. Rinunciando all'ego, al senso di possesso e appartenenza, non ha più doveri nel mondo e si concentra unicamente sul livello spirituale. Diventa allora il modello perfetto di *brahmana* e *yogi*, completamente libero e senza limiti.

Paingala Upanishad

Om! Il Brahman è infinito, e questo universo è infinito. L'infinito emana dall'infinito, e anche dopo che l'infinito è stato prodotto dall'infinito, l'infinito rimane sempre perfettamente completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Paingala divenne discepolo di Yajnavalkya e dopo averlo servito per 12 anni gli disse, "Istruiscimi sul

mistero supremo del Kaivalya (unità assoluta)." L'illustre Yajnavalkya rispose, "All'inizio esisteva soltanto il Brahman, eternamente libero, immutabile, eterno, Uno senza secondi, fatto di Verità, Conoscenza e Felicità. (1.1-2)

Nel Brahman esisteva la Prakriti primordiale, che è oltre la portata delle definizioni, costituita dai *guna* allo stato di perfetto equilibrio e stasi - rosso, bianco e nero. Questa esistenza dei *guna* era un semplice riflesso della realtà, come il miraggio rispetto all'acqua, l'argento nella madreperla, l'immagine di un uomo in uno specchio. Questo riflesso viene chiamato il Testimone. (1-3)

La prima modificazione fu causata da *sattva*; il Brahman detto *avyakta* (non manifestato) manifestò la Prakriti come potere di copertura. Il Signore controlla l'illusione, è onnisciente, è la causa prima della creazione, mantenimento e dissoluzione dell'universo. I residui karmici dei Jivatman che erano state riassorbiti alla dissoluzione del ciclo precedente vengono manifestati nuovamente e creano le varie opportunità materiali nell'universo. Il mondo intero esiste all'interno di Dio come una stoffa ripiegata, che viene poi distesa nuovamente al momento della creazione. (1.4)

Dalla Maya del Supremo sorse il potere di proiezione chiamato Mahat, nel quale si riflette la consapevolezza dell'Hiranyagarbha, il cui corpo è parzialmente manifestato e parzialmente non-manifestato. (1-5) Dal potere di proiezione di Hiranyagarbha sorse l'energia materiale chiamata *ahankara* o ego, che è influenzata da *tamas* (ignoranza). La Divinità che presiede alla manifestazione del Virata, o personificazione del macrocosmo, è Vishnu. Dal Virata o forma universale si sviluppò lo spazio, dallo spazio l'aria, dall'aria il fuoco, dal fuoco l'acqua, dall'acqua la terra. Questi cinque elementi primari sono composti dai tre *guna*. (1-6)

La causa primaria della creazione, Brahma, manovrò il *guna* dell'ignoranza trasformando gli elementi dal piano sottile a quello grossolano, suddividendo ogni fattore in due, poi in quattro, poi in infiniti milioni di componenti del macrocosmo, con i vari pianeti adeguati per i quattordici sistemi galattici. (1.7)

Dopo aver diviso il *guna* della passione in cinque energie, manifestò i *prana* e le loro attività, poi gli organi di azione. (1.8) Dopo aver diviso il *guna* della virtù in quattro parti, con l'interazione degli altri *guna*, manifestò la mente con le sue varie attività e gli organi di percezione. (1.9) Da una combinazione di *sattva* creò le Divinità che presiedono agli organi di senso e li installò nel macrocosmo. In relazione al Virata proiettò gli elementi fisici, e in relazione all'Hiranyagarbha proiettò gli elementi mentali o sottili. (1.10) Tutto questo però rimaneva ancora inerte e non poteva muoversi o pulsare senza l'intervento divino, perciò il Supremo entrò nel macrocosmo e nel microcosmo per dare loro vita e impegnarli nelle loro funzioni. (1.11)

Il Signore onnisciente, unendosi a una manifestazione di Maya, entrò nei corpi individuali manifestando i Jivatman, i quali divennero proprietari e beneficiari dell'azione a causa dell'identificazione con i tre corpi (fisico, mentale e astrale o causale). La loro consapevolezza venne quindi sottoposta alle condizioni di veglia, sogno, sonno profondo, incoscienza e morte, come una catena di secchi attaccati alla ruota di irrigazione, in cui la Jivatma soffre per la nascita e la morte, girando attorno come la ruota di un vasaio. (1.12)

Paingala domandò a Yajnavalkya, "In che modo il Signore onnipotente di tutti i mondi, la causa della

loro creazione, mantenimento e distruzione, manifestò il Jivatman?" (2.1)

Yajnavalkya rispose, "Bisogna fare una distinzione tra la forma del Jivatma e il Signore supremo, che diventano separati a causa della creazione dei tre corpi - fisico, mentale e astrale. Ascolta con la massima attenzione. Utilizzando una parte degli elementi fisici, il Signore creò i corpi grossolani individuali e collettivi. La terra è l'elemento di solidità che manifesta le ossa compreso il cranio, gli organi interni, la pelle, eccetera. L'acqua è l'elemento di liquidità che manifesta il sangue, l'urina, il sudore, la saliva e così via. Il fuoco è l'elemento di calore che manifesta la fame, la sete, la stanchezza, il desiderio sessuale, e così via. L'aria è l'elemento del movimento, che manifesta gli spostamenti, il respiro e così via. Lo spazio è l'elemento sottile che manifesta gli impulsi delle emozioni. Il corpo fisico è una combinazione di tutti questi elementi fondamentali, modellati dalle azioni (e dalle loro reazioni). (2.2)

Il Signore manifestò poi l'energia vitale, dalla parte rimanente dell'energia che aveva creato gli elementi fisici. Le modificazioni del *prana* generale sono Prana, Apana, Vyana, Udana e Samana e le sue funzioni secondarie sono chiamate Naga, Kurma, Krikara, Devadatta e Dhananjaya; tutte risiedono nelle varie parti del corpo e sostengono le sue funzioni. Con un'altra parte del movimento dello spazio, attraverso il *guna* della passione, creò l'archetipo degli organi di azione, le cui funzioni sono svolte dalle mani e dai piedi, dalla lingua, e così via, per afferrare, muovere, gustare, e così via. Similmente applicando il *guna* della virtù allo stesso principio archetipo creò i sensi di percezione, presieduti dalle Divinità conosciute come le direzioni, Vayu, Surya, i Praceta, gli Asvini, Agni, Indra, Vishnu, Brahma e Sambhu (Shiva). (2.3)

Esistono 5 coperture (*kosha*) dell'Atman (*annamaya*, *pranamaya*, *manomaya*, *jnanamaya* e *anandamaya*). Il corpo fisico è la copertura di cibo (*anna*), si sviluppa grazie al cibo e si dissolve infine nella terra, che è della stessa natura del cibo. La copertura di *prana* è costituita dalle 5 arie vitali primarie e dalle 5 secondarie, insieme agli organi di azione.

La copertura di mente (*mana*) è costituita dalla mente in sé insieme agli organi di percezione. La copertura di conoscenza (*jnanamaya*) è costituita dall'intelletto (*buddhi*) insieme agli organi interiori di cognizione (*tan matra*). Queste tre coperture costituiscono il corpo mentale. La copertura di felicità (*ananda*) è costituita dalla consapevolezza di sé e viene chiamata anche corpo causale o astrale. (2.4)

Questa città del corpo è costruita su otto livelli ed è composta dai 5 organi di percezione, 5 organi di azione, 5 *prana*, 5 elementi, 5 sensi interiori, desiderio, azione e ignoranza. (2.5)

Visva è il soggetto della conoscenza esteriore, un riflesso di *sat* (esistenza pura), che è influenzato dal concetto di identificazione con il corpo fisico allo stato di veglia. Visva è anche il nome del campo d'azione (*kshetra*). (2.6)

Per volontà divina, l'Hiranyagarbha Sutratman (che collega la consapevolezza dell'Atman) entrò nel corpo sottile degli individui e divenne Taijasa, il soggetto della proiezione onirica. (2.7)

L'unione di Maya con il non-manifestato all'interno del corpo causale dell'individuo divenne Prajna, il soggetto della percezione interiore che nel sonno profondo non è disturbata da altre interferenze. (2.8)

I grandi aforismi come *tat tvam asi* dichiarano l'identità della natura del Jivatman con il Brahman, che è coperta dall'ignoranza nell'identificazione strutturale chiamata Visva e Taijasa. (2.9)

La consapevolezza riflessa nei sensi interiori partecipa di questi tre stati (Visva, Taijasa, Prajna), come la ruota dell'acqua che sostiene i secchi per l'irrigazione e porta il Jivatman a rinascere e a morire ciclicamente. (2.10)

Ci sono cinque condizioni possibili per la consapevolezza - veglia, sogno, sonno profondo, incoscienza e morte. Lo stato di veglia consiste nella cognizione degli oggetti esterni attraverso i sensi, sotto la guida delle Divinità che presiedono ai sensi. Pur rimanendo nella sede dell'*ajna chakra* (la congiunzione delle sopracciglia) il Jivatman pervade l'intero corpo, dalla testa ai piedi, e causa tutte le varie attività del corpo, raccogliendo anche i loro risultati. Quando è stanco di queste attività si ritira negli appartamenti interni del corpo. (2.11)

Quando gli strumenti di azione e percezione esteri cessano di funzionare, la consapevolezza entra nello stato di sogno, in cui si percepiscono gli oggetti nella loro dimensione sottile attraverso le impressioni latenti dallo stato di veglia. Così Visva diventa Taijasa e muovendosi lungo i canali di energia del corpo pranico gode liberamente delle proiezioni che crea con la propria luce. (2.12)

Nel sonno profondo la consapevolezza torna al nido e ripiega le ali come un uccello stanco di volare qua e là, lasciando le attività oniriche e abbandonando il corpo e la mente all'ignoranza, si immerge nella felicità interiore. (2.13) Lo stato di incoscienza o coma è simile alla morte, ed è causato dal ritrarsi impaurito degli organi di senso dopo un trauma. (2.14) Lo stato di morte è differente dagli altri stati, in quanto comporta il dissolvimento del corpo. (2.15) Allora il Jivatman ritira gli organi di azione e percezione, e insieme ai *prana* e ai desideri e alle reazioni dell'azione trasmigra in un altro corpo, a causa della maturazione dei frutti delle sue attività precedenti, come un insetto risucchiato da un mulinello nel fiume. (2.16) Dopo molte vite, chi ha accumulato tendenze positive create da azioni virtuose prova il desiderio di cercare la liberazione. Avvicinando un insegnante della scienza spirituale e servendolo sinceramente per un tempo sufficiente, si guadagna il diritto di fargli domande sul condizionamento e sulla liberazione. (2.17)

Il condizionamento è dovuto alla mancanza di riflessione, mentre la liberazione si raggiunge grazie alla contemplazione dell'intelligenza. Bisogna quindi riflettere sempre sulla realtà, e determinare la realtà della propria natura rimuovendo le sovrapposizioni e le sovrastrutture. Questo costituisce la meditazione sul Sé individuale (Atman) e sul Sé supremo (Param Atman), che porta infine alla consapevolezza indivisa del Brahman. (2.18)

Paingala disse ancora a Yajnavalkya, "Spiegami il significato dei *maha vakya* (Grandi Aforismi)." Yajnavalkya rispose, *tat tvam asi* ("tu sei quello"), *so 'ham* ("io sono quello"), *aham brahmasmi* ("io sono Brahman"): su questo bisogna meditare. (3.1-2)

Il significato espresso dalla parola *tat* è la distinzione grammaticale della causa dell'esistenza, conoscenza e felicità assolute, unito a Maya. Questa stessa essenza della consapevolezza, unita al senso interiore illusorio, è espresso dalla parola *tvam*. Eliminando gli attributi del Supremo e del Jivatman, cioè Maya e Avidya, sia *tat* che *tvam* vengono a indicare la consapevolezza pura e trascendentale chiamata Brahman. (3.3)

Il significato delle espressioni *so 'ham* e *aham brahmasmi* è basato sull'ascolto e sulla riflessione sul contenuto di ciò che si è ascoltato. La meditazione consiste nel focalizzare la mente sulla realtà e

dissipare i dubbi con la riflessione e la ricerca. Come la fiamma di una lampada non vacilla in assenza di correnti d'aria, la consapevolezza mentale (*citta*) è impegnata nella meditazione quando si concentra unicamente su un solo oggetto. (3.4)

In questa meditazione le modificazioni della mente riguardo al sé rimangono inascoltate e gradualmente scompaiono anche dalla memoria. Questo è il *samadhi*, che dissolve milioni di azioni accumulate nel corso di innumerevoli vite nell'esistenza materiale. Praticando con attenzione si creano molti fiumi di nettare, perciò coloro che conoscono lo Yoga chiamano la meditazione profonda con il nome di *dharmamegha* (nuvola di virtù). Quando la rete delle impressioni latenti (*vasana*) viene dissolta dalla virtù, le reazioni karmiche vengono sradicate e la consapevolezza è liberata da ogni interferenza e la realizzazione della realtà diventa immediata. Questo è il livello di Jivanmukta. (3.5) Al termine del ciclo della manifestazione cosmica, il Signore dissolve il macrocosmo riportandolo al suo stato causale, unificando i sensi interiori, i *prana*, gli organi di percezione e di azione, riducendo gli elementi alla loro causa, scioglie la terra nell'acqua, l'acqua nel fuoco, il fuoco nell'aria, l'aria nello spazio, lo spazio nell'ego, l'ego nel Mahat, il Mahat nell'Avyakta e l'Avyakta nel Purusha. In questo modo il Virata e l'Hiranyagarbha rientrano nel Sé supremo. (3.6) Similmente, quando sono maturate le reazioni positive e gli impulsi latenti si sono attenuati, il corpo sottile ritorna alla causa, la quale si dissolve nel Sé interiore. Visva, Taijasa e Prajna si dissolvono anch'essi perché le loro funzioni vengono a mancare. (3.7)

Il microcosmo viene consumato dal fuoco della conoscenza insieme alle sue cause sottili e si dissolve nel Sé supremo. Il *brahmana*, colui che conosce il Brahman, deve dunque concentrarsi sull'identità indicata dalle parole *tat* e *tvam*. Allora, quando le nuvole si sono dissipate e il sole risplende sereno, il Sé diventa manifesto. (3.8)

Meditate sull'Atman, che è grande quanto un pollice, nel centro del cuore, simile a un fuoco senza fumo. Meditate sull'Atman luminoso nel centro di ogni cosa, immutabile e immortale. Il saggio silenzioso, che è liberato già in questa vita, medita fino al momento del sonno, fino al momento della morte: è benedetto perché compie il suo vero dovere. (3.9-10) Abbandonando anche lo stato di Jivanmukta al momento in cui il corpo viene consumato dal tempo, raggiunge lo stato di Videhamukta, come il vento che si è acquietato. (3.11) L'essere immortale e puro, senza inizio o fine, al di là del Mahat, libero da contaminazioni e sofferenze, non ha più sensi materiali. (3.12)

Pingala domandò a Yajnavalkya, "In che modo agisce una persona di conoscenza? In che modo si riposa?" (4.1)

Yajnavalkya rispose, "Una persona che cerca la liberazione e si libera dall'*abankara*, *mamatva* e varie contaminazioni materiali, porta 21 generazioni di antenati e discendenti al di là dell'oceano della vita materiale. Chi conosce il Brahman libera 101 generazioni. (4.2)

Sappi che il Sé è il passeggero del veicolo, mentre il corpo è il veicolo, l'intelletto è il guidatore e la mente costituisce le redini. I sensi sono i cavalli, gli oggetti dei sensi sono le strade. (4.3-4)

I saggi affermano che il soggetto che percepisce il mondo è l'Atman che utilizza la mente e i sensi. Narayana si stabilisce immediatamente nel cuore dell'Atman che si è purificato. (4.5)

Fino al momento in cui le reazioni karmiche si sono esaurite, il Sé liberato vive come un serpente

che ha mutato pelle, come la luna nel cielo limpido. (4.6)

Abbandonando il corpo in un luogo sacro o nella casa di uno che mangia carne di cane, l'anima liberata rimane trascendentale. (4.7) Il corpo abbandonato può essere offerto alle direzioni (lasciato all'aperto) oppure seppellito. La vita di mendicante (*bhikshu*) è prescritta però soltanto per i maschi, mai per le femmine. (4.8)

Per un *sannyasi* mendicante che ha realizzato il Brahman non c'è bisogno di cremazione del corpo, di cerimonie di *sraddha*, di offerte di cibo o di purificazione dopo il periodo di lutto. (4.9) Non c'è bisogno di bruciare ciò che è già stato consumato, proprio come non c'è bisogno di cucinare ciò che è già stato cucinato. Per chi ha consumato il proprio corpo nel fuoco della conoscenza trascendentale non servono le offerte rituali di riso o altre cerimonie funebri. (4.10) Finché durano le funzioni del corpo può servire il Guru, trattando la moglie e i figli del Guru con lo stesso rispetto che deve al Guru stesso. (4.11)

La consapevolezza della propria identità trascendentale sorge portando la saggezza e l'oggetto della conoscenza si stabilisce fermamente nel cuore. Allora quando il corpo si dissolve nella pace, le sovrastrutture mentali e intellettuali si dissolvono. (4.12)

A che serve l'acqua quando ci si è dissetati con il nettare? Così chi ha realizzato la propria natura trascendentale non ha più bisogno dei *Veda*, non ha più alcun dovere da compiere. Anche se si trova in un luogo lontano, non è mai distante, anche se vive nel corpo, non è incarnato: è il Sé interiore onnipresente. (4.13) Purificando il cuore, pensando sempre al bene di tutti, si trova la gioia suprema nella realizzazione della Suprema natura trascendentale. (4.14) Come non c'è differenza quando l'acqua viene versata nell'acqua, il latte nel latte e il burro chiarificato nel burro chiarificato, così l'Atman che si unisce al Param Atman non fa più distinzioni. (4.15) Quando il corpo è bruciato dalla conoscenza che diventa infinita, colui che conosce consuma i legami dell'azione nel fuoco della consapevolezza del Brahman. (4.16) La suprema trascendenza è il Signore supremo, simile allo spazio puro e senza macchia. La natura dell'Atman che si è liberato dalle sovrastrutture è come acqua mescolata con acqua. (4.17)

L'Atman nel corpo sottile è come lo spazio, invisibile come l'aria, e quando non è più agitato percepisce il mondo esterno alla luce della conoscenza. (4.18) Non importa in quale modo lasci il corpo, il Jivanmukta dissolve l'identità materiale nel Brahman, come lo spazio onnipresente. (4.19) E' come lo spazio all'interno del vaso che si riunisce allo spazio cosmico: raggiunge il livello della luce della conoscenza onnipresente. (4.20)

L'austerità che consiste nel rimanere ritti su una gamba sola per 1000 anni vale meno di un sedicesimo di questa meditazione sul Sé. Questa è la vera conoscenza, questo è lo scopo da raggiungere, e non si può fare di meglio, nemmeno se si studiassero gli *shastra* per 1000 anni. (4.21-22)

Ciò che dobbiamo conoscere è imperituro, mentre la vita nel corpo è effimera. Meditate sulla verità soltanto, senza perdervi nei labirinti degli *shastra*. (4.23) Le attività rituali sono innumerevoli, e così anche la recitazione del *japa* e i pellegrinaggi nei luoghi sacri, ma questi hanno valore soltanto finché non si è raggiunta la realizzazione trascendentale. (4.24)

La causa della liberazione è la conoscenza della propria natura trascendentale. Le due parole che determinano rispettivamente il condizionamento e la liberazione sono "mio" e "non mio". Quando la mente si è liberata dalle sovrastrutture e dalle proiezioni, non c'è più dualità e si raggiunge il livello supremo. (4.25-27)

Il Brahman è presente ovunque ed è ogni cosa. Per chi pensa, "io non sono Brahman" la liberazione rimane impossibile, come se si cercasse di prendere a pugni il cielo. (4.28)

Chi studia le *Upanishad* regolarmente viene purificato dal fuoco, dall'aria, dal sole, da Vishnu e da Rudra. E' come se avesse fatto il bagno in tutte le acque sacre e celebrato tutti i rituali prescritti nei *Veda*. Ha già recitato centinaia di migliaia di volte *Itihasa* e *Purana*, gli inni a Rudra e la sacra sillaba Om. Porta alla liberazione 10 generazioni di antenati e discendenti, e purifica coloro che mangiano insieme a lui. Viene purificato dalle azioni negative precedenti, e dalla contaminazione dovuta alla compagnia di persone negative. (4.29)

La dimora suprema di Vishnu è come un occhio nel cielo, e coloro che sono illuminati la contemplano sempre. I saggi, che sono sempre attenti e fedeli lodano grandemente questa dimora suprema. Om: la Verità! Questo è l'insegnamento segreto. (4.30-32)

Pranagni hotra Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Ora enunceremo l'inno al cibo, che è al di là della conoscenza empirica ed è l'essenza di tutte le *Upanishad*. Parla del sacrificio all'interno del corpo, grazie al quale l'essere umano incarnato diventa libero dalla vita condizionata e dal ciclo di morti e rinascite anche senza il compimento dell'Agnihotra o la conoscenza del Sankhya. (1)

Seguendo la procedura adatta, si mette il riso cotto a terra, e si recitano i 3 versi che iniziano con *yah ausadbaya...* e i 2 versi che iniziano con *annapate...* (2)

O piante, dalle numerose forme e varietà, fiorite e senza fiori: per ordine di Brihaspati voi ci liberate dalle calamità. (3) O piante, ornate di fiori e frutti o senza fiori e frutti: per ordine di Brihaspati liberateci dalle calamità. (4) Io non ostacolerò le piante benefiche, che sono libere da ogni male e che combattono le influenze negative per chi le venera. (5)

O Signore del cibo! Dacci cibo che sia pulito e ricco di energia. Aiuta chi distribuisce cibo. Dacci forza, sia che siamo esseri umani o animali. (6) Che il cibo che mangiamo sia fuoco, che combatta le influenze negative e distruttive, e favorisca la prosperità e la fecondità. Che il Signore lo purifichi da tutti i semi della paura e lo renda benefico. Offro il mio omaggio al Signore supremo. (7)

Tu osservi tutti e ti muovi tenendoti nascosto. O Signore, tu sei il sacrificio: sei Brahma, Shiva e Vishnu. Tu sei la sacra formula *vasat*, la luce, il sapore, il Brahman immortale, la terra, lo spazio interplanetario e il firmamento. Om! (8)

Che le acque purifichino la terra, che la terra purificata purifichi me. Che le acque purifichino il maestro dei *Veda*, e che la sacra essenza dei *Veda* purifichi me. Che l'acqua purifichi gli avanzi che non possono essere consumati, che purifichi le mie azioni negative, e le elemosine offerte dalle persone che non sono virtuose. (9)

Tu sei nettare, sei il fondamento del nettare. Tu sei nettare per l'energia vitale, degno di essere offerto in sacrificio, e la benedizione ultima. Om! Offro il mio omaggio al Prana! Om! Offro il mio omaggio all'Apana! Om! Offro il mio omaggio al Vyana! Om! Offro il mio omaggio all'Udana! Om! Offro il mio omaggio al Samana! Om! Offro il mio omaggio al Brahman! Che io possa stabilirmi nel Brahman e conquistare l'immortalità. (10)

L'offerta al Prana si fa con il pollice e il mignolo, quella ad Apana con il pollice e l'anulare, quella a Vyana con il pollice e il medio, quella a Udana con tutte le dita, quella a Samana con il pollice e l'indice. (11) In silenzio si fa un'offerta con un *rig* (inno), due nell'Ahavaniya, una nel Dakshina, una nel Garhapatya e una nel fuoco dei rituali di espiazione. (12)

Recitando, "tu sei il coperchio dell'immortalità", si deve compiere l'*achamana* e toccare di nuovo l'acqua. (13) Tenendo dell'acqua nel palmo della mano destra all'altezza del cuore si recita, "Il *prana* è il fuoco, è il Param Atman circondato dalle cinque arie vitali. Che tutti gli esseri siano liberi dalla paura! La paura non trova posto in me. Tu sei Visva e Vaisvanara, tu mantieni e sostieni l'universo. A te, il grande e immortale Brahman, vengono destinate tutte le offerte. (14-15) A questo grande Spirito che è ai miei piedi verserò acqua alla fine del pasto sacro per ottenere l'immortalità. (16)

Che il sé esteriore mediti su attività specifiche, compiendo offerte nel fuoco, che colui che compie il rituale sia come un figlio per tutti. Le offerte rituali sono consacrate nel fuoco. (17)

Io celebrerò il sacrificio all'interno del mio corpo, in cui vivono i 4 fuochi, che corrispondono alle quattro lettere della sillaba OM. (18)

Alla sommità della testa di chi vede c'è il fuoco del sole, che ha la forma del disco solare, avvolto da mille raggi. Questo fuoco della vista manifesta 4 forme, diventando l'Ahavaniya agni che risiede nella bocca, consumando le oblazioni che distruggono la vecchiaia. Diventa anche il Dakshina agni che risiede nel cuore, che ha la forma della mezzaluna. Diventa il Garhapatya agni che risiede nell'ombelico e consuma tutti gli alimenti e le bevande che vengono ingeriti. (19) Sotto a questo ci sono i tre livelli orizzontali della mente - la luna, Shiva e il potere di generare. (20)

In questo sacrificio all'interno del corpo, che non ha cintura per ornare il palo rituale, chi è il *karta* (autore del sacrificio)? Chi è la moglie? Chi sono i sacerdoti officianti? Che cosa sono i recipienti rituali? Che cosa sono l'altare e l'interno dell'altare? Che cos'è il vaso di legno per il succo del *soma*? Che cos'è il carro? Che cos'è l'animale del sacrificio? Chi sono l'Adhvaryu, l'Hotir? Chi è l'assistente al sacerdote Acharya? Chi è l'assistente dell'Adhvaryu? Chi è il primo cantore? Chi è l'assistente dell'Hotir? Chi canta gli inni del *Sama* ad alta voce? Che cos'è l'oblazione ad Agni? Che cos'è l'erba *darbha*? Che cos'è il mestolo? Che cos'è il contenitore del burro chiarificato? Che cosa sono le due offerte di burro chiarificato? Che cosa sono le offerte preliminari e quelle finali? Che cos'è l'oblazione Ida? Che cosa sono il *mantra* Samyorvaka e le quattro oblazioni Ajya? Che cosa sono il palo del sacrificio e la corda? Che cosa sono le *isti* (offerte di cose di valore scelte per il rituale) e che

cos'è la *dakshina* (ricompensa per gli officianti)? Che cos'è l'abluzione rituale dopo il sacrificio? (21)

Nel sacrificio interno al corpo, che non ha bisogno di cintura attorno al palo rituale, l'Atman è l'autore del rituale, e l'intelletto è sua moglie. I *Veda* sono i quattro sacerdoti officianti, l'ego è l'Adhvaryu, la mente è l'Hotri, il Prana è l'assistente all'Acharya, l'Apana è l'assistente all'Adhvaryu. Vyana è il primo cantore, Udana canta il *Sama* ad alta voce, Samana è l'assistente all'Hotri. Il corpo è l'altare e la bocca è l'interno dell'altare. La testa è il contenitore per il *soma*, i piedi sono il carro, la mano destra è il mestolo e la sinistra è il contenitore del burro chiarificato. Le orecchie sono le due oblazioni, gli occhi sono le due porzioni, la gola è l'oblazione, i *tanmatra* sono gli assistenti e gli elementi materiali i loro servitori. I *guna* sono le offerte supplementari, i denti e le labbra sono l'oblazione Ida, il palato è la recitazione degli inni, e la memoria è il *mantra* Samyorvaka. La compassione, la veridicità, la tolleranza e la non violenza sono le quattro oblazioni Ajya, l'Om è il palo del sacrificio e la determinazione è la corda. La mente è il carro, la lussuria è l'animale del sacrificio, i capelli sono l'erba *darbha*. I sensi sono i contenitori per il sacrificio, gli organi d'azione sono le oblazioni, la non violenza è le isti, la rinuncia è la *dakshina*. Le abluzioni dopo il sacrificio sono la morte. In questo corpo si trovano tutte le Divinità. (22)

La liberazione in questa vita può essere raggiunta lasciando il corpo a Varanasi, oppure leggendo questa *Upanishad* nella consapevolezza del Brahman. Questa è la dottrina segreta. (23)

Sariraka Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il corpo è una combinazione dei cinque elementi di base: ciò che è solido è la terra, i liquidi sono l'acqua, il calore è il fuoco, il movimento è aria e le cavità sono spazio. Tra gli organi di senso, l'orecchio è nello spazio, il senso del tatto è nell'aria, la vista è nel fuoco, l'odorato nella terra.

Gli organi di azione, che hanno la funzione di parlare (lingua), afferrare (mani), camminare (piedi), evacuare (ano) e provare piacere (genitali), sono anch'essi collegati strettamente agli elementi primari. La mente, l'intelletto e l'ego sono i quattro sensi interiori o cognitivi, che hanno per funzione la volontà, il dubbio, la determinazione, l'attrazione e la repulsione. La mente si trova alla sommità della gola, l'intelletto nella faccia e l'ego nel cuore, mentre la volontà si trova nell'ombelico.

Ossa, pelle, nervi, capelli e carne appartengono alla terra, mentre urina, muco, sangue e sperma appartengono all'acqua. La fame, la sete, la pigrizia, l'illusione e il desiderio sessuale appartengono al fuoco; la circolazione del sangue e dell'energia, i movimenti dell'occhio e delle altre parti del corpo appartengono all'aria. Le emozioni appartengono allo spazio.

Le qualità della terra sono: suono, tatto, forma, gusto e odore, quelle dell'acqua sono: suono, tatto, forma e gusto, quelle del fuoco: suono, tatto e forma, quelle dell'aria: suono e tatto, e lo spazio ha come qualità solo il suono.

La non violenza, la veridicità, l'onestà, la continenza, la mancanza di avidità e di collera, il servizio ai superiori, la semplicità, la pulizia, la soddisfazione interiore in qualsiasi circostanza, l'umiltà, la fede e la benevolenza verso tutti sono le qualità della virtù (*sattva*).

Rajas (passione) crea l'orgoglio e l'ambizione, la convinzione di essere l'autore e il beneficiario delle proprie azioni. *Tamas* (ignoranza) crea sonno, pigrizia, illusione, attaccamento, lussuria e avidità. Una persona che vive nella virtù è la più elevata, mentre chi è influenzato dalla passione si trova in una posizione intermedia e chi vive nell'ignoranza è il più basso.

La conoscenza trascendentale appartiene alla virtù, la conoscenza dei rituali alla passione e il disinteresse verso la conoscenza appartiene all'ignoranza.

Lo stato di veglia si appoggia ai cinque sensi di percezione, ai cinque organi di azione e ai quattro sensi di cognizione interiori. Il sogno dipende soltanto dai sensi interiori di cognizione, il sonno profondo si appoggia soltanto sulla mente, e nel quarto stato (*turiya*) è attivo soltanto l'Atman.

La conoscenza sul livello materiale è sperimentata dal sé empirico (la mente) che non è il Sé supremo; questo si trova in mezzo alla consapevolezza e all'indifferenza. I 5 sensi di percezione, i 5 organi di azione, i 5 *prana*, la mente e l'intelletto formano il *linga sarira* (corpo sottile). Le 8 Prakriti sono i 5 elementi grossolani (terra, acqua, fuoco, aria, spazio) e i 3 elementi sottili (mente, intelletto, ego).

Oltre a questi ci sono altri 16 fattori, che derivano dall'elaborazione delle sensazioni e delle esperienze: in tutto la Prakriti (natura materiale) è composta da 23 elementi (*tattva*). Il ventiquattresimo elemento, l'*avyakta* (non manifestato) è il principale tra i *tattva*, ed è l'Atman. Il venticinquesimo è il Purusha, il Param Atman.

Sarva sara Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Om! Che cos'è *bandha* (il condizionamento)?

Il proprietario del corpo si identifica con il corpo e ciò che lo riguarda: questo è il condizionamento dell'anima.

Che cos'è *moksha* (la liberazione)?

La liberazione consiste nell'eliminare l'illusione dell'identificazione con la materia.

Che cos'è *avidya* (la mancanza di conoscenza)?

E' ciò che causa l'identificazione con la materia.

Che cos'è *vidya* (la conoscenza)?

E' ciò che dissipa l'illusione dell'identificazione con la materia.

Che cosa sono gli stati conosciuti come *jagrat* (veglia), *svapna* (sogno), *susupti* (sonno profondo) e *turiya* (trascendenza)?

Lo stato di veglia è quando il sé percepisce gli oggetti dei sensi attraverso i 14 strumenti (di percezione, di azione e di cognizione). Quando la consapevolezza rimane attaccata al desiderio per gli oggetti dei sensi anche in loro assenza e li sperimenta a livello sottile, l'Atman si trova nello stato di sogno. Quando i 14 strumenti sensoriali cessano ogni attività e le percezioni differenziate scompaiono, l'Atman si trova nello stato di sonno profondo. Quando l'essenza della consapevolezza rimane distaccata dalle percezioni positive e negative, come testimone indipendente, che si trova oltre la dualità, l'Atman si trova nello stato di *turiya* o consapevolezza trascendente.

Che cosa sono le *kosa* (coperture) chiamate *annamaya*, *pranamaya*, *manomaya*, *vijnanamaya* e *anandamaya*? *Annamaya kosa* (la "copertura di cibo") consiste nell'aggregato dei 6 componenti del corpo fisico, che sono prodotti dal cibo ingerito. *Pranamaya kosa* ("copertura di energia vitale) consiste nei 14 tipi di arie vitali. *Manomaya kosa* ("copertura mentale") è costituita dagli elementi sottili, mentre *vijnanamaya kosa* ("copertura di conoscenza") è fatta di intelligenza. Quando queste 4 coperture rimangono allo stato latente nella loro causa primaria, come l'albero contenuto in un seme di banyano, l'Atman si trova nell'*anandamaya kosa* ("copertura di felicità").

Che cos'è il *karta* (autore dell'azione)?

Quando l'Atman si identifica con il corpo come la sede del piacere e del dolore, e si considera il responsabile dell'azione, è chiamato autore dell'azione.

Che cos'è il *jiva* (anima individuale)?

Quando l'Atman entra in un corpo materiale sotto la spinta delle reazioni negative e positive delle sue azioni precedenti, ed è limitato dalle definizioni materiali (*upadhi*), viene chiamato Jivatman. L'ego che si identifica con gli attributi dei *guna*, dei *prana*, delle azioni della mente e le reazioni delle attività, può dissolversi soltanto quando realizza la conoscenza trascendentale del Sé supremo.

Che cos'è lo *kshetra-jna* (colui che conosce il campo)?

La consapevolezza che si manifesta nella sostanza sottile in prossimità dell'Atman viene chiamata *linga sarira* (corpo sottile) e "colui che conosce il campo d'azione", che è il corpo e il mondo.

Che cos'è il *sakshi* (testimone)?

Quando la consapevolezza rimane luminosa in sé stessa, distaccata dall'attrazione e dalla repulsione, pur sperimentando la percezione dell'apparizione e della scomparsa dei fenomeni materiali, viene chiamata "testimone".

Che cos'è il *kutastha* (intelligenza stabile)?

L'intelligenza che percepisce la consapevolezza in ogni essere vivente, da Brahma alla formica, è detta stabile.

Che cos'è l'*antaryami* (la coscienza)?

La consapevolezza suprema che include tutti gli esseri come perle infilte nella stessa collana, viene chiamata *antaryami* quando si manifesta come Atman nel corpo dell'essere umano.

Che cos'è il *pratyagatman* (sé interiore)?

Quando l'Atman risplende libero da ogni sovrastruttura e rimane indipendente come pura intelligenza o consapevolezza, viene definito come *tvam*, "tu", nell'equazione concettuale con il Brahman.

Che cos'è il *param atman* (Sé supremo)?

La realtà eterna e indistruttibile, che è *satya* (verità assoluta), *jnana* (conoscenza), *ananta* (infinito) e *ananda* (felicità) è il Brahman, il Sé di tutti gli Atman.

Che cosa sono l'Atman (il Sé) e Maya (l'illusione)?

L'Atman è la percezione distinta e individuale del Brahman espressa dall'aforisma *tat tvam asi*, dove *tvam* si riferisce all'Atman e *tat* si riferisce al Brahman.

Maya è ciò che è senza inizio, né reale né irreale, che non può essere dimostrata o non dimostrata, la causa dei cambiamenti e delle infinite varietà di manifestazioni. (1-4)

Io non sono il corpo, né i 10 sensi (di percezione e di azione), la mente, l'intelligenza o l'ego, o le energie vitali. Io sono la consapevolezza che è perfettamente ed eternamente pura, il testimone della Prakriti, che non è né l'autore né il beneficiario dell'azione. Grazie alla mia presenza il corpo vive e funziona. Io sono il Brahman spiegato dal *Vedanta*, che non è né forma né azione. (5)

Io non sono il corpo, perciò nascita e morte non mi riguardano. Io non sono *prana*, perciò non ho fame né sete. Io non sono mente, perciò non ho né dolore né illusione. Io non sono l'autore dell'azione, perciò non ho condizionamenti né liberazione. (6)

Savitri Upanishad

Om! Che il mio corpo, le mie parole, il mio *prana*, la mia vista, il mio udito, la mia vitalità e tutti i miei sensi diventino più forti. Tutto ciò che esiste è il Brahman delle *Upanishad*. Che io possa non negare mai il Brahman, né il Brahman rinnegare me. Che non ci sia abbandono, almeno per me. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* si manifestino in me, che sono devoto all'Atman: che possano risiedere sempre in me. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Chi è Savitar e chi è Savitri? Agni è Savitar e la terra è Savitri. Dove c'è il fuoco c'è la terra, e dove c'è la terra c'è il fuoco: sono una coppia. Varuna è Savitar e l'acqua è Savitri. Dove c'è Varuna c'è l'acqua, e viceversa: sono una coppia. (1-2)

Vayu è Savitar e lo spazio è Savitri, l'aria e lo spazio non possono esistere l'uno senza l'altro: sono una coppia. E così anche il rituale del sacrificio e la metrica degli inni, il tuono e il fulmine: l'uno è Savitar e l'altra è Savitri. (3-6)

Chandra è Savitar, le stelle sono Savitri: sono una coppia. L'uomo è Savitar e la donna è Savitri: sono una coppia. La mente è Savitar e il mondo è Savitri: sono una coppia (7-10)

Il primo *pada* ("verso" o "piede") di Savitri è Bhuh (la terra): "Di questo Savitar, il fuoco, l'acqua e la luna sono degni di adorazione."

Il secondo è Bhuvah (le dimensioni sottili): "Meditiamo sullo splendore di questa Divinità (*om tat savitur varnanyam bhargo devasya dhimahi*): il fuoco è lo splendore, il sole è lo splendore, la luna è lo splendore."

Il terzo è Svah (le dimensioni superiori): "Che possa ispirarci (*tan nah prachodayat*): questo è ciò che crea l'unione di uomo e donna." (11-12)

Chi conosce questa Savitri (il Gayatri mantra) vince la morte. (13)

Di Bala e Atibala (l'energia vitale) il Purusha è il Rishi, la Gayatri è la metrica e la Divinità preposta. A, U, M sono il *bija* (seme), la loro applicazione per vincere gli ostacoli materiali è il kilaka (cuneo).

"Io medito costantemente su questi due (Savitar e Savitri), la luna di benedizioni che versa la sua pioggia vitale su tutti, purificando ogni negatività con i suoi raggi di saggezza vedica. Le loro forme sono AUM, i loro corpi hanno la forma del Sole! *Om hsim bala*, o potente Dea, *brim*, potente, *klim*, che concedi le quattro perfezioni della vita umana, che concedi le benedizioni di Savitar, *brim*, o luce bellissima della Divinità! O Atibala, personificazione della misericordia, che distruggi la fame e la stanchezza, meditiamo su di te: ispira i nostri pensieri. O essenza dell'ispirazione, ornata della corona del Pranava, *hum, phat, svaha*. Chi conosce questa scienza partecipa del regno di Savitri. (14-15)

Skanda Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

O grande Signore! Grazie a un granello della tua misericordia io conservo la mia consapevolezza pura! Io sono conoscenza pura, io sono il bene: che altro posso desiderare?

Quando la mente è in fase lunare crescente, ciò che non è spirituale appare spirituale, e ci si identifica con ciò che non è il Sé. Quando la mente è in fase lunare calante rimane soltanto la pura consapevolezza, Hari. Io sono conoscenza pura, libero dalla nascita: che altro posso cercare?

Tutto ciò che non è Atman è inerte e svanisce come un sogno. Chi percepisce la consapevolezza come distinta dalla materia inerte ha un'intelligenza pura. L'intelligenza pura è Shiva, Hari, la luce di tutte le luci, il Signore supremo, il Brahman. Io sono quello. (1-5)

Jiva è Shiva e Shiva è Jiva: è la differenza tra il riso grezzo e il riso che è libero dalla crusca. L'Atman condizionato è il Jiva, l'Atman eternamente liberato è Shiva. Quello legato è Shiva, quello libero è Shiva. (6-7)

Offro il mio omaggio a Shiva nella forma di Vishnu e a Vishnu nella forma di Shiva: Vishnu è il cuore di Shiva, e Shiva è il cuore di Vishnu. Così come Vishnu è cosciente di Shiva, Shiva è cosciente di Vishnu. La loro natura è la stessa: sapendo questo, vivo felice. (8-9)

Il corpo è il tempio e l'Atman è il Linga, la forma di Shiva che risiede nel tempio. Bisogna eliminare i fiori vecchi già offerti e compiere l'adorazione nella coscienza dell'identità. La conoscenza è la percezione dell'unità, la meditazione è la mente senza sovrastrutture. Le abluzioni sono l'eliminazione delle contaminazioni mentali, la pulizia è il controllo dei sensi. Bisogna bere il nettare del Brahman, vivere di elemosine in modo indipendente e libero dalla dualità: il saggio che segue questa via raggiungerà la liberazione. Offro il mio omaggio al Supremo, alla sacra dimora del potere, alla sicurezza, al benessere e alla longevità, che sono conosciuti come Brahman, Brahma, Vishnu e Shiva. Sono situati al di là del piano intellettuale, non-manifesti, infiniti, eterni e immutabili, per la

tua grazia, o Nrisimha.

La dimora suprema di Vishnu è sempre contemplata dai Deva e dai saggi, come un occhio nel cielo. I saggi risvegliati lodano la suprema posizione di Vishnu. (10-16)

Subala Upanishad

Om! Il Brahman è infinito, e questo Atman è infinito. L'infinito emana dall'infinito, e anche dopo che l'infinito è stato prodotto dall'infinito, l'infinito rimane sempre perfettamente completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il Brahman supremo e puro, né esistente né non-esistente: da questo ebbe origine Kala (il tempo, nero come le tenebre), da questo la Prakriti, da questa lo spazio, dallo spazio l'aria, dall'aria il fuoco, dal fuoco l'acqua, dall'acqua la terra: Questo divenne l'Uovo (*brahmanda*, "l'uovo del Brahman"), che dopo un anno si divise in due: il cielo e la terra. In mezzo a cielo e terra, sta il Purusha divino (Virata), che ha mille teste, occhi, gambe e braccia. (1.1-3)

Creò dapprima la morte di tutte le creature, con tre occhi, teste e piedi, armata di ascia. Impaurito, Brahma creò 7 *manasa putra* ("figli mentali") e questi crearono 7 *prajapati* ("procreatori"). I *brahmana* erano il suo volto, gli *kshatriya* le sue braccia, i *vaisya* le sue gambe e i *sudra* i suoi piedi. Le arie vitali (*vayu* e *prana*) ebbero origine dalle sue orecchie, e tutto l'universo dal suo cuore. (1.4-6)

Dall'Apana *vayu* ebbero origine i Nisada, gli Yaksha e le altre specie umane e umanoidi, dalle ossa apparvero le montagne, dai peli del corpo sorsero le piante e gli alberi, dalla fronte Rudra (la collera). (2.1) Il respiro di questo grande Purusha emanò i *rik* (inni) dei quattro *Veda*, i *Vedanga* e gli *Upaveda*. (2.2)

La luce dorata in cui dimora il sé si manifestò in due parti: maschile e femminile. Prendendo la forma delle varie specie di vita, manifestò le coppie dei Deva e Devi, Rishi e Rishika, Yaksha e Yakshini, uomo e donna, toro e mucca, cavallo e cavalla, asino e asina, terra e cinghiale. (2.3)

Alla fine del ciclo dell'universo si manifestò come Vaisvanara (fuoco) e bruciò tutte le creature: la terra venne assorbita dall'acqua, l'acqua dal fuoco, il fuoco dall'aria, l'aria dallo spazio, lo spazio nelle percezioni sensoriali sottili, queste negli elementi sottili, questi nella Prakriti, e così via nell'Avyakta, nell'Akshara, nel Kala. A quel livello non è esistente né non-esistente. Questa è la spiegazione della dissoluzione che si trova nei *Veda*. (2.4)

All'inizio, il Brahman era non manifestato. Il saggio si evolve meditando sull'Atman che non ha nascita, che non sorge e non tramonta, non è percepibile attraverso i sensi, non ha decadimento ed è Uno senza secondi. Non ha *prana*, volto, orecchie, parola, mente, luce, occhi, nome, ascendenza, testa, mani o piedi, sangue, dimensioni; non è né lungo né corto, né grossolano né atomico. E' oltre ogni descrizione, né aperto né chiuso, non ha interno o esterno, non mangia e non è mangiato. (3.1-2) Si può realizzare il Brahman soltanto attraverso la veridicità, la continenza, l'austerità costante, il distacco, l'autocontrollo, la generosità e la compassione, e la coltivazione delle tre vie. Allora l'aria vitale non trasmigra ma si fonde nella Trascendenza. (3.3)

Nel centro del petto c'è una massa di carne rossa, che ha la forma di un fiore di loto in boccio. Nel cuore ci sono 10 passaggi dove circolano le arie vitali. (4.1)

Quando l'Atman è collegato con il *prana*, vede fiumi e città di vari tipi, nell'Apana vede Yaksha e altri esseri, nel Vyana vede Deva e Rishi, nell'Udana vede i mondi celesti, Skanda e Jayanta. Nel Samana vede Kuvera e le ricchezze, nel Prana vede tutti gli oggetti dei sensi, passati e futuri. (4.2) Queste 10 *nadi* diventano centinaia, e da queste si ramifica una rete di 72mila *nadi*, in cui l'Atman dorme e produce suoni con il corpo fisico, e sogna e vede i mondi delle varie dimensioni con il corpo sottile.

Il *prana* difende il corpo e circola nelle *nadi* in vari colori - verde, blu, giallo, rosso e bianco. (4.3)

Questo loto *dahara* ("ardente") sboccia in molti modi, come un fiore, e le *nadi* lo percorrono come capillari. L'Atman divino dorme nella dimensione in cui non ci sono desideri e nemmeno sonno, non ci sono Deva o mondi, rituali di sacrificio, madre, padre, parenti, ladri o assassini. Tutto questo non è che acqua. Poi, dalla stessa via, il *samraj* (il "re" della città del corpo) torna allo stato di veglia. (4.4)

L'Essere supremo assegna le posizioni ai suoi funzionari, usando le *nadi* come messaggeri. L'occhio è il funzionario principale nel corpo tra tutti gli elementi, e la sua *nadi* è primaria.

L'esistenza che è nell'occhio è nel sole, energia, aria vitale, conoscenza, felicità, lo spazio del cuore: è l'Atman. Medita sul sé che non invecchia, non muore, non finisce e non ha paura. (5.1)

L'orecchio è un funzionario primario nel corpo tra gli elementi e rappresenta i guardiani delle direzioni. Quello che è nell'orecchio è nei suoni, nelle direzioni, e si muove come l'Atman. Medita sul sé che non invecchia, non muore, non finisce, non ha paura e non soffre. (5.2)

Il naso è il funzionario del corpo, il suo elementale è l'odorato. La terra è la sua Divinità. Medita su di lui. (5.3)

La lingua è il funzionario del corpo, il suo elementale è il gusto. Varuna è la sua Divinità. Medita su di lui. (5.4)

La pelle è il funzionario del corpo, il suo elementale è il tatto, Vayu è la Divinità. Medita su di lui. (5.5)

La mente è il funzionario del corpo, il suo elementale è il pensiero, Chandra è la Divinità. Medita su di lui. (5.6)

L'intelletto è il funzionario del corpo, il suo elementale è l'intelligenza, Brahma è la Divinità. Medita su di lui. (5.7)

L'ego è il funzionario del corpo, il suo elementale è l'identificazione, Rudra è la Divinità. Medita su di lui. (5.8)

La facoltà di parola è il funzionario del corpo, il suo elementale è l'espressione verbale, Agni è la Divinità. Medita su di lui. (5.9)

La sostanza mentale è il funzionario del corpo, il suo elementale è la cognizione, l'Atman è la Divinità. Medita su di lui. (5.10)

Le mani sono il funzionario del corpo, il loro elementale è ciò che viene afferrato, Indra è la Divinità. Medita su di lui. (5.11) I piedi sono il funzionario del corpo, il loro elementale è la destinazione, Vishnu è la Divinità. Medita su di lui. (5.12)

L'organo genitale è il funzionario del corpo, il suo elementale è il piacere, Prajapati è la Divinità. Medita su di lui. (5.13)

E' il re interiore, onnisciente, onnipotente, l'origine di ogni cosa, che sperimenta la felicità completa senza ricercarla, che è conosciuto dai *Veda* senza studiarli, che mangia ogni cosa senza essere mai mangiato. Compie e governa ogni cosa, è fatto dell'essenza degli alimenti, dell'essenza del *prana*, dell'essenza dei sensi, dell'essenza della conoscenza, dell'essenza del tempo, dell'essenza della felicità, dell'essenza della dissoluzione. (5.14)

Questa è l'unita. Come ci può essere dualità? Non c'è mortalità né immortalità, né percezione interiore o esteriore, né conoscenza né non-conoscenza. (5.15)

All'inizio non c'era niente. L'origine delle creature è senza sostegno e senza radice. (6.1)

Narayana è l'occhio e l'oggetto della vista, l'orecchio e l'oggetto dell'udito, il naso e l'oggetto dell'odorato, la lingua e l'oggetto del gusto, la pelle e l'oggetto del tatto, la mente e l'oggetto del pensiero, l'intelletto e l'oggetto della comprensione, l'ego e l'oggetto dell'identificazione, la facoltà di parola e l'oggetto della sua espressione, le mani e i piedi e l'oggetto delle loro funzioni, l'ano e i genitali: tutto è Narayana, che sostiene, ordina e trasforma. (6.2-3)

Gli Aditya, Rudra, Marut, Vasu, Asvini sono Narayana; i *mantra* del *Rig*, *Yajur*, *Sama* e *Atharva* sono Narayana, le oblazioni sono Narayana, e Narayana è il padre e la madre e tutto il resto. (6.4)

Varuna, Aryama, Chandra, Kala, Kavi, Dhata, Brahma, Indra, Viraja, Sudarsana, Jita, Saumya, Amogha, Kumara, Amrita, Satya, Madhyama, Nasira, Sisura, Asura, Surya, Bhasvati sono alcuni dei suoi nomi; è lui che ruggisce, canta, soffia e piove. E' i giorni e le ore, e le ere cosmiche. (6.5-6)

Tutto questo è il Purusha: il passato e il futuro, la dimora suprema di Vishnu, che i *sura* (le persone divine) contemplano sempre come un occhio aperto nel cielo. I saggi che si sono liberati dalla dualità lo glorificano costantemente. Questa è la dottrina della liberazione secondo i *Veda*. (6.6)

L'Essere non-nato, immortale che risiede nel corpo, che ha per corpo la terra intera e si muove all'interno del corpo senza apparire alla terra, che si muove nell'acqua, nel fuoco, nell'aria, senza apparire loro, e anche nella mente, nell'intelletto, nell'ego, nella consapevolezza mentale, nel non-manifestato, nell'imperituro e nella morte: è l'Atman supremo, il divino Narayana. (7.1)

Questa conoscenza fu impartita dal Brahman supremo a Vishnu, da Vishnu a Brahma, da Brahma a Ghora Angira che la trasmise a Raikva che la insegnò a Rama, che la diffuse tra tutti gli esseri viventi. Questa è la dottrina del *nirvana* secondo i *Veda*. (7.2)

In questo corpo materiale fatto di grasso, carne e umidità risiede il Sé puro di tutti, nascosto nella grotta. I saggi contemplano l'immortale, luminoso, felice, disincarnato e imponderabile, che risiede in questa grotta come Signore di tutto, senza forma materiale, radioso, puro, distaccato, luminoso. I saggi lo distinguono dal corpo che è effimero come la schiuma nell'acqua, illusorio come un miraggio e pieno di condizionamenti. (8.1)

Raikva chiese, "Signore, dove vanno tutte le cose al momento della dissoluzione?"

"Ciò che è visibile scompare nell'occhio, nell'Atman che risiede nell'occhio, nel Sole. Ciò che scompare nel Virata (la forma universale del Purusha) finisce nell'Atman che risiede nel Virata. Ciò che scompare nel *prana* finisce nel *prana*, e così ciò che scompare nel corpo di *vijnana* finisce nella

conoscenza, ciò che scompare nel corpo di *ananda* finisce nella felicità, ciò che scompare nel *turiya* finisce nella consapevolezza pura, l'Atman immortale, infinito e senza semi (di attività karmiche), paura o dolore. Tutte le cose si dissolvono nell'Atman. (9.1-14) Chi conosce questo Brahman puro diventa a sua volta libero dai semi del *karma*, non nasce e non muore, non cade nell'illusione, non viene trafitto o bruciato, non trema e non si arrabbia: questo è chiamato l'Atman, che brucia ogni cosa. (9.15)

Questo Atman non può essere compreso intellettualmente nemmeno con centinaia di spiegazioni, né con lo studio accademico, né con la memoria, le scritture, i rituali, le austerità o la pratica di qualche metodo religioso, le regole o i doveri, la recitazione di preghiere o altri esercizi. Coloro che conoscono i *Veda* lo raggiungono e diventano calmi, controllati, tolleranti e concentrati sulla realtà interiore. (9.16)

Raikva chiese, "Qual è la base di tutte queste cose?"

"Nei Rasatala (i pianeti inferiori ma anche il desiderio di piacere, chiamato *rasa*)."

"In che cosa sono intessuti i Rasatala?"

"Nella regione della terra, Bhuh."

"In che cosa sono intessuti i mondi terrestri?"

"Nei mondi celesti, Suvar."

"In che cosa sono intessuti i mondi celesti?"

"Nel Mahar, la dimensione sottile dell'energia."

"In che cosa è intessuto il Mahar?"

"Nel Janas, la dimensione astrale dell'energia."

"In che cosa è intessuto il Janas?"

"Nel Tapas, il principio delle leggi universali."

"In che cosa è intessuto il Tapas?"

"Nella regione di Brahma, Brahmaloaka."

Tutti i mondi si estendono nel Brahman, come gemme infilate in una collana: questa è la dottrina dell'Atman, la dottrina del *nirvana* nei *Veda*. (10.1)

Raikva chiese, "Questa massa di conoscenza si muove verso l'alto: dove da quando lascia questa dimensione?"

"Nel centro del cuore c'è una massa di carne rossa e al suo interno c'è un piccolo loto bianco, che sboccia come un fiore in molti sensi. Al centro di questo Svetadvipa c'è un oceano e nel mezzo dell'oceano c'è uno spazio radioso, dal quale si diramano 4 *nadi* chiamate Rama ("che dà piacere"), Arama ("che non dà piacere"), Iccha ("desiderio"), Apurnarbhava ("cessazione del ciclo di rinascite"). Tra queste, Rama porta ai mondi virtuosi attraverso *punya* (i meriti virtuosi), Arama ai mondi inferiori attraverso i risultati delle azioni negative, Iccha porta a ciò che si desidera, e Apurnarbhava porta fino alla sommità del cranio dove perfora la copertura materiale passando attraverso la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria, lo spazio, la mente, gli elementi, il *mabat*, l'*avyakta*, l'*akshara* e la morte. Questa morte si fonde nella Divinità suprema, e al di là non c'è né essere né non essere, né una combinazione dei due. Questa è la dottrina del *nirvana* nei *Veda*. (11.1)

Da Narayana ebbe origine il cibo crudo (la natura dell'universo) e al termine del ciclo questo cibo viene cotto nel sole. Ogni alimento è cucinato nel fuoco dello stomaco, che cucina anche gli elementi del corpo. Mangia solo ciò che è fresco, e non è destinato ad altri. (12.1)

Il saggio deve desiderare di mantenere una mentalità innocente come un bambino, distaccato e sereno. La solitudine si ottiene attraverso il silenzio, la conoscenza e la libertà dalle responsabilità. Prajapati disse, "Chi conosce la dimora suprema dovrebbe vivere sotto un albero, vestito in modo trascurato, senza amici, solitario, dedicato soltanto alla contemplazione costante della trascendenza, libero dai desideri e dall'attrazione per gli oggetti dei sensi. Non ha paura di elefanti, leoni, mosche, serpenti o manguste o altri esseri che possono risultare letali. Deve rimanere insensibile e immobile come un albero, e non arrabbiarsi o tremare nemmeno se viene abbattuto. Deve essere sempre immerso nella verità, come una roccia, come lo spazio immenso. (13.1)

La terra è il cuore di ogni odore, l'acqua dei sapori, il fuoco delle forme, l'aria di ciò che non si può toccare, lo spazio dei suoni. L'*avyakta* è il cuore di tutti i movimenti, la morte è il cuore di tutti gli esseri viventi: la morte diventa la Divinità suprema. Al di là non c'è né essere né non essere, né una combinazione dei due. Questa è la dottrina del *nirvana* nei *Veda*. (13.2)

La terra è il cibo e l'acqua la mangia. Il fuoco è il cibo e colui che lo mangia, l'aria è il cibo e lo spazio lo mangia, la mente è il cibo e l'intelligenza lo mangia, l'*akshara* è cibo e colui che mangia, la morte è colui che mangia ogni cosa e si fonde nella Divinità suprema dove non c'è né essere né non essere, né una combinazione dei due. Questa è la dottrina del *nirvana* nei *Veda*. (14.1)

Raikva chiese, "In che modo l'Atman brucia questa massa di conoscenza quando se ne va?"

"Brucia Prana, Apana, Vyana, Udana, Samana, Vairambha, Mukhya, Antaryama, Prabhanja, Kumara, Syena, Sveta, Krishna, Naga e anche Prithvi (la terra) e gli altri elementi, gli stati della consapevolezza da Jagarita a Turiya; Lokaloka, *dharm*a e *adharma*, e tutti i mondi senza sole, senza luce e senza limiti. La morte si fonde nella Divinità suprema. Questa è la dottrina del *nirvana* nei *Veda*. (15.1)

La dottrina segreta di Subala non deve essere trasmessa a chi non è sereno, che non è figlio o discepolo, che non è rimasto nella casa del Guru per almeno un anno, e del quale non si conoscono le abitudini o il carattere. Può essere rivelata a chi è devoto al Signore e al Guru, perché sarà capace di comprenderla. Questa è la dottrina della liberazione nei *Veda*. (16.1)

Suka rahasya Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Ora parlerò della *Rahasya Upanishad*. I Rishi offrirono il loro omaggio a Brahma e gli dissero, "Signore, parli della *Rahasya Upanishad*."

"Un tempo Vyasa, ricettacolo di austerità e di tutti i *Veda*, si rivolse a Shiva e gli disse, 'O Signore

della conoscenza, che hai promesso di spezzare la prigionia dei condizionamenti! E' giunto il momento di iniziare mio figlio Suka nella conoscenza dei *Veda*.'

Shiva disse, 'Se io gli insegnerò la scienza del Brahman, tuo figlio se ne andrà via da solo, perché avrà raggiunto il perfetto distacco.'

Vyasa disse, 'Sia quello che sia. Io desidero che mio figlio realizzi tutta la conoscenza nella cerimonia del filo sacro, e raggiunga i quattro tipi di liberazione.'

Allora Shiva si sedette e il fortunato Suka lo avvicinò per essere istruito. Dopo aver ricevuto il Pranava, si rivolse a Shiva. Suka disse, 'O grande tra i Deva, Signore onnisciente, concedimi la tua grazia. Mi hai trasmesso il Brahman supremo che è presente nell'Om. Ora desidero ascoltare i sei *maha vakya* e il loro significato.'

Shiva rispose, 'Ben detto, o saggio ricco di conoscenza. Tu hai chiesto di conoscere il mistero dei testi vedici, la *Rabasya Upanishad*, che dà immediatamente la liberazione. Bisogna insegnare i testi insieme con le loro sei parti. Proprio come le *Upanishad* sono il gioiello dei *Veda*, così la *Rabasya* è il gioiello delle *Upanishad*. Recitandola anche una sola volta si ottiene lo stesso risultato ottenuto dal saggio che per cento anni medita sul Brahman, avendo già superato il livello dei pellegrinaggi, dei rituali vedici e dei *mantra*. (1-19)

Om! Per questo *mantra*, Hamsa è il Rishi, l'Avyakta Gayatri è la metrica, Paramahamsa è la Divinità, Hamsa è il seme e il *Sama Veda* è la Shakti. *Abam sab* è il *kilaka* (cuneo). L'applicazione di questo *mantra* è nel contesto della glorificazione del Paramahamsa, il Param Atman. Offri l'oblazione al pollice: Brahman è la verità, la conoscenza, l'infinito, la felicità eterna. Offri l'oblazione all'indice: Brahman è gioia eterna, *svaha*. *Vasat* al dito medio: il Brahman è completezza. *Hum* al dito anulare: il Signore della pienezza. *Vasat* al mignolo: Brahman è Uno senza secondi. *Phat* al palmo delle mani, dentro e fuori: Brahman è verità, conoscenza, infinito. Offri l'omaggio al cuore: Brahman è verità, conoscenza, infinito.

Svaha alla testa. *Vasat* alla *sikha*. *Vasat* ai tre occhi: il Brahman Uno senza secondi. *Phat* all'*astra* (il missile protettivo di natura mistica). La terra, le dimensioni intermedie, il cielo, Om: questo è il collegamento allo spazio. (20)

Medita così: 'Io offro il mio omaggio al Guru supremo, che è oltre la trasformazione e oltre i tre *guna*, eterno, Uno senza secondi, sacro, testimone di ogni conoscenza, che dà la felicità e lo scopo delle scritture, che è al di là dei mondi come lo spazio.'

I quattro *mahavakya* principali sono: 1) *prajnanam brahma* (la consapevolezza è Brahman), 2) *abam brahmasmi* (io sono Brahman), 3) *tat tvam asi* (tu sei Brahman), 4) *ayam atma brahman* (il sé è Brahman). Coloro che recitano queste affermazioni ottengono la liberazione *sayujya*. (21-22)

Del grande *mantra "tat"*, Hamsa è il Rishi, l'Avyakta Gayatri è la metrica, Paramahamsa è la Divinità, Hamsa è il seme e il *Sama Veda* è la Shakti. *So 'ham* è il *kilaka* (cuneo). L'applicazione di questo *mantra* è la meditazione per la liberazione. Offri l'oblazione al pollice come l'Atman, *svaha* a Isana nell'indice, *vasat* per Aghora al dito medio, *hum* a Sadyojata nell'anulare, *vasat* a Vamadeva nel mignolo, *phat* a tutte le Divinità. Medita sulla luce suprema che è la conoscenza e che è trascendente, libera e imperitura. (23-24)

Del *mantra "tvam"*, Vishnu è il Rishi, l'Avyakta Gayatri è la metrica, Param Atman è la Divinità, *aim* è il seme, *klim* è la Shakti, *sauh* è il *kilaka* (cuneo). L'applicazione di questo *mantra* è la meditazione per la liberazione. Offri omaggio a Vasudeva nel pollice, *svaha* a Sankarshana nell'indice, *vasat* a Pradyumna nel medio, *hum* per Aniruddha nell'anulare, *vasat* a Vasudeva nel mignolo, *phat* a tutte le Divinità. Medita sul *tvam*, che è lo stato della Jiva in tutti gli esseri viventi, onnipresente, indiviso, che controlla la mente e l'ego. (25-26)

Del *mantra "asi"*, Manah è il Rishi, il Gayatri è la metrica, Ardhanarisvara è la Divinità, Avyaktadi è il seme, Nrisimha è la Shakti, Param Atman è il *kilaka* (cuneo). L'applicazione di questo *mantra* è l'unione della Jiva con il Brahman. Offri omaggio all'elementale della terra nel pollice, *svaha* all'elementale dell'acqua nell'indice, *vasat* all'elementale del fuoco nel medio, *hum* all'elementale dell'aria nell'anulare, *vasat* all'elementale dello spazio nel mignolo, *phat* alla mano intera, davanti e dietro, a tutte le Divinità. Questa è la consacrazione del cuore, Bhur, Bhuvah, Svah. In questo modo le direzioni vengono protette. Medita su *asi*, mirando all'unione della Jiva nel Brahman. (27-29)

Prajnana è ciò che permette di vedere, sentire, odorare e comprendere tutti gli oggetti in questo mondo, piacevoli e spiacevoli. Il Brahman è nel Brahma a quattro volti, Indra e i Deva, gli esseri umani, gli animali e così via. Anche in me *prajnana* è Brahman.

In questo corpo rimani testimone dell'intelletto. L'esistenza completa è descritta come Brahman nel termine *asmi*. Perciò io sono Brahman. L'Essere supremo, Uno senza secondi, che non ha nomi o forme materiali. L'Atman interiore è chiamato *ayam* ("questo") perché viene realizzato intimamente ed è luminoso in sé stesso. (30-38)

La mentalità basata su *ahankara* e *mamatva* è dovuta allo stato di sogno, causato dall'assenza della visione spirituale, ma l'*aham* si risveglia quando il sole della vera natura è sorto attraverso i Grandi Aforismi. (39)

I significati possono essere espliciti e impliciti. In *tat tvam asi*, il senso esplicito riguarda i sensi e gli elementi, mentre il senso implicito è il Brahman nel 'tu'. *Tat* ha il senso esplicito della supremazia e il senso implicito dell'Essere supremo che è *sat cit* e *ananda*. *Asi* identifica entrambi. *Tvam* e *tat* sono rispettivamente l'effetto e la causa quando sono collegati tra loro, altrimenti sono la stessa esistenza *sat cit ananda* poiché separandoli si viene meno al senso primario dell'aforisma. (40-42)

Bisogna apprendere questa conoscenza dal Guru, poi riflettervi e meditarvi sopra, e in questo modo si ottiene la piena realizzazione. Le altre forme di conoscenza periranno, ma la conoscenza del Brahman porta al Brahman. Il Guru deve insegnare il contenuto delle *Upanishad* con il proprio esempio personale applicato, e non solo teoricamente. (43-45) Isvara disse, 'Suka, con questa conoscenza che ti ho impartito secondo la richiesta di Vyasa, tu diventerai Jivanmukta.'

Lo *svara* pronunciato all'inizio della recitazione dei *Veda* è Paramesvara. Suka realizzò dunque l'unione con l'universo, si alzò, offrì il suo omaggio a Shiva e rinunciando a ogni possesso e identificazione se ne andò come nuotando nell'oceano dello spirito supremo. Vyasa lo vide allontanarsi immerso nella completa rinuncia e lo seguì chiamandolo turbato dalla separazione, e il mondo intero riecheggì del suo richiamo. Vyasa e suo figlio furono molto contenti. Chi impara questa conoscenza per la grazia del Guru viene liberato da ogni negatività e raggiunge la liberazione.

(46-53)

Surya Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Ora parleremo degli Atharva Angira in relazione con il sole: Brahma è il Rishi, la metrica è il Gayatri, Aditya è la Divinità, *bamsa so 'ham* con Agni e Narayana è il seme, *brilleka* o *brim* è il seme, il cuneo è il potere nella manifestazione degli elementi dell'universo, e l'applicazione è l'acquisizione dei quattro scopi della vita umana. Le 6 membra sono i semi con l'aggiunta delle 6 vocali. E' veramente un *brahmana* chi conosce il Narayana dorato nel sole benedetto, che fa girare la ruota del tempo, che ha quattro braccia e due fiori di loto, mostra i simboli della protezione e della benedizione, e viaggia nel carro del sole che è posato sul loto rosso.

Om! Bhur, Bhuvar, Svar: meditiamo sul divino splendore di Savitar. Che possa ispirare i nostri pensieri! Il sole è l'Atman del mondo, di tutte le creature mobili e immobili. Da Surya hanno origine tutte le creature, il rituale del sacrificio, le piogge, il cibo e la consapevolezza.

O Aditya, ti offro il mio omaggio. Tu sei il *karta*, il Brahman manifestato, Rudra, Vishnu, i quattro *Veda* e le metriche degli inni vedici. Da Aditya hanno avuto origine l'aria, la terra, l'acqua, il fuoco, lo spazio, le direzioni, i Deva e i *Veda*. Il sole riscalda questa dimensione, il sole è Brahman, i sensi di cognizione interiori, la mente, l'intelletto, la coscienza mentale e l'ego, il *prana*, gli organi di senso e gli organi di azione, gli oggetti dei sensi.

Offro il mio omaggio a Mitra, Bhanu, al radioso Signore che è la causa dell'universo. Tutte le creature sono nate da Surya, sono protette da Surya e si dissolvono infine in Surya. Io sono Surya. Il divino Savitar è il nostro occhio: che il Parvata protegga il nostro occhio. Conosciamo il sole, meditiamo sul sole dai mille raggi: che il sole ci ispiri. Savitar è davanti a noi, dietro, sopra e sotto. Che ci dia eternità e onnipresenza! Brahman è la sillaba Om.

Om è una sola sillaba, *ghrini* ha due sillabe, *surya* anche, e *aditya* tre sillabe: questo è il *mantra* di 8 sillabe. Chi recita questo *mantra* ogni giorno è conosciuto come *brahmana*. Se lo recita di fronte al sole viene liberato dalla paura delle malattie gravi e dalla povertà, dalle reazioni delle azioni negative. Questa Savitri vidya non deve essere trasmessa alle persone che non ne sono degne. Chi la recita all'alba diventa fortunato e apprende facilmente i *Veda*, chi la recita alle tre giunzioni del giorno ottiene il risultato di 100 rituali del sacrificio, chi la recita quando il sole si è alzato di 18 dita vince la morte.

Svetasvatara Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Coloro che studiano la scienza del Brahman si chiedono: "Qual è la causa (dell'esistenza dell'universo)? Cos'è il Brahman? Da dove veniamo (prima di nascere)? Perché viviamo? Qual è la nostra destinazione finale? Che cosa ci costringe a subire gioie e dolori?" (1.1)

Il tempo, la natura, le leggi dell'universo, le combinazioni, la materia, l'energia, l'intelligenza: né individualmente né collettivamente questi fattori possono rispondere a queste domande, perché sono temporanei. Neanche l'Atman può farlo, poiché è soggetto alle gioie e alle sofferenze. (1.2)

Praticando il metodo per la liberazione, i saggi hanno realizzato che l'Essere che è il Dio delle religioni, il Sé della filosofia e l'energia della scienza, che esiste come il potere radioso in ogni essere, che è l'origine dell'intelletto, delle emozioni e della volontà, che è Uno senza secondi, che controlla tutte le cause elencate sopra dal tempo all'Atman, e che è oltre i limiti dell'intelletto. (1.3)

Meditiamo su di lui come l'universo che è come una ruota, con 3 assi, 16 punte, 50 raggi, 28 raggi secondari e 6 gruppi di 8.

Viaggia su 3 strade differenti attraverso una cinghia che è una e molteplice al tempo stesso, e che con ogni giro dell'orbita dà origine ai due. (1.4)

Meditiamo su di lui come il fiume che contiene le acque di 5 torrenti, ha 5 svolte principali a causa di 5 fattori, le cui onde sono i 5 *prana*. La sua sorgente è la mente, le sue rapide sono i 5 tipi di sofferenza, ha 5 vortici, 5 ramificazioni e innumerevoli aspetti. (1.5)

In questa ruota infinita del Brahman, che è la base di ogni cosa, la Jiva continua a girare; quando per benedizione divina la Jiva che si considerava separata si rende conto di essere la forza motrice del proprio movimento raggiunge l'immortalità. (1.6)

Questo è il Brahman supremo. In esso c'è la triade. E' il sostegno imperituro, e conoscendo la sua essenza intima, coloro che hanno studiato i *Veda* diventano devoti del Brahman, si uniscono al Brahman e vengono liberati dal ciclo delle rinascite. (1.7)

Il Signore sostiene questo universo, che è una combinazione di effimero e imperituro, manifestato e non manifestato. Quando l'Atman non è consapevole del Signore rimane attaccato ai piaceri materiali, ma quando lo conosce viene liberato da ogni legame. (1.8)

Il soggetto cosciente e l'oggetto non cosciente, il superiore e il dipendente sono entrambi non-nati. Anche Maya, che causa la relazione tra chi sperimenta e ciò che è sperimentato, è non-nata. Quando questi tre fattori (Isvara, Jiva, Maya) sono realizzati come Brahman o pura consapevolezza, l'Atman diventa infinito, universale e libero dal senso di identificazione. (1.9) La materia è effimera ma Dio è imperituro e immortale. E' l'unico Supremo che controlla la materia effimera e le Jiva individuale. Meditando su di lui, unendosi a lui e diventano una sola cosa con lui, tutte le forme di illusione svaniscono. (1.10)

Grazie alla conoscenza del Supremo tutti i legami si spezzano, e quando l'ignoranza è dissipata cessa il ciclo di nascite e morti. Quando si supera l'illusione dell'identificazione con il corpo meditando sul

Signore si raggiunge il livello della realizzazione. Tutti i desideri vengono soddisfatti, e si diventa Uno senza secondi. (1.11)

Questa consapevolezza esiste eternamente nell'Atman, e non c'è altro da conoscere. I tre aspetti del Brahman sono il soggetto, l'oggetto e l'azione della percezione. (1.12)

Il fuoco non viene percepito nella sua origine finché non viene acceso per sfregamento, ma l'essenza sottile del fuoco esiste sempre nel legno, perché si può manifestare in qualsiasi momento. Meditando sul Pranava, l'Atman si percepisce chiaramente nel corpo. Facendo del corpo l'*arani* inferiore e del Pranava l'*arani* superiore (i due bastoncini per accendere il fuoco rituale) e praticando lo sfregamento nella forma della meditazione, si può realizzare Dio come quando si trova qualcosa che era nascosto. (1.13-14)

Come l'olio nei semi di sesamo, come il burro nello yogurt, come l'acqua nelle sorgenti sotterranee, come il fuoco nel legno - il Sé viene percepito nel sé, grazie alla veridicità, all'austerità e alla meditazione. Cerca costantemente questo Sé, che è onnipresente come il burro nel latte, radicato nella conoscenza del Sé e nella meditazione: il Brahman supremo, che distrugge l'ignoranza." (1.15-16) Imbrigliando la mente e i sensi allo scopo di percepire la Verità, e trovando la luce del fuoco, il Jivatman sorse dalla terra. (2.1)

Controllando la mente per manifestare il Brahman immanente, ci sforzeremo sinceramente di raggiungere la felicità suprema. Controllando i sensi attraverso la mente e l'intelligenza, il Brahman li rigenera perché possano manifestare la luce infinita interiore. (2.2-3)

Grande è la gloria del Brahman che è onnipresente, onnisciente, infinito e radioso. Solo pochi saggi che possiedono la conoscenza si impegnano nella disciplina e nelle pratiche spirituali, controllando le attività dell'intelletto e praticando la meditazione. (2.4)

Seguendo le orme dei saggi, io medito costantemente sul Brahman primordiale. Che il glorioso Signore si manifesti! Che i figli della felicità immortale mi elevino alle dimensioni celesti! (2.5)

La mente raggiunge la perfezione quando il fuoco è acceso, l'aria è controllata e il succo del *soma* trabocca. Raggiungendo questa meta tu distruggi l'origine della sofferenza e non sei più toccato dalle reazioni delle attività precedenti: dedicati al Brahman primordiale, la Causa prima, l'Anima suprema. (2.6-7)

Mantenendo il corpo in una posizione eretta, con il petto, il collo e la testa dritti, e ritraendo i sensi e la mente nel cuore, chi ha la conoscenza deve attraversare le pericolose correnti prendendo rifugio nella nave del Brahman. (2.8)

Sforzandosi di controllare i sensi, regolando le attività del corpo, bisogna espirare dalle narici quando le funzioni del corpo rallentano. Allora si mantiene un controllo fermo sulla mente, senza cedere a nessuna distrazione, come si reggono le redini di cavalli vivaci. Bisogna concentrarsi con attenzione, vivendo in una grotta o un altro luogo puro che sia adatto alla meditazione, dove il terreno sia piano e senza ciottoli e il panorama sia piacevole, dove non ci siano vento, polvere, fuoco, umidità o rumori molesti. Nella pratica dello Yoga, prima della manifestazione del Brahman appaiono forme simili alla neve, al fumo, al sole, al vento, al fuoco, alle lucciole, al fulmine, al cristallo e alla luna. (2.9-11)

Quando la percezione che deriva dalla concentrazione della mente sugli elementi - terra, acqua, fuoco, aria e spazio - si è rivelata allo Yogi, questi non sarà più toccato da malattia, vecchiaia e morte. (2.12)

E' detto che i primi segni del successo nella pratica dello Yoga sono la salute, la leggerezza del corpo, la serenità della mente, lo splendore della carnagione, una voce affascinante, un odore piacevole del corpo e la diminuzione delle escrezioni. (2.13)

Come lo stesso disco di metallo che era coperto di polvere risplende dopo essere stato lucidato, così l'essere incarnato che realizza l'unità diventa libero dalla sofferenza. (2.14)

Quando lo Yogi realizza la verità del Brahman attraverso la percezione della verità dell'Atman in questo corpo come l'essere luminoso, eterno e libero da tutte le modificazioni della Prakriti, si libera da ogni reazione negativa. (2.15) La Divinità pervade completamente ogni direzione, è il primo nato, Hiranyagarbha, ed è entrato nel grembo dell'universo e continuerà a farlo in modo ciclico. Risiede in ogni corpo come l'Atman interiore, rivolto in tutte le direzioni. (2.16) Offro il mio omaggio alla Divinità che è nel fuoco, che è nell'acqua, nelle piante, negli alberi, e nell'universo intero. (2.17)

Lo stesso Brahman che esiste da solo all'inizio della creazione e della dissoluzione dell'universo assume una varietà di poteri e appare come il Signore supremo attraverso il misterioso potere di Maya. E' lui che protegge tutti i mondi e controlla le varie forze che vi agiscono. Coloro che realizzano questo Essere diventano immortali. (3.1)

Protegge e controlla i mondi attraverso il suo potere: è Rudra, l'Uno senza secondi, che si trova nel cuore di tutti gli esseri. Dopo aver manifestato e sostenuto tutti i mondi, alla fine li riassorbe in sé stesso. (3.2)

Benché Dio, il creatore del cielo e della terra, sia uno solo, è il vero proprietario di tutti i corpi dell'universo. E' Dio che li ispira a impegnarsi nei rispettivi doveri secondo la conoscenza, le azioni passate e le tendenze ai vari stati dell'essere. (3.3)

Il Divino ha creato i Deva e li sostiene, è l'origine del Sé universale, concede felicità e saggezza ai devoti, distrugge le loro sofferenze e le negatività, e punisce le violazioni alla legge universale del *dharmā*: che il Divino, il grande Signore di tutti, il testimone supremo, ci ispiri pensieri positivi. (3.4)

O Signore, che benedici tutte le creature rivelando la conoscenza vedica, portaci alla felicità nel tuo Sé sereno e gioioso, che elimina la paura e il male. (3.5)

Tu che hai rivelato la verità dei *Veda*, concedici la benedizione della freccia che tieni nella mano. Tu che proteggi i devoti, manifesta la tua forma personale benevola, che ha creato l'universo. (3.6)

Il Signore supremo, il Brahman supremo, si trova in tutti gli esseri e pur rimanendo indiviso, avvolge l'intero universo. Conoscendolo, si ottiene l'immortalità. (3.7) Ho realizzato questo Essere supremo e radioso, come il sole che è al di là di ogni tenebra. Si può vincere la morte soltanto realizzandolo. Non c'è altro modo per sfuggire al ciclo di morti e rinascite. (3.8)

Non c'è niente che sia superiore o separato da lui, niente che sia più grande o più piccolo. Stabile nella sua gloria, si erge come un albero dalle profonde radici, inamovibile, uno senza secondi. Questo Essere supremo pervade l'universo intero. (3.9)

Trascende questo mondo, non ha forma materiale e non è toccato dalle sofferenze. Coloro che lo

conoscono diventano immortali, mentre tutti gli altri sono destinati solo alla sofferenza. (3.10) Il Signore divino, onnipresente, onnipervadente e benevolo, risiede nel cuore di tutti gli esseri e utilizza tutti i corpi nell'universo. (3.11)

Questo Atman è il Signore onnipotente. E' la luce imperitura che controlla ogni cosa e guida l'intelligenza di tutti gli esseri per condurli allo stato della consapevolezza pura. (3.12) L'Essere infinito prende una forma che è grande quanto un pollice, utilizzando l'intelletto, l'emozione, l'immaginazione e la volontà, e dimora nel cuore delle creature come il loro Sé interiore. Chi realizza questo diventa immortale. (3.13)

L'Essere infinito ha mille teste, occhi e piedi che circondano l'universo da ogni parte. Esiste oltre le dieci dita. (3.14) Tutto ciò che è stato, che è e che sarà, non è altro che questo Essere infinito. Pur manifestandosi nella forma dell'universo oggettivo, rimane pur sempre il Signore dell'immortalità. (3.15) Ha mani e piedi ovunque, occhi, teste e bocche ovunque, orecchie ovunque. Esiste pervadendo ogni cosa nell'universo. (3.16) I saggi lo realizzano nello splendore della funzione di tutti i sensi, eppure al di là dei sensi, il Signore di tutto, che controlla ogni cosa, dà rifugio a tutti ed è l'amico di tutti. (3.17) Risiede nel corpo, che è la città dalle 9 porte. E' l'Atman che gioca nel mondo esteriore, il Signore del mondo animato e inanimato. (3.18)

Non ha mani o piedi ma prende e si muove molto velocemente, non ha occhi ma vede, non ha orecchie ma sente. Sa tutto ciò che c'è da sapere, ma nessuno lo conosce. I saggi affermano che è l'Essere supremo e infinito. (3.19)

Più sottile del sottile, più grande del grande, l'Atman è nascosto nel cuore di tutte le creature. Per la grazia del creatore si diventa liberi dalle sofferenze e dai desideri, e si ottiene la visione diretta del Divino. (3.20) Io conosco questo Sé primordiale, eterno, immanente, onnipresente, che è eternamente libero dalla nascita. (3.21) Che questo Essere divino, che non ha colori materiali ma crea tutti i vari colori tramite il proprio potere, per i suoi scopi profondi, e che dissolve il mondo intero in Sé stesso alla fine del ciclo, possa ispirarci pensieri positivi! (4.1) Il Signore è il fuoco, il sole, l'aria, la luna, e il cielo stellato. E' il Brahman, è l'acqua, è il Prajapati. (4.2)

Tu sei donna, tu sei uomo, tu sei ragazzo e fanciulla, tu sei il vecchio che cammina a fatica appoggiandosi al bastone. Il tuo volto è in ogni direzione. (4.3) Tu sei la farfalla dal colore blu scuro e il pappagallo verde dagli occhi rossi. Tu sei la nuvola del tuono, le stagioni e gli oceani. Tu sei senza inizio, al di là del tempo e dello spazio. Tu sei l'origine di tutti i mondi. (4.4)

Esiste una Dea che è rossa, bianca e nera, che non ha origine, e che dà vita a molti figli che le assomigliano. Accanto a lei giace un Maschio non-nato che è legato a lei dall'attaccamento, mentre un altro Maschio non-nato rimane distaccato da lei. (4.5) Due uccelli dalle bellissime piume, amici inseparabili, vivono sullo stesso albero. Di questi, uno gusta i frutti dell'albero, mentre l'altro osserva senza mangiare. (4.6) Sullo stesso albero, l'anima individuale rimane impigliata nei frutti dell'azione e soffre, confusa perché ha dimenticato la propria natura divina. Quando guarda l'altro Essere, che è il Signore di tutto, adorato dai devoti, e comprende la sua grandezza, viene alleviata dalle sue sofferenze. (4.7)

A che servono i *Veda* per chi non conosce l'Essere supremo e indistruttibile, che è il fondamento dei

Veda e dei Deva? Solo coloro che lo conoscono possono trovare la soddisfazione. (4.8) Il Signore di Maya manifesta i *Veda*, i rituali del sacrificio, le pratiche spirituali, il passato e il futuro, le osservanze religiose, tutta la conoscenza contenuta nei *Veda*, e l'universo intero, compresi noi. L'altro Atman invece è legato da Maya. (4.9) Sappi che la natura è Maya, e che il Signore supremo è il Signore di Maya. Il mondo intero è pieno di esseri che emanano da lui. (4.10)

La pace infinita si raggiunge realizzando il Signore radioso, che pur essendo uno presiede a tutte le funzioni di *prajapati*, per cui questo universo si dissolve e in cui appare in molte diverse forme. (4.11)

Il Signore ha creato i Deva e li sostiene, è stato testimone della nascita dell'Anima cosmica, conferisce felicità e saggezza a chi è devoto e distrugge le sofferenze e ogni male, e punisce le violazioni delle leggi naturali: che il Signore supremo ci ispiri pensieri positivi! (4.12) Offriamo la nostra adorazione e le nostre oblazioni all'Essere divino e felice che è il Signore dei Deva, che governa su tutti gli esseri e sostiene tutti gli esseri. (4.13)

La pace perfetta si ottiene quando si realizza il Supremo che è più sottile del sottile, che ha creato il mondo dal caos, che prende varie forme e che pervade l'intero universo. (4.14)

Il Signore dell'universo è nascosto in tutte le creature e protegge il mondo quando si presenta la necessità. In lui entrano i Deva e i Rishi. Chi lo conosce spezza le catene della morte. (4.15)

Si raggiunge la liberazione completa realizzando il Signore supremo e felice che pervade il mondo intero e che è nascosto in tutti gli esseri in una forma estremamente sottile, di un'essenza che è più sottile del burro chiarificato. (4.16)

La Divinità che ha creato l'universo e pervade ogni cosa risiede sempre nel cuore delle creature, circondato da emozioni, intelletto, volontà e immaginazione. Chi realizza questo diventa immortale. (4.17)

Quando l'ignoranza è dissipata non c'è più né giorno né notte, né essere né non essere. C'è solo il Signore benefico e imperituro, che è adorato dal creatore dell'universo e che è l'origine della conoscenza antica. (4.18) Nessuno può afferrarlo sopra, sotto o nel mezzo. Nessuno è uguale a lui, che è la Gloria suprema. (4.19)

La sua forma non può essere percepita dai sensi materiali, nessuno può vederlo con gli occhi materiali. Coloro che lo conoscono attraverso la facoltà dell'intuito e lo vedono seduto nel loro cuore diventano immortali. (4.20)

Alcuni ti avvicinano spaventati, pensando a te come il non-nato. O Rudra, proteggici con il tuo volto benevolo. (4.21) Non distruggere la nostra vita, i nostri figli o nipoti, le nostre mucche, i nostri cavalli, gli eroi del nostro popolo. Ti offriamo il nostro omaggio. (4.22)

L'ignoranza porta a ciò che è effimero, la saggezza porta all'immortalità. Il Brahman supremo è completamente diverso da entrambe; è infinito, segreto, controlla entrambe e entrambe esistono in lui. (5.1)

Presiede alla natura e controlla ogni forma e ogni origine, osserva la nascita del primo Rishi, che è di colore dorato, e lo nutre di saggezza. (5.2)

Ordinando ogni specie di vita e ogni individuo nelle varie specie, l'Essere supremo li riassorbe di nuovo in Sé stesso, e al nuovo ciclo di creazione li manifesta di nuovo, controllandoli tutti. (5.3)

Come il sole risplende in tutto lo spazio, sopra, sotto e attraverso ogni cosa, così il Signore venerabile, causa di tutto ciò che è buono e grande, sovrintende a tutte le cause. (5.4)

La causa prima del mondo emana ogni cosa dalla propria natura e guida le creature alla perfezione

secondo i loro meriti, fornendo a ogni essere le caratteristiche specifiche necessarie. In questo modo presiede all'universo intero. (5.5) E' nascosto nelle *Upanishad*, che costituiscono l'essenza dei *Veda*. L'Hiranyagarbha lo conosce come la propria origine e l'origine dei *Veda*. I Deva e i Rishi che realizzarono la sua natura divennero uno con lui e ottennero l'immortalità. (5.6) Solo chi sviluppa attaccamento per le qualità piacevoli delle cose lavora per ottenere risultati e gode dei frutti del proprio lavoro. Anche se sarebbe in realtà padrone dei sensi, viene legato dai tre *guna* e prende varie forme per vagare sulle tre strade come conseguenza delle proprie azioni. (5.7)

Sottile come la punta di una lancia, puro, radioso e infinito come il sole, il Signore prende la dimensione di un pollice a causa delle dimensioni limitate del cuore in cui si manifesta, e viene a contatto dell'*ahankara* e del *sankalpa* a causa delle limitazioni dell'intelletto. (5.8)

L'anima individuale è sottile quanto la punta di un capello divisa più volte centinaia di parti, eppure ha il potenziale di essere infinita: deve soltanto diventarne cosciente. (5.9)

Non è né maschio né femmina né neutro. Si identifica con qualsiasi corpo assume. (5.10) Attraverso il desiderio, il contatto, la vista e l'illusione, l'anima incarnata assume varie forme una dopo l'altra in diversi luoghi a seconda delle sue azioni, proprio come il corpo viene nutrito dal cibo e dalle bevande. (5.11) L'anima incarnata sceglie molte forme grossolane e sottili a seconda delle qualità, delle azioni e della mentalità che ha sviluppato. Ma la vera causa delle combinazioni non è l'anima incarnata. (5.12)

Quando si realizza la trascendenza che non ha inizio o fine, che crea il cosmo nel mezzo del caos, che assume molte forme e avvolge ogni cosa, si diventa liberi da ogni legame. (5.13)

La Divinità suprema ha creato sia la vita che la materia, che è l'origine di tutte le arti e le scienze, che può essere intuita da una mente pura e devota. Chi realizza questa Divinità, che è felicità libera da forme e da nomi materiali, viene liberato dalla necessità di rinascere. (5.14)

Alcuni pensatori confusi affermano che la potenza che fa girare questa ruota del Brahman è la natura, altri dicono che sia il tempo, ma in realtà tutto questo non è che la gloria di Dio manifestata nel mondo. (6.1)

Questa potenza di gloria prende varie forme, come gli elementi materiali fondamentali (terra, acqua, fuoco, aria e così via), sotto il controllo della Divinità che è il Signore dei *guna* e del tempo, onnisciente, pura consapevolezza, che avvolge e pervade ogni cosa. (6.2)

Dopo aver messo in moto la creazione ed esservi entrato, unisce il principio dello spirito (Purusha) con il principio della materia (Prakriti), con la progressione dell'uno, del due, del tre e dell'otto, usando il tempo e i *guna* come strumenti. (6.3)

Mette in moto la creazione associata con i *guna* della natura e con tutto il resto. E infine quando vengono meno i *guna*, dissolve tutti gli oggetti creati e rimane distaccato nella loro essenza. (6.4)

Meditando sul Signore che risiede nel cuore, che appare nella forma dell'universo, che è la vera origine di tutte le creature, Dio può essere percepito anche se è la causa nascosta e primordiale dell'unione di spirito e materia e l'esistenza indivisa che trascende le tre divisioni del tempo. (6.5)

Conoscendo colui che è l'origine e la dissoluzione dell'universo, la fonte di ogni virtù, che distrugge ogni atto colpevole, il padrone di tutte le qualità, l'immortale sostegno dell'universo - situato nel

nostro sé, trascendente e separato dall'albero del *samsara*, dal tempo e dallo spazio - noi desideriamo realizzarlo, il Signore trascendentale dell'universo, degno di adorazione, il Signore supremo di tutti i dominatori, il Dio dei Deva e il governatore di tutti i governanti (6.6-7)

Non ha nulla da ottenere e non ha sensi materiali. Nessuno gli è uguale o superiore. Le molteplici forme del suo immenso potere sono descritte nei *Veda*, e la sua conoscenza, la sua potenza e le sue azioni sono inerenti nel suo essere. (6.8) Nessuno nel mondo lo controlla e non c'è modo di esaminarlo sul livello materiale. E' la causa di ogni cosa, il Signore delle anime individuali. Non ha genitori o padroni. (6.9) Che l'Essere supremo, che si copre spontaneamente dei prodotti della natura come il ragno si avvolge nel filo che ha prodotto, ci conceda di entrare nella dimensione del Brahman. (6.10)

Dio è uno solo ma si nasconde in tutti gli esseri. E' onnipervadente, il Sé supremo in tutte le creature e dirige tutte le azioni. Tutti gli esseri sono in lui, è il testimone di ogni cosa, la consapevolezza pura libera dai tre *guna* della natura. (6.11) I saggi che percepiscono nel proprio cuore la presenza dell'unico Signore che dirige i molti inattivi, che moltiplica le manifestazioni dell'unico seme, ottengono la felicità eterna. (6.12) E' l'Eterno tra gli eterni, Intelligenza tra coloro che sono intelligenti. Pur essendo Uno, soddisfa i desideri di molti. Chi lo realizza come la causa di ogni cosa, che può essere conosciuta attraverso la conoscenza e la disciplina religiosa, viene liberato da ogni legame. (6.13)

Là non c'è sole, né luna né stelle, né folgore: da dove viene dunque questo fuoco? Poiché il Signore risplende, tutto risplende della sua luce. (6.14) E' il principio che distrugge l'ignoranza nel mezzo dell'universo, il fuoco che risiede nell'acqua: chi lo realizza supera la morte. Non c'è altra via per la liberazione. (6.15) E' il creatore di ogni cosa, che conosce ogni cosa. E' l'origine di Sé stesso, onnisciente, il distruttore del Tempo, l'origine di ogni buona qualità, padrone di tutte le scienze, il Signore dei *guna*, che controlla la materia e lo spirito. E' la causa di liberazione dal ciclo di morti e rinascite e dai legami che ne derivano. (6.16)

E' l'anima dell'universo, immortale, il Signore supremo, onnisciente, onnipervadente, che controlla e governa ogni cosa e protegge l'universo. Nessun altro può governare il mondo eternamente. (6.17)

All'inizio della creazione manifestò Brahma e gli trasmise la conoscenza vedica. Dio è il ponte supremo verso l'immortalità, indiviso, libero dall'azione, sereno, immacolato, come il fuoco che ha consumato tutto il combustibile. Poiché desidero la liberazione, prendo rifugio nell'Essere radioso, la cui luce illumina la comprensione dell'Atman. (6.18-19)

Gli esseri umani potranno mettere fine alle proprie sofferenze senza realizzare Dio soltanto quando saranno capaci di arrotolare il cielo come una coperta. (6.20)

Svetasvatara Rishi raggiunse la realizzazione del Brahman attraverso il controllo e la concentrazione della mente e per la grazia di Dio, poi trasmise questa conoscenza ai *sannyasi* più elevati. (6.21)

Questa scienza mistica suprema spiegata anticamente nel *Vedanta* non deve essere trasmessa a chi non ha controllato i sensi, o che non è qualificato come figlio o discepolo. (6.22) Queste verità risplendono soltanto nel discepolo sincero e qualificato che è devoto a Dio e al Guru. (6.23)

Vajra suci Upanishad

Om! Che il mio corpo, le mie parole, il mio *prana*, la mia vista, il mio udito, la mia vitalità e tutti i miei sensi diventino più forti. Tutto ciò che esiste è il Brahman delle *Upanishad*. Che io possa non negare mai il Brahman, né il Brahman rinnegare me. Che non ci sia abbandono, almeno per me. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* si manifestino in me, che sono devoto all'Atman: che possano risiedere sempre in me. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Ora parlerò dell'ago di diamante (*vajra suvika*) che penetra l'ignoranza, rimprovera l'ignorante e orna coloro che vedono con gli occhi della saggezza.

Le *smṛiti* elaborano sulle affermazioni dei *Veda* secondo le quali il *brahmana* è il più importante tra i quattro *varna*. Bisogna dunque chiedersi, chi è un *brahmana*? L'Atman, il corpo, l'ascendenza familiare, la conoscenza, l'azione o le qualità?

L'Atman non è *brahmana* perché è identico in tutti i corpi, passati e futuri. Lo stesso sé o Atman prende molti corpi a seconda del *karma*. Non è *brahmana* nemmeno il corpo, perché tutti i corpi sono uguali: sono composti degli stessi elementi in tutti gli esseri umani, compresi i *chandala*. Tutti gli esseri umani invecchiano e muoiono nello stesso modo. Non è determinante nemmeno il colore - bianco per il *brahmana*, rosso per lo *kshatriya*, giallo per il *vaisya* e nero per il *sudra*. Se la definizione di *brahmana* fosse basata sul corpo, quando il figlio presiede alla cremazione del cadavere del padre sarebbe colpevole della distruzione di un *brahmana*.

Nemmeno l'ascendenza familiare è la definizione del *brahmana*. Rishyasringa nacque da una cerva, Kausika da una canna, Jambuka da uno sciacallo, Valmiki da un formicaio, Vyasa da una ragazza della tribù dei pescatori, Gautama dalla schiena di una lepre, Vasistha dall'Apsara Urvasi e Agastya da un vaso. Tutti questi grandi saggi sono considerati *brahmana* non per nascita ma per la loro conoscenza.

Nemmeno l'erudizione fa il *brahmana*. Anche gli *kshatriya* e molti altri possono acquisire la conoscenza. Non è l'azione o la tendenza all'azione da vite precedenti che fa il *brahmana*: tutte le creature hanno tendenze naturali che derivano dalle azioni compiute nelle vite passate. Nemmeno la virtù o la carità sono garanzia della qualifica di *brahmana*, perché molti personaggi virtuosi si trovano anche tra gli *kshatriya* e nelle altre categorie professionali e sociali.

La vera qualificazione del *brahmana* è soltanto la realizzazione diretta del Brahman-Atman, che è uno senza secondi, al di là di tutto ciò che è relativo all'identificazione materiale e ai difetti che ne derivano, come le 6 onde (fame e così via), le trasformazioni (nascita e così via). Il *brahmana* è chi è veramente situato al livello dell'Atman-Brahman, che è l'essenza di *sat*, *cit* e *ananda*, libero da sovrastrutture, il fondamento di ogni consapevolezza, immanente in tutte le creature, presente come lo spazio dentro e attorno ogni cosa. Felicità infinita e ininterrotta, al di là della conoscenza ordinaria, può essere realizzato soltanto con l'esperienza diretta, da chi controlla la mente e ha superato la lussuria, l'avidità, l'ipocrisia e tutte le altre contaminazioni materiali.

Questa è la conclusione dei *Veda* e di tutte le scritture e le autorità spirituali. La qualificazione di

brahmana non può essere ottenuta in nessun altro modo. Bisogna contemplare il Sé come lo spirito indiviso, la verità, la conoscenza e la felicità.

Le Upanishad di Vishnu

Advaya taraka Upanishad

Om! Il Brahman è infinito, e l'Atman è infinito. L'infinito emana dall'infinito, e anche dopo che l'infinito è stato prodotto dall'infinito, l'infinito rimane sempre perfettamente completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Taraka ("che libera") è ciò che permette di superare la paura della morte, della vecchiaia e della rinascita. Bisogna comprendere che la percezione della dualità tra il Supremo e l'essere individuale è dovuta all'illusione, e poi bisogna esaminare e comprendere le differenze che esistono in questo mondo escludendole dal campo di conoscenza (*neti, neti*, "non è questo, non è quello"). Ciò che rimane alla fine è l'Advaya Brahman ("che non ha dualità"). Per arrivare a questo, bisogna praticare tre metodi. (1)

Nel centro del corpo c'è la Sushumna nadi, che è radiosa come il sole e fresca come la luna. Inizia dal Muladhara chakra e sale fino al Brahma randhra, che è in cima al cranio. E' risaputo che nel mezzo esiste la Kundalini Shakti, che è brillante come milioni di soli e sottile come la fibra di un loto. Chi sviluppa la visione sottile raggiunge la liberazione eliminando tutte le attività negative. (2)

La perfezione dello Yoga consiste nel contemplare costantemente la luce che si trova alla sommità del proprio essere, nel mezzo della fronte. (3) Si può riconoscere lo Yogi dalla luce che emana dalla sua testa. (4)

La pratica dello Yoga si divide in *purva* ("iniziale") e *uttara* ("avanzata"), caratterizzate rispettivamente da *taraka* ("la ricerca della liberazione") e *amanasaka* ("il superamento del piano mentale"). (5)

Ciò che viene percepito dai sensi materiali è la forma (materiale), ma ciò che si trova in mezzo alle sopracciglia non ha forma materiale. Bisogna meditare costantemente e intensamente per comprendere la realtà interiore. Nel Taraka yoga i concetti si percepiscono solo a livello sottile, e nell'Uttara yoga si va anche oltre la mente. (6)

Il Sambhavi mudra consiste nella contemplazione interiore ed esteriore fissando lo sguardo senza battere le palpebre. Il luogo dove vive un adepto di questa pratica diventa un luogo sacro. (7)

Sotto la guida di un maestro veramente qualificato bisogna sforzarsi di raggiungere il livello *turiya*, che è nascosto nel Sahasrara chakra, nella Daharakasha (lo spazio del loto nel cuore) o all'estremità delle 12 *nadi*. E' solo la guida del maestro che consente questo successo. (8)

Il maestro deve essere un esperto nella conoscenza vedica, deve essere un devoto di Vishnu, deve

essere libero da qualsiasi forma di odio, invidia o gelosia, deve essere molto esperto nella pratica dello Yoga, deve praticare personalmente lo Yoga.

Se otteniamo la benedizione della personificazione dello Yoga (il maestro), tutti i legami relativi alla nascita (cioè al corpo che abbiamo acquisito con la nascita) svaniscono, e tutte le reazioni alle attività che abbiamo compiuto in tutte le vite precedenti vengono distrutte. Le *Upanishad* affermano che in questo modo si ottengono tutti gli scopi della vita. (9)

Avyakta Upanishad

Om! Che il mio corpo, le mie parole, il mio *prana*, la mia vista, il mio udito, la mia vitalità e tutti i miei sensi diventino più forti. Tutto ciò che esiste è il Brahman delle *Upanishad*. Che io possa non negare mai il Brahman, né il Brahman rinnegare me. Che non ci sia abbandono, almeno per me. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* si manifestino in me, che sono devoto all'Atman: che possano risiedere sempre in me. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Le tre fasi dell'evoluzione nella creazione sono *avyakta*, *mahat tattva*, *abankara*. Per ciascuna di queste esiste un *sukta* (testo sacro): per l'*avyakta* c'è il *Nasadiya sukta*, per il *mahat tattva* c'è l'*Hiranyagarbha sukta*, e per l'*abankara* c'è il *Purusha sukta*.

Ecco il *Nasadiya sukta*: "Quando non c'era né essere né non-essere, né spazio o cielo, che cosa esisteva? Che cosa riposava sull'abisso delle acque? Né morte né immortalità, né giorno né notte. Il Signore respirava serenamente, indipendente e solo. Le tenebre nascoste nella luce furono la prima manifestazione materiale, come un oceano che vela la visione. Nel caos si manifestò lo spazio, che crebbe internamente. In esso sorse il desiderio, il primo seme della mente, e questo accese la ricerca per l'esistenza materiale. Il raggio dell'identificazione balenò nelle tenebre, né in alto né in basso, e la Shakti feconda creò la massa degli elementi. Chi sa, chi può dire, da dove è venuta questa vasta creazione? Nemmeno i Deva, perché i Deva ancora non esistevano. Soltanto il Signore supremo può dire da dove viene il mondo."

Dattatreya Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Un giorno il creatore, Brahma, chiese a Narayana di spiegargli il potere del Taraka mantra.

Narayana rispose, "Medita costantemente su di me e sulla mia gloria, e unisciti a me pensando, 'io sono Datta, il Signore'. Chi medita in questo modo non è più legato al ciclo dell'esistenza materiale."

Dopo aver meditato su Vishnu, Dattatreya, Brahma disse, "Sì. Soltanto il Brahman è l'infinito non-duale, che resta dopo aver eliminato tutto il resto."

Ecco i *mantra* di Dattatreya.

Il *mantra* di una sillaba è *dam*, l'Hamsa che vive in tutti gli esseri, la forma emanata dal Param Atman.

Il *mantra* di 6 sillabe è *om srim brim klim glaum dram*.

Il *mantra* di 8 sillabe è *dram dattatreyaya namah*. In questo *mantra*, "dattatreya" è la parte di conoscenza, eternità e felicità, e "namah" è l'unione.

Il *mantra* di 12 sillabe è *om am brim krom ehi dattatreya svaha*.

Il *mantra* di 16 sillabe è *om aim krom klim klaum bram brim braum saub dattatreyaya svaha*.

Il *mantra anustubh* di Dattatreya è *dattatreya hare krishna unmatananda dayaka digambara mune bala pisacha jnana sagara*. ("O Dattatreya! O Hara! O Krishna! O oceano di conoscenza! Tu sei la felicità di coloro che hanno superato il piano mentale, dei saggi che si comportano esteriormente come bambini o fantasmi.")

Il *mula mantra* di Dattatreya è *om namo bhagavate dattatreyaya smarana matra samtushtaya* ("offro il mio omaggio al Signore Dattatreya che è venerato attraverso il ricordo").

Questo *mantra* dissipa la paura, accresce la consapevolezza e la felicità. Dattatreya è il grande Yogi Avadhuta, la gioia di madre Anasuya e il figlio di Atri Rishi. Soddisfa tutti i desideri e salva dai legami dell'esistenza materiale. Neutralizza ogni negatività dovuta ai pianeti, alle malattie, alle angosce mentali e alla povertà, ed è la personificazione di tutti i *mantra*, di tutti gli *yantra* e i *tantra*: a lui offriamo il nostro omaggio!

Chi conosce questa *vidya* (sapienza mistica) e la pratica diventa sacro, ottiene il risultato di innumerevoli recitazioni del Gayatri, del Maha Rudra e del Pranava, e viene liberato da ogni reazione negativa.

Garuda Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Om! Il Brahman è infinito, e questo universo è infinito. L'infinito emana dall'infinito, e anche dopo che l'infinito è stato prodotto dall'infinito, l'infinito rimane sempre perfettamente completo. Om! Pace! Pace! Pace!

Ora parlerò della scienza del Brahman.

Brahma la insegnò a Narada, che la insegnò a Brihasena (Brihaspati), che la trasmise a Indra, che la diede a Bharadvaja Rishi, il quale la insegnò ai suoi discepoli per proteggerli. Chi la ottiene viene benedetto dal successo e distrugge ogni veleno.

"Il veleno è colpito, annientato, distrutto, annientato dalla folgore di India. Svaha! Che sia venuto da serpenti, vipere, scorpioni, salamandre, animali anfibi o topi. Che tu sia il messaggero di Anantaka o Anantaka stesso! Che tu sia il messaggero di Vasuki, o Vasuki stesso! Che tu sia Takshaka, Karkotaka, Sankhapulika, Padmaka, Mahapadmaka, Elapatraka, Mahailapatraka, Kalika, Kulika, Kambalasvatara o uno dei loro messaggeri!"

Chi ascolta questa grande scienza nella notte della luna nuova viene protetto per 12 anni dal morso dei serpenti, chi dopo averla recitata nella notte di luna nuova indossa questa *vidya* come un amuleto sarà protetto per tutta la vita. Chi la insegna a otto *brahmana* li libererà semplicemente toccandoli con un filo d'erba, un bastoncino, o con la cenere. Chi la insegna a 100 *brahmana* li libera con il semplice sguardo. Chi la insegna a 1000 *brahmana* li libera con il semplice pensiero. Così parlò Brahma.

Gopala tapani Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Om! Offro il mio rispettoso omaggio a Sri Krishna, la cui forma è eterna e piena di conoscenza e felicità, che libera dalla sofferenza, che è compreso attraverso lo studio del *Vedanta*, che è il Guru supremo e il testimone nel cuore di ciascuno. (1)

I Rishi avvicinarono Brahma e gli domandarono, "Chi è la suprema Personalità della Divinità? Chi ispira paura alla morte? Che cosa bisogna conoscere per poter conoscere tutto? Chi ha creato questo mondo?" (2)

Brahma rispose, "Krishna è la Personalità suprema della Divinità. La morte teme Govinda. Chi comprende Gopijanavallabha comprende tutto il resto. Il Signore creò il mondo pronunciando la parola *svaha*." (3)

Allora i Rishi dissero, "Chi è Krishna? Chi è Govinda? Chi è Gopijanavallabha? Che cos'è *svaha*?" (4) Brahma disse, "Krishna libera dalla negatività, Govinda è lo scopo della conoscenza dei *Veda* ed è amato dalla terra e dalle mucche *surabhi*, Gopijanavallabha è l'amato delle *gopi* ("pastorelle") e *svaha* indica la potenza del Supremo. Tutti questi nomi si riferiscono alla Personalità suprema della Divinità. (5) Chi medita su questa Personalità suprema della Divinità, lo glorifica e lo adora, ottiene la liberazione." (6)

I Rishi dissero, "Qual è la sua forma? Come viene glorificato e adorato? Per favore, spiegaci." (7)

Brahma disse, "Il suo aspetto è quello di un pastorello, la sua carnagione ha il colore delle nuvole nere del monzone. Sta in piedi sotto un albero dei desideri. (8-9) Meditiamo con tutto il cuore sul Signore Krishna, che ha occhi bellissimi come fiori di loto, la carnagione del colore delle nuvole nere di monzone. Indossa un abito di folgore, ha due braccia, è pieno di conoscenza trascendentale, è decorato da una ghirlanda di fiori di selva, è il Signore supremo, è circondato da pastori, pastorelle e

mucche *surabhi*, riposa sotto un albero *sura drumā* nel mezzo di un fiore di loto rosso, ed è servito dalle brezze che hanno toccato le onde del fiume Yamuna. Chi medita così viene liberato dal ciclo di morti e rinascite. (10)

Bisogna recitare molte volte questo *mantra*: *klīm kṛishṇaya govindaya gōpījanavallabhaya svāha*. (11) Recitando questi 5 nomi si raggiunge la Personalità suprema della Divinità, le cui potenze si manifestano come i pianeti celesti, la terra, il sole, la luna e il fuoco. (12)

Una persona che recita il *mantra* anche una sola volta entra facilmente in contatto con Sri Krishna. Non ottiene altri risultati. (13)

Il servizio di devozione a Krishna si raggiunge quando il cuore non desidera più alcun beneficio materiale né in questa vita né nella prossima. Questa è la liberazione dai legami del *karma*. (14) Molti *brahmana* adorano Krishna, il Govinda eterno, il Gopījanavallabha che sostiene il mondo. La potente *svāha* muove l'universo. (15)

Anche se in origine è uno, il *prāna* diventa le cinque arie vitali nei corpi di tutti gli esseri viventi. Nello stesso modo, Krishna appare nella forma di questi mondi." (16)

I Rishi dissero, "Per favore, dicci come si può adorare Govinda, l'Anima Suprema che sostiene ogni cosa." (17)

Brahma disse, "L'altare del Signore deve essere un fiore di loto d'oro con otto petali. All'interno del loto bisogna mettere 2 triangoli con iscritti il *mantra klīm kṛishṇaya namah*, il Kama Gayatri (*klīm kṛishṇaya govindaya gōpījanavallabhaya svāha*) e l'Ananga Gayatri (*kamadevaya sarva-jana-priyaya sarva-jana-sammohanaya jvala jvala prajvala prajvala sarva-janasya hrdayam me vasam kuru kuru svāha*). Poi bisogna eseguire l'*āṅga nyāsa* con il *sūla matrā* (missile mistico di protezione) *astraya phat*. Bisogna offrire adorazione alle emanazioni del Signore (a cominciare da Vasudeva), alle energie del Signore (a cominciare da Rukmini), ai devoti nelle varie categorie come Indra, Vasudeva, Arjuna e Indranidhi. (18) Chi presenta varie offerte alla Divinità all'alba, a mezzogiorno e al tramonto ottiene ogni successo. (19)

A questo proposito è detto: Krishna è onnipresente, è l'oggetto supremo di adorazione e controlla ogni cosa. Pur essendo uno, si manifesta in molte forme. Coloro che sono intelligenti lo adorano nel suo altare interiore e ottengono la felicità eterna. (20)

I *brahmana* che adorano il Supremo tra gli eterni, il più grande tra coloro che sono coscienti, l'uno che soddisfa i desideri di molti, raggiungono la perfezione. (21) A coloro che adorano sempre con grande diligenza la forma trascendentale di Vishnu, il Signore mostra la sua forma originale di pastorello e rivela i suoi piedi di loto. (22) Fu Krishna a istruire Brahma nella conoscenza vedica all'inizio della creazione, ed è Krishna che ha disseminato la conoscenza vedica nella storia. Chi desidera la liberazione si sottomette a lui, la Personalità suprema della Divinità, che concede ai suoi devoti la conoscenza trascendentale. (23) A coloro che recitano il *mantra* di 5 sillabe (*om kṛishṇaya govindaya gōpījanavallabha svāha*) il Signore rivela la sua vera forma, perciò chi desidera la liberazione deve recitare questo *mantra* regolarmente. (24)

Da questo *mantra* originario derivano tutti gli altri *mantra* di Govinda, compreso il *mantra* di 10 sillabe recitato dai seguaci di Indra e da coloro che desiderano la prosperità. (25)

I Rishi dissero, "Spiegaci la natura di questo mantra." Brahma disse, "Io ho glorificato il Signore e meditato su di lui per milioni di anni, e infine sono riuscito a comprendere la forma trascendentale del Signore come Sri Krishna, vestito come un pastorello, e mi sono inchinato davanti a lui con un sentimento di devozione. Mi ha dato il *mantra* di 18 sillabe per l'attività della creazione, e poi è scomparso. (26-28) Quando ho desidero creato l'universo è apparso nuovamente, mostrandomi l'universo da creare contenuto in quelle sillabe. (29)

Dalla lettera K ho creato l'acqua, dalla L la terra, dalla I il fuoco, dalla M la luna, dalla parola *klim* il sole. Dalla parola *krishnaya* ho creato lo spazio, da *govindaya* l'aria, da *gopijanavallabha* la conoscenza e le mucche *surabhi*, da *svaha* ho creato gli uomini, le donne e tutto il resto. (30)

Adorando Krishna, Shiva divenne libero dall'illusione e recitando questo *mantra* in un luogo solitario raggiunse il Signore. (31) I Deva contemplanò la dimora di Vishnu, che è come uno splendido sole nello spazio. (32) Bisogna dunque recitare questo *mantra* regolarmente, senza alcun dubbio. (33)

Alcuni dicono che la terra fu creata dalla prima parola di questo *mantra*, l'acqua dalla seconda, il fuoco dalla terza, l'aria dalla quarta e lo spazio dalla quinta. Per raggiungere la liberazione bisogna recitare il *vaishnava mantra* di 5 parole, che rivela Krishna. Il mondo spirituale, che è completamente puro e senza macchia, libero dalla sofferenza, dall'avidità e da tutti gli altri difetti, è identico a questo *mantra* di 5 parole, che è manifestato dal Signore Vasudeva e non è differente da lui. (34-37) Io e i Maruta lodiamo il Signore Govinda, la cui forma è eterna e piena di conoscenza e felicità, che si trova sotto un albero dei desideri a Vrindavana e che non è differente dal *mantra* di 5 parole. (38)

Om! Offro il mio omaggio a Govinda, che è la forma dell'universo, che crea mantiene e distrugge l'universo, che è il Signore dell'universo e l'universo stesso. (39) Offro il mio omaggio a Govinda, la cui forma è piena di conoscenza e felicità, che è infinitamente affascinante ed è il Signore delle pastorelle. (40) Offro il mio omaggio a Govinda, i cui occhi sono come fiori di loto. Offro il mio omaggio a lui, che indossa una ghirlanda di fiori di loto, che ha l'ombelico di loto ed è lo sposo delle innumerevoli manifestazioni di Lakshmi. (41)

Offro il mio omaggio a Govinda, che è incoronato dalla piuma di pavone, che è identico a Balarama, ha un'intelligenza acuta e che come un cigno nuota nel lago Manasa dei pensieri di Lakshmi. (42)

Offro il mio omaggio a lui, che ha ucciso Kamsa e i suoi alleati, Kesi e Chanura. E' adorato da Shiva ed è diventato l'auriga di Arjuna. (43)

Offro il mio omaggio a lui, il pastorello che ama suonare il flauto, che ha schiacciato Kaliya, che cammina sulla riva del fiume Yamuna e che porta orecchini che oscillano graziosamente. (44) Offro il mio omaggio a Krishna, che protegge coloro che si sottomettono a lui, all'esperto danzatore che indossa la ghirlanda degli sguardi di loto delle pastorelle. (45)

Offro il mio omaggio a Krishna, che rappresenta la morte per chi è malvagio, che ha sollevato la collina Govardhana, che ha messo fine alla vita di Putana e Trinavarta. (46)

Offro il mio omaggio a Krishna, che indossa una collana d'oro, che è affascinante, puro, uno senza secondi, il più grande, che distrugge ogni contaminazione. (47) O Signore supremo e felice, sii misericordioso con me e salvami, perché sono stato morso dal serpente del dolore fisico e mentale. (48)

O Kesava, Narayana, Govinda, Janardana, sorgente di ogni felicità trascendentale! O Signore che liberi i devoti dalla sofferenza! O Madhava, ti prego salvami!" (50)

Brahma disse, "Anche voi dovrete adorarlo come ho fatto io. Recitando questo *mantra* di 5 parole e meditando su Krishna potrete trascendere il mondo di nascite e morti. (51)

Chi recita questo *mantra* raggiunge facilmente la sua dimora trascendentale. Benché sia sempre nella sua dimora, la Personalità suprema della Divinità è più veloce della mente e può superare chiunque altro nella corsa: nemmeno i Deva sono in grado di raggiungerlo. (53) Perciò Krishna è la Personalità suprema della Divinità. Bisogna meditare su di lui, glorificarlo, servirlo e adorarlo. *Om tat sat.* (54)

Un giorno, dopo aver passato con lui tutta la notte, le passionante fanciulle di Vraja conversarono con Krishna, la Personalità suprema della Divinità. (2.1-2)

Le *gopi* dissero, "A quale *brahmana* si dovrebbe dare la carità?" (3)

Krishna disse, "A Durvasa". (4)

Le *gopi* dissero, "Come potremo attraversare la Yamuna e incontrarlo per ottenere le sue benedizioni?" (5)

Krishna disse, "Pronunciate le parole 'Krishna il *brahmachari*' e la Yamuna vi aprirà un passaggio. (6) Ricordando me, una persona superficiale diventa profonda, una persona impura diventa pura, una persona degradata diventa virtuosa, una persona piena di desideri materiali si libera dai desideri, e uno stupido diventa saggio." (7)

Le *gopi* pensarono a Durvasa e pronunciando la formula data da Krishna attraversarono la Yamuna, poi arrivando al sacro *ashrama* di Durvasa Muni, il più grande tra i Rishi, si inchinarono a lui e gli offrirono cibi deliziosi fatti con latte e burro chiarificato. (8)

Soddisfatto, Durvasa compì le abluzioni, fece colazione, le benedisse e diede loro il permesso di tornare a casa. (9)

Le *gopi* dissero, "Come attraverseremo la Yamuna?"

Durvasa disse, "Meditate su di me come un Muni che si nutre solo di erba *durva*, e la Yamuna vi aprirà un passaggio." (10-11)

Gandharvi (Radharani), che è la più importante tra le *gopi*, rifletté e disse, "Come può Krishna essere un *brahmachari*? Come può essere che questo Rishi si nutra solo di erba *durva*?" (12-13)

Le altre ragazze rimasero in silenzio, perché la consideravano come la loro guida. (14)

Durvasa rispose, "Il suono è contenuto nello spazio, anche se suono e spazio sono due cose diverse, ma lo spazio non lo sa. Io sono Atman, e non godo dei piaceri materiali. (15)

Il tatto è contenuto nell'elemento aria, eppure sono due cose differenti, e l'aria non lo sa. Io sono Atman, e non godo dei piaceri materiali. (16)

Così è per la forma che è contenuta nell'elemento fuoco, il gusto che è contenuto nell'elemento acqua, e l'odore che è contenuto nell'elemento terra. (17-19)

La mente si trova in mezzo ai sensi e accetta la loro esistenza. Poiché l'Atman è tutto ciò che esiste, con cosa pensiamo? C'è forse un posto dove andiamo? Poiché sono Atman, come posso godere dei piaceri materiali? (20-21)

Il vostro amato Krishna è il creatore originale dei due tipi di corpi (grossolani e sottili). Sull'albero del corpo ci sono due uccelli: uno è un'espansione della Personalità suprema della Divinità, ed è soltanto testimone. L'altro mangia i frutti dell'albero. Uno è Krishna, e l'altro mangia i frutti. (22-23)

In Krishna non c'è niente di materiale e quindi non c'è ignoranza o falsa conoscenza. L'ignoranza è differente dalla vera conoscenza. Come può Krishna, che è pieno di vera conoscenza, essere un materialista? Chi cerca i piaceri della carne è lussurioso, chi non li cerca non lo è. (24-26)

Krishna non conosce nascita o morte, perché è immutabile. Quello stesso pastorello che sta sulla riva della Yamuna con i pastorelli e le mucche *surabhi* per proteggerle, si trova nei *Veda*, è glorificato nei *Veda*, è entrato in tutti gli esseri viventi e li controlla. (27)

Gandharvi disse, "Perché la Personalità suprema della Divinità è apparsa tra noi come un pastorello? Come fai a sapere queste cose di Krishna? Qual è il suo *mantra*? Qual è la sua dimora? Perché è nato da madre Devaki? Chi è suo fratello maggiore Balarama? Come viene adorato? Perché questa Personalità suprema della Divinità, che è così al di sopra del mondo materiale, è discesa su questa terra?" (28)

Durvasa disse, "All'inizio c'era solo Narayana, in cui sono intessuti tutti i mondi, come il filo su un telaio. Dal suo cuore di loto nacque Brahma il creatore. Quando Brahma ebbe compiuto grandi austerità, Narayana gli concesse una benedizione. (29-30)

Brahma scelse di fare una domanda e Narayana acconsentì a rispondere. Brahma disse, "Tra tutte le tue varie incarnazioni, qual è la migliore, che dà felicità agli esseri umani e ai Deva, quella che dà la liberazione dal ciclo di morti e rinascite? E perché questa incarnazione è la migliore?" (31-34)

Narayana disse, "In cima al monte Meru ci sono 7 città che soddisfano tutti i desideri, e similmente anche sulla terra ci sono 7 città che soddisfano i desideri e concedono la liberazione. Tra queste, la città di Gopala Puri è il mondo spirituale. In questa città vengono soddisfatti tutti i desideri dei Deva e delle altre creature, e tutti raggiungono la liberazione. Questa città di Gopala Puri, o Mathura, sta in questo mondo come un fiore di loto sta in un lago ed è protetta dal mio *chakra*. (35-38)

Gopala Puri contiene queste foreste: 1) la grande foresta di Brihadvana, 2) Madhuvana, dove viveva il demone Madhu, 3) Talavana, dove ci sono palme *tala*, 4) Kamyavana, che è molto piacevole, 5) Bahulavana, 6) Kumudavana, che ha molti fiori di loto e ninfee, 7) Khadiravana, dove ci sono molti alberi *khadira*, 8) Bhadravana, il luogo preferito di Balarama, 9) Bhandiravana, dove ci sono molti alberi baniani, 10) Srivana, dove risiede Lakshmi, 11) Lohavana, dove viveva il demone Loha, 12) Vrindavana, il regno di Vrinda Devi. In queste foreste ci sono Deva, esseri umani, Gandharva, Naga e Kinnara, che cantano e danzano. (39-40) Risiedono qui anche i 12 Aditya, gli 11 Rudra, gli 8 Vasu, i 7 Rishi, Brahma, Narada, i 5 Vinayaka (Ganesha) e le forme di Shiva chiamate Viresvara, Rudresvara, Ambikesvara, Ganesvara, Nilakanthesvara, Visvesvara, Gopalesvara, Bhadresvara e 24 altre manifestazioni di Shiva. (41)

Le foreste sono divise in 2 gruppi: quelle di Krishna e quelle di Balarama, chiamate Bhadravana. Tra queste, alcune sono sacre e altre sono più sacre: là risiedono i Deva e i Siddha raggiungono la perfezione. (42-43) Qui si trovano le Divinità di Rama, Pradyumna, Aniruddha e Krishna. Ci sono 12 Divinità nelle foreste di Mathura. (44-45)

I Rudra adorano la prima Divinità, Brahma la seconda, i figli di Brahma la terza, i Maruta la quarta, i Vinayaka la quinta, i Vasu la sesta, i Rishi la settiman, i Gandharva l'ottava, le Apsara la nona. La decima Divinità è ora invisibile, l'undicesima è tornata al suo pianeta e la dodicesima si trova sulla terra. (46) Coloro che adorano questa Divinità superano la morte e raggiungono la liberazione, attraversando le triplici sofferenze di nascita, vecchiaia e morte. (47) Sri Krishna insieme alle sue tre espansioni e con Balarama, Aniruddha, Pradyumna e Rukmini vivono nella bellissima Mathura Puri, che è venerata da Brahma e dagli altri Deva, e protetta dalla conchiglia, dal *chakra*, dalla mazza e dall'arco *sarnga*. Questi quattro nomi sono identici all'Om-kara. (48)

Bisogna meditare in questo modo, 'Io appartengo al Signore Gopala'. In questo modo si raggiunge la liberazione, si realizza la propria natura spirituale e si conosce il Brahman. (49)

Fin dall'inizio della creazione Gopala protegge le anime condizionate, come un pastore protegge le sue mandrie. *Om tat sat*. Io sono Brahman. Io sono Atman. La mia forma spirituale è eternamente piena di felicità. (50) La Personalità suprema della Divinità è conosciuta come Gopala, e bisogna meditare intensamente e con tutto il cuore pensando di appartenere a Gopala, che è non-manifestato, infinito, eterno. (51-53)

Narayana continuò, "O Brahma, io risiedo eternamente a Mathura, ornato di una ghirlanda di fiori di selva, e con in mano la conchiglia, il disco, la mazza e il fiore di loto. Chi medita su di me con tutto il cuore, pensando a me come il fondamento di tutte le forme, la forma meravigliosa, splendente e potente, che non ha nulla di materiale, raggiunge la mia dimora senza alcun dubbio. (54-55) O Brahma, un abitante di questo pianeta che soggiorna nel distretto di Mathura e mi adora così come appaio nella forma della Divinità, mi diventa molto caro. Devi quindi sempre adorarmi come Krishna a Mathura. (56-57)

Quattro tipi di persone mi rendono omaggio. Seguendo il metodo devozionale prescritto per quest'era, i devoti intelligenti adorano Gopala, insieme al fratello maggiore Balarama e alla regina Rukmini. (58-59) Io sono Gopala, eterno e non-nato. Io sono il Pradyumna eterno. Io sono Rama, io sono Aniruddha. Chi è intelligente mi offre omaggio. (60) Gli abitanti di Krishnavana e di Bhadravana sono liberi da tutti i desideri materiali e mi adorano, seguendo le regole della devozione che io stesso ho insegnato. Anche coloro che in precedenza avevano abbandonato i principi dharmici ed erano stati inghiottiti dall'era di Kali possono diventare miei devoti e risiedere a Mathura. (61-62)

Chiunque diventa sinceramente mio devoto mi è molto caro, caro quanto te e i tuoi figli, quanto Shiva e i suoi compagni, quanto Lakshmi Devi stessa. (63)

Brahma disse, "In che modo la Personalità suprema della Divinità si è manifestata in quattro Divinità? In che modo la sacra sillaba Om è diventata molteplice?" (64)

Il Signore disse, "Prima che il mondo materiale fosse manifestato, esisteva soltanto la Personalità suprema della Divinità, uno senza secondi. Da lui hanno avuto origine il Brahman e la sillaba Om, dall'Om ha avuto origine il *mahat tattva*, e da questo l'*abankara*, da questo i 5 *tanmatra* e da questi gli elementi. L'Om è stato ricoperto da tutto questo. (65)

Io sono la sillaba sacra, io sono l'Om. Io sono il Supremo, immutabile e libero da ogni

contaminazione materiale, che non invecchia e non muore. La Personalità suprema della Divinità si è manifestata come la forma universale onnipresente, e così nello stesso modo il Signore che è uno senza secondi si è moltiplicato in quattro forme attraverso la sua potenza trascendentale. (66) La sacra sillaba Om consiste di 4 lettere: A, U, M. Balarama, il figlio di Rohini, è la lettera A, lo splendido Pradyumna è la lettera U, l'intelligente Aniruddha è la lettera M e Krishna, sul quale si fonda l'universo intero, è l'*ardha matra* che completa la sillaba Om. (67-69)

Rukmini è la sposa di Krishna: è la creatrice del mondo e la radice della natura materiale. Le scritture vediche spiegano che Lakshmi apparve tra le donne di Vraja e i saggi spiritualisti affermano che la potenza del Signore è la sillaba Om. Perciò il Signore onnipresente, Gopala, è la sillaba Om, che non è differente dalla sacra sillaba *klim*. (70-73)

Chi medita su di me così come appaio a Mathura raggiunge la liberazione. Bisogna meditare su di me visualizzandomi in piedi sul loto del cuore, che ha 8 petali. I miei piedi portano i simboli della conchiglia, della bandiera e del parasole. Il mio petto porta il segno dello *srivatsa* e risplende della gemma *kaustubha*, le mie mani sono decorate da braccialetti e reggono la conchiglia, il disco, la mazza e l'arco *sarnga*. Al collo c'è una ghirlanda di fiori, in testa una splendida corona, alle orecchie dei pendenti a forma di squalo. La mia forma è attraente e radiosa, decorata dal flauto e dal corno di bufalo, e dissipa le paure dei devoti. (75-78)

Quando l'universo intero è scosso dalla zangola della conoscenza spirituale, il burro prodotto è la Personalità suprema della Divinità a Mathura, che prende questo nome dall'atto di frullare (*manthate*) lo yogurt per fare il burro. (79)

Io medito sul mondo materiale con i suoi 8 *dik pala* (guardiani delle direzioni), come un fiore di loto che cresce nell'oceano delle morti e rinascite. Il sole e la luna sono lo splendore del mio corpo, il monte Meru è la mia bandiera, Brahmaloaka è il mio parasole, i 7 sistemi planetari inferiori sono i miei piedi. (80-82)

I saggi mi chiamano Srivatsa lanchana perché la mia forma eterna porta il simbolo del *srivatsa* (la dimora di Lakshmi). Consapevoli della mia supremazia, i saggi dichiarano che lo splendore del sole, della luna e del fuoco, così come i discorsi eloquenti, emanano dalla mia splendente gemma *kaustubha*. (83) Le quattro braccia della mia forma universale sono la virtù, la passione, l'ignoranza e l'egotismo. I cinque elementi materiali sono la conchiglia che reggo nella mano che simboleggia la passione. L'innocenza infantile è il disco, la potenza illusoria è l'arco, e l'universo stesso è il fiore di loto che reggo nella mano. L'origine dell'ignoranza è simboleggiata dalla mazza. (84-86)

Dharma, artha, kama e moksha (etica, sviluppo economico, piacere e liberazione) sono gli splendidi bracciali che ornano i polsi della mia forma universale. Il collo, che è il Brahman puro e indiviso, è ornato dalla ghirlanda che simboleggia il primo essere creato. O Brahma, i tuoi figli hanno descritto molto bene questa ghirlanda. (87-88)

I saggi affermano che la corona è la mia forma eterna. Le due cose che si trovano al di sopra dell'effimero mondo materiale sono i miei orecchini. Chi medita in questo modo mi è eternamente caro e raggiunge la liberazione. Anzi, io mi consegno nelle sue mani. (89-91)

Ho già parlato delle mie due forme: quella fatta di *guna* e quella che è al di là dei *guna*." (92)

Brahma disse, "Che cosa sono gli ornamenti indossati dalle Divinità che hai descritto? In che modo queste Divinità vengono adorate dai Maruta, dai Rudra, da Brahma e dai suoi figli, dai Vinayaka, dai 12 Aditya, dai Vasu, dalle Apsara e dai Gandharva? Chi sono la Divinità che è tornata nella sua dimora, quella che è ora invisibile e quella che è adorata dagli esseri umani?" (93)

Narayana disse, "Queste 12 Divinità trascendentali e non manifestate si trovano su tutti i pianeti, tra i Deva e gli esseri umani. (94) Come Rudra tra i Rudra, come Brahma tra coloro che seguono Brahma, come Deva tra i Deva, come essere umano tra gli esseri umani, come Ganesha tra i Vinayaka, come Surya Narayana tra gli Aditya, come Gandharva tra i Gandharva, come Apsara tra le Apsara, come Vasu tra i Vasu, la mia forma è presente anche quando è invisibile. Che sia visibile o invisibile in questo mondo, la mia forma che soddisfa tutti i desideri rimane sempre nella mia dimora. (95) La mia forma è anche presente come la Divinità della passione, quella dell'ignoranza e quella della virtù. La mia forma umana, che è eterna e piena di conoscenza trascendentale, è presente nel servizio devozionale. (96-97)

Om! Offro il mio omaggio all'Anima suprema, che è presente nel *prana*. *Om tat sat. Bhub Bhuvah Suvah*. Offro il mio omaggio al Param Atman, che è presente nel *prana*. (98)

Offro il mio omaggio a Krishna, che è Govinda e Gopijanavallabha! Offro il mio omaggio all'Anima suprema, che è presente nel *prana*, nell'*apana*, nel *samana*, nell'*udana* e nel *vyana*. Offro il mio omaggio a Krishna, che è Vasudeva, Sankarsana, Pradyumna e Aniruddha. Offro il mio omaggio a Rama, al figlio di Devaki, al pastorello divino. (99-107)

Om! Il Signore Gopala è il Param Atman, che è presente nei sensi e negli elementi materiali. E' Bhagavan (la Persona suprema), il Brahman supremo, e il Param Atman nel cuore di tutti gli esseri. (108-114) Gopala è oltre la veglia, il sogno e il sonno profondo, oltre l'intelletto degli spiritualisti. La Personalità suprema della Divinità, che è Uno senza secondi, è nascosto in ogni cosa, è onnipervadente, è nel cuore di tutti ed è testimone delle attività di tutti, e vive nel cuore di ciascuno come il testimone, come la consapevolezza. E' la trascendenza che è al di là dei *guna*. (115) Offro il mio omaggio a Rudra, agli Aditya, a Vinayaka, a Surya, a Vidya Devi, a Indra, ad Agni, a Yama, a Nirriti, a Varuna, a Vayu, a Kuvera, a Isana, a Brahma e a tutti i Deva." (116)

Dopo aver insegnato queste meravigliose preghiere a Brahma, che era assorto nella meditazione sulla forma trascendentale del Signore, e dopo avergli conferito la capacità di creare l'universo, Narayana scomparve. (117)

Io vi ho trasmesso queste istruzioni che furono tramandate da Brahma a Narada. O Gandharvi, ora puoi tornare a casa." (118)

Hayagriva Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità.

(Invocazione)

Hari Om! Narada avvicinò Brahma e gli disse, "Ti prego, insegnami quella conoscenza del Brahman che distrugge velocemente ogni impurità, fa realizzare velocemente la saggezza trascendentale e attira la prosperità e il successo."

Brahma disse, "Chi impara i *mantra* del Signore Hayagriva ottiene il merito di aver studiato *srutì* e *smritì*, *Itibasa* e *Purana*, e ottiene ogni successo.

O Signore Hayagriva! La tua forma è la mente santificata, che salva chiunque ed è il re della conoscenza. *Svaba, svaba.* (1-1.2)

O Signore Hayagriva! La tua forma sono i quattro *Veda*, tu hai portato i *Veda* sulla terra. La tua forma è la recitazione del *Pranava*. *Svaba, svaba.* (1-3)

O Signore Hayagriva! Tu sei lodato dal canto del *Pranava*, che è il Supremo tra tutti i *mantra*, la personificazione dei *Veda*, che trascende ogni cosa. Insegnaci la conoscenza. *Svaba, svaba.* (1-4)

Il *mantra* di 29 sillabe di Hayagriva ha Brahma, Atri, Surya e Bhargava come Rishi, Gayatri, Tristubh e Anustubh come metriche, Hayagriva stesso come Divinità, *hsom* come *bija*, *bobam* come Shakti, *shum* come *kilaka*, l'applicazione è per ottenere la prosperità, la conoscenza e la liberazione, e il *karu nyasa* è costituito dalle lettere A, U, M. La meditazione è su Hayagriva, che brilla come la luna piena e regge la conchiglia, il disco, la mazza e il libro.

Il *mantra* è il seguente: *om srim im im im klim klim sau sau brim om namo bhagavate mahyam medham prajnam prayascha svaba.* (1.5-6)

La conoscenza del Brahman chiamata Hayagriva è la lettera *shum*, il sovrano tra tutti i *bija*. Recitando il *mantra shum amritam kuru svaba* si ottengono il potere sulla parola, la prosperità e le otto perfezioni mistiche. (2.1-2) Il *mantra shum sakala samrajya siddhim kuru kuru svaba* conferisce il segreto dei *mahavakya* vedici. La sillaba *lhum* e la sillaba *hsum* sono la stessa cosa eppure sono differenti, e conferiscono rispettivamente i piaceri del mondo e la liberazione. (2.3)

Dopo aver recitato il *mantra* di Hayagriva solitamente si recitano i *mantra* vedici tradizionali. Chi legge questa Hayagriva vidya nel giorno di *ekadasi* ottiene la grandezza per benedizione di Hayagriva e raggiunge la liberazione. La conoscenza del Brahman non lascerà mai il suo cuore. (2.4-7)

Kali santarana Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Alla fine dello Dvapara yuga, Narada si recò da Brahma e gli disse, "Signore, come potrò viaggiare sulla terra superando le influenze del Kali yuga?"

Brahma rispose, "E' una buona domanda. Ascolta ciò che è nascosto in tutte le scritture vediche e che permette di attraversare il *samsara* nell'era di Kali. Gli effetti negativi del Kali yuga possono essere eliminati semplicemente pronunciando il nome del Signore Narayana, che è il Purusha

primordiale."

Narada disse ancora, "Qual è questo nome?"

Brahma disse, "Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare. Questi 16 nomi distruggono gli effetti nefasti del Kali yuga: non c'è metodo migliore in tutti i *Veda*. Questi nomi distruggono le forze negative che producono il senso di separazione del Jivatma, circondato dalle 16 *kala* (raggi del tempo). Allora il Para Brahman risplende come il sole che brilla radioso dopo che le nuvole si sono dissipate."

Narada domandò, "Quali sono le regole da osservare in proposito?"

Brahma rispose, "Non ci sono regole precise per praticare questo metodo. Chiunque pronunci questi nomi, in uno stato puro o impuro, si immerge nella consapevolezza del Brahman. Chi recita questo *mantra* 36 milioni di volte si purifica da ogni atto colpevole o impuro, situandosi al di là di ogni dovere temporaneo e raggiungendo la liberazione." (1-2)

Krishna Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Quando i Rishi che vivevano nella foresta incontrarono Rama, che era l'incarnazione della Divinità gioiosa e affascinante, rimasero molto sorpresi e dissero, "O Signore, desideriamo abbracciarti."

Rama disse loro, "Quando discenderò come Krishna rinaserete come pastorelle e potrete abbracciarmi allora." (1)

Quando il Signore apparve come Krishna, Gokula divenne la foresta sacra e coloro che avevano praticato l'austerità apparvero come alberi in quella foresta. I difetti (come avarizia, collera ecc) apparvero come Asura e il Kali yuga che era ormai imminente venne rimandato fino al termine della missione di Krishna.

Il bellissimo Hari divenne un pastorello, e poiché la sua natura giocosa era un segreto, affascinò il mondo intero. Le *Upanishad* e gli altri testi vedici apparvero come le 16108 pastorelle. La compassione apparve come Rohini, Bhumi apparve come Satyabhama, l'umiltà apparve come Sudhama, il controllo dei sensi apparve come Uddhava e la verità apparve come Akrura. L'oceano di latte apparve nei contenitori dello yogurt perché Krishna potesse giocare.

Questa incarnazione aveva la missione di distruggere i malfattori e proteggere le persone buone. La spada nella mano di Krishna era Mahesvara stesso, Kasyapa Rishi divenne il mortaio nella casa di Yasoda e Aditi divenne la corda con la quale Krishna fu legato al mortaio. Madre Kali divenne la mazza, Maya divenne l'arco e la stagione del raccolto divenne il cibo nella casa di Yasoda. Il fiore di loto con cui giocava era la sorgente dell'universo.

Vaikuntha si manifestò in questo mondo, e anche se il Signore non ha dualità manifestò tutte queste

varietà simboliche. Chi comprende tutto questo raccoglie il risultato delle sue buone azioni e viene infine liberato dai legami del corpo e ottiene la liberazione.

Mahanarayana Upanishad

Hari Om! Che Mitra, Varuna, Aryaman, Indra, Brihaspati e Vishnu onnipresente ci siano propizi e ci concedano benessere e felicità. Offro il mio omaggio al Brahman. O Vayu, mi inchino a te con venerazione: tu sei in verità il Brahman in forma percepibile. Io dichiaro che tu sei *dharmā, satya* e *sattva*. Che l'Essere supremo venerato come Vayu mi protegga e che protegga il Guru. Che protegga e conservi l'insegnante e lo studente! Che ci protegga insieme, che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace, e che non ci sia mai disaccordo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nel mio ambiente! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Il Signore della creazione, che riposa sull'oceano infinito, sulla terra e sopra il cielo, e che è Supremo, entra nell'intelligenza radiosa delle creature in forma di seme quando queste si trovano ancora nella forma di feto. (1.1) In lui questo universo esiste e viene dissolto, e in lui tutti i Deva esistono con i loro rispettivi poteri. Il Signore esisteva nel passato e continuerà ad esistere nel futuro: è la causa dell'universo, Prajapati, sostenuto dalla sua stessa natura immortale descritta come lo spazio trascendentale. (1.2)

Avvolge e pervade lo spazio tra cielo e terra, e anche tutto ciò che vi è contenuto. Grazie a lui il sole irradia luce e calore, e i saggi meditano su di lui collegandolo allo spazio del loro cuore. Tutte le creature vivono in lui. (1.3)

Da lui apparve Prakriti, la matrice del mondo, che creò i corpi delle varie creature dagli elementi primari cominciando dall'acqua. Il Signore entrò negli esseri vegetali, animali e umani come il supremo regnante, il Supremo, l'Uno senza secondi, imperituro e dalle forme infinite. E' l'universo stesso, primordiale, che trascende le tenebre, è più alto del più alto e più sottile del più sottile. (1.4-5)

I saggi dichiarano che il Signore è il Brahman venerabile contemplato dalle anime realizzate, e personifica anche il compimento dei rituali religiosi e lo svolgimento del dovere sociale. Il Signore è l'ombelico del mondo e sostiene l'universo intero, sia in passato che nel presente. E' il fuoco, è l'aria, il sole, la luna, le stelle splendenti e il nettare, il cibo, l'acqua e il Signore delle creature. (1.6-7)

Tutte le divisioni del tempo (*nimesa, kala, muburta, kastha*, giorni, *paksba, masa, ritu* e anche l'anno solare) sono apparsi dalla Persona suprema e luminosa, che ha prodotto le acque, il firmamento e il cielo. (1.8-9)

Nessuno ha mai compreso i limiti del Param Atman, né in altezza né in larghezza. La Gloria è il suo nome e nessuno è in grado di misurarlo. La sua forma non può essere contemplata dagli occhi materiali. Coloro che meditano su di lui con la mente stabile e concentrata possono conoscerlo e diventano immortali. (1.10-11)

Il Signore radioso descritto nei *Veda* pervade l'universo e apparve come Hiranyagarbha all'inizio della creazione, poiché entrò nell'universo che divenne per lui come un utero. Pur essendo l'universo

stesso, manifestò la nascita del mondo che doveva ancora apparire. Risiede anche nel cuore di tutte le creature come il Sé supremo e la sua faccia è rivolta in tutte le direzioni. (1.12)

La Realtà luminosa è Uno senza secondi, il creatore di cielo e terra, e diventa il proprietario del corpo di tutte le creature in tutto l'universo, controllandole attraverso *dharmā* e *adharma*, che sono le sue mani, e attraverso gli elementi che costituiscono l'universo e che formano il corpo delle creature incarnate. (1.13)

Da lui questo universo è stato originato e in lui viene riassorbito, da lui tutti gli esseri sono pervasi, da lui sono stabiliti i tre stati di veglia, sogno e sonno, in lui l'universo riposa. Il Gandharva di nome Vena ebbe la visione di questo Param Atman e comprese tutti i mondi, proclamando che la Realtà è immortale. Chi conosce l'onnipresente diventa degno di ricevere il rispetto dovuto a un padre, anche dal suo stesso padre naturale. (1.14-15) E' il suo potere che conferisce ai Deva l'immortalità e le posizioni a loro assegnate nella terza regione dei cieli. Il Signore è amico, padre e sovrano di tutti gli esseri, e conosce il posto giusto per ciascuno perché comprende tutti gli esseri creati. (1.16)

Coloro che hanno raggiunto questa realizzazione diventano immediatamente liberi di muoversi in tutti i mondi, fino a Suvarloka. Chiunque raggiunga la visione del Brahman come *rita* (la legge universale dell'esistenza) che è intrecciata nella creazione come l'ordito e la trama di un tessuto, entra nel Brahman. (1.17)

Prajapati Hiranyagarbha pervase i mondi e gli esseri creati e lo spazio, e divenne conosciuto come Param Atman, il sovrano e protettore delle anime individuali. (1.18)

Prego di poter raggiungere il Signore meraviglioso, che è la causa non manifestata dell'universo, che è caro a Indra, che è affascinante, degno di rispetto, e concede il potere dell'intelligenza. (1.19)

O Jataveda (Agni), risplendi radioso per distruggere tutto ciò che è negativo in me. Concedimi la prosperità in ogni campo, dammi cibo e longevità, e una dimora adatta per me. (1.20) O Signore, che per tua grazia le nostre mucche, i nostri cavalli, i nostri alleati e le nostre proprietà vengano protetti da qualsiasi aggressione. O Fuoco, vieni in nostro soccorso, purifica le nostre offese e portaci la prosperità. (1.21)

Che noi possiamo conoscere la Persona suprema, meditando su di lui, che è il Signore dai mille occhi. Che Rudra, che concede la conoscenza, ci ispiri e ci sostenga in questa meditazione. (1.22)

Che possiamo realizzare la Persona suprema meditando su Mahadeva, ispirati e sostenuti da Rudra. (1.23) Che possiamo realizzare la Persona suprema meditando su Vakratunda (Ganesha), ispirati e sostenuti da Dantin (Ganesha). (1.24)

Che possiamo realizzare la Persona divina meditando su Chakratunda, Mahasena e Suvarnapaksha, ispirati e sostenuti rispettivamente da Nandi, Shanmukha (Skanda dalle 6 facce) e Garuda. (1.25-27)

Che possiamo conoscere i *Veda*, incarnati nel Brahma che ha quattro volti, meditando su Hiranyagarbha, ispirati dal Brahman. (1.28)

Che possiamo conoscere Narayana, meditando su Vasudeva, ispirati da Vishnu. (1.29)

Che possiamo conoscere Vajranakha ("artigli di folgore") meditando su Tikshnamstra ("zanne terribili"), ispirati da Narasimha. (1.30)

Che possiamo conoscere Bhaskara, meditando sulla fonte di ogni luce, ispirati da Aditya (il sole). (1.31)

Che possiamo conoscere Vaisvanara (il fuoco nel corpo umano) meditando

su Lalila, ispirati da Agni. (1.32) Che possiamo conoscere Katyayani, meditando su Kanyakumari, ispirati da Durga. (1.33) Che l'erba *durva* (la gramigna), che rappresenta il Brahman ed è suprema tra coloro che purificano, che ha innumerevoli nodi e germogli, e che distrugge gli incubi, possa eliminare tutte le mie contaminazioni. (1.34) O *durva*, così come tu cresci allargandoti e moltiplicando le radici e creando nuovi steli, aiutaci a crescere e a moltiplicare la nostra progenie, a centinaia e migliaia. (1.35) O Durva Devi, onorata dai devoti, fa' che possiamo onorarti con oblazioni, tu che ti moltiplichi in centinaia e migliaia. (1.36)

O terra che sei percorsa dal cavallo, dal carro e da Vishnu, io ti offro il mio rispetto: proteggimi a ogni passo. (1.37) La terra è fonte di gioia come la mucca che dà latte, nutre la vita ed è il sostegno di tutti gli esseri. Tu sei stata sollevata da Krishna nella sua incarnazione di cinghiale con cento braccia. (1.38) O terra divina, distruggi tutti i mali e le reazioni alle mie attività negative passate. O terra meravigliosa, tu sei il dono di Dio per le creature. Tu sei lodata da Kasyapa: concedimi la prosperità, perché ogni cosa dipende da te. (1.39) O terra venerabile, che sostieni tutte le creature, purifica ogni mia contaminazione. O madre, quando tu avrai distrutto ogni male in me, potrò raggiungere lo scopo supremo. (1.40)

O Indra, distruggi la paura di ciò che ci spaventa. O Maghavan, distruggi ciò che è male in noi. Proteggici e distruggi i nemici che ci tormentano. (1.41) Che Indra possa venire in nostro soccorso, Indra che dà la prosperità in questa vita e la felicità nella prossima vita, che è il sovrano di tutti, l'uccisore di Vritra, il vincitore dei nemici, che dà la pioggia, la sicurezza e la pace. (1.42) Che Indra, che è lodato dai devoti con inni sacri e onorato con frequenti oblazioni, ci conceda sicurezza e prosperità. Che l'onnisciente Pushan, che possiede ogni bene, ci conceda il benessere. Che Garuda, il figlio di Triksha, il cui carro è indistruttibile, ci protegga. Che Brihaspati, il Guru dei Deva, ci dia la prosperità. (1.43)

Soma che compie molte gesta, è equilibrato in battaglia, lancia pietre e scuote i nemici, regge le armi, beve il succo del *soma* e risveglia le piante riarse nelle foreste e nelle steppe. Che non ostacoli Indra. (1.44) Vena, il sole di mezzogiorno che nacque all'inizio della creazione come il primo effetto della Realtà suprema, il Brahman, e che risplende intensamente, pervade tutti i mondi e illumina anche gli astri. Rimane molteplice nelle sue forme che sono simili a lui stesso, espandendosi e pervadendo la sostanza sottile dalla quale emerge l'universo sottile e grossolano. Produce tutte le creature compresi gli esseri umani e i loro stanziamenti nelle varie regioni. O terra, che sei così tollerante, metti fine alle nostre sofferenze e dacci la felicità in questa vita e nella prossima. (1.45-47)

Che Sri (Lakshmi) ci conceda il suo favore. Che tutto ciò che è contrario a Lakshmi sia distrutto in me e attorno a me. I Deva che sono guidati da Vishnu utilizzarono i metodi dei *Veda* conquistarono i mondi e si liberarono dalla paura dei nemici. Che Indra armato di folgore e il venerabile Chandra ci diano la felicità. (1.48) Che Indra ci dia la prosperità, che distrugga coloro che ci sono ostili. O Signore delle preghiere, fa' che possa estrarre il succo del *soma* perfettamente, come faceva Kakshivan, il figlio di Usik. Rendimi fisicamente capace di celebrare i rituali di sacrificio, e fa' che coloro che ci sono ostili rimangano lontani da noi. (1.49-50)

Chi è stato consacrato dai *mantra* antichi, vasti e purificatori, può attraversare l'oceano delle azioni

negative e delle loro reazioni. Il contatto con i piedi del Signore (che rappresentano le sue istruzioni) ci permetteranno di sconfiggere i nostri nemici. (1.51)

O Indra, uccisore di Vritra, o valoroso guerriero onnisciente, accetta con piacere la nostra offerta di succo del soma in compagnia del tuo seguito e delle tue armate. Distruggi i nostri nemici, dacci la vittoria in battaglia e sicurezza e protezione in ogni direzione. (1.52)

Fa' che le acque e le piante siano benefiche per noi e ostili per i nostri nemici. O acque, voi siete la fonte della gioia: concedeteci cibo in abbondanza e la comprensione della verità. Fateci partecipare in questa vita alla vostra gioia benefica, come una madre nutre i propri figli. Che possiamo raggiungere quella dimora felice che ci avete concesso. Create per noi l'acqua della vita e del piacere su questa terra. (1.53-54)

Io offro il mio omaggio a Varuna, che risplende dorato: ti prego, salvami dalle reazioni di aver accettato doni da persone impure. Che Indra, Varuna, Brihaspati e Savitur distruggano completamente tutte le azioni negative in me e nella mia gente, sul piano mentale, verbale e fisico. (1.55-56) Offro il mio omaggio al fuoco nascosto nell'acqua. Offro il mio omaggio a Indra, a Varuna e a Varuni, la consorte di Varuna. Offro il mio omaggio alle Divinità delle acque. Che il sovrano delle acque, Varuna, elimini qualsiasi reazione negativa dovuta ad aver mangiato o bevuto cose impure o accettato doni da una persona impura. (1.57-59)

Così completamente purificato e senza macchia, potrò salire al cielo e riunirmi al Brahman. Che Varuna, che lava via ogni azione negativa, che risiede nei fiumi, nelle cisterne e nei pozzi, ci purifichi. (1.60-61) O Ganga, Yamuna, Sarasvati, Sutudri, Marudvridha, Arjikiya, Parushni, Asikni, Vitasta e Sushoma, venite a me e ascoltate il mio inno. (1.62)

Il Supremo che tutto illumina generò ciò che è vero e ciò che è giusto, creò il giorno e la notte, e anche il mare con tutte le acque. Poi, dopo aver creato il vasto oceano, creò l'anno solare, e il sole e la luna, la terra e l'atmosfera, come erano nel ciclo precedente della creazione. (1.63-65)

Che la Divinità che presiede alle acque, Varuna, ci purifichi dalle negatività che circonda gli esseri che vivono sulla terra e nell'atmosfera. Che i Vasu ci purifichino, che Varuna ci purifichi, che Aghamarshana ci purifichi. Varuna protegge i mondi passati, presenti e futuri, e assegna agli individui i risultati delle azioni passate, buone e cattive. E' il sostegno del cielo e della terra, e diventa il sole che dà salute e gioia. Che Varuna ci conceda il suo favore e ci purifichi. (1.66)

La Luce suprema si è manifestata come l'universo, è cresciuta come un seme che assorbe l'acqua e germoglia. Io sono quella Luce. Io sono la suprema Luce del Brahman che risplende nell'essenza più intima di tutto ciò che esiste. In realtà io sono quello stesso Brahman infinito anche quando a causa dell'ignoranza percepisco me stesso come un corpo limitato. Io sono il Brahman, che è la mia natura eterna, perciò realizzo questa identità offrendo in oblazione la mia identificazione materiale limitata nel fuoco del Brahman infinito. (1.67)

Varuna, il governatore delle acque, lava via le reazioni alle attività negative e ai crimini per chi recita questo *mantra*: "Io sono stato contaminato da azioni negative e me ne pento. Il Supremo che è rappresentato dall'oceano ha sommerso l'intera creazione. Manifestò dapprima le varie creature a seconda delle reazioni delle loro azioni precedenti. E' il governatore dell'universo e concede doni

generosi ai devoti. Vive insieme a Uma nel cuore dei devoti, alto come una vetta di montagna, e li protegge. La Jivatma in cui risiede diventa infinita. E' il Signore che dà gioia alle anime individuali guidandole a seconda delle loro azioni e assegnando loro i frutti. (1.68-70)

Offriamo oblazioni di *soma* a Jataveda (Agni). Che l'onnisciente distrugga tutto ciò che ci è ostile. Che il Fuoco divino che ci guida tutti ci protegga facendoci attraversare ogni pericolo, come un capitano porta la sua nave attraverso l'oceano. Che ci salvi da ogni male e da ogni errore. (2.1)

Prendo rifugio in Madre Durga, che irradia potenza e luce, che è il potere del Supremo e si manifesta in molti modi, è il potere che risiede nelle azioni e nei loro risultati facendoli germogliare. O Dea, tu sei la salvatrice e ci porti con sicurezza attraverso le difficoltà. Ti offriamo il nostro omaggio. (2.2)

O venerabile Fuoco, noi ti glorifichiamo: portaci attraverso le difficoltà felicemente. Che la nostra città e il regno dove viviamo siano benedetti dalla prosperità, e i nostri campi siano vasti. Compiaciti di riempire di gioia i nostri figli e i nostri nipoti. (2.3) O Jataveda, tu distrutti ogni negatività, ci salvi da ogni guaio e ci proteggi come una nave che attraversa il mare. Preserva il nostro corpo e proteggici. (2.4)

Dalla posizione preminente nell'assemblea invochiamo il Fuoco, che è la guida per tutti, che è feroce e distrugge i nemici. Che il Fuoco ci guidi attraverso ogni difficoltà e ci protegga sempre. (2.5) Tu sei glorificato nei rituali del sacrificio, e se la forma stessa dei sacrifici, antichi e attuali. O Fuoco, noi siamo tuoi figli: concedici la fortuna e la felicità. O Signore, tu sei onnipresente e non sei contaminato dalle negatività e dal dolore. Fa' che ti serviamo costantemente e che i Deva che vivono nell'alto dei cieli ci concedano ogni benedizione e la devozione per Vishnu. (2.6-7)

Che la terra ci benedica con l'abbondanza di cibo. Io offro oblazioni al fuoco e alla terra. *Svaha!* Che l'aria ci benedica con l'abbondanza di cibo. Io offro oblazioni all'aria e all'atmosfera. *Svaha!* Che il cielo ci benedica con l'abbondanza di cibo. Io offro oblazioni alla luna e alle direzioni. *Svaha!* Offro il mio omaggio ai Deva. *Svadhya!* Offro il mio omaggio ai Pitri. Che le Divinità della terra, dell'aria e dello spazio ci benedicano con abbondanza di cibo. *Svaha!* (3.1)

Om! Offro questa oblazione al Brahman che è espresso nella prima *vyabriti*, al Fuoco che ha creato e alla Terra che dipende da lui. *Svaha!* Om! Offro questa oblazione al Brahman che è espresso nella seconda *vyabriti*, al Sole che ha creato e allo Spazio che dipende da lui. *Svaha!* Om! Offro questa oblazione al Brahman che è espresso nelle *vyabriti* Bhuh, Bhuvah e Suvah, la Luna che ha creato e alle Direzioni. Il mio omaggio ai Deva che risiedono in tutte le regioni dell'universo! Il mio omaggio agli antenati defunti! Io sono il Brahman espresso nell'Om come unità e nelle *vyabriti* come aspetto triplice. O Fuoco divino, accogli la mia preghiera. (4.1)

Om! Offro questa oblazione al venerabile Supremo che è il Tutto e alle sue parti, che sono le Divinità, Bhu, il Fuoco e la Terra. *Svaha!* Offro questa oblazione al venerabile Supremo che è il Tutto e alle sue parti, che sono Bhuh, Bhuvah e Suvah, la Luna, le Stelle e le Direzioni. Il mio omaggio ai Deva! Il mio omaggio ai Pitri! Io sono quella Realtà suprema espressa dalla sillaba Om e dalle tre *vyabriti* Bhuh, Bhuvah e Suvah. Che io possa raggiungere il Supremo! (5.1)

O Fuoco, proteggici dalle attività negative. *Svaha!* Guidaci alla piena conoscenza. *Svaha!* O Radioso, proteggici il nostro rituale del sacrificio. *Svaha!* O Satakratu, proteggici tutto ciò che è nostro. *Svaha!* (6.1) O Fuoco divino, che sei stabilito in tutte le creature, glorificato dagli inni del primo *Veda*, sii

propizio a noi e proteggici. *Svaha!* Ti glorifichiamo con gli inni del secondo *Veda*: sii benevolo con noi. *Svaha!* Ti glorifichiamo con gli inni del terzo *Veda*: sii benevolo e proteggi il nostro cibo, aumenta la sua energia. *Svaha!* glorifichiamo con gli inni del quarto *Veda*: sii benevolo e proteggici. *Svaha!* (7.1)

L'Essere supremo, Indra, che è il meraviglioso Pranava insegnato nei *Veda*, che pervade e anima l'intero universo, che è il capo di tutti i *mantra* vedici e procede davanti a loro, che è raggiunto da chi lo venera e che è il primo dei collegamenti causali, ha insegnato ai Rishi la saggezza sacra delle *Upanishad*, che parlano di lui stesso, per rafforzarli con il potere della conoscenza. Offro il mio omaggio ai Deva e ai Pitri, che eliminano gli ostacoli sulla mia strada verso l'illuminazione. Le tre regioni di Bhuh, Bhuvah e Suvah e tutti i *Veda* sono compresi nell'Om. (8.1)

Offro il mio omaggio al Supremo. Che io possa concentrare i miei pensieri su di lui, che possa meditare senza distrazioni. Le mie orecchie hanno ascoltato abbastanza: ora chiedo che i miei sensi mi obbediscano. Om! (9.1)

L'austerità è osservare il *dharmā* (le leggi etiche) e la veridicità. L'austerità è comprendere le scritture, controllare i sensi, controllare il corpo tramite le pratiche come il digiuno, coltivare un atteggiamento pacifico e benevolo, offrire doni senza motivazioni egoistiche, e adorare la Divinità. Il Brahman supremo si è manifestato come Bhuh, Bhuvah e Suvah. Meditare su di lui è l'austerità per eccellenza. (10.1) Proprio come il profumo di un albero carico di fiori viene trasportato lontano dal vento, il profumo delle azioni meritevoli e il buon nome che ne deriva si diffondono a grande distanza. Nello stesso modo un uomo viene esposto alle azioni negative conosciute e segrete e deve guardarsene attentamente per poter raggiungere l'immortalità, così come quando si cammina su una lama affilata sopra una fossa. (11.1)

Il Sé infinito è più piccolo del più piccolo e più grande del più grande, e risiede nel cuore degli esseri in questo mondo. Per la grazia del creatore si può comprendere colui che è libero dai desideri, che è supremo e il più alto sovrano di tutti: allora si diventa liberi dalla sofferenza. (12.1)

Da lui hanno origine i 7 *prana*, le 7 fiamme e il loro combustibile, le 7 lingue e i 7 mondi in cui si muovono le arie vitali. Tutto ciò che appare in forma di 7 proviene da lui, che risiede nel luogo segreto, nella grotta del cuore. (12.2) Da lui hanno origine tutti i mari e le montagne, scorrono fiumi di ogni genere e sono create le erbe e tutte le essenze medicinali. Insieme a queste essenze, l'Atman individuale risiede nel corpo sottile di tutte le creature. (12.3) Il Supremo diventa Brahma a quattro facce, il maestro tra i compositori, il Rishi tra le persone intelligenti, il bufalo tra gli animali, l'aquila tra gli uccelli, l'ascia tra gli strumenti di distruzione e il *soma* tra coloro che compiono il sacrificio. Attraverso il suono dei *mantra* trascende ogni mezzo di purificazione. (12.4)

Una Femmina non-nata, di colore rosso, bianco e nero, produce molti figli della stessa natura. Un Maschio non-nato giace con lei e un altro Maschio non-nato ne è distaccato. (12.5) La stessa Divinità che è nel sole che viaggia nel cielo limpido è il Vasu (il vento) che viaggia nell'atmosfera, il fuoco che risiede nell'altare del sacrificio e nella casa come l'ospite sacro, è il fuoco che risplende negli esseri umani e nei Deva, ed è l'Atman. E' il fuoco consacrato per il sacrificio, è il fuoco che si muove nell'aria come vento, nasce nell'acqua come fuoco sottomarino e si manifesta nei raggi del

sole, è il fuoco che si vede nella lampada e nasce sulle montagne come il sole dell'alba: è la Verità suprema, la Realtà che è il fondamento di ogni cosa. Gli esseri che nascono dal Prajapati non sono separati da lui. Prima della loro nascita soltanto lui esisteva. Prajapati entrò nelle creature del mondo come il loro Param Atman e si identifica con le creature. Conferisce la luce al fuoco, al sole e alla luna, identificandosi con loro. Ha 16 parti. Invochiamo il creatore dell'universo, che sostiene la creazione in molti modi ed è il testimone delle azioni degli esseri umani. Che ci conceda abbondanza e prosperità. (12.6) Nel rituale versiamo il burro chiarificato nel fuoco consacrato: il burro chiarificato è l'origine e il sostegno, la luce e la dimora. O Fuoco, ad ogni oblazione conduci i Deva a noi e soddisfalci. O Supremo, consegna ai Deva le offerte che abbiamo versato con *svaha*. (12.7)

Dalla Fonte suprema, vasta come l'oceano, sorse l'universo nella forma di onde che portano la gioia agli esseri creati. Il nome che definisce la Realtà luminosa è nascosto nei *Veda*. Contemplando il Supremo e recitando lentamente quel nome si ottiene l'immortalità. Questo nome è sempre sulle labbra dei saggi immersi nella meditazione ed è il sostegno della felicità infinita. (12.8)

Che possiamo sempre ripetere nei nostri sacrifici di meditazione il nome dell'Om che è sorto dalla Realtà luminosa, che possiamo sempre conservarlo rispettosamente nel nostro cuore. Il Toro bianco dalle quattro corna ha espresso questo Brahman supremo che glorifichiamo nell'assemblea di coloro che lo onorano. (12.9)

La sillaba Om è descritta come il Toro che ha 4 corna, 3 zampe e 2 teste, e 7 mani. La Divinità luminosa, collegata 3 volte, che dichiara il Supremo con eloquenza, è entrata nei mortali ovunque. (12.10) I Rishi divini hanno raggiunto la Realtà radiosa che si trova nascosta nei tre stati di coscienza e conosciuta dai maestri che la glorificano con i grandi aforismi. Indra o Virata è il reggente dell'universo visibile e la consapevolezza dell'universo visibile, Surya rappresenta Taijasa e l'universo creato da Hiranyagarbha cioè il mondo dei sogni, e Vena dà origine al sonno senza sogni. Ma tutte queste categorie hanno avuto origine dal Param Atman, che è indipendente e supremo. (12.11)

Che il Signore ci conceda il ricordo benefico, lui è che superiore a tutti, che è stato rivelato nei *Veda*, che è il testimone supremo, che ha visto nascere Hiranyagarbha come primo tra i Deva, e che esisteva prima di ogni cosa. (12.12) Non c'è niente che sia più alto, né più grande né più piccolo di questo Purusha, che rimane stabile nello spazio e che pervade ogni cosa. (12.13)

Non si ottiene l'immortalità attraverso i doveri rituali, né generando figli, né accumulando ricchezze. Alcuni ottengono l'immortalità con la rinuncia, poiché ciò che i *sannyasi* compiono si estende oltre il cielo e risplende luminoso nel cuore purificato. (12.14) Questa immortalità consiste nell'identità con il Supremo: gli spiritualisti che controllano i sensi e sono arrivati a percepire direttamente la conclusione insegnata dal *Vedanta*, e che hanno raggiunto la purezza della mente attraverso la pratica della disciplina dello yoga e la stabilità nella conoscenza del Brahman unita alla rinuncia, vengono liberati entrando nella dimora del Brahman alla dissoluzione del corpo. (12.15)

Nella città del corpo c'è un piccolo loto puro e senza macchia, che si trova nel cuore ed è la residenza del Supremo. All'interno di questo piccolo spazio esiste lo Spazio che è libero dalla sofferenza: su questo bisogna meditare costantemente. (12.16) Il Signore supremo trascende la sillaba Om che è pronunciata prima della recitazione degli inni vedici, che è insegnata nelle

Upanishad e che si dissolve nella causa primaria durante la meditazione. (12.17)

Questo universo non è che la manifestazione della Persona suprema, che lo sostiene. L'Essere supremo e radioso ha molte teste e molti occhi, è la fonte di gioia per tutto l'universo, esiste nella forma dell'universo, è il sovrano e l'origine dell'umanità, e si manifesta nella forma dei vari Deva. E' imperituro, superiore al mondo, infinito e onnipresente, è lo scopo che l'essere umano deve raggiungere. E' lui che distrugge ignoranza e attività negative, protegge l'universo e governa le anime individuali, è permanente, benevolo e immutabile, e si è incarnato nell'essere umano per sostenerlo. E' lo scopo supremo, ciò che deve essere conosciuto. (13.1-3)

Narayana è la Realtà suprema chiamata Brahman, è il Sé supremo, la Luce suprema, il Sé infinito. (13.4) Qualunque cosa esista in questo mondo conosciuto attraverso la percezione diretta o attraverso la descrizione di altri, è sicuramente pervaso da Narayana, internamente ed esteriormente. (13.5) Bisogna meditare sul Supremo, che è infinito, immutabile, onnisciente, causa della felicità del mondo, lo scopo per tutti coloro che cercano, e che risiede nell'oceano del cuore di tutti. Il luogo in cui bisogna visualizzarlo è lo Spazio del cuore, che è paragonato a un bocciolo di loto rivolto verso il basso. (13.6)

Bisogna sapere che il cuore, che si trova alla distanza di un dito sotto la gola e sopra l'ombelico, è la dimora suprema dell'universo. Simile a un bocciolo di loto sospeso verso il basso, il cuore è circondato dalle arterie e dalle *nadi*. Al suo interno si trova uno Spazio sottile che sostiene ogni cosa. (13.7-8)

Nel mezzo di quello Spazio rimane il Signore, che è il grande Fuoco che ha fiamme su ogni lato, immortale, onnipresente, che ha volti ovunque, che consuma il cibo che gli viene offerto, che assimila il cibo, e che riscalda il corpo dall'interno. Nel centro di quel Fuoco che pervade il corpo intero c'è una lingua di fiamma di colore dorato, suprema tra ciò che è sottile, che risplende come la folgore in mezzo a una nuvola di tempesta ed è sottile come uno stelo di riso.

Il Param Atman risiede nel mezzo di quella fiamma, ed è Vishnu, Shiva, Indra, Brahma dalle quattro facce, la causa efficiente e materiale dell'universo e la Consapevolezza pura e suprema. (13.9-12) E' Aditya (il sole), che emana luce e calore. Il disco solare consiste dei famosi inni del *Rig Veda* e ne è la dimora. Questa fiamma che risplende nel sole è anche la raccolta degli inni del *Sama Veda* e la loro dimora, la raccolta degli inni dello *Yajur Veda* e la loro dimora. In questo modo la triplice conoscenza risplende nella Persona dorata che c'è nel sole. (14.1) Il sole è energia, splendore, forza, fama, vista, udito, corpo, mente, collera, i Rishi, Yamaraja, Satya, Mitra, Vayu, Akasha e Prana, tutti i sovrani del mondo, Prajapati, la felicità, e ciò che trascende i sensi e non è conosciuto. E' la verità, il cibo, la liberazione e l'immortalità, l'Atman, l'universo, la massima gioia e il Brahman che non ha altra origine che sé stesso. Questa Persona nel sole è eterna, è il Signore di tutte le creature. Chi medita su di lui raggiunge l'unità con il Brahman e vive nella stessa dimensione di felicità insieme a lui: ottiene *sayujya*, *samipyā* e *salokya mukti* insieme con i Deva nei loro mondi. Questa è la conoscenza segreta. (15.1)

Aditya, la causa suprema dell'universo, produce la luce e l'acqua e ogni forma di energia. E' descritto dalla sillaba Om. I Deva lo adorano come Tapas e Satya, e ottengono la felicità. Quella forma del

sole è il Brahman, l'onnipresente causa di ogni cosa, l'acqua, il fuoco, il gusto e il nettare. Le tre *vyabriti* che rappresentano i tre mondi e il Pranava che è la causa dell'universo sono il simbolo del Brahman. (15.2)

Il Linga che rappresenta Soma e Surya viene adorato con i *mantra* purificatori: *Nidhanapataye namah!* ("Omaggio al Signore della dissoluzione dell'universo"), *Nidhanapatantikaya namah!* ("Omaggio al Signore che mette fine alla dissoluzione"), *Urdhvaya namah!* ("Omaggio all'altissimo che è in cima a tutte le categorie"), *Urdhva lingaya namah!* ("Omaggio al Signore eretto"), *Hiranyaya namah!* ("Omaggio al Signore dorato"), *Hiranya lingaya namah!* ("Omaggio alla forma del Linga d'oro"), *Suvarnaya namah!* ("Omaggio allo splendente"), *Suvarna lingaya namah!* ("Omaggio al Linga d'argento"), *Divyaya namah!* ("Omaggio al cielo divino"), *Divya lingaya namah!* ("Omaggio all'emblema del cielo"), *Bhavaya namah!* ("Omaggio all'esistenza"), *Bhava lingaya namah!* ("Omaggio alla forma dell'esistenza"), *Sarvaya namah!* ("Omaggio alla forma di tutto ciò che esiste"), *Sarva lingaya namah!* ("Omaggio alla forma sottile di tutto ciò che esiste"), *Shivaya namah!* ("Omaggio al Signore benefico"), *Jvalaya namah!* ("Omaggio al Signore splendente e radioso"), *Jvala lingaya namah!* ("Omaggio alla forma sottile del Signore radioso"), *Atmaya namah!* ("Omaggio all'Atman"), *Atma lingaya namah!* ("Omaggio alla forma sottile dell'Atman"), *Paramaya namah!* ("Omaggio al Supremo"), *Parama lingaya namah!* ("Omaggio alla forma sottile del Supremo") (16.1)

Rendo omaggio a Sadyojata, ancora e ancora. Non lasciarmi nel ciclo di morti e rinascite, conducimi oltre la nascita, nella dimensione della felicità e della liberazione. Mi inchino alla causa dell'esistenza del *samsara*. (17.1) Rendo omaggio a Vamadeva (il Signore meraviglioso), a Jyestha (il più anziano di tutti gli esseri), a Srestha (il migliore tra tutti gli esseri), a Rudra (che grida e fa gridare), a Kala (il Tempo eterno), a Kalavikarana (l'origine dei cambiamenti nell'evoluzione dell'universo), a Balavikarana (la forza dell'evoluzione), a Bala (la potenza stessa), a Balapramathana (che riassume la potenza), a Sarva bhuta damana (che controlla tutti gli esseri creati e tutte le esistenze), e a Manonmana (che conduce oltre il livello mentale). (18.1) O Sarva (il Tutto), offro i miei omaggi in ogni momento e in ogni luogo alle tue forme di Rudra, che sono benevole e terribili, terrificanti e distruttive. (19.1)

Che possiamo conoscere la Persona suprema, meditando su Mahadeva, e che Rudra ci ispiri. (20.1)

Che il Supremo che è il sovrano di tutta la conoscenza e controlla tutti gli esseri creati, protegge i *Veda* e domina Hiranyagarbha, sia benevolo verso di me. Io sono il Sadashiva, io sono il Pranava. (21.1)

Rendo omaggio a Hiranyabahu (che ha braccia d'oro), Hiranyavarna (le lettere d'oro), Hiranyarupa (la forma d'oro), Hiranyapati (il Signore dell'oro), Ambikapati (il consorte della Dea Madre), Umapati (il consorte di Sri Vidya), Pasupati (che protegge tutte le creature). (22.1) Il Brahman supremo, la Realtà assoluta, è diventato una Persona androgina nella forma di Uma Mahesvara, di colore blu scuro e rosso bruno, perfettamente pura e con occhi straordinari. Rendo omaggio a questa Persona, che è l'Anima dell'universo e che è la forma dell'universo. (23.1)

Tutto ciò che esiste è Rudra. A Rudra offriamo il nostro omaggio. Ci inchiniamo ancora e ancora a Rudra, che è la luce e l'anima delle creature. L'universo materiale, gli esseri creati e tutto ciò che si

trova nel mondo, nel passato e nel presente: tutto ciò è soltanto Rudra. (24.1)

Cantiamo l'inno che ci dà la felicità suprema, glorificando Rudra che possiede la conoscenza più alta, che distribuisce a chi lo adora una pioggia di benedizioni, che è il più potente e che risiede nel cuore. Tutto questo è Rudra. (25.1)

Il legno più adatto per fare i mestoli rituali è il *vikankata* (*Flacourtia Spida*); queste oblazioni nel rito Agnihotra producono il risultato desiderato e portano al successo finale. (26.1)

Per il rituale vanno recitati i *mantra* che si trovano nella *Taittiriya sambhita* del *Rig Veda* 1.2.14. (27.1)

Vasistha Rishi dichiarò che Aditi è la Madre dei Deva, dei Gandharva, degli esseri umani, dei Pitri, degli Asura e di tutti gli altri esseri. E' Durga, la Suprema e onorata, è il sostegno di tutti, universale, origine degli elementi primari, fonte di ogni felicità, immortale, illustre, degna di adorazione e lode, ricca di raccolti, ampia e fonte di ogni benedizione e prosperità. (28.1) L'Acqua è tutto ciò che esiste: tutti gli esseri viventi sono acqua, i *prana* nel corpo sono acqua, gli animali sono acqua, gli alimenti sono acqua, il nettare è acqua. Samrata ("che risplende sempre") è acqua, Virata ("che risplende in molti modi") è acqua, Svarata ("che risplende di luce propria") è acqua. Le metriche vediche sono acqua, le stelle sono acqua, gli inni vedici sono acqua, la verità è acqua, tutti i Deva sono acqua. I tre mondi conosciuti come Bhuh, Bhuvah e Suvah sono acqua. La fonte di tutto questo è il Supremo, descritto dalla sillaba Om. (29.1)

Che l'acqua purifichi il mio corpo fisico, che è fatto di sostanze di terra, e che purifichi l'Atman. Che l'acqua purifichi il Guru, che è il guardiano dei *Veda*, e che il Guru mi purifichi. Che ogni cosa negativa sia lavata via: la sporcizia, i cibi negativi e qualsiasi azione negativa io possa aver compiuto, compresa la contaminazione di un dono offerto da persone impure. (30.1)

Che il Fuoco, la Collera e i Guardiani della collera mi proteggano dalle azioni negative che sono create dalla collera. Che il Giorno purifichi qualsiasi attività negativa io possa aver compiuto durante il giorno trascorso, con i pensieri, le parole, le mani, i piedi, lo stomaco o gli organi genitali. Tutto ciò che ho compiuto, e me stesso, io offro in oblazione alla Verità radiosa che è la sorgente dell'immortalità. *Svaha!* (31.1)

Che il Sole, la Collera e i Guardiani della collera mi proteggano dalle azioni negative che sono create dalla collera. Che la Notte purifichi qualsiasi attività negativa io possa aver compiuto durante la notte scorsa con i pensieri, le parole, le mani, i piedi, lo stomaco o gli organi genitali. Tutto ciò che ho compiuto, e me stesso, io offro in oblazione alla Verità radiosa che è la sorgente dell'immortalità. *Svaha!* (32.1)

La sillaba Om è il Brahman. Agni è la sua divinità, il Rishi è il Brahman, la metrica è la Gayatri, e la sua applicazione è l'unione con il Param Atman che esiste come la molteplicità dell'universo. (33.1)

Che la Gayatri, che concede benedizioni e intelligenza discriminante si manifesti a noi come il Brahman imperituro descritto nei *Veda*. Che la Gayatri, la madre tra i *mantra*, ci benedica. (34.1) O tu che sei la fonte di tutte le lettere, la grande Divinità, l'oggetto di meditazione alle congiunzioni del giorno, o Sarasvati: fai che siamo liberati dalle azioni negative compiute durante il giorno e durante la notte. (34.2) O Gayatri, tu sei l'essenza della potenza, la pazienza, il potere di dominio, la forza fisica, lo splendore, la dimora dei Deva e il loro nome, l'universo di materia, la longevità, ogni essere

vivente. Tu sei la Divinità che sconfigge tutto ciò che ci è ostile, tu sei la Verità contenuta nel Pranava. Io invoco Gayatri. Io invoco Savitri. Io invoco Sarasvati. Io invoco le metriche, i Rishi, lo splendore dei Deva. Del *mantra* Gayatri, la metrica è la Gayatri, il Rishi è Visvamitra e la Divinità è Savitur. Agni rappresenta la bocca, il Brahma a 4 facce è la testa, Vishnu è il cuore, Rudra è la sommità della testa, Bhumi è l'origine, il Prana, l'Apana, il Vyana, il Samana e l'Udana sono la Shakti. La Gayatri ha la carnagione dorata ed è della stessa natura del Param Atman sul quale meditano i Rishi. La Gayatri ha 24 sillabe in 3 piedi (o versi), 6 coperture e 5 teste. E' trasmessa al momento dell'iniziazione dello studente. (35.1)

Om! La terra, il cielo, lo spazio, la regione intermedia, il luogo della nascita, la casa felice e la dimora della verità. Meditiamo sulla Luce divina della Potenza che rafforza la nostra realizzazione. Om! E' acqua, luce, gusto, nettare e i tre mondi. E' il Pranava. (35.2)

O Dea, tu ti muovi a tuo piacere nei punti più alti e più sacri della terra, o in qualsiasi luogo dove i *brahmana* ti ricordano. (36.1) Che la Madre dei *Veda*, che conferisce benedizioni, da me lodata, che vivifica gli esseri creati come fa il vento e che ha due luoghi di nascita, mi conceda le benedizioni di longevità, prosperità e comprensione dei *Veda*. (36.2)

L'Aditya imperituro che dà splendore e crea l'universo si muove nel cielo come i suoi raggi. L'essenza del sole scorre come acqua dolce nella forma dei fiumi. Aditya è la verità, la causa suprema dell'universo, l'origine della luce e dell'acqua e di tutta l'energia. Si trova nella sillaba Om. I Deva lo adorano come Tapas (austerità) e Satya (verità) e ottengono la felicità. La forma del sole è il Brahman onnipresente, la causa di tutto, che è l'acqua, il fuoco, il gusto e il nettare. Le tre *vyabriti* rappresentano i tre mondi e il Pranava rappresenta la causa dell'universo. (37.1)

Che il Supremo venga a me, che la Felicità venga a me, che il Supremo venga a me. O Signore, io sono una tua creatura e quindi tuo figlio: dissipa il sogno spaventoso dell'esistenza materiale in cui mi trovo. Io offro me stesso, la mia energia vitale, la mia mente, in oblazione a te, o Signore. (38.1)

Si può trasmettere il Trisuparna ("triplice splendore" dell'Hiranya mantra) a un *brahmana* anche se questi non l'ha richiesto. I *brahmana* che recitano questi *mantra* raggiungono l'unione con il Pranava, sono liberi da ogni attività negativa, ottengono il risultato del rituale del *soma* e purificano tutti coloro che pranzano insieme a loro. (38.2)

Il Brahman si raggiunge attraverso il potere dell'intelligenza, e anche la Felicità si raggiunge attraverso l'intelligenza. O Signore, creatore di tutto, concedici la prosperità e una prole degna, e porta via l'incubo della vita materiale. O Signore, allontana da me tutte le attività negative e portami ciò che è benefico. (39.1-3)

Io sono un devoto della Verità suprema. Che il vento soffi dolcemente, che i fiumi scorrano dolcemente, che le erbe siano per noi dolci e benefiche come il miele. Che giorno e notte siano dolci come il miele, che la terra produca miele, che il cielo che è nostro padre ci porti miele, che gli alberi da frutta stillino miele, che il sole sia dolce come il miele, che le mucche producano latte dolce come il miele. (39.4-6)

Il Brahman si raggiunge attraverso il potere del sacrificio, e anche la Felicità si raggiunge attraverso il potere del sacrificio. Offro legna nel fuoco consacrato per acquisire la conoscenza necessaria per la

tua adorazione, meditando su di te nella forma del *Rig Veda*. Il flusso ininterrotto di burro chiarificato versato nel fuoco è reso sacro dai pensieri sinceri e scorre come fiumi, di cui i Deva bevono le acque. (40.1)

Così io accendo lo splendore del fuoco sacro. Nel fuoco Avahaniya, in questa corrente di burro chiarificato offerto in oblazione, risiede l'Essere supremo e radioso glorificato nei *mantra* Trisuparna. Vive nel nido del corpo degli esseri creati, conferisce la felicità alle creature a seconda dei loro meriti, e divide con i Deva il nettare nella forma delle oblazioni offerte nei rituali del fuoco. Accanto a lui sono seduti i sette Rishi, il cui semplice ricordo distrugge le negatività, e che versano costantemente un torrente di nettare meditando sui Deva ai quali le oblazioni sono destinate. (41.1-2)

Che Indra mi dia l'intelligenza, che Sarasvati mi dia l'intelligenza, che i due Asvini ornati di ghirlande di fiori di loto mi diano l'intelligenza. Che io possa ottenere l'intelligenza delle Apsara e dei Gandharva, che si esprime nella conoscenza vedica e che si diffonde come profumo. (42.1)

Che la Dea dell'intelligenza mi conceda il suo favore: è onnipresente come il profumo, capace di esaminare ogni cosa, e ha lettere d'oro nella forma delle sillabe dei *Veda*. E' degna dell'adorazione per chi cerca il valore della vita, ha forza e gusto e mi nutre con il latte e ogni forma di prosperità. (43.1)

Che Agni mi dia intelligenza, continuità nella discendenza e lo splendore della conoscenza dei *Veda*. Che Indra mi dia intelligenza e virilità, che Surya mi dia intelligenza e valore in battaglia. (44.1)

Che la morte si allontani da noi e che l'immortalità ci venga incontro. Che Vaivasvata Yama ci protegga, che le nostre azioni negative siano distrutte come le foglie di un albero che brucia. Che la prosperità e la forza vengano a noi. (45.1) O morte, ritorna sui tuoi passi, sulla via che porta lontano dai Deva. Tu mi vedi e mi senti: non distruggere la nostra discendenza, non colpire i nostri guerrieri. (46.1)

Supplichiamo il Signore delle creature, che protegge l'universo e che è attivo dentro di noi come l'aria vitale e al di fuori di noi come il vento. Che ci protegga dalla morte e dalle attività negative e ci dia una vita lunga e felice. (47.8)

O Essere supremo, liberami dalla paura di Yama e dalle accuse della gente, e dalla necessità di scendere nei mondi inferiori. O Agni, che i due medici divini, gli Asvini, possano tenere lontano la morte da noi grazie alle nostre attività religiose. (48.1)

Come i Deva seguono Hari, che è il Signore dell'universo, che guida i pensieri e riassorbe in sé l'universo al momento della dissoluzione, che questa via della liberazione insegnata dai *Veda*, che non è differente dal Brahman, si apra per me. (49.1)

Che io possa ottenere entrambi i mondi celebrando il rituale del fuoco consacrato. Grazie alla prosperità in questo mondo e in quello a venire, vincerò la morte. (50.1)

O Morte feroce, non spezzare la mia vita. Non colpire i miei beni o le mie forze, non impormi privazioni, non fare del male alla mia prole. Ti servirò offrendoti oblazioni. (51.1)

O Rudra, non colpire i nostri anziani, i nostri bambini, i nostri adulti nell'età della procreazione, né gli embrioni che sono ancora nel grembo della madre. Non colpire noi o i nostri genitori. (52.1) Non colpire i nostri figli, nipoti, i nostri parenti o amici, le nostre mucche o i nostri cavalli. Non colpire i nostri guerrieri. Ti serviremo con rispetto e oblazioni. (53.1) O Prajapati, tutto ciò che è nato è

collegato con te, tu sei l'origine e la destinazione ultima, e il sovrano di tutti. Che i nostri desideri siano soddisfatti, che possiamo ottenere la ricchezza. (54.1)

Che Indra venga in nostro soccorso, Indra che concede benedizioni in questa vita e la felicità nel mondo a venire, che è il Signore della gente, che è l'uccisore di Vritra, che sconfigge il nemico, che porta la pioggia, che è pacifico e dà la sicurezza. (55.1)

Offriamo la nostra adorazione al Signore che ha 3 occhi, che emana profumo e che nutre i devoti. Che possiamo sfuggire alla morte con la stessa facilità con cui un frutto maturo si stacca dallo stelo. Che l'immortalità resti sempre con noi. (56.1) O Morte, che il nostro rituale di adorazione elimini quelle migliaia e decine di migliaia di trappole che hai preparato per uccidere l'uomo. (57.1) *Svaha!* Questa è la nostra oblazione a Mrityu, il Signore della morte. (58.1)

O Agni, tu puoi purificare le nostre offese verso i Deva, quelle che abbiamo potuto commettere verso gli esseri umani, verso i Pitri o verso noi stessi. Tu puoi purificare le offese che abbiamo potuto commettere durante il giorno e la notte, allo stato di veglia o nel sogno, nello stato di sonno profondo o nel risvegliarci. Tu puoi purificare le offese che abbiamo potuto commettere consapevolmente o inconsapevolmente, anche venendo a contatto con persone malvage. *Svaha!* (59.1)

O Deva, o Vasu, se abbiamo commesso qualche offesa verso i Deva, con le nostre parole, i nostri pensieri o le nostre azioni, gettatela su coloro che sono ostili verso di noi. *Svaha!* (60.1)

Rendiamo omaggio ai Deva. E' il desiderio che ha compiuto l'azione nel passato o che la compie ora, non io. Il desiderio è ciò che causa l'azione, che spinge ad agire. O Kama (desiderio), che hai una forma affascinante, ti offriamo questa oblazione. *Svaha!* (61.1)

Rendiamo omaggio ai Deva. E' la collera che ha compiuto l'azione nel passato o che la compie ora, non io. La collera è ciò che causa l'azione, che spinge ad agire. O Krodha (collera), ti offriamo questa oblazione. *Svaha!* (62.1)

O Essere supremo, ti offro l'oblazione di semi di sesamo mescolati con farina e versati nel fuoco sacro. Che la mia mente trovi felicità nel Supremo. *Svaha!* (63.1)

O Signore, per la tua grazia fa' che io possa ottenere mandrie, oro, ricchezze, cibo e bevande in abbondanza, e ogni cosa desiderabile, bella e utile. Questa oblazione è offerta a questo scopo. *Svaha!* (63-2)

Che il Signore mi dia una prosperità regale, la gioia della libertà, la salute, una nobile fama, la capacità di ripagare il mio debito ai Deva, ai Pitri e ai Rishi, le qualità di un vero *brahmana*, fede, intelligenza, molti figli e nipoti. Questa oblazione è offerta a questo scopo. *Svaha!* (63-3) O Signore, per la tua grazia fa' che questi semi di sesamo nero e bianco, che danno la salute e che sono coltivati da noi, purifichino qualsiasi azione negativa o difetto ci sia in me. Questa oblazione è offerta a questo scopo. *Svaha!* (64.1)

Che questi semi di sesamo distruggano le negatività connesse al consumo di cibo contaminato, ricevuto da un ladro o servito a un funerale, e altre azioni colpevoli, come la mancanza di rispetto al Guru e così via. Che io possa avere pace. *Svaha!* (64.2)

Con questa oblazione io purifico i miei cinque *prana*. Che io possa diventare la Luce suprema che è

libera da ogni ostacolo, da ogni causa di azione negativa, da ogni passione. Questa oblazione è offerta a questo scopo. *Svaha!* (65.1)

Con questa oblazione io purifico la mia mente, la facoltà di parola, la vista, l'udito, il gusto, l'odorato, i sensi interiori, l'intelletto, l'intenzione e lo scopo. Che io possa diventare la Luce suprema, che è libera da ogni ostacolo! *Svaha!* (65.2)

Con questa oblazione io purifico i 7 *dhātu* (ingredienti) del mio corpo - la pelle interna ed esterna, la carne, il sangue, il grasso, il midollo, i tendini e le ossa. Che io possa diventare la Luce suprema, che è libera da ogni ostacolo! *Svaha!* (65.3)

Con questa oblazione io purifico le varie membra del mio corpo - testa, mani, piedi, fianchi, schiena, gambe, ventre, genitali e ano. Che io possa diventare la Luce suprema, che è libera da ogni ostacolo! *Svaha!* (65.4)

O Persona divina, che sei blu scuro e rosso bruno, benedicimi! Fa' che io sia purificato sempre più, dammi la conoscenza e la purezza attraverso il Guru, purifica i miei pensieri. Che io possa diventare la Luce suprema, che è libera da ogni ostacolo! *Svaha!* (65.5)

Con questa oblazione io purifico gli elementi del mio corpo - terra, acqua, aria, fuoco e spazio. Che io possa diventare la Luce suprema, che è libera da ogni ostacolo! *Svaha!* (66.1)

Con questa oblazione io purifico le funzioni dei sensi. Che io possa diventare la Luce suprema, che è libera da ogni ostacolo! *Svaha!* (66.2)

Con questa oblazione io purifico le azioni compiute dal mio corpo, dalla mia mente e dalle mie parole. Che io possa diventare la Luce suprema, che è libera da ogni ostacolo! *Svaha!* (66.3) Che io possa essere liberato completamente da ogni traccia di egotismo. Che io possa diventare la Luce suprema, che è libera da ogni ostacolo! *Svaha!* (66.4)

Con questa oblazione io purifico il mio corpo. Che io possa diventare la Luce suprema, che è libera da ogni ostacolo! *Svaha!* (66.5)

Con questa oblazione io purifico i miei sensi interni. Che io possa diventare la Luce suprema, che è libera da ogni ostacolo! *Svaha!* (66.6)

Con questa oblazione io purifico il mio Atman. Che io possa diventare la Luce suprema, che è libera da ogni ostacolo! *Svaha!* (66.7)

Questa oblazione è offerta alla Divinità della fame. *Svaha!* Che questa oblazione sia offerta alle Divinità della fame e della sete. *Svaha!* Offro questa oblazione al Supremo che ha creato gli inni del *Rig Veda*. *Svaha!* Offro questa oblazione al Supremo che protegge la sua creazione! *Svaha!* (66.8)

O Signore, per la tua grazia elimina da me la contaminazione di fame e sete, sfortuna e avversità, povertà e mancanza di progresso, e così via. Purifica le mie azioni negative! *Svaha!* (66.9)

Con questa oblazione io purifico il mio sé costituito dalle 5 coperture (*kosā*). Che io possa diventare la Luce suprema, che è libera da ogni ostacolo! *Svaha!* (66.10)

Offro questa oblazione a Agni! *Svaha!*

Offro questa oblazione a tutti i Deva riuniti! *Svaha!*

Offro questa oblazione alla terra che non vacilla! *Svaha!*

Offro questa oblazione alla posizione permanente! *Svaha!*

Offro questa oblazione alla posizione eterna! *Svaha!*

Offro questa oblazione ad Agni, che rende perfetto il rituale! *Svaha!*
Offro questa oblazione a Dharma! *Svaha!*
Offro questa oblazione a Adharma! *Svaha!*
Offro questa oblazione alle acque! *Svaha!*
Offro questa oblazione agli alberi e alle erbe! *Svaha!*
Offro questa oblazione ai Deva e ai Rakshasa! *Svaha!*
Offro questa oblazione alle Divinità della casa! *Svaha!*
Offro questa oblazione alle Divinità che proteggono l'entrata della casa! *Svaha!*
Offro questa oblazione a tutti gli spiriti! *Svaha!*
Offro questa oblazione al desiderio! *Svaha!*
Offro questa oblazione allo spazio interplanetario! *Svaha!*
Offro questa oblazione all'Essere supremo, che è la totalità degli insegnamenti dei *Veda* e tutto ciò che esiste nel mondo! *Svaha!*
Offro questa oblazione agli esseri che vivono nello spazio! *Svaha!*
Offro questa oblazione al cielo! *Svaha!*
Offro questa oblazione al sole! *Svaha!*
Offro questa oblazione alla luna! *Svaha!*
Offro questa oblazione alle costellazioni! *Svaha!*
Offro questa oblazione a Indra! *Svaha!*
Offro questa oblazione a Brihaspati! *Svaha!*
Offro questa oblazione a Prajapati! *Svaha!*
Offro questa oblazione a Brahma! *Svaha!*
Offro questa oblazione ai Pitri! Svadha! *Svaha!*
Offro il mio omaggio a Rudra Pasupati! *Svaha!*
Offro questa oblazione ai Deva! *Svaha!*
Offro questa oblazione ai Pitri! *Svabhastu!*
Offro il mio omaggio a tutti gli esseri!
Offro il mio omaggio a tutti gli esseri umani!
Offro questa oblazione a Prajapati! *Svaha!*
Offro questa oblazione alla dimora suprema! *Svaha!*

(67.1)

Che io possa avere una provvista inesauribile di cibo da mille fonti, come un pozzo perenne è alimentato dall'acqua di centinaia e migliaia di sorgenti. Offro questa oblazione alla Divinità della prosperità. *Svaha!* (67.2)

Con l'intenzione di acquisire prosperità, presento queste offerte di cibo agli spiriti che servono Rudra e che vagano giorno e notte in cerca di offerte. Che il Signore della prosperità mi benedica. *Svaha!* (67.3)

L'Om è Brahman. Om è Vayu. Om è il Sé. Om è la Verità suprema. Om è tutto ciò che esiste. Om è la moltitudine delle città (i corpi degli esseri). (68.1) L'Essere supremo si muove nel cuore degli esseri creati che hanno molte forme diverse. O Supremo, tu sei il sacrificio, tu sei la formula *vasat* ("che rimanga"), tu sei Indra, Rudra, Brahma, Prajapati. Tu sei *Tat* ("quello"), l'acqua nei fiumi e negli

oceani, il sole, il gusto, il nettare, il corpo dei *Veda*, i tre mondi. Tu sei l'Om. (68.2)

Con ferma fede e rispetto offro questa oblazione di nettare al Prana, all'Apana, al Vyana, all'Udana e al Samana. Che con queste oblazioni il mio Sé possa unirsi al Sé supremo, che io possa ottenere l'immortalità. (69.1)

O acqua, tu sei l'ampio seggio per Anna Brahman, la forma del Brahman che è il cibo. (69.2)

Con ferma fede e rispetto offro questa oblazione di nettare al Prana. O oblazione, sii propizia e fonditi in me, in modo che io non soffra mai la fame. *Svaha* al Prana! Con ferma fede e rispetto offro questa oblazione di nettare all'Apana, al Vyana, all'Udana e al Samana. O oblazione, sii propizia e fonditi in me, in modo che io non soffra la fame. Che con queste oblazioni il mio Sé possa unirsi al Sé supremo, che io possa ottenere l'immortalità. (69.3)

O acqua, tu sei il seggio ampio per Anna Brahman, la forma del Brahman che è il cibo. (69.4)

Ho offerto con ferma fede questa oblazione al Prana, all'Apana, al Vyana, all'Udana e al Samana, perché le mie arie vitali possano essere rafforzate con questo cibo. (70.1)

Che il Signore supremo sia soddisfatto di questa offerta. E' il sovrano di tutti i mondi, il beneficiario di ogni cosa, che risiede nel corpo ed è grande quanto un pollice e sostiene il corpo. Che dia sensibilità e funzioni a tutto il mio corpo, dai piedi alla testa. (71.1)

O Signore, dopo aver mangiato le facoltà dei sensi si sono stabilite nel loro luogo di residenza - il potere della parola nella bocca, il respiro nelle narici e così via - e la forza e la vitalità sono tornate alle braccia e alle gambe. Ora il mio corpo grossolano e sottile è in grado di funzionare adeguatamente. Ti offro il mio omaggio. Non causare danno a me o a ciò che mi appartiene. (72.1)

Come uccelli dalle belle piume, i Rishi dediti al sacrificio avvicinarono Indra e gli chiesero di eliminare l'oscurità e l'ignoranza, di riempire i loro occhi di visioni positive e liberarli dai legami dell'illusione, che sono come trappole per uccelli. (73.1)

O Rudra, tu sei il nodo del respiro e dei sensi nel corpo. Entra in me per mettere fine alla sofferenza, e accresci e proteggi il cibo che ho consumato. (74.1) Offro il mio omaggio a Rudra e a Vishnu. Proteggimi dalla morte. (75.1)

O Agni, tu sei nato nei giorni del sacrificio per proteggere gli esseri umani in generale e specialmente coloro che celebrano i sacrifici. Tu sei nato diffondendo la luce e porti velocemente il dolore anche con un breve contatto. Sei nato dall'acqua come la folgore o il calore che si trova sotto l'acqua. Sei nato dalle nuvole o dalle pietre per attrito. Sei nato dalle foreste e dalle erbe. Sei nato perennemente puro come il sole. (76.1)

O Signore, tu sei adorato in tutti i sacrifici. Ti offro il mio omaggio, ancora e ancora! Ti prego, rimani con me e dammi la felicità, il bene e le qualità divine, e lo splendore nato dalla conoscenza vedica. Quando ho completato il sacrificio con successo, rimani con me per concedermene i frutti. (77.1)

La veridicità è l'eccellenza, e ciò che eccellente deve essere veritiero. La veridicità consente a coloro che hanno raggiunto il livello della felicità di non cadere mai da quel livello. *Satyam* è davvero ciò che appartiene a *sat*, le persone buone: perciò chi cerca il bene supremo trova gioia nella veridicità. (78.1) Alcuni affermano che l'austerità sia la via per la liberazione, e che l'austerità più grande sia il digiuno

religioso. Questa è un'austerità eccellente, che rende invincibile chi la pratica, perciò chi cerca il bene supremo trova gioia nell'austerità. (78.2)

Gli asceti affermano che il controllo dei sensi e il distacco dagli oggetti dei sensi proibiti siano la via per la liberazione, perciò trovano gioia nell'astinenza. (78.3) Gli eremiti che vivono nella foresta affermano che la serenità della mente sia la via per la liberazione, perciò trovano gioia nella pace.

(78.4) Tutte le creature lodano i doni che sono offerti senza egoismo, perché regalare qualcosa senza aspettarsi niente in cambio è molto difficile. Perciò chi cerca il bene supremo trova gioia nella carità disinteressata. (78.5)

Alcuni affermano che il dovere prescritto dai *Veda* sia la via per la liberazione, e che il compimento del dovere sostenga il mondo. E' molto difficile eseguire il proprio dovere perfettamente, perciò chi cerca il bene supremo trova gioia nel compimento del dovere. (78.6) Molte persone sono convinte

che la via per la liberazione sia la procreazione, e di conseguenza generano molti figli. Per questo motivo la maggior parte della gente desidera avere una famiglia numerosa. (78.7) Alcuni, che sono devoti alla religione vedica, affermano che il culto dei fuochi sacri è la via per la liberazione, perciò

bisogna consacrare i fuochi vedici. (78.8) Altri dicono che la via per la liberazione sia l'Agnihotra, perciò alcuni di coloro che cercano il bene supremo trovano gioia nel sacrificio Agnihotra. (78.9)

Altri che sono devoti alla religione vedica affermano che la via alla liberazione sono i sacrifici in genere, ed effettivamente i Deva hanno raggiunto la loro posizione attuale grazie ai sacrifici che avevano compiuto in precedenza. Perciò alcuni di coloro che cercano il bene supremo trovano gioia nei sacrifici. (78.10)

Alcuni saggi sono convinti che la via per la liberazione sia l'adorazione interiore, perciò i saggi trovano gioia solo nell'adorazione interiore. (78.11) Brahma Hiranyagarbha afferma che il *sannyasa* è la via per la liberazione, e Hiranyagarbha è il supremo, perciò il *sannyasa* supera ogni altro tipo di austerità. La conoscenza più preziosa viene insegnata a chi apprezza la perfezione del *sannyasa*. (78.12)

Aruni, figlio di Prajapati e Suparna, chiese a suo padre quale fosse, secondo i grandi maestri, il metodo supremo per la liberazione. Prajapati rispose. (79.1)

E' Satya, la verità, che fa soffiare il vento e splendere il sole nel cielo. La verità è la base dell'espressione verbale, e tutto nella vita pratica dipende dalla verità. Perciò è detto che la verità è il metodo supremo per la liberazione. (79.2)

Attraverso il compimento di Tapas, l'austerità, i Deva ottennero la loro posizione e i Rishi furono elevati al cielo. Con l'austerità ci liberiamo dei nemici che ostacolano la nostra via verso il progresso, perciò è detto che l'austerità è il metodo supremo per la liberazione. (79.3)

Le persone che praticano il controllo dei sensi si liberano dalle azioni negative con questo metodo. I perfetti asceti raggiunsero gradualmente il cielo con questo metodo. Tutto è basato sul controllo dei sensi, anche se non si tratta di un metodo accessibile alle creature ordinarie, perciò è detto che il controllo dei sensi è il metodo supremo per la liberazione. (79.4)

Coloro che hanno un temperamento tranquillo fanno del bene semplicemente comportandosi con calma. I saggi raggiunsero il cielo con questo metodo. Tutto è basato sulla tranquillità della mente,

ma non si tratta di un metodo accessibile alle creature ordinarie, perciò è detto che il controllo della mente è il metodo supremo per la liberazione. (79.5)

Offrire dei doni come *dakshina* (carità offerta ai superiori) è la base solida del rituale del sacrificio. Nel mondo tutte le creature vengono sostenute da chi provvede alla carità. La generosità vince invidie e malignità, e trasforma i nemici in amici. Perciò è detto che la carità è il metodo supremo per la liberazione. (79.6)

Dharma, il comportamento etico, è il sostegno dell'universo intero e tutti sono attratti a chi è pienamente devoto al *dharmā*. Il *dharmā* permette di distruggere via tutte le azioni negative e di sostenere ogni cosa. Perciò è detto che il *dharmā* è il metodo supremo per la liberazione. (79.7)

In questo mondo la procreazione è essenziale per la continuazione della specie. Chi genera dei figli nel modo giusto secondo le regole delle scritture ha pagato il proprio debito verso gli antenati defunti. Perciò è detto che la procreazione è il metodo supremo per la liberazione. (79.8)

I grandi Fuochi del sacrificio sono la triplice conoscenza e la via che porta alla Divinità. Il Garhapatya è il *Rig Veda*, la terra e l'inno del *Sama* chiamato *Rathantara*. L'Anvaharyapachana è lo *Yajur Veda*, le dimensioni intermedie e l'inno del *Sama* chiamato *Vamaderya*. L'Ahavaniya è il *Sama Veda*, i mondi celesti e l'inno del *Sama* chiamato *Brihat*. Perciò è detto che i Fuochi del sacrificio sono la via suprema per la liberazione. (79.9) La celebrazione dell'Agnihotra all'alba e al tramonto è una purificazione per le azioni negative che sono incidentali nelle normali attività domestiche. E' un buon rituale e viene eseguito anche prima di ogni sacrificio, *yajna* o *kratu*. E' un faro luminoso verso il mondo celeste, perciò è detto che l'Agnihotra è il metodo supremo per la liberazione. (79.10)

Altri dicono che l'adorazione interiore è il metodo per raggiungere il livello di Prajapati. Coloro che sono capaci di concentrarsi interiormente vedono e comprendono ciò che è bene. Attraverso la concentrazione interiore, Rishi come Visvamitra crearono cose e mondi semplicemente attraverso il desiderio. Tutto dipende dal desiderio della mente, perciò è detto che la concentrazione interiore è la via suprema per la liberazione. (79.11-12)

I saggi dichiarano che il *sannyasa* è il mezzo supremo per la liberazione nel Brahman, e che il Brahman è lo Spirito universale, non-nato, l'anima del tempo, la perfetta felicità, che protegge gli esseri creati. (79.13)

L'anno è il sole nel cielo. La Persona che sta nel sole è Hiranyagarbha, Paramesthin e Brahmatman, la Realtà suprema che è il Sé di tutte le creature. (79.14)

I raggi attraverso i quali il sole emana calore trasformano l'acqua in nuvole, che fanno scendere la pioggia. Nutriti dalla pioggia, gli alberi e le piante crescono e producono cibo, che nutre il *prana* e i sensi. Quando il *prana* è nutrito, il corpo diventa forte e capace di compiere austerità, e in questo modo si sviluppa la fede nelle verità delle scritture. La fede rafforza il potere della mente e questo permette il controllo dei sensi, la meditazione, la serenità mentale, e l'esperienza diretta e conclusiva della Verità. Questa esperienza produce il ricordo che diventa costante fino alla consapevolezza costante e ininterrotta della Verità, che conduce alla realizzazione dell'Atman. Per questo motivo, chi dà cibo favorisce l'evoluzione della consapevolezza e la realizzazione trascendentale. Il *prana* e i sensi delle creature sono sostenuti dal cibo, la meditazione si basa sul *prana* e sul controllo dei sensi e

consente la realizzazione diretta e ininterrotta, e da questa sorge la felicità. Chi raggiunge questa felicità entra al livello del Supremo che è l'origine dell'universo. (79.15)

Colui che pervade l'universo intero - la terra, le dimensioni intermedie, il cielo e le varie direzioni - è manifestato in 5 forme e costituito di 5 sostanze. Chi ha raggiunto la conoscenza suprema attraverso il *sannyasa* si stabilisce a questo livello, che è tutto ciò che può essere percepito nel presente, era nel passato e sarà nel futuro. Benché appaia ancora umano, la sua vera natura è fissa nello scopo dei *Veda* e viene realizzata nella sua nuova vita nella conoscenza trascendentale. E' fermamente stabilito nella conoscenza perfetta insegnata dal Guru, nella fede e nella Verità. E' diventato il Radioso e quindi è sempre al di là delle tenebre dell'ignoranza. O Aruni, non ricadrà preda della morte dopo aver acquisito la conoscenza del Supremo attraverso il *sannyasa* e la meditazione, concentrandoti sul cuore. Poiché il *sannyasa* porta alla realizzazione suprema, i saggi dichiarano che è la via suprema per la liberazione. (79.16)

O Supremo, sei tu che ci dai la ricchezza della conoscenza suprema. Tu sei diventato ogni cosa e unisci le anime individuali nel Sutra Atman. Tu pervadi l'universo, dai la luminosità al fuoco, al sole e alla luna, tu sei contenuto nella ciotola *upayama* nella forma del succo del *soma* per l'oblazione. Ti adoriamo come il Supremo che manifesta la Luce. (79.17)

Il saggio realizzato deve concentrare i pensieri su di lui pronunciando la sillaba Om, che è la sostanza di molte grandi *Upanishad* e il segreto custodito dai Deva, che non deve essere trasmesso a chi non ne è degno. Chi pratica così la meditazione sul Supremo attraverso il Pranava dopo avere accettato l'ordine di *sannyasa* raggiunge la grandezza illimitata del Supremo, la grandezza del Brahman. Questa è la conoscenza segreta. (79.18)

Nel caso di un *sannyasi* che ha raggiunto la conoscenza suprema nel modo descritto, l'autore del sacrificio è lui stesso. La moglie è la fede, il legno per il fuoco è il suo corpo, l'altare è il petto, l'erba *kusha* sono i capelli, la *sikha* è la conoscenza vedica, il palo del sacrificio è il suo cuore, il burro chiarificato è il suo desiderio, l'animale del sacrificio è la collera, il fuoco è l'austerità, l'officiante è il controllo dei sensi, la *dakshina* è l'elemosina che riceve, l'Hotir è la facoltà di parola, l'Udgatir è il respiro, l'Adhvaryu è la vista, l'Agnita è l'udito, il Brahmana è la mente. I riti preparatori sono la longevità, le oblazioni sono ciò che mangia, il succo del *soma* è ciò che beve, il rito di adorazione è ciò che gli dà gioia, il rito Pravargya è costituito dai suoi movimenti, il fuoco Ahavaniya è la sua bocca, l'offerta dei *mantra* è ciò che dice, l'Homa è la sua conoscenza, il Samid homa (l'offerta del legno) è ciò che mangia al mattino e al pomeriggio, i Savana sono le tre parti del giorno, i Dasapurnamasa sono il giorno e la notte, il Chaturmasya sono le quindicine della luna e i mesi, gli Ahargana sono i sei mesi dell'anno e l'anno intero, il Sattra è la sua vita, l'Avabhrita (conclusione del sacrificio) è la morte.

Il *sannyasi* che compie questo sacrificio assoluto ha compiuto tutti i doveri dall'Agnihotra al Sattra, fino alla morte per vecchiaia, e che lascia il corpo nel periodo in cui il sole passa a nord, ottiene una posizione elevata tra i Deva simile a quella di Indra, ed entra nel sole. Se invece lascia il corpo durante il periodo in cui il sole passa a sud, entra nella luna. Un *brahmana* che comprende la grandezza di sole e luna li realizza entrambi, ma chi conosce l'Hiranyagarbha può andare oltre, e

raggiungere la grandezza del Brahman, il Supremo che è *sat, cit, ananda*. Questa è la conoscenza segreta. (80.1)

Nrisimha tapani Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Il Signore Narasimha (metà uomo e metà leone) è il radioso Para Brahman, che è *rita* (l'ordine cosmico) e *satya* (verità). Ha due colori: nero e rosso dorato, e in un altro dei suoi aspetti è Shiva, il consorte di Uma e il Signore di tutti gli esseri viventi, che regge l'arco Pinaka. E' il Signore di ogni conoscenza, di tutti i *Veda*, ed è lodato dallo *Yajur Veda* e dal *Sama Veda*. Chi lo conosce raggiunge l'immortalità.

I Deva avevano paura della morte, delle azioni negative e dei legami familiari, perciò avvicinarono Prajapati, che diede loro il Mantraraja di Narasimha, che è scritto nella metrica Anustubh: "Offro il mio omaggio a Narasimha, che è feroce e valoroso, il radioso Maha Vishnu, i cui volti sono ovunque. La sua forma metà uomo e metà leone è terrificante e protettiva allo stesso tempo: è la morte della morte."

La prima parola del verso, *ugra* ("feroce") si riferisce al suo potere terribile che crea, mantiene, distrugge e attira tutti gli esseri, compresi i Deva. La seconda parola, *vira* ("valoroso") si riferisce alla sua sovranità su tutti gli esseri.

E' Maha Vishnu perché pervade tutti i mondi e ogni cosa nell'universo.

Il termine *jvalantam* ("radioso", "ardente") indica che è l'origine della luce del fuoco, del sole e di ogni altra luce.

E' *sarvato mukham* ("che ha volti ovunque") perché vede e sente e agisce ovunque pur non avendo sensi materiali.

Bhishanam ("terrificante") indica che il potere di Narasimha è superiore a chiunque altro e può piegare qualsiasi ostacolo.

Bhadram ("protettivo", "benevolo") significa che la sua presenza è sempre fonte di benedizioni.

Mrtyu-mrityum ("la morte della morte") si riferisce al fatto che il Signore protegge i devoti allontanando la morte e guidandoli verso l'immortalità.

Il Signore esisteva prima della creazione del mondo, prima dei Deva: è il potere originario, che non muore mai. E' il nutrimento che viene offerto in carità e che consuma chi lo mangia senza la giusta consapevolezza. La sua luce è come il sole, che illumina l'universo intero. Chi comprende questo ottiene la liberazione.

I Deva chiesero poi a Brahma di spiegare loro il potere del Mantraraja.

Brahma disse, "La Maya (potere illusorio) di Narasimha crea, protegge e distrugge ogni cosa. Chi

comprende questo potere viene benedetto con fama e ricchezza, distrugge ogni azione negativa e ottiene l'immortalità. La pronuncia corta del *mantra* distrugge le reazioni negative e conferisce l'immortalità, la pronuncia media porta fama e ricchezza oltre all'immortalità, e la pronuncia lunga conferisce la conoscenza trascendentale."

I Rishi dissero, "O Potere dell'illusione, proteggici e aiutaci ad attraversare facilmente questo oceano di morti e rinascite. Coloro che ti conoscono ti chiamano Sridevi, Lakshmi, Parvati, Bhudevi, Sasthidevi, Srividya e Indrasena. O Madre dei *Veda*, ci affidiamo a te. Tutti gli esseri e le cose del mondo sono sorti dallo spazio e vivono nello spazio, quindi dobbiamo dedurre che lo spazio sia la radice di ogni cosa."

I Deva avvicinarono Brahma e gli chiesero di spiegare le parti del Mantraraja. Brahma disse, "Le quattro parti del Narasimha mantra sono Pranava, Savitri, Yajur Lakshmi e Gayatri. Chi le conosce diventa immortale.

1. Il Pranava è l'Om.

2. Il Savitri mantra è il *mantra* di 8 sillabe (*gbrini aditya suryaya*) contenuto nello *Yajur Veda*, e accresce la ricchezza di chi lo recita.

3. Lo Yajur Mahalakshmi Gayatri è il *mantra* di 24 sillabe (*om bhur lakshmi bhuvan lakshmi suvakala lakshmi tan no lakshmi prachodayat*) porta fama e ricchezza.

4. Il Narasimha Gayatri (*om nrisimbaya vidmabe vajra nakbaya dhimahi tan no simba prachodayat*) è considerato la dimora di tutti i Deva e di tutta la conoscenza vedica."

I Deva dissero a Brahma, "Quale *mantra* dovremmo recitare per ottenere la visione della forma del Signore?"

Brahma disse, "Il primo *mantra* è *om um om, yo vai nrisimbo devo bhagavan yas cha brahma tasmai namo namah*. Il secondo sostituisce il *bija mantra* 'um' con 'kram' ed è rivolto a Vishnu, il terzo ha il *bija mantra* 'vim' ed è rivolto a Mahesvara Shiva. Il quarto ha il *bija mantra* 'ram' ed è rivolto a Isvara. I successivi sono rivolti a Sarasvati, Gauri, Prakriti (la natura), Vidya, Omkara, Ardha matra, Veda, Panchakshara (le 7 sillabe del *mantra* per Shiva), Sapta vyahriti (le 7 componenti del *mantra* Gayatri), Loka pala (i Guardiani delle direzioni), Vasu, Rudra, Aditya, Astagraha (gli 8 pianeti), Mahabhuta (i 5 elementi materiali fondamentali), Kala (il tempo), Manu, Mrityu (la morte), Yama, Kanda (Kundalini), Parana, Surya, Soma, Virata Purusha e Jiva. Infine si recita il *mantra* rivolto a Nrisimha: *om ham om, yo vai nrisimbo devo bhagavan yas cha sarvam tasmai namo namah*. Chi recita quotidianamente questi 32 *mantra* ottiene la benedizione della presenza personale del Signore e l'immortalità."

I Deva dissero ancora a Brahma, "Parlaci del famoso Maha Chakra, che secondo i Rishi soddisfa tutti i desideri e conduce alla liberazione."

Brahma disse, "Il Sudarshana è il Maha Chakra. Nel centro porta il Taraka mantra *om* e il *bija mantra* di Narasimha (*ksbraum*), sui 6 petali porta le 6 sillabe del *mantra* *sahasrabara hum phat*, sugli 8 petali porta le 8 sillabe del *mantra* *om namo narayanaya*, sui 12 petali le sillabe *om namo bhagavate vasudevaya*, sui 16 petali le *matrika* di base con il loro *bija*, e sui 32 petali le sillabe del Mantra raja di Narasimha (*ugram viram maha vishnum jvalantam sarvato mukham, nrisimbam bhishanam bhadram, mrtyor mrityum namami*

abam). Questo è il Sudarshana Chakra, la manifestazione del *Rig*, dello *Yajur* e del *Sama Veda*, del Brahman e del nettare. Chi lo canta ogni giorno vede soddisfatti tutti i desideri e raggiunge la liberazione, diventa capace di controllare il veleno, il fuoco, il vento, il sole, la luna, l'acqua, tutti i Deva e tutti i pianeti. Secondo il *Rig Veda*, l'asceta che pratica questo *mantra* diventa capace di vedere Vishnu nello spazio sottile come una persona ordinaria vede il sole nel cielo. Bisogna però impegnarsi nell'adorazione senza aver alcun desiderio personale."

I Deva dissero, "Per favore, parlati dell'Atman, che è più sottile dell'atomo, e della sillaba Om."

Brahma disse, "L'Om è tutto ciò che esiste, passato, presente e futuro. Tutto ciò che esiste è Brahman, e anche l'Atman è Brahman. L'unione dell'Atman con la consapevolezza del Brahman è la realizzazione della natura eterna, felice e immutabile del Brahman: questo è l'Om. Per raggiungere questa realizzazione bisogna integrare il corpo fisico con il corpo mentale e il corpo astrale e superarli tutti nella dimensione del Brahman. Meditando sull'Om, che è l'Atman con i tre corpi (fisico, sottile e causale) e il Param Atman con i suoi tre corpi (*sat cit ananda*), si realizza l'unità della consapevolezza. In tutto, la consapevolezza ha 4 fasi e quindi è chiamata Chaturatman.

Quando l'Atman è nello stato di veglia, sperimenta sensazioni grossolane con le sue 19 facce (10 organi di percezione e azione, 5 *prana*, mente, intelletto, *citta* o coscienza mentale e *ahankara*). Viene chiamato allora Visva e Vaisvanara. Quando sogna, l'Atman ha sensazioni sottili che vengono elaborate dai sensi e dalla mente. Viene chiamato allora Tajasa e Hiranyagarbha. Quando non ci sono sogni o desideri, l'Atman sperimenta il sonno profondo e poiché è concentrato solo nella consapevolezza di sé stesso viene chiamato Prajna. Il quarto aspetto dell'Atman è chiamato Turiya, ed è quello che sostiene gli altri 3, pur essendo distaccato dalle percezioni sensoriali fisiche, mentali o astrali. Non può essere visto, descritto né concepito intellettualmente, e si trova al di là dei livelli di *shiva* (benevolenza), *santa* (serenità) e *advaita* (superamento della dualità). La liberazione si raggiunge realizzando questo livello con l'intelligenza e l'intuizione.

Le quattro manifestazioni corrispondenti nel Brahman sono trascendentali e non riguardano la materia; sono rappresentate dalle 4 lettere che compongono l'Om. La A, che è Vaisvanara, corrisponde al Visva nei livelli *sthula* (grossolano), *sukshma* (sottile), *bija* (causale o astrale) e *sakshi* (testimone o *turiya*). Questa realizzazione porta la soddisfazione di tutti i desideri. La U, che è Hiranyagarbha, corrisponde al Tajasa e si articola sugli stessi livelli, e la sua realizzazione porta l'equanimità di fronte a piacere e dolore. La M, che è Isvara, corrisponde al Prajna e la sua realizzazione conferisce le perfezioni mistiche dello Yoga. L'*ardha matra*, che è la quarta componente del Pranava, è il Brahman puro e senza definizioni, completamente indipendente, e la sua realizzazione costituisce la liberazione assoluta. Riduce in cenere qualsiasi impurità con la potenza del Kalagni Surya ("il sole del fuoco del tempo" che esplose alla fine del ciclo dell'universo). Poiché non ha forma letterale, è il luogo dove l'universo materiale, cioè il corpo materiale, viene dissolto: chi la comprende raggiunge la liberazione.

Il valoroso guerriero interiore realizza Turiya meditando sul Mantraraja di Nrisimha, che è il Brahman che tutto dissolve, che non può essere sconfitto, che risplende eternamente ed è libero dall'ignoranza, si trova oltre la dualità e i *guna*, e dissolve ogni legame materiale. E' la base di ogni

cosa e la manifestazione suprema della felicità.

Bisogna meditare profondamente sul Cidagni (il fuoco della conoscenza interiore) nell'Agnimandala (la sfera del fuoco) del Muladhara chakra, nel Mahapitha che consiste nel loto di 4, 7 e 32 petali. Insieme a questo fuoco si trovano i quattro mondi (quelli terrestri, i mondi intermedi, i mondi celesti e il mondo della luna) e le 7 Saptatman o realtà dell'Atman (*loka* o i pianeti, *veda* o la conoscenza, *devata* o i Deva, *gana* o i compagni dei Deva, *chandra* o la luna, *agni* o il fuoco, *vyabriti* o le componenti del *mantra*). Poi bisogna meditare sulla lettera A che è il Chaturatman e il Saptatman come Brahma nel Manipuraka chakra, sulla lettera U come Vishnu che risiede nell'Anahata chakra, sulla lettera M come Rudra nell'Ajna chakra, sull'*ardha matra* come l'Om-kara immortale e nettareo nel Dvadasanta chakra (nella fronte) e sull'Atman nella forma di suono nel Sodasanta chakra (nel cranio).

Dopo aver adorato le quattro forme del Brahman (Deva, Guru, Mantra e Atman) con l'offerta del nettare, si adorano Vishnu e Rudra separatamente e poi insieme nella forma del Linga, offrendo la luce dell'Atman che riempie il corpo fisico, quello mentale e quello astrale e che unifica la consapevolezza.

Dissolvendo la forma Virata nell'Hiranyagarbha, e questa nella forma di Isvara, si medita sulle fasi della consapevolezza fondendole nell'Om-kara al livello di Turiya per raggiungere il Param Atman senza più alcuna contaminazione materiale. Qui si medita sul Signore Narasimha, che è l'anima del Turiya, recitando il Mantraraja. Chi medita deve essere libero da ogni desiderio materiale e deve essere interessato soltanto all'Atman e all'unione con il Brahman. Chi medita in questo modo sul Signore, che è lo Spirito supremo, che tutto vede ed è amato da tutti, che è il più antico e dà luce ad ogni cosa, conosce il Para Brahman."

I Deva si impegnarono dunque nella meditazione sull'Atman, ma erano ostacolati dalle qualità asuriche (materialiste e demoniache). Dunque sconfissero i loro nemici interiori adorando Narasimha che è l'anima della consapevolezza pura chiamata Turiya, e quelle stesse qualità demoniache divennero illuminate dalla saggezza e dalla felicità. In questo modo i Deva controllarono perfettamente sensi e mente, e situati al livello trascendentale realizzarono la consapevolezza del Brahman. Seguendo il loro esempio, l'asceta deve stabilire fermamente la concentrazione sull'Om-kara e sulla propria identità spirituale, presentandosi anche agli altri come tale. Dopo aver meditato sulle 4 corna del Pranava, che è il Toro dei *Veda*, si medita sul Mantraraja di Nrisimha applicandolo alle varie parti del Pranava. Aggiungendo la prima metà della U alla A, e trasformandola nella forma di Narasimha, si medita sulla seconda metà della U come il radioso Narasimha Brahman, Mahadeva e Mahesvara. Poi si unisce all'Atman, che è costituito dalla lettera M. Chi comprende questo raggiunge la liberazione. Bisogna meditare sul Para Brahman nella lettera A, attraversare la mente con la lettera M e cercare la posizione in cui si rimane testimoni distaccati delle attività della mente. Così l'Atman sarà completamente intrecciato nel Turiya, la forma di Narasimha, che pervade ogni cosa ed è onnipresente, è contenuta in ogni cosa e contiene ogni cosa. Questo è il segreto, senza seme e senza forma."

I Deva dissero ancora a Brahma, "Parlaci dell'Om-kara Atman."

Brahma disse, "L'Atman osserva ogni cosa come testimone. E' un leone, una forma che trascende

l'intelletto e la parola, ed è onnipresente. A causa dell'illusione, l'Atman appare come separato dalle forme materiali, ma in realtà l'Atman non è differente dal Param Atman. Semplicemente non se ne rende conto perché i sensi non glielo permettono. L'Atman è luminoso, uno senza secondi. Chi di voi l'ha visto?"

I Deva dissero, "Sì, l'abbiamo percepito. E' al di là di ciò che è conosciuto e di ciò che non è conosciuto. L'illusione è scomparsa."

Brahma disse, "Non c'è da sorprendersi. Tutti voi avete una forma meravigliosa, che è la forma dell'Atman, la vera natura di ogni essere. Ora ditemi cosa avete compreso."

I Deva dissero, "L'abbiamo compreso, eppure non con l'intelletto, perché è oltre ogni descrizione."

Brahma disse, "Ora avete raggiunto la conoscenza dell'Atman."

I Deva dissero, "Lo vediamo ma non come si vedono gli oggetti materiali. Non siamo in grado di spiegare questa percezione."

Brahma disse, "Se c'è qualcos'altro che volete sapere, chiedete pure senza paura."

I Deva dissero, "Questa conoscenza dell'Atman è la benedizione più grande. Ti offriamo il nostro omaggio."

Questi sono gli insegnamenti di Brahma ai Deva. "Praticando la meditazione sull'Omkaara, comprendete l'onnipresenza dell'Atman, che è la consapevolezza che risiede in voi, che non è separata da niente, e diventerete equilibrati, come un testimone distaccato."

Rama rahasya Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Offro il mio omaggio al Signore Rama, il grande Sovrano, che è la personificazione della liberazione, e distrugge tutti i nemici.

I grandi saggi Mudgala, Sandilya, Paingala, Bikshu, Sanaka e Prahlada si recarono da Hanuman e gli dissero, "Spiegaci il principio più alto tra i 4 *Veda*, i 18 *Purana*, le 18 *Smriti* e tutti gli *shastra*, tutti i testi di conoscenza, e i grandi poteri sotto il sole e la luna." (1.1-4)

Hanuman disse, "O grandi saggi e devoti del Signore Vishnu! Ascoltate le mie parole, che spezzano ogni attaccamento: il principio più alto è il Taraka spirituale, l'Omkaara. Rama è il Brahman supremo, la suprema austerità, la suprema essenza e il Taraka spirituale. (1.5-6)

Le *anga* (componenti) del Signore Rama sono Ganesha, Sarasvati, Durga, tutte le forme di Shiva conosciute come *kshetra palaka* ("coloro che proteggono il mondo"), Surya, Chandra, Narayana, Narasimha, Vasudeva, Varaha, Lakshmana, Satrugna, Bharata, Vibhishana, Sugriva, Angada, Jambavan e Pranava Omkaara. Per rimuovere gli ostacoli sulla via della realizzazione è necessario offrire adorazione a tutte queste parti del Signore. Tutti, specialmente i *brahmana* e gli uomini di

famiglia, ma anche coloro che non sono qualificati per recitare l'Omkara, possono diventare capaci di meditare sul Pranava se recitano il *mantra* di Rama, che è composto da 6 sillabe. Accompagnato dal nome del Rishi, della Divinità e della metrica, il *mantra* di Rama dà lo stesso effetto della recitazione del Pranava, come Rama stesso ha spiegato, perché il Pranava è incluso nel *mantra* di Rama. (1.7)

Vibhishana domandò a Rama, 'Come si può facilitare l'adorazione dei tuoi *anga* (parti o emanazioni)?'

Rama rispose, 'La semplice recitazione del mio nome, Rama, elimina ogni negatività. Anche le colpe più gravi possono venire purificate meditando con devozione su di me, recitando il mio *mantra* di 6 sillabe o leggendo le mie istruzioni. Chi non ne è capace può leggere la mia *Gita*, i miei 1000 nomi, meditare sulla mia Visvarupa (forma universale), recitare i miei 108 nomi, ripetere il mio nome 100 volte, leggere il *Narada stotra*, leggere il Mantraraja scritto da Hanuman, leggere le preghiere a Sita o recitare ogni giorno il mio nome: senza dubbio in questo modo si arriva a me.' (1.8)

Sanaka e gli altri Rishi domandarono ancora ad Hanuman, "Qual è il *mantra* per meditare sul Taraka trascendentale di Rama?"

Hanuman rispose, "Il Mantraraja di Rama è composto da una sola sillaba, che è l'origine del fuoco, Vishnu disteso sull'oceano e Shiva che è decorato dalla luna crescente. (2.1) Brahma è il Rishi, la Divinità è Rama, la metrica è Gayatri, l'*anga* è la falce di luna crescente e la sua mente è l'anima del fuoco. La sua radice è la Bija Shakti e lo scopo è la realizzazione dei desideri. La meditazione preliminare è la seguente: il Signore risiede nel fiore di loto sulla riva del fiume Sarayu. La sua carnagione è nera, è seduto sul trono degli eroi e risplende mostrando il *jnana mudra* (il simbolo della conoscenza), e alla sua sinistra ci sono Sita e Lakshmana. (2.2-4) E' l'Atman dei Jivatman che lo adorano. E' puro come il cristallo ed è l'unica via per coloro che cercano la liberazione. (2.5) E' il Param Atman dei saggi, risplende come milioni di soli, è Narayana che si trova nelle *nadi*, è il fuoco della digestione. (2.6)

Il Mantraraja di 2 sillabe (*rama*) che soddisfa ogni desiderio viene accompagnato dai *bija mantra om, brim, srim, klim, ram* e diventa così il *mantra* di 6 sillabe. (2.7)

Il Mantraraja di 3 sillabe (*sri rama*) soddisfa ogni desiderio. (2.8)

I due *mantra* di 4 sillabe sono *ramachandra* e *ramabhadra*. (2.9)

Anche questi sono recitati con i nomi del Rishi che è Visvamitra, la Divinità che è Ramabhadra, la metrica che è Pankti, e il *bija* che è Shakti. (2.10) Questo mantra va evocato mentalmente visualizzandolo e applicandolo nel mezzo delle sopracciglia, nella testa, nell'ombelico, nelle cosce e nei piedi. (2.11) Bisogna andare nel mezzo della foresta e sedersi sotto un albero dei desideri, assumendo la posizione chiamata Pushpalata (rampicante fiorito), applicare l'*anga nyasa* (consacrazione del corpo) e recitare i *mantra*, con Lakshmana che presiede al mantra-missile di protezione (*astraya phat*) e Sita che assiste il Signore. (2.12-13)

Ecco la meditazione preliminare: offro il mio omaggio a Rama, che porta incolti i capelli meravigliosi, che ha la carnagione di colore blu scuro, che è circondato dai Rishi, sventagliato da Janaki (Sita, la figlia di Janaka) e siede sotto il parasole sorretto da Lakshmana. (2.14) L'uccisore di

Ravana è sempre sereno, ed è accompagnato da Sugriva e Vibhishana. Recitando questo *sloka* 10 milioni di volte si ottiene la vittoria. (2.15)

I *mantra* di 5 sillabe si formano aggiungendo i *bija* (sillabe seme) per Kama (Manmatha, il Deva dell'amore), Durga, Sarasvati e Lakshmi all'inizio del *mantra* di una sillaba. (2.16)

Quando ciascuna delle 50 lettere mistiche dell'alfabeto sanscrito viene aggiunta alla prima sillaba, insieme ai *bija* di Lakshmi, Sarasvati, Kama e Om, si formano molte varietà di *mantra* di 6 sillabe. (2.17)

Recitando i *mantra* di 4 sillabe con i *bija* di Lakshmi, Maya e Kama davanti e dietro, si soddisfano tutti i desideri. (2.18) Aggiungendo *svaha*, oppure *hum phat*, o *namah* alla fine del *mantra*, in varie combinazioni, si ottengono i *mantra* di 18 sillabe. (2.19)

In questi *mantra*, Brahma è la Sammohana Shakti, mentre Dakshinamurti, Agastya e Shiva sono i Rishi. La metrica è Gayatri e la Divinità è Sri Rama. In alternativa, con il *kama bija* all'inizio del *mantra*, il Rishi è Visvamitra. La Gayatri di varie Divinità e Ramabhadra sono le Divinità. Il *bija* è Shakti. (2.20-22)

L'*anga nyasa* (consacrazione del corpo) si esegue toccando la cima della testa, la parte centrale tra le sopracciglia, il cuore, le cosce e i piedi con i *mantra* accompagnati dai *bija*. (2.23)

Ecco la meditazione preliminare: offro adorazione a Sri Rama, il cui corpo risplende di vari ornamenti, che è luminoso come la folgore, seduto nella posizione Virasana. Con una mano mostra il *jnana mudra* (il simbolo della conoscenza) e l'altra mano è appoggiata sulla coscia. La sua testa è ornata dalla corona. (2.24) Prosternandosi si recita, *ramachandraya namah*, *ramabhadraya namah*, e poi si recita il Mantraraja di 7 sillabe che soddisfa tutti i desideri. (2.25)

Ecco il *mantra* di 8 sillabe: aggiungendo *om* all'inizio dei due *mantra* di 7 sillabe si ottiene il *mantra* di 8 sillabe. Una variazione è *om ramaya hum phat svaha*. (2.26)

I Rishi e gli altri fattori per il *mantra* di 8 sillabe sono gli stessi che per il *mantra* di 6 sillabe; il *mantra* di 8 sillabe ha Rama come Rishi. (2.27) La metrica è Gayatri, la Divinità è Rama, poi si aggiunge *om*, i due *sri bija* (*brim srin*), il Shakti *bija* e gli altri. (2.28) Poi si recita l'*anga nyasa* per le 6 parti del corpo, e *om brim srin ramaya namah*. (2.29)

Ecco il Rama mantra recitato da Shiva, che conferisce ogni perfezione: *glaum om ramaya namah*. (2.30)

Sadashiva è il Rishi, la metrica è Gayatri, la Divinità è Shiva Om Ramachandra. (2.31)

Ecco la meditazione preliminare: offro la mia adorazione a Rama, che ha 3 occhi, regge il tridente ed è decorato dalla falce di luna crescente. Il suo corpo è cosparso di cenere e porta i capelli incolti. Offro la mia adorazione ad Abhirama, che è la bellezza suprema. Indossa la falce di luna come orecchino, e regge il laccio, il pungolo, l'arco e la freccia. (2.32) Meditando in questo modo, dedicandosi esclusivamente alla recitazione del *mantra* e all'offerta di oblazioni, si recita il *mantra* 100 mila volte, offrendo foglie di *bilva*, frutti, fiori, semi di sesamo e fiori di loto. (2.34)

Il Rama Raghava Brahma Gayatri è composto di 8 sillabe e porta spontaneamente poteri e ricchezza. Va cantato insieme alle sue parti aggiuntive, come i *bija* e così via. (2.35-36)

Ecco la meditazione preliminare: offro la mia adorazione a Rama, dalla carnagione blu scuro, che indossa bracciali e braccialetti incastonati di gemme scintillanti, risplende come milioni di lune

crescenti e siede sotto il parasole regale nella sala dei 16mila pilastri d'oro, circondato dai suoi compagni. (2.37)

Recitando il *mantra* per chiedere la protezione di Rama (*ramam sbaranam mama*) si ottiene ciò che non è possibile raggiungere con gli altri *mantra* che portano benefici effimeri e perpetuano il ciclo di morti e rinascite. Questo *mantra* infatti conferisce le benedizioni materiali ma senza la contaminazione dell'avidità e altri difetti. C'è anche il *mantra* di 8 sillabe che è conosciuto in 7 versioni e consiste nel *mantra* di 7 sillabe al quale viene aggiunto l'Om. (2.38-39)

Il *mantra* di 9 sillabe è offerto come quello di 6 sillabe, con *sita* all'inizio e *janaki pate* ("lo sposo di Janaki, Sita") alla fine. (2.40)

Il *mantra* di 10 sillabe viene applicato mentalmente alla testa, alla fronte, allo spazio tra le sopracciglia, al palato, alle orecchie, al cuore, all'ombelico, alle cosce, alle ginocchia e ai piedi. Il Rishi è Vasistha, la metrica è Virat, la Divinità è Rama che tiene Sita per mano, il primo *bija* è la Shakti, e l'applicazione è la consacrazione del proprio corpo. (2.41-43)

Ecco la meditazione preliminare: io medito su Rama, che è nella città di Ayodhya decorata di varie gemme preziose. Siede sotto un baldacchino dorato, con le aperture ornate da fiori *mandara* (ibisco rosso), su un trono circondato da veicoli divini. E' glorificato rispettosamente dai Rishi, accompagnato da Sita che sta alla sua sinistra, e servito da Lakshmana. Rama ha la carnagione colore blu scuro, il volto sereno, ed è decorato da molti ornamenti.

Questo *mantra* deve essere recitato 100 mila volte con pura devozione. (2.44-47) Brahma è il Rishi di questo *mantra* di 10 sillabe, la metrica è Virata, la Divinità è Rama, l'uccisore degli Asura, che tiene in mano l'arco ed è accompagnato da Sita. (2.48-49)

Il *mantra* di 11 sillabe si ottiene aggiungendo i *bija* di Om, Maya, Rama, Kama, Vac (Sarasvati) e Sva, ed è accompagnato dal *mantra* di Rudra che ha 10 sillabe. La consacrazione del corpo e la meditazione preliminare sono gli stessi che per il *mantra* di 6 sillabe. Il *mantra* di 12 sillabe ha Sri Rama come Rishi, la metrica è Jagati, Sri Rama è la Divinità, il Pranava Om è il *bija*, *klim* è la Shakti e *brim* è il *kilaka*. Il procedimento è lo stesso. Si possono anche aggiungere *om*, *kim* e *bharatagraja* ("fratello maggiore di Bharata"). (2.50-53) Il *mantra* di 12 sillabe, con l'aggiunta dei *bija mantra*, è *om hrid bhagavate ramachandra bhadraya rama klim svaha*. Il procedimento è lo stesso che nel *mantra* precedente. Dopodiché si recita *sri rama, jayarama, jaya jaya rama*. (2.54-56) Il *mantra* di 13 sillabe ha lo stesso procedimento, e così quello di 14: vengono aggiunte la sillaba *om* e il nome *rama*. Il *mantra* di 15 sillabe aggiunge *sitapataye ramaya hana hana*. (2.57-59) Il *mantra* di 16 sillabe termina con il *kavacha* ("l'armatura") e l'*astra* ("il missile protettivo"). Di questo *mantra*, Agastya è il Rishi, la metrica è Brihati, Rama è la Divinità, il *bija* è *ram*, l'*astra* è Shakti, e *hum* è il *kilaka* ("cuneo"). Tutti questi *mantra* sono offerti in sequenza con l'*anga nyasa* (consacrazione del corpo). (2.60-61)

Il *mantra* di 17 sillabe si ottiene aggiungendo un altro *om*, e terminando con *om namo bhagavate rama*. Il *mantra* di 18 sillabe aggiunge *purushaya* alla fine, e ha Visvamitra come Rishi e Gayatri come metrica. (2.62-63)

Il *mantra* di 19 sillabe ha il Kama *bija* e comprende *om namo bhagavate ramaya*. Il *mantra* di 20 sillabe è come il precedente ma si aggiunge *svaha* come protezione dai pericoli. (2.64-66) Il *mantra* di 21 sillabe si ottiene aggiungendo alla fine *om rama svabijaya dasarathaya*, quello di 22 sillabe aggiunge

sita vallabhaya, quello di 23 *om namo bhagavate vira ramaya, hana hana svaba*. Per questo *mantra*, che distrugge i nemici, Visvamitra è il Rishi, la metrica è Gayatri, la Divinità è Vira Rama. Si medita silenziosamente su Rama, che ha incoccato la freccia all'arco e sta fronteggiando Ravana. Si recita poi *om namo bhagavate sri ramaya, om brahmane, mama taraya* ("proteggimi"). (2.68-73)

Il *mantra* di 24 sillabe aggiunge *om, klim, om namah, bhagavate ramachandraya, sarvaya*. Il *mantra* di 25 sillabe aggiunge *jana vasyakaraya* ("che governa sul popolo"), *svaba, kim, sarva vasyakaraya* ("che governa su tutti"). (2.74-76) Il *mantra* di 26 e quello di 27 sillabe aggiungono l'*om* all'inizio e alla fine. *Om namo bhagavate raksho ghna vishadaya* ("il mio omaggio al Signore, che stermina i Rakshasa") e *sarva vighnat nivaraya* ("proteggimi da tutti gli ostacoli") devono essere ripetuti due volte. (2.77-78)

Il *mantra* di 28 e quello di 29 sillabe aggiungono *svaba* e *om*, il *mantra* di 30 e quello di 31 iniziano con lo Sva *bija* e quello di 31 lettere finisce con *om*. La meditazione è su Ramabhadrà, il grande arciere, Raghuvira, il migliore tra i sovrani, l'uccisore di Ravana. Il Rishi è Rama, la metrica è Anustubh, il *bija* è *ram*, la Shakti è *yam*, e l'applicazione è l'adorazione della Divinità. L'*anga nyasa* del *mantra* viene eseguito sul cuore, sulla testa, sulla *sikha* con le 5 sillabe, come *kavacha* ("armatura") con le 3 sillabe, sugli occhi con le 5 sillabe chiamate *astra*. Il Signore ha la carnagione blu scuro, regge l'arco e la freccia, è accompagnato da Sugriva e Vibhishana, e ha appena ucciso Ravana allo scopo di proteggere i tre mondi. Meditando così nel cuore su Rama, si recita il *mantra* mentalmente per 1 milione di volte. (2.79-85) Si recita poi il Rama Gayatri: *om dasarathaya vidmabe sita-vallabhaya dhimahi tan no rama prachodayat* ("offro il mio omaggio a Rama, il figlio di Dasaratha e l'amato di Sita: che ispiri i nostri pensieri"). (2.86-87)

Per sviluppare amore, si aggiunge *madana* (o Kama, il Deva dell'amore romantico) a *sri rama*, insieme con il *bija* di Maya. Per questi *mantra* si eseguono normalmente l'*anga nyasa* e la meditazione, basati sul *mantra* di 6 sillabe *om namo bhagavate raghunandaya*. (2.88-90)

Dopo aver recitato *raksha ghna vishadaya* ("il mio omaggio al Signore, che stermina i Rakshasa") e *madhura* ("dolce"), *prasanna vadanam* ("che ha il volto sereno") e *amrita tejasa* ("dallo splendore eterno"), si recita *namah* ("offro il mio omaggio") a Balarama e Vishnu, e si recitano mentalmente le 47 sillabe tutte insieme. Il Rishi è Brahma, la metrica è Anustubh, la Divinità è Raghava. Aggiungendo il *mantra* di 10 sillabe (*sriyam sita om namo bhagavate raghunandanaya svaba*), lo si recita 100 mila volte. (2.91-94) Il Rishi di questo *mantra* è Janaka, la metrica è Gayatri, la Divinità è Sita Devi, il *bija* è *shrim*, e *namah* è la Shakti. Sita è il *kilaka*, e l'applicazione (*vinijoga*) è l'adorazione alla Divinità. L'*anga nyasa* si recita nella modalità prolungata. (2.95-96) Bisogna meditare su Rama nel centro dello *yantra*, visualizzando il suo corpo luminoso come l'oro, con un fiore di loto in mano, e poi bisogna offrirgli omaggio con sottomissione. (2.97)

Per il *mantra* di Lakshmana, il *bija* è *lam*, il Rishi è Agastya, la metrica è Gayatri, la Divinità è Lakshmana, *namah* è la Shakti, l'applicazione è l'ottenimento dei 4 scopi della vita. L'*anga nyasa* si recita nella modalità prolungata su *rama*. La meditazione è su Rama, con 2 braccia, che somiglia a un fiore di loto dorato. (2.98-100)

Per il *mantra* di Bharata, il *bija* è *bha*, la Divinità è Bharata, altrimenti tutto il resto è uguale. La meditazione è su Bharata che regge arco e freccia, ha la carnagione blu scuro, è sereno, ed è

totalmente dedicato al servizio di Rama. (2.101-102)

Per il *mantra* di Satrugna, il *bija* è *sham*, la Divinità è Satrugna, e il resto è uguale. Il *mantra* termina con *satrughnaya namah*. La meditazione è su Satrugna, il figlio di Sumitra, che ha due braccia e la carnagione dorata, ha ucciso Lavanasura ed è devoto al servizio di Rama. (2.103-104)

Il *mantra* di Hanuman, *brum hanumate*, è considerato un Mantraraja ("re tra i *mantra*"). Il Rishi è Ramachandra, mentre il resto è uguale ai precedenti. La meditazione è su Hanuman che risplende come l'oro e ha due braccia, indossa la cintura di *munja* (*Moringa oleifera*) ed è dedicato al servizio di Rama." (2.105-106)

Sanaka e gli altri Rishi dissero, "O Hanuman, potente figlio di Anjana! Parlati dello *yantra* per la recitazione di questi *mantra*."

Hanuman disse, "Lo *yantra* deve essere esagonale, con al centro il *bijakshara* di Rama, *shrim ram*. Sotto questo, nel secondo angolo c'è il *sadhya* (l'offerta del cibo), nel sesto angolo c'è *sadbakam* (la pratica devozionale) e negli altri angoli ci sono i *bija* della Jiva prana shakti. L'offerta di riso cucinato viene posta di fronte allo *yantra* e nelle direzioni intermedie (sud-est, nord-est, nord-ovest- sud-ovest), poi si recitano i *bija ram, rim, rum, raim, raum, rah, astraya phat*. Dietro gli angoli ci sono i *bija* di Rama e Maya, alle estremità *varabam hum*, e attorno il *bija* di Vac (*kim*). Poi ci sono 3 cerchi di 8 petali, sui quali sono scritte ghirlande di sillabe in 8 gruppi di *mantra* di 6 sillabe, che terminano con il *mantra* di 5 sillabe. Sul petalo stesso c'è un *mantra* di 8 sillabe (*om namo narayanaya*). Il cerchio con 12 petali ha la scritta del *mantra* di 12 sillabe, *om namo bhagavate vasudevaya*, e *om namo bhagavate ramachandraya*, insieme con *hum phat svaha*. La parte frontale dello *yantra* ha i *bija mantra kim, bram, sram, bhram, bram, bbramam, shrum, jram*. C'è il Mantraraja di Narasimha, e davanti i *mantra* per gli 8 Vasu, gli 11 Rudra, i 12 Aditya, *om namo, vasat*. Le tre linee formano le 12 case zodiacali, decorate con i simboli astrologici, poi ci sono 8 Naga nelle 4 direzioni, nelle altre 4 direzioni il Narasimha bija, e negli spazi intermedi il Varaha bija. Lo *yantra* viene consacrato dai *mantra* di 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 sillabe, e la 10 diventa la copertura (*avarana*). Si applica poi l'*anga nyasa* al centro dello *yantra*."

Sanaka e gli altri Rishi chiesero a Hanuman di descrivere il rituale per la recitazione dei *mantra* per Rama. Hanuman spiegò, "Il devoto deve fare il bagno 3 volte al giorno e deve consumare soltanto cibi sattvici, come latte, radici, frutta e cereali offerti alla Divinità. Deve osservare le regole e compiere i doveri prescritti dal suo particolare *varna* e *ashrama* (posizione sociale e familiare), liberarsi dalle emozioni negative, osservare la purezza mentale, parlare e agire con distacco, e mostrare il massimo rispetto a tutte le donne. Deve osservare l'astinenza sessuale e dormire per terra senza usare letti o materassi. Deve essere libero da ogni desiderio materiale e dedito al servizio del Guru. Deve osservare scrupolosamente i doveri quotidiani di abluzione, adorazione, recitazione dei *mantra*, meditazione e oblazioni al fuoco. (4.1-10)

Deve meditare su Rama con la massima concentrazione secondo le istruzioni dei Guru, deve offrire il suo omaggio al Sole, alla Luna, al Guru, alla luce della lampada, alle mucche, ai *brahmana*, e così via. (4.11-12) La recitazione del *japa* deve essere fatta sedendo su una pelle di tigre, nelle posizioni dello Yoga come la Svastikasana, cambiandole a rotazione. Deve sedere accanto alla pianta di *tulasi* o a un albero propizio come *bilva* o *parijata* e così via. Conterà mentalmente i *mantra* usando un *japa mala*

(rosario) fatto di *tulasi* o *rudraksha*, recitando 100mila volte all'altare di Maha Vishnu. (4.13-16)

Dopo ogni ciclo di 10 si offre *tarpana* (l'offerta di acqua) e riso dolce condito con burro chiarificato, e poi si consumano gli avanzi dell'offerta. Insieme al riso e all'acqua si offrono fiori recitando il *mula mantra* ("mantra radice" per la Divinità). L'asceta che segue questo metodo di adorazione diventa liberato in questa vita e i poteri mistici dello Yoga lo seguono come una sposa segue il marito. Questo *mantra* di Rama non è soltanto la via per la liberazione, ma se si compie questa adorazione ricordando me, che sono il servitore di Rama, si ottiene anche il successo in questo mondo. Se qualcuno pensa a Rama con piena devozione, io posso soddisfare tutti i suoi desideri." (4.17-18)

Sanaka e gli altri Rishi dissero ancora, "Dicci il significato del Rama mantra."

Hanuman rispose, "Tra i *mantra* di Rama, quello a 6 sillabe è il migliore di tutti: *sri rama saranam mama* ("prendo rifugio nel Signore Rama"). Il Signore Shiva lo conosce molto bene. Il significato di questo *mantra*, come anche del *mantra* di 8 sillabe per Narayana (*om namo narayanaya*) e quello di 5 sillabe per Shiva (*om namah shivaya*), si basa sul contenuto mistico delle due sillabe *ra* e *ma*. La sillaba *ra* si riferisce al fuoco, all'illuminazione, e quindi alla luce trascendentale del Brahman. Questa sillaba contiene l'energia della manifestazione universale. Poiché la consonante è sempre associata alla vocale, la sillaba *ra* rappresenta l'azione. La sillaba *ma* si riferisce a *maya* (senza vocali lunghe) che significa "sostanza" (a differenza della parola simile con vocali lunghe, che significa "illusione"), e per estensione prosperità. Anche questa sillaba è un seme (*bija*) che non è differente dal Brahman.

Le sillabe seme vengono sempre accompagnate dal *bindu* (chiamato anche *anusvara* o *ardha matra*). In questo caso unisce l'energia maschile di *ra* con l'energia femminile di *ma*, e simboleggia il Signore che è manifestato nel sole e nella luna. Il Signore è la fiamma del fuoco trascendentale che ne è l'origine. Purusha e Prakriti insieme sono considerati Brahman: il *bindu* è il suono non manifestato dal quale entrambi sono apparsi. Le due sillabe *ra* e *ma* contengono dunque il fuoco, l'Om, e ogni cosa mobile e immobile nell'universo, proprio come il seme contiene l'albero. Senza il *bija* di Maya, *kim*, il Brahman-Atman esiste da solo: quindi *ma* è considerato la via verso la liberazione, che porta a *ra*. La sillaba *ra* rappresenta il termine *tat*, mentre la sillaba *ma* rappresenta il termine *tvam*: il *bindu* rappresenta dunque il termine *asi* ("tu sei") che li collega. Tutti gli esseri umani sono automaticamente qualificati per praticare questo *mantra*.

Chi studia questa *Upanishad* diventa consacrato dal fuoco e purificato dall'aria, e liberato da tutte le reazioni delle azioni negative passate. Chi recita il Rama mantra si immerge ripetutamente nella realtà di Rama stesso, perciò coloro che dicono, "Rama è la mia anima" non mancheranno di nulla in questa vita e si uniranno a Rama.

Rama tapani Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità.

(Invocazione)

La *tattva* (realtà, conoscenza) di Rama esiste in questo mondo: la sua vita ci mostra come bisogna vivere, il suo nome ci conduce alla conoscenza trascendentale e la sua persona benedice con prosperità e rinuncia tutti coloro che meditano su di lui. Il nome di Rama, al quale gli Yogi sono devoti, è immensurabile, eternamente felice e indica il Brahman supremo. Il corpo del Brahman supremo è sacro, trascendentale, non materiale e privo di qualsiasi contaminazione. Così come un grande albero banyano esiste nel seme del banyano, il mondo intero esiste nel seme chiamato Rama. (1.1-2)

Quando si manifestò in questo mondo, Rama risplendeva accanto a Sita, che è l'incarnazione della natura stessa, come la luna brilla con i suoi raggi. Figlio di Madre Kausalya, Rama aveva una carnagione scura, indossava abiti di seta gialla, portava i capelli raccolti, indossava orecchini e collane di gemme preziose. La sua forma a due braccia reggeva l'arco, e aveva un volto piacevole e sorridente. Rama era eroico e invincibile, e governò con l'aiuto di 8 ministri tra cui Dhristi. La sua consorte Paramesvari era Madre natura, la madre del mondo, con una forma a due braccia, e reggeva il fiore di loto. Sedeva sulle sue ginocchia, abbracciata delicatamente. (1.3)

Rama e Sita formavano un triangolo con Lakshmana, che era di carnagione dorata e reggeva l'arco. I Deva lo avvicinarono mentre era seduto sotto l'albero dei desideri e dissero, "Offriamo il nostro omaggio a te che sei la personificazione della passione e della consapevolezza e sei onorato dai *Veda* da tempo memorabile. Ci inchiniamo all'eroe della dinastia di Raghu, che uccise Ravana e che è felice di tenere Lakshmi Devi sul suo petto. E' la personificazione di tutte le anime e l'ornamento della figlia di Janaka (Sita). Ha ucciso numerosi Rakshasa, è molto attraente ed è la personificazione di tutto ciò che è bene. O uccisore di Ravana, concedi a noi la tua protezione e la tua grazia." (1.4-5) Alla sua sinistra Satrugna, alla sua destra Bharata, davanti a lui Hanuman che ascolta le sue istruzioni: ecco un altro triangolo. Sotto Bharata c'è Sugriva, e sotto Sugriva c'è Vibhishana. Dietro a Rama, Lakshmana regge il parasole, mentre Sugriva e Vibhishana reggono ventagli fatti di foglie di palma: questo è un altro triangolo. In questo modo il Signore Rama, dalle lunghe braccia, risplende nel mezzo di una figura con 6 vertici, che costituisce la prima fila attorno a lui. La seconda fila è composta dalle emanazioni di Vishnu e dalle loro compagne: Vasudeva, Sankarshana, Pradyumna, Aniruddha, Shri, Shanti, Rati e Sarasvati. La terza fila è composta da Hanuman, Sugriva, Bharata, Vibhishana, Lakshmana, Angada, Jambhavan, Satrugna, Drishti, Jayanta, Vijaya, Surashtra, Rashtra Vardhana, Ashoka, Darmapala e Sumandra. La quarta fila è composta dai 10 Dikpala (guardiani delle direzioni), Indra, Agni, Yama, Nirriti, Varuna, Chandra, Isana, Brahma e Ananta. La quinta fila è composta dalle armi e dai simboli dei 10 Dikpala e cioè Vajra, Shakti, Danda, Vara, Pasa, Angusa, Gada, Sula, Padma e Chakra. La sesta fila è composta da Vanara come Nila e altri, e dai Rishi come Vasistha e Vamadeva. (1.6)

Sri Rama è la forma che costituisce il fondamento di questo mondo ed è sempre felice. Tutti coloro che lo adorano come Vishnu, che regge la mazza, la spada, la conchiglia e il fiore di loto, e che libera dal ciclo di morti e rinascite, raggiungono la liberazione. (7)

Om! Che le mie parole siano in accordo con i miei pensieri, che i miei pensieri seguano le parole. O

Luminoso, rivelati a me. Che le parole e i pensieri mi rendano accessibile la conoscenza, e che ciò che ho ascoltato possa rimanere sempre nel mio ricordo. Io intreccerò insieme giorno e notte in questo studio. Osserverò la veridicità nelle parole e nei pensieri, che il Brahman mi protegga! Che protegga colui che parla! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me!

A Varanasi, il Signore Shiva recita il *mantra* di Rama. Compiaciuto, Sri Rama disse a Shiva: "Chiunque mi adori con devozione in questa città, sarà liberato da me da qualsiasi azione negativa. Coloro che ricevono il *mantra* di 6 sillabe (*rama ramaya namah*) da te o da Brahma o dai vostri discepoli raggiungerà la liberazione. Se al momento della morte pronuncerai questo *mantra* nell'orecchio di una persona, quella persona sarà liberata." (2.1)

Brahma meditò allora su Maha Vishnu, che è la base di questo mondo, Narayana, Paramesvara, il Brahman supremo, pieno di felicità, e lo adorò in questo modo. (2.2)

"Om! Ramachandra è veramente il Supremo. E' l'Advaita Atman della felicità suprema. Gli offro il mio omaggio ancora e ancora, a Bhurloka, Bhuvarko e Suvarloka." (2.3)

E' l'Atman che si estende ovunque, l'anima dei sensi, il nettare della felicità trascendentale, che ci porta attraverso l'oceano di morti e rinascite. (3.1-4)

E' l'Atman dei Deva come Vishnu e Indra, è la somma di tutti i *Veda*, i *Vedanga*, i *Sankhya* e i *Purana*. (3.5-6) E' l'Atman di tutti gli esseri, il Param Atman di tutti gli esseri. E' la consapevolezza dei Deva, degli Asura e degli esseri umani. (3.7-9) E' l'Anima suprema che si è incarnata nei 10 *avatara*, come il Pesce, la Tartaruga e così via. E' l'Anima della consapevolezza interiore. E' il Dio della morte, il distruttore, la morte e l'immortalità, i cinque elementi materiali, l'anima di tutto ciò che si muove e non si muove. (3.10-18)

E' i cinque fuochi, le sette *vyabritti*, la conoscenza, la Dea Sarasvati, Lakshmi, Parvati, la figlia di Janaka (Sita). (3.19-25) E' i tre mondi, è il sole, la luna, le stelle, i nove corpi celesti, gli 8 guardiani delle direzioni, gli 8 Vasu, gli 11 Rudra, i 12 Aditya. (3.26-34) E' il passato e il futuro, l'Essere supremo che è oltre l'universo materiale, è Hiranyagarbha, la natura, la sillaba Om, l'*ardha matra* del Pranava. (3.35-40) E' il Parama Purusha (la Persona suprema), il Dio dei Deva, il Signore Vishnu, il Param Atman, la conoscenza spirituale, l'Atman che vive per sempre nella felicità eterna. (3.41-47)

Il Signore supremo benedice coloro che adorano ogni giorno il Dio dei Deva con questi 47 *mantra*, e gli concede la sua udienza personale e l'immortalità.

Tarasara Upanishad

Om! Il Brahman è infinito, e questo universo è infinito. L'infinito emana dall'infinito, e anche dopo che l'infinito è stato prodotto dall'infinito, l'infinito rimane sempre perfettamente completo. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Hari Om! Brihaspati disse a Yajnavalkya, "Il luogo chiamato Kurukshetra è la sede spirituale di tutti gli esseri, dove i Deva celebrarono i rituali del sacrificio. Dove bisogna andare per conoscere questa

Kuruksheṭra?"

Yajnavalkya disse, "Kuruksheṭra è Avimukta, lo studio del Brahman, la sede dei sacrifici dei Deva, perché là Rudra inizia l'Atman al Taraka Brahman quando il *prana* abbandona il corpo. In questo modo l'Atman diventa immortale e ottiene *mokṣha* (la liberazione). Bisogna sempre rimanere in quel luogo e non lasciarlo mai." (1.1)

Allora Bharadvaja Rishi disse a Yajnavalkya, "Che cos'è Taraka?"

Yajnavalkya disse, "Taraka ("ciò che porta alla liberazione") è il *mantra om namo narayanaya*, che deve essere venerato come il Cidatma (l'anima della conoscenza). L'Om è la sillaba singola, che ha la natura del Brahman supremo. *Namah* è composto da 2 sillabe e ha la natura della Prakriti (la natura). *Narayanaya* ha 5 sillabe e ha la natura del Brahman supremo. Chi conosce questo diventa immortale. *Om* produce Brahma, *na* produce Vishnu, *ma* produce Rudra, *ra* produce Isvara, *ra* produce l'Anda Virata (la forma dell'uovo cosmico), *ya* produce il Virata Purusha, *na* produce Bhagavan, *ya* produce il Param Atman. Questo *ashtakshara mantra* ("mantra di 8 sillabe") di Narayana è la manifestazione diretta del Signore supremo: è il verdetto del *Rig Veda*. (1.2)

L'Om è il Brahman supremo e indistruttibile, l'unico vero oggetto di adorazione: questo è il significato del *mantra* di 8 sillabe, che si manifesta nelle 8 forme. A è la prima forma, U la seconda, M la terza, il *bindu* o *ardha matra* è la quarta, il Nada è la quinta, Kala è la sesta, Kalatita è la settima e Taraka è l'ottava, che trascende tutte le altre.

Si chiama Taraka perché fa attraversare l'oceano delle morti e rinascite. Sappi che Taraka è Brahman, l'unico vero oggetto di adorazione.

Dalla lettera A si manifestò Brahma che diventò (nella Rama lila) Jambavan (l'orso). Dalla lettera U si manifestò Upendra, chiamato Hari. Dalla lettera M si manifestò Shiva, che diventò Hanuman. Il *bindu* manifestò Isvara ed è Satrugna. (2.1) Nada è la conchiglia ed è Bharata, Kala manifestò il Purusha ed è Lakshmana. Kalatita è Sitadevi, e Taraka è Bhagavan che è oltre il Param Atman, ed è il Purusha supremo, Rama. Lo *Yajur Veda* contiene questi significati della sillaba Om, che è il passato, il presente e il futuro, le *tattva*, i *mantra*, i *varna*, i Deva, le metriche vediche, gli inni, il Tempo, la Potenza e la Creazione. Chi conosce questo diventa immortale." (2.2-4)

Bharadvaja chiese a Yajnavalkya, "Quale *mantra* è adatto per glorificare il Param Atman?"

Yajnavalkya rispose, "Om! Narayana è il Param Atman, il Signore descritto dalla lettera A. E' Jambavan, Bhur, Bhuvar e Suvar. (3.1)

Om! Narayana è il Param Atman, il Signore descritto dalla lettera U. E' Upendra ("il fratello maggiore di Indra") Hari, Bhur, Bhuvar e Suvar. (3.2)

Om! Narayana è il Param Atman, il Signore descritto dalla lettera M. E' Shiva Hanuman, Bhur, Bhuvar e Suvar. (3.3)

Om! Narayana è il Param Atman, il Signore descritto dal *bindu*. E' il Signore di Satrugna, Bhur, Bhuvar e Suvar. (3.4)

Om! Narayana è il Param Atman, Bharata nella forma di Nada (il suono trascendentale). E' Bhur, Bhuvar e Suvar. (3.5)

Om! Narayana è il Param Atman, il Signore Lakshmana nella forma di Kala (il tempo). E' Jambavan,

Bhur, Bhuvar e Suvar. (3.6)

Om! Narayana è il Param Atman, Kalatita, Sitadevi che è la personificazione di Cit (consapevolezza), Bhur, Bhuvar e Suvar. (3.7)

Om! Narayana è il Param Atman, il Signore che è al di là del Kalatita, il Purusha supremo, l'antico Purushottama, eterno, senza macchia, illuminato, infinito, Uno senza secondi, completo in sé stesso, la felicità suprema. E' Bhur, Bhuvar e Suvar. (3.8)

Chi ha assimilato questo *mantra* di 8 sillabe è purificato da Agni, da Vayu, da Surya, da Shiva e da tutti i Deva. Ottiene il risultato di recitare 100 mila volte *Itibasa, Purana, Rudra mantra, Gayatri* e Pranava Omkara. Purifica 10 generazioni di antenati e 10 generazioni di discendenti, e raggiunge la dimora di Narayana. I saggi contemplan sempre la dimora suprema di Vishnu, che è come un occhio divino nello spazio. I *brahmana* realizzati glorificano questa dimora suprema. Questa è la conclusione del *Sama Veda*. (3.9)

Vasudeva Upanishad

Om! Che il mio corpo, le mie parole, il mio *prana*, la mia vista, il mio udito, la mia vitalità e tutti i miei sensi diventino più forti. Tutto ciò che esiste è il Brahman delle *Upanishad*. Che io possa non negare mai il Brahman, né il Brahman rinnegare me. Che non ci sia abbandono, almeno per me. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* si manifestino in me, che sono devoto all'Atman: che possano risiedere sempre in me. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Devarishi (il saggio divino) Narada offrì il suo omaggio a Vasudeva e gli disse, "Per favore, spiegami le regole per l'*urdhva pundra* (il *tilaka vaishnava*). (1)

Vasudeva disse, "*Brahmachari* e *grihastha* meditano sul Signore, che regge il disco, la mazza e la conchiglia, su Acyuta che risiede a Dvaraka, Govinda, il Signore dagli occhi di loto, invocando la sua protezione per le anime sottomesse. Poi applicano il *tilaka* detto *urdhva pundra* (le due linee verticali) sulla fronte e negli altri 12 punti usando la punta dell'anulare e recitando i nomi di Kesava, Narayana, Madhava, Govinda, Vishnu, Madhusudana, Trivikrama, Vamana, Sridhara, Hrishikesa, Padmanabha e Damodara. (2)

Il *sannyasi* applica l'*urdhva pundra* solo sulla testa, la fronte e il petto recitando il Pranava Omkara. (3)

Brahma, Vishnu e Shiva rappresentano rispettivamente l'esistenza *sthula* (fisica), *sukshma* (sottile) e *karana* (causale). Rappresentano i tre mondi Bhur, Bhuvar e Suvar, i tre *Veda Rig, Yajur* e *Sama*, i tre stati della consapevolezza - veglia, sogno e sonno profondo. Così l'*urdhva pundra* è in tre forme: A, U, M, e rappresenta il Pranava Omkara. (4)

Il saggio che regge 4 cose - il bastone da *sannyasi*, il coraggio, lo Yoga e l'*urdhva pundra* - raggiunge il livello più alto di liberazione. Questa conoscenza si rivela spontaneamente attraverso la devozione.

(5)

Le *Upanishad* di Shiva

Akshamalika Upanishad

Om! Che le mie parole siano in accordo con i miei pensieri, che i miei pensieri seguano le parole. O Luminoso, rivelati a me. Che le parole e i pensieri mi rendano accessibile la conoscenza, e che ciò che ho ascoltato possa rimanere sempre nel mio ricordo. Io intreccerò insieme giorno e notte in questo studio. Osserverò la veridicità nelle parole e nei pensieri, che il Brahman mi protegga! Che protegga colui che parla! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Prajapati Brahma chiese a Guha ("nascosto"), "Signore, parliami delle regole che riguardano i rosari. Quali sono le loro caratteristiche? Quanti tipi ci sono? Quanti fili contengono? Come devono essere preparati? Di che colore devono essere? Come vengono consacrati? A quale Divinità vengono dedicati? E qual è il beneficio che portano?" (1)

Guha rispose, "I rosari possono essere preparati con grani di corallo, perla, cristallo, conchiglia, argento, oro o legno di sandalo, oppure semi di *putra jivika* (*Putranjiva roxburghii*), di loto o di *rudraksha* (*Eleocarpus Ganitrus*). I grani devono essere forati, consacrati alle lettere dell'alfabeto sanscrito e alle loro combinazioni, e legati insieme con filo d'oro, con una montatura a coppa d'argento sulla destra e di rame sulla sinistra, faccia a faccia, coda a coda: in questo modo si realizza una collana rotonda. (2)

Il filo interno rappresenta il Brahman supremo, la coppa d'argento rappresenta Shiva e quella di rame Vishnu, la faccia è Sarasvati e la coda è Gayatri, il foro è la conoscenza, il nodo è la natura. I grani che rappresentano le vocali devono esseri bianchi (perché rappresentano il *sattva guna*), quelli che rappresentano le consonanti devono essere gialli (perché sono una mistura di *sattva* e *tamas*) e i rimanenti devono essere rossi (in quanto rappresentano *rajas*). (3)

Dopo aver meditato sulle Divinità che presiedono alle varie parti del *japa mala* (rosario), lo si lava con il latte di 5 mucche, poi con il *pancha gavya* (una mistura dei 5 ingredienti che si ottengono dalla mucca) e erba *darbha* immersa nell'acqua, e poi in ciascuno dei componenti del *pancha gavya* e in acqua profumata con polpa di sandalo. Infine si spruzza il *japa mala* con acqua e fili d'erba *durbha* recitando l'Om-kara, e lo si spalma con 8 differenti paste profumate (di legno di sandalo, di muschio e così via), lo si posa su uno strato di fiori e si medita sulle lettere dell'alfabeto installate nel rosario, una dopo l'altra. (4)

Om! Akara (A), che sconfiggi la morte, onnipresente! Vieni a risiedere nel primo grano del rosario! Nello stesso modo si invocano nel secondo grano l'Aakara (Aa), che ha la funzione di attirare ed è onnipresente, nel terzo l'Ikara (I) che dà ricchezza e stabilità, e nei seguenti l'Iikara (Ii) che porta chiarezza nell'espressione, l'Ukara (U) che dà forza ed è l'essenza di tutto, l'Uukara (Uu) che scaccia gli spiriti negativi, la Rikara (Ri) che controlla l'illusione ed è luminosa e brillante, la Riikara (Rii) che

divora e nasconde ogni cosa, la Likara (Li) che copre con l'illusione, l'Ekara (E) che è la pura virtù e affascina tutti, l'Aikara (Ai) che è pura virtù del livello più alto e affascina gli esseri umani, l'Okara (O) sempre pura che è la base dell'espressione verbale e l'Aukara (Au) che è la natura dell'espressione verbale e affascina coloro che sono sereni. La *visarga* (h) affascina persino gli elefanti, e l'*anusvara* (m) è capace di distruggere la morte.

Al diciassettesimo grano iniziano le consonanti: Kakara (K) la benefica che distrugge i veleni, Khakara (Kh) che tormenta il nemico, Gakara (G) che distrugge gli ostacoli, Ghakara (Gh) che confonde il nemico, Nakara (N) l'affilata, Chakara (C) la terribile, Chhakara (Ch) che distrugge gli spiriti negativi, Jakara (J) l'inarrestabile, Jhakara (Jh) che elimina le negatività, Nakara (N) che frulla il nettare dall'oceano, Takara (T) che guarisce le malattie, Thakara (Th) che è fresca come la luna, Dakara (D)elimina i veleni, Dhakara (Dh) dà la ricchezza, Nakara (N) conferisce ogni successo, Takara (T) conferisce ricchezze e cereali, Thakara (Th) lega al *dharma*, Dakara (d) aiuta a crescere, Dhakara (Dh) distrugge le sofferenze materiali, Nakara (N) conferisce il piacere dei sensi, Pakara (P) distrugge gli ostacoli, Phakara (Ph) conferisce le 8 perfezioni dello Yoga, Bakara (B) elimina i difetti, Bhakara (Bh) azzittisce i nemici, Makara (M) confonde i nemici, Yakara (Y) è onnipresente, Rakara (R) è ardente come fuoco, Lakara (L) ha il potere di ascolto, Vakara (V) dà la nobiltà d'animo, Sakara (S) conferisce i risultati dei rituali, Sakara (S) conferisce *dharma artha* e *kama*, Shakara (Sh) è il fondamento di ogni cosa, Hakara (h) è il fondamento dell'espressione verbale, Lankara (L) conferisce tutti i poteri, e la Kshakara (Ksh), che viene installata nella corona (sommità) del rosario, conferisce la conoscenza delle categorie primarie e secondarie del mondo. (Nota: le consonanti sono elencate nell'ordine alfabetico sanscrito, e quelle che appaiono ripetute sono in realtà lettere diverse con una pronuncia diversa ma non hanno equivalente nell'alfabeto occidentale di tipo latino. Generalmente si distinguono con segni particolari detti diacritici, come succede con le lettere ç, ñ, ä, ô delle lingue europee).

Mrityu significa morte ma anche trascuratezza, disattenzione e quindi caduta dalla via spirituale, perciò anche l'ignoranza, la stupidità e le affezioni materiali (come fame ecc) sono definite *mrityu*. L'invocazione delle lettere sacre e delle Divinità che le proteggono comincia dal primo grano del rosario. (5)

Poi bisogna dire, "Offro il mio omaggio alle Divinità che sono nella terra! Risiedete fermamente in questo rosario e siate propizi a noi e ai nostri antenati." Si ripete l'invocazione per le Divinità che sono nell'atmosfera e quelle che sono nello spazio. (6-8)

"Offro il mio omaggio ai 70 milioni di *mantra* e alle 64 arti. Offro il mio omaggio a Brahma, Vishnu e Shiva. Offro il mio omaggio alle 36 *tattva* (categorie della realtà), che rendono il rosario benefico come una mucca *kamadhenu* ("che soddisfa ogni necessità"). Offro il mio omaggio alle centinaia di migliaia di devoti di Shiva, Vishnu e Shakti, e chiedo le loro benedizioni per usare questo rosario. Offro il mio omaggio ai poteri della morte, che mi diano la felicità." (9-13)

Bisogna poi meditare sul rosario come la manifestazione della forma del Divino, ringraziarlo per il suo aiuto e passare i grani tra le dita cominciando da est, per 108 volte. Poi bisogna alzarsi, posare il rosario su un letto di fiori e onorarlo girandogli attorno con questo *mantra*, "Om! O Dea Madre! Ti

offro il mio omaggio, o Madre di tutti i *mantra* nella forma delle lettere dell'alfabeto e del rosario. Offro il mio omaggio a te, che affascini tutti! O Mantra Matrika, mi inchino a te. O Dea, che elimini gli ostacoli! O Signora eterna, che vinci l'ignoranza, tu che illumini ogni cosa, che proteggi il mondo, che dai la vita al mondo, creatrice di ogni cosa, sovrana del giorno e della notte! Tu fai muovere i fiumi e muovi i mondi. Illumini tutti i cuori e risplendi ovunque. Mi inchino alla tua forma di Para! Mi inchino alla tua forma di Pasyanti! Mi inchino alla tua forma di Madhyama! Mi inchino alla tua forma di Vaikhari! Mi inchino a te, che sei tutte le Tattva, tutta la conoscenza, tutti i poteri, tutto il bene, adorata dal saggio Vasistha e servita dal saggio Visvamitra! (15)

Chi studia questa conoscenza al mattino si purifica dalle attività negative della notte, e chi la studia alla sera si purifica dalle attività negative della giornata. Chi studia questa conoscenza mattina e sera si purifica da qualsiasi contaminazione, e ottiene immediatamente i benefici della recitazione del *japa*."

Atharva sikha Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Medito sulla Verità assoluta, che è costituita dal suono del Pranava Omkara, che è la quarta parte del Pranava, che è il *turiya* dei *turiya*, che è Una senza secondi. Om!

I Rishi Pippalada, Angira e Sanat Kumara avvicinarono il grande Atharva Maharishi e gli chiesero di spiegare l'aspetto principale della meditazione, il *mantra* più importante, le qualificazioni per chi desidera meditare e la Divinità sulla quale bisogna meditare. (1.1)

Atharva rispose, "La meditazione viene eseguita soprattutto sulla sillaba Om, che è il *mantra* principale, i cui quattro componenti sono i 4 Deva e i 4 *Veda*. L'Omkara deve essere realizzato come il Brahman supremo. (1.2)

La lettera A rappresenta la terra, il *Rig Veda*, Brahma il creatore, gli 8 Vasu, la metrica Gayatri, e il fuoco Garhapatya. (1.3) La lettera U rappresenta lo spazio, lo *Yajur Veda*, Rudra il distruttore, gli 11 Rudra, la metrica Trishtup e il fuoco Dakshina. (1.4) La lettera M rappresenta il cielo, il *Sama Veda*, Vishnu che protegge i mondi, i 12 Aditya, la metrica Jagati e il fuoco Ahavaniya. (1.5)

L'*ardha matra*, che è la M nascosta, rappresenta l'*Atharva Veda*, i Maruta, il fuoco Samvartaka (della distruzione cosmica) e il Brahman supremo che vede ogni cosa. (1.6)

La prima è Brahma che è rosso, la seconda è Shiva che è bianco, la terza è Vishnu che è nero, e la quarta è il multicolore Purushottama. (1.7)

L'Omkara ha 4 piedi (versi) e 4 teste, di cui la quarta è nascosta. Viene pronunciato in forma breve, media e prolungata rispettivamente di uno, due e tre *matra*. (1.8)

La quarta componente è serena e nascosta nella pronuncia prolungata, e rappresenta lo splendore

incomparabile dell'anima. E' il suono che non è mai esistito e non esisterà mai a livello materiale; quando viene pronunciato a livello sottile trasporta la consapevolezza lungo la Sushumna nadi fino al loto dei 1000 petali (Sahasrara chakra). (1.9)

Tutti gli esseri si inchinano al Pranava Omkara. E' l'Uno senza secondi, sul quale bisogna meditare come la forma dei 4 *Veda* e il luogo di nascita di tutti i Deva. Chi medita in questo modo vince tutte le sofferenze e ottiene il potere di proteggere chi gli chiede aiuto. E' soltanto grazie a questa meditazione che Vishnu è onnipresente e invincibile, e che Brahma ottenne la posizione di creatore. Persino Vishnu concentra i pensieri sull'Omkara nel Param Atman e medita su Isana, il Signore supremo. (2.1)

Brahma, Vishnu, Rudra e Indra creano tutti gli esseri, tutti i sensi e tutte le cause dell'azione, e hanno il potere di controllarli. Shiva si trova in una posizione intermedia ma stabile. (2.2)

Le cinque Personalità della Divinità - Brahma, Vishnu, Rudra, Isvara e Shiva - dovrebbero essere adorate nella forma dell'Omkara. (2.3)

Se si riesce a meditare fermamente su di essi anche solo per un secondo si ottiene un risultato migliore del compimento di 100 sacrifici del fuoco. Bisogna comprendere e conoscere profondamente Parama Shiva e meditare su di lui: in questo modo si ottengono tutte le benedizioni. E' certo che i *brahmana* devono sacrificare ogni cosa per apprendere e praticare questa meditazione, che li libera dalla necessità di rinascere. (2.4)

Atharva sira Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

I Deva rivolsero queste preghiere a Rudra. (1)

Om! Il Signore Rudra è il Divino. E' il Brahman supremo, e gli offriamo il nostro omaggio ancora e ancora. E' Brahma, Vishnu e Shiva, è ogni cosa. Gli offriamo il nostro omaggio ancora e ancora. (2)

La terra costituisce i tuoi piedi. Le dimensioni intermedie sono il tuo torso, e Suvar loka è la tua testa: tu sei la forma dell'universo. Tu appari come il Brahman che si manifesta in due forme e poi in tre forme, nonostante tu sia al di là di qualsiasi attaccamento. Tu sei la pace, la potenza, ciò che viene offerto al fuoco e ciò che non viene offerto al fuoco. Tu sei ciò che viene dato in dono e ciò che non viene dato in dono. Tu sei tutto e sei niente, sei l'universo e non lo sei al tempo stesso. Tu sei ciò che è stato fatto e ciò che non è stato fatto. Tu sei in cima e in fondo, e sei la dimora per tutti gli esseri. (3.1)

Bevendo il succo del *soma* della tua grazia siamo diventati immortali e abbiamo raggiunto la destinazione suprema, ottenendo la compagnia dei Deva. Chi potrà mai più farci del male? Noi esseri umani siamo bagnati dall'abbondanza della tua misericordia. (3.2)

Tu sei l'Essere primordiale, più antico del sole e della luna. (3.3) Per il bene dell'universo, l'Essere supremo e primordiale si occupa di questo mondo creato da Prajapati, che è piccolo e sereno, e senza toccarlo gli infonde forma, pace, sottigliezza ed energia, e lo inghiotte. Offriamo il nostro omaggio a te. (3.4)

Le Divinità che risiedono nel cuore si trovano nello Spazio del cuore, e tu vivi in quel luogo che è oltre la triade dei *guna*. (3.5) La testa dell'Omkara è alla tua sinistra, e i suoi piedi alla tua destra. Il Pranava Omkara è onnipresente, supremo, senza limiti, e risplende come una stella bianca. Ciò che è chiamato anche *sukra* è molto sottile e ha il potere della folgore, ed è il Brahman supremo, che è Uno senza secondi. Quello è Rudra, Isana, il Signore supremo di tutte le cose. (3.6)

Rudra è la personificazione del Pranava perché al momento della dissoluzione (del corpo o dell'universo) fa salire l'Atman verso l'alto. E' considerato la forma del Pranava perché i *brahmana* recitano i *Veda* soltanto dopo aver pronunciato l'Omkara. E' detto onnipresente perché come l'olio pervade i semi di sesamo, il Signore pervade tutti i mondi e tutti gli esseri, da cima a fondo e da destra a sinistra.

E' chiamato Ananta ("infinito") perché non ha limiti, né in alto né in basso, né a destra né a sinistra. E' chiamato Tara ("liberatore") perché protegge dalla paura di rinascere e dalla paura delle malattie, della vecchiaia e della morte. E' chiamato Sukra ("sperma", collegato con la luna) perché pronunciando il suo nome ci si libera da ogni sofferenza. E' chiamato Sukshma ("sottile") perché pervade il corpo a livello sottile senza toccare gli organi. E' chiamato Vaidyuta ("elettrico") perché il suo nome produce fulmineamente la conoscenza trascendentale che risplende anche nelle tenebre più profonde. E' chiamato Brahman supremo perché è presente sia all'interno che all'esterno di ogni cosa, è il fondamento di ogni cosa e più grande di qualsiasi cosa. E' chiamato Eka ("solo") perché da solo distrugge e crea ogni cosa, e perché nessuno conosce i suoi movimenti benché sia costantemente nel cuore di tutti gli esseri. E' chiamato Tirtha ("acque sacre") perché è come un oceano nel quale tutte le acque sacre confluiscono. E' chiamato Rudra perché soltanto i grandi Rishi e i grandi devoti sono capaci di comprenderlo. E' chiamato Isana perché governa sopra tutti i Deva. E' chiamato Mahesvara perché ha creato i mondi e manifestato la conoscenza, rimanendo distaccato da ogni cosa. Questa è la descrizione di Rudra. (4)

Il Signore pervade ogni direzione ed esisteva prima della creazione. Risiede in tutte le creature, fin da prima della nascita, e vede sia all'interno e all'esterno. (5.1) Rudra è Uno senza secondi, governa tutti i mondi e pervade tutti gli esseri, li mantiene e riassorbe in sé ogni cosa al momento della dissoluzione dell'universo. (5.2) Esiste in tutti gli esseri e sostiene la loro esistenza. Il Signore è degno di ogni lode e soddisfa i desideri di chiunque lo avvicini sinceramente. Chi cerca la verità troverà la pace in lui. (5.3)

E' lui che riduce in cenere il fuoco, l'aria, l'acqua, la terra e lo spazio. Chi comprende questo e compie austerità nel nome di Pasupati ("il Signore degli animali") cospargendosi il corpo di cenere raggiunge il livello del Brahman. In questo modo si spezzano i legami dei condizionamenti e si ottiene la liberazione. (5.4)

Niente è superiore al Signore: tutti i mondi riposano su di lui come perle sul filo che lega una

collana. Nel corso delle ere non c'è mai stato niente che fosse più grande di lui. Ha migliaia di gambe ma una sola testa, ed è onnipresente. Il Tempo viene creato da ciò che è imperituro (*akshara*, che significa anche "lettera dell'alfabeto") e dal Tempo si manifesta l'onnipresenza.

Questa onnipresenza è Rudra. Il suo respiro produce il potere di *tamas*, e da *tamas* si manifesta l'acqua, che mescolata con il dito diventò fredda e formò la schiuma che produsse l'universo. Dall'universo nacque Brahma, che creò l'aria, dalla quale proviene il suono dell'Omkara, che a sua volta produce la Savitri e la Gayatri, che manifestano tutti i mondi.

Coloro che venerano Tapas e Satya, l'austerità e la veridicità, ottengono la felicità eterna. L'austerità più grande è l'adorazione del Brahman - che è luce, acqua, esistenza e nettare - che si compie recitando *om bhur bhuvah svar om*.

Bhasma Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Io sono il Brahman assoluto, che con il fuoco della conoscenza suprema riduce completamente in cenere l'ignoranza, che consiste nel credere che questo universo sia reale in sé stesso e separato dall'Atman.

Un giorno Bhusunda, discendente di Jabala, andò sul monte Kailasa e si inchinò a Shiva Mahadeva, che è la forma dell'Omkara e si trova al di sopra della Trimurti di Brahma, Vishnu e Rudra. Bhusunda adorò Shiva con grande devozione offrendo frutta, fiori e foglie, poi disse, "Signore, ti prego di insegnarmi la conoscenza fondamentale di tutti i *Veda*, e soprattutto il metodo per usare la *bhasma* (cenere sacra) che conduce alla liberazione. Di che cosa è fatta questa cenere sacra? Come deve essere applicata? Quali *mantra* si devono recitare? Quali persone possono utilizzarla? Quali sono le regole? Ti prego di istruirmi."

Il Signore Paramesvara disse, "Il devoto deve innanzitutto comprendere il potere dei Deva e dei corpi celesti, poi al momento prescritto, la mattina presto, deve procurarsi dello sterco di mucca pulito, avvolgerlo in una foglia adatta e farlo seccare al sole con il Maha mrityunjaya mantra. Poi deve bruciarlo in un luogo conveniente con il fuoco che può procurarsi secondo le regole dei *Griha sutra* della sua comunità religiosa, versando delle oblazioni di sesamo e riso insieme con il burro chiarificato e il *mantra somaya svaha*. Il numero delle *abuti* (oblazioni) dovrebbe essere 1008 oppure 1512, e gli utensili per il rituale dovrebbero essere fatti di foglie, per evitare qualsiasi reazione karmica negativa. Al termine del rituale il devoto deve offrire l'oblazione *svestakrita* con il Mahamrityunjaya mantra e offrire del cibo con lo stesso *mantra* nelle 8 direzioni del fuoco. La cenere deve essere poi spruzzata d'acqua con il *mantra* Gayatri, raccolta in un contenitore d'oro, d'argento, di rame o di terracotta, e spruzzata ancora con i Rudra mantra. Deve essere conservata in un luogo

pulito e decente, e il devoto deve onorare i *brahmana* con una grande distribuzione di cibo. Con questo banchetto, il devoto ha concluso il rituale di purificazione.

Prelevando la quantità necessaria di cenere dal contenitore con i Panca Brahma mantra deve meditare sulla sacra cenere come la manifestazione del fuoco, dell'aria, dell'acqua, dello spazio, dei Deva, dei Rishi, dell'universo intero, e deve offrire il proprio omaggio alla cenere sacra, che purifica dalle azioni negative. Tenendo un po' di cenere nel palmo pulito della mano sinistra deve offrirla a Vamadeva, spruzzarla d'acqua con il Mahamrityunjaya mantra, purificarla di nuovo con il *mantra*, e setacciarla finemente prima di applicarla al corpo, da capo a piedi, con i Panca Brahma mantra. Usando l'indice, il medio e l'anulare, applicherà la cenere sacra alla sommità della testa pregando, 'O Bhasma! Tu sei un dono di Agni!', e continuare con le altre varie parti del corpo, recitando il *mantra murdhanam* per la testa, *tryambakam* per la fronte, *nilagrivaya* per la gola, *tryayusham* e *vama* per i lati del collo, *kalaya* per le guance, *trilochanaya* per gli occhi, *srinavama* per le orecchie, *prabravama* per la bocca, *atmane* per il cuore, *nabhibh* per l'ombelico, *bhavaya* per la spalla destra, *rudraya* per il gomito destro, *sarvaya* per il polso destro, *pasupataye* per il dorso della mano destra, *ugraya* per la spalla sinistra, *agre vadbhaya* per il gomito sinistro, *dure vadbhaya* per il polso sinistro, *namo hartre* per il dorso della mano sinistra, e *sankaraya* per le scapole.

Il devoto deve poi offrire il suo omaggio a Shiva con il *mantra somaya*, lavarsi le mani e bere l'acqua mescolata alla cenere con il *mantra apah punantu*. L'acqua che ha toccato la cenere sacra non deve mai essere buttata via per nessuna ragione. La pratica del *bhasma dharana* (l'applicazione della cenere) deve essere eseguita mattino, mezzogiorno e sera, ed è prescritta soprattutto per i *brahmana*. Mancare di compierla porta alla degradazione. Non bisogna mangiare o bere nulla prima di averla completata; se accidentalmente si dimenticasse di compierla per un giorno, in quella giornata non si può recitare il *mantra* Gayatri, né celebrare il rituale dello Yajna né offrire Tarpana ai Deva, ai Rishi o ai Pitri.

Questo è il dovere religioso per i *brahmana*, che siano *brahmachari*, *grihastha*, *vanaprastha* o *sannyasi*; distrugge le azioni negative e conduce alla liberazione. Se un *sannyasi* dimentica di cospargersi di cenere sacra deve digiunare per tutto il giorno e recitare 1000 volte il Pranava per purificarsi di nuovo. Nel caso che non si possa ottenere questo tipo di cenere, è possibile usare qualsiasi altra cenere purché si recitino i *mantra* prescritti."

Bhusunda disse ancora, "Quali sono i rituali che il *brahmana* deve eseguire giornalmente per non commettere una mancanza? Su chi deve meditare e chi deve ricordare? Come deve meditare?"

Il Signore rispose, "Innanzitutto il devoto deve alzarsi presto la mattina, prima dell'alba, e dopo aver purificato il corpo deve recitare il Rudra sukta e indossare un abito pulito. Poi deve meditare sul Deva del sole, applicare la cenere sacra sulle parti del corpo prescritte e indossare la collana di *rudraksha* chiare, possibilmente in questo modo: 40 grani di *rudraksha* sulla testa, da 1 a 3 sul petto, 12 su ciascun orecchio, 32 sul petto, 16 attorno a ciascun braccio, 12 attorno ai polsi e 6 attorno ai pollici. Così abbigliato deve compiere il rituale del Sandhya tenendo sulla mano (arrotoato in forma di anello all'anulare) un filo d'erba *kusha*, recitando il *japa* del *mantra* di Shiva di 6 sillabe (*om namah shivaya*) o di 8 sillabe (*om namo mahadevaya*).

Queste sono le istruzioni ideali. Io sono Shiva Mahadeva, Dio dei Deva, il Signore supremo

dell'universo, il Brahman, l'Omkaara. Io creo, mantengo e distruggo ogni cosa. Io sono questo universo e i 5 elementi. Io sono la Verità assoluta, il Brahman delle *Upanishad*. Questa è la conoscenza più grande. Io sono l'unico che può concedere la liberazione, perciò la gente si rivolge a me al momento della morte e io assorbo nel mio Essere le creature che lasciano il corpo a Varanasi, che si trova in cima al mio tridente. Bisogna dunque praticare l'austerità a Varanasi e non trascurare mai questa città. Nessun posto è meglio di Varanasi: il mio devoto dovrebbe cercare di vivere qui. Nella città di Varanasi il tempio di Shiva più famoso è circondato da ricchezza (*vibhuti*), meditazione (*vichara*), rinuncia (*vairagya*) e conoscenza (*jnana*) rispettivamente a est, sud, ovest e nord. Nel mezzo ci sono io, lo Spirito eterno, nella forma del Linga di Varanasi, che non è illuminato dal sole, dalla luna o dalle stelle ma irradia luce propria. Questo Linga è chiamato Visvesvara e la sua radice è a Patala, nel mondo sotterraneo. La mia adorazione deve essere compiuta da un devoto che indossa le *rudraksba* e la cenere sacra nel modo prescritto: allora io lo libero da ogni negatività e sofferenza. Offrendomi l'*abhisheka* (il bagno rituale) ottiene la liberazione *sayujya* (unione con il Divino). Io sono il Guru originario, che conferisce a tutti l'iniziazione al Taraka mantra. Coloro che desiderano la liberazione dovrebbero vivere a Varanasi, che è il mio Prana Linga ("manifestazione vivente"): io prometto di prendermi cura di loro personalmente. Anche se fossero i più degradati tra gli uomini o le donne, se muoiono a Varanasi otterranno la liberazione.

Jabali Upanishad

Om! Che il mio corpo, la mia parola, il *prana*, gli occhi, le orecchie, la vitalità e tutti sensi si rafforzino. Il Brahman delle *Upanishad* è tutto ciò che esiste. Che io possa non negare mai il Brahman, né il Brahman dimenticarmi. Che non ci sia oblio o rinnegamento, almeno da parte mia. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* risplendano in me, che sono devoto all'Atman. Om! Pace! Pace! Pace! (Invocazione)

Pippalada Rishi si recò da Jabali Rishi (Satyakama Jabala) e gli disse, "O saggio divino, ti prego di insegnarmi il segreto della conoscenza suprema. Che cos'è *tattva*? Che cos'è *jiva*? Che cos'è *pasu*? Che cos'è Isvara? E in che modo si può raggiungere la liberazione (*moksha*)?"

Jabali Rishi rispose, "Ora te lo dirò, con grande piacere. *Jiva* è il *pasu*, l'*atman* legato al *samsara*, benché l'*atman* sia Pasupati stesso, che entra nel ruolo dell'*abankara*. Isvara o Isa è il Signore onnisciente che si cura di tutte le creature (*pasu*), perfetto nelle cinque attività (come creazione, conservazione, dissoluzione, trattenimento della grazia e manifestazione della grazia). Quando l'*atman* è ricoperto dai condizionamenti viene chiamato *pasu*, mentre l'*atman* trascendente è chiamato Pasupati. Il termine *pasu* definisce un animale di intelligenza limitata, come quella degli erbivori che vengono condotti qua e là da altri e impegnati in varie attività che causano sofferenza. Pasupati è il Signore di questi esseri, che ha la conoscenza perfetta e gestisce tutti secondo la propria volontà.

Per acquisire quella conoscenza di Pasupati, bisogna iniziare segnandosi con la cenere sacra (*bhasma*) sulla quale sono stati recitati i cinque *mantra* del Brahman (Shiva come Sadyojata, Vamadeva, Aghora, Tatpurusha, Isana). La cenere sacra deve essere identificata con il Fuoco stesso (*agnir iti*

bhasma), poi vi si deve aggiungere dell'acqua e segnarsi la testa, la fronte e le spalle con tre linee ciascuna, recitando i tre *mantra* di omaggio ai grandi Rishi (Jamadagni, Kashyapa, Agastya) e ai Deva, si installano così i tre fuochi sacri sul proprio corpo fissandoli nella mente (*manab stoka*). Questa pratica è definita come austerità Sambhava: coloro che conoscono i Veda affermano che il suo significato è espresso in tutti i Veda. Coloro che possiedono la saggezza eterna evitano di cadere in ulteriori rinascite grazie a questa pratica.

Delle tre linee (del *tripundra*), la prima è il fuoco Garhapatya, la lettera A, Rajas guna, la Terra, il Jivatma, il potere della creazione, il *Rig Veda* e il momento dell'alba: è presieduta da Brahma. La seconda linea è il fuoco Dakshinagni, la lettera U, Sattva guna, l'Aria, l'*atman* incarnato nel corpo, il potere del desiderio, lo *Yajur Veda* e il momento del mezzogiorno: è presieduta da Vishnu. La terza linea è il fuoco Ahavaniya, la lettera M, Tamas guna, la dimora dei Deva, il Paramatma, il potere della conoscenza, il *Sama Veda* e il momento del crepuscolo: è presieduta da Shiva.

Una persona che si segna con la cenere sacra, che sia un *brahmachari* o un *sannyasi*, viene liberata da ogni colpa, diventa degna di offrire adorazione a tutti i Deva, e uguale a chi ha fatto il bagno in tutte le acque sacre e a chi ha recitato tutti i Rudra mantra. Non deve più nascere. Questo è il messaggio di questa *Upanishad*: è garantito che non dovrà più nascere.

Brihajjabala Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Bhusunda avvicinò Kalagni Rudra (il Signore Shiva che è come il fuoco del tempo) e gli disse, "Ti prego, parlami della *vibhuti* (la cenere sacra) e del *rudraksha* e della loro importanza."

Rudra disse, "Questa spiegazione è già stata fornita da Pippalada Rishi."

Bhusunda disse ancora, "Desidero ascoltare la spiegazione del metodo per raggiungere la liberazione secondo il grande Jabala." (1.1)

Rudra acconsentì e disse, "La terra ha avuto origine dal volto di Shiva chiamato Sadyojata, insieme alla *nivritti* (rinuncia) e alla mucca celeste chiamata Nanda. La *vibhuti* o cenere sacra è stata prodotta da Nanda. L'acqua ha avuto origine dal volto chiamato Vamadeva, insieme alla *pratistha* (creazione) e alla mucca Bhadra, che è di colore nero, e che ha prodotto la *bhasita* (un altro tipo di cenere sacra). Il fuoco ha avuto origine dal volto chiamato Aghora, insieme al fuoco della conoscenza e alla mucca rossa di nome Surabhi, che ha prodotto la *bhasma*. L'aria ha avuto origine dal volto chiamato Tat Purusha, insieme alla pace e alla mucca bianca chiamata Sushila, che ha prodotto la *ksbara*. Lo spazio ha avuto origine dal volto chiamato Isana, insieme a ciò che si trova oltre il *sandhya* e la mucca multicolore di nome Sumana, che ha prodotto la *raksha*. (1.2-6) *Vibhuti, bhasita, bhasma, ksbara* e

raksha sono 5 differenti tipi di cenere sacra. *Vibbuti* è così chiamata perché produce ogni tipo di ricchezza, *bhasma* perché divora ogni negatività, *bhasita* perché rende splendenti gli oggetti, *ksbara* perché è imperitura e *raksha* perché protegge da molte malattie e dalle influenze negative. (1.7)

Bhusunda chiese ancora istruzioni riguardo al bagno con la cenere, che è collegato al fuoco e alla luna. Rudra rispose, "Così come il fuoco prende varie forme a seconda del tipo di oggetto che brucia, così la cenere prende la forma dell'essere. Il fuoco è ardente e terribile, mentre la luna è fresca come nettare. La conoscenza ha entrambe queste caratteristiche. (2.1)

L'aspetto radioso della potenza è di due tipi: quello del sole e quello del fuoco. La potenza del nettare contiene anche la luce e il calore; la luce si trova in manifestazioni come la folgore, mentre la dolcezza si trova nei sapori. La maggior parte degli esseri è consapevole della luce e del sapore. Il nettare fa parte del fuoco e il fuoco cresce grazie al nettare. Per questo motivo il mondo, che ha la forma del fuoco e della luna, è come il fuoco alimentato dalle oblazioni. Il potere della luna sta sopra, quello del fuoco sta sotto: è grazie alla loro unione che il mondo continua a funzionare. (2.2-5)

(Nota: i versi 6, 7, 8 sono perduti)

Shakti é Shiva e Shiva è Shakti: entrambi si muovono verso l'alto (nel corpo umano nel Kundalini Yoga). Non c'è niente in questo mondo che non sia collegato a Shiva e Shakti. (2.9) Il mondo è stato bruciato dal fuoco molte volte, e perciò è pervaso dalla cenere: questa è la potenza del fuoco, in cui la cenere ha un ruolo importante. Chi comprende la potenza della cenere sacra e usa i *mantra* prescritti si purifica da ogni negatività e ottiene la liberazione. (2.10-11)

(Nota: i versi 12, 13 sono perduti)

Il bagno di nettare è raccomandato per sconfiggere la morte; come ci può essere morte per chi è toccato dal nettare di Shiva e Shakti? Chi conosce questo metodo sacro e segreto potrà purificare persino la luna e il fuoco e non dovrà più rinascere. Chi ha bruciato il proprio corpo con il fuoco di Shiva e l'ha bagnato con il nettare della luna prendendo la via dello Yoga diventa degno dell'immortalità. (2.14-16)

Ora parlerò del quadruplice metodo di preparare la *bhasma*: le sue opzioni sono chiamate *anukalpa* (forte determinazione), *upakalpam* (minore determinazione), *upopakalpam* (poca determinazione) e *akalpam* (oltre la determinazione). La prima opzione consiste nell'usare la cenere dal fuoco dell'Agnihotra in cui sono stati recitati i *mantra* del Viraja homa. La seconda consiste nel raccogliere lo sterco di mucca che si può trovare nella foresta e prepararlo secondo il metodo che abbiamo spiegato sopra. La terza consiste nel raccogliere lo sterco di mucca secco, polverizzarlo, mescolarlo con l'urina di mucca e farne delle palle, e poi continuare la preparazione come spiegato sopra. La quarta consiste nel procurarsi la cenere da un tempio di Shiva. La *bhasma* ottenuta con uno di questi quattro metodi conduce alla liberazione. (3)

Bhusunda chiese a Rudra di spiegargli le tre linee della *vibbuti*.

Rudra disse, "Sulla fronte si applica con il *mantra om brahmane namah* ("il mio omaggio al Brahman). Sul petto con il *mantra barya vahanaya namah* ("omaggio a colui che viaggia a cavallo"). Sullo stomaco con il *mantra skandaya namah* ("omaggio a Skanda", che è il figlio di Shiva), sul collo con *vishnave*

namah ("omaggio a Vishnu"), alla vita con *prapanchanaya namah* ("omaggio a colui che pervade il mondo"), sui polsi con *vasubhyo namah* ("omaggio ai Vasu", cioè ai *prana*), sulla schiena con *haraye namah* ("omaggio a Hara"), sulla *sikha* con *sambhava namah* ("omaggio a Sambhu") e sulla testa con *paramatmane namah* ("omaggio al Paramatma"). In ognuno di questi punti si applicano 3 linee, meditando sul Signore che ha 3 occhi, è la base dei 3 *guna* e che rende visibile ogni cosa.

Sotto l'avambraccio si applica la *vibhuti* con *pitrubhyo namah* ("omaggio agli antenati"), sopra l'avambraccio con *isanebhyo namah* ("omaggio ai Signori dell'universo"), sui lati con *isabhya namah* ("omaggio a coloro che controllano l'universo"), sulle braccia con *svacchabhyam namah* ("omaggio a coloro che sono liberi"), sui lati con *bhimaya namah* ("omaggio al Signore terrificante"), sui due lati del ventre con *nilakantaya sarvatmane namah* ("omaggio al Signore che ha la gola nera ed è l'Anima di tutto"). Questa pratica elimina le reazioni negative dovute alle vite precedenti. (4)

Chi manca di rispetto alle 3 linee della *vibhuti* manca di rispetto a Shiva, e chi le indossa con devozione sta indossando Shiva stesso. Come un villaggio che non ha nemmeno un tempio di Shiva è come un deserto, chi non porta la *vibhuti* sulla fronte ha il deserto in faccia. Una vita senza l'adorazione a Shiva è deserta, e così lo studio senza Shiva è futile. La massima potenza del fuoco di Rudra è la cenere sacra, perciò chiunque porti sul corpo la cenere sacra è sempre potente. La *vibhuti* è nata dal fuoco e brucia le impurità dovunque sia applicata; chi porta sempre la cenere sacra deve avere anche un modo di vita pulito. (5)

Durante il matrimonio di Maharishi Gautama, tutti i Deva avevano desiderato vedere la sua sposa Ahalya, e siccome si resero conto di aver mancato al giusto comportamento andarono a chiedere consiglio a Durvasa Rishi. Durvasa disse che li avrebbe aiutati a purificarsi da quella negatività e disse, "Una volta si purificavano anche le colpe più gravi cospargendosi di cenere sacra e recitando il Rudra mantra per 100 volte." Poi diede loro la cenere sacra e disse, "Poiché avete ascoltato le mie parole, diventerete ancora più radiosi di prima."

E' detto che la cenere sacra attira ogni sorta di ricchezza. Di fronte ha i Vasu, sulla destra ha i Rudra, sulla schiena ha gli Aditya, sulla sinistra i Visvadeva, nel centro Brahma Vishnu e Shiva, e ai fianchi il Sole e la Luna. Il *Rig Veda* parla della cenere sacra dicendo, "A cosa serve studiare i *Veda* per chi non comprende questo Essere, nel cui spazio vivono tutti i Deva e tutti i mondi? Chi comprende questo ha già raggiunto ciò che c'è da raggiungere." (6)

Il re di Videha andò da Yajnavalkya Rishi e gli chiese di spiegargli come indossare la cenere sacra. Yajnavalkya rispose, "Raccogli la *vibhuti* recitando i 5 *mantra* spirituali che iniziano con *sadyojatam*, poi recita *agnirityo bhasma* ("la cenere è fuoco") e spruzzala di acqua con il *mantra triyayusham*, poi applicala su testa, fronte, petto e spalle con il Mahamrityunjaya mantra. Questo Bhasma jyoti equivale a recitare il Rudra mantra per 100 volte. Grandi Rishi come Samvartaka, Aruni, Svetaketu, Durvasa, Ripu, Nidhaga, Bharata, Dattatreya, Raivataka e Bhusunda ottennero la liberazione applicando la *vibhuti*. Sanat kumara avvicinò Kalagni Rudra e gli chiese come indossare la *rudraksha*. La *rudraksha* divenne famosa con questo nome perché venne prodotta in origine dagli occhi di Rudra (*aksha* significa "occhi"). Durante e dopo la dissoluzione dell'universo, Rudra chiuse il suo occhio ardente e nacque così la *rudraksha*: semplicemente toccandola o indossandola, si ottiene lo stesso effetto della

donazione di 1000 mucche in carità. (7)

Chi legge quotidianamente questa *Brihat Jabala Upanishad* viene purificato per le benedizioni di Agni, Vayu, Surya, Chandra, Brahma, Vishnu e Rudra. Chi la recita raggiunge il mondo dove il sole non prosciuga, dove non ci sono luna o stelle, dove il fuoco non brucia, dove la morte non entra mai e non ci sono sofferenze, e tutto è pace e pura ininterrotta felicità. Questo mondo è lodato da Brahma, è l'oggetto della meditazione e la destinazione dei grandi Yogi, che dopo averlo raggiunto non ritornano più al livello materiale. (8)

Dakshinamurti Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

A Brahmavarta (Brahmaloka), sotto l'albero banyano chiamato Maha bandhira, Saunaka e altri Rishi si erano riuniti per celebrare un rituale di sacrificio. In quella occasione avvicinarono Markandeya Rishi, il *ciranjivi* ("che vive a lungo", in questo caso durante l'intero ciclo della manifestazione materiale") e gli chiesero di parlare della sua esperienza. (1)

Markandeya rispose, "La mia longevità è dovuta alla conoscenza della scienza segreta di Shiva, che nella forma di Dakshinamurti non è rivelato a tutti. Questa è la forma che Shiva manifesta al momento della dissoluzione dell'universo, in cui ogni cosa viene riassorbita e che risplende di felicità spirituale. Vi dirò i *mantra* segreti per questa forma. Brahma è il Rishi, la metrica è Gayatri e la Divinità è Dakshinamurti. Il primo *mantra*, di 24 sillabe, è *om namo bhagavate dakshinamurtaye mahyam medham prajnam prayaccha svaha* ("Offro il mio omaggio al Signore Dakshinamurti: con questa oblazione lo prego che illumini la mia intelligenza con la conoscenza"). La meditazione è la seguente: offro il mio omaggio al Signore che è bianco come il cristallo, che tiene in mano un rosario di perle, il vaso di nettare della conoscenza e il *jnana mudra* (simbolo della conoscenza), è ornato di un serpente, della luna sulla testa e di vari altri tipi di ornamenti. (2-3)

Ecco il secondo *mantra* che ha 9 sillabe: *om am a shivaya nama om*. La meditazione è questa: il Signore ha 3 occhi, è sempre benevolo, porta nelle mani il cervo e l'ascia e il *raksha mudra* (simbolo di protezione) e tiene la quarta mano sul ginocchio, ha un serpente sul corpo che risplende bianco come il latte, e siede sotto un albero banyano attorniato dai Rishi come Suka e altri. Preghiamo che ci dia pensieri puri. (4-5)

(Nota: il verso 6 è perduto)

Il terzo *mantra* è: *om brum namo brim im dakshinamurtaye jnanam dehi svaha* ("ti offro il mio omaggio, Signore Dakshinamurti: dammi la conoscenza"). Ecco la meditazione: il corpo del Signore è bianco di cenere sacra, porta la luna crescente sulla testa, e tiene nelle mani il *japa mala*, la *vina*, il libro e il *jnana mudra* (simbolo della conoscenza). Indossa molti ornamenti e la pelle di elefante, assomiglia a Rama immerso nella meditazione, siede sul trono della comprensione e viene servito dai grandi

Rishi. Preghiamo che ci protegga sempre. Desideriamo vedere la lampada della conoscenza, che brucia l'olio della rinuncia, lo stoppino della devozione e risplende nel contenitore dello stato di veglia. (6-9)

All'inizio della creazione Brahma rivolse le sue preghiere a Dakshinamurti e con sua grande gioia ottenne la capacità di creare gli esseri viventi. Fu benedetto e ricevette ciò che desiderava, e per questo Brahma è diventato degno della nostra devozione. Chi legge e comprende questa scienza di Shiva si libera da ogni reazione negativa e raggiunge il Brahman. (10-11)

Ganapati Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Om gam. Offro il mio omaggio a Ganapati. (1)

Tu sei il *tattva* (la realtà), tu sei il creatore, tu sei il sostegno dell'universo, tu sei il distruttore. Tu sei senza dubbio il Brahman, tu sei l'essenza dell'esistenza. Le mie parole sono *amrita* (nettare immortale), sono verità. (2-3) Proteggimi, proteggi coloro che parlano e insegnano, proteggi coloro che ascoltano, coloro che donano in carità, coloro che ricevono la carità, proteggi il discepolo che studia sinceramente. Proteggi l'est, il sud, l'ovest, il nord, sopra e sotto. Proteggi tutte le direzioni. Proteggimi in tutte le direzioni. (4)

Tu sei l'espressione della parola, la consapevolezza, la felicità, il Brahman, l'Essere cosciente che esiste oltre la dualità. Tu sei la Realtà assoluta, la conoscenza, l'intelligenza. (5) Tu crei tutti questi mondi e li mantieni, e li contieni dentro di te. Tu sei la terra, l'acqua, l'aria, il fuoco e lo spazio, sei oltre le 4 forme di espressione verbale. Sei al di là dei 3 *guna*, sei oltre i 3 corpi e oltre le 3 misure del tempo. Risiedi nel Muladhara chakra e hai 3 Shakti, e sei l'oggetto della meditazione degli Yogi. Tu sei Brahma, Vishnu, Rudra, Agni, Vayu, Surya, Chandra e il Brahman: Bhur, Bhuvar, Svar. (6)

La lettera G è la prima forma, la A è la seconda forma, la M è la terza, il Bindu è la forma suprema, il Nada le unisce insieme, la *sambita* è la funzione: questa è la Ganesha vidya. (8)

Ganaka è il Rishi, la metrica è Nrichad Gayatri, la Divinità è Maha Ganapati. *Om ganapataye namah.* (9)

Meditiamo sul Signore che ha una sola zanna: che la sua proboscide sinuosa ci guidi. Ha 4 braccia, con cui regge il laccio e il pungolo, il *raksha mudra* e il *varada mudra* (i simboli della protezione e della benedizione) e il suo stendardo ha l'immagine del topo. Rosso, con il ventre prominente, orecchie simili a setacci, corpo spalmato di *kunkuma* rossa e profumata, è adorato sinceramente con fiori rossi. E' misericordioso con i devoti, il creatore del mondo, la causa prima dell'universo, che all'inizio della creazione esisteva prima della natura e prima degli esseri umani. (10-13)

Chi medita sempre in questo modo è lo Yogi più elevato. (14)

Omaggio al Signore dei *vrata* (osservanze religiose), omaggio a Ganapati, al primo tra i Deva, che ha il ventre prominente e una sola zanna, che distrugge gli ostacoli. E' il figlio di Shiva, che concede benedizioni. *Svaha! Svaha!* (15)

Chi studia questo testo dell'*Atharva Veda* si avvicina al Brahman, è sempre felice e il suo progresso non è ostacolato, viene liberato dalle 5 colpe maggiori e dalle 5 colpe minori. La meditazione del mattino distrugge le azioni negative della notte, e quella della sera distrugge quelle della giornata; chi medita mattina e sera è liberato da ogni male e ottiene *dharma, artha, kama* e *moksha*. (16) Questo testo dell'*Atharva Veda* deve essere consegnato soltanto a un discepolo qualificato. (17)

Chi desidera una particolare benedizione può recitare questi *mantra* 1000 volte. Chi lo recita offrendo acqua diventa eloquente, chi lo recita una volta ogni 4 giorni ottiene la conoscenza trascendentale. Chi cerca la conoscenza del Brahman non è mai toccato dalla paura. Chi, recitando questi *mantra*, offre cereali fritti diventa famoso e intelligente, chi offre *modaka laddu* (il dolce preferito di Ganesha) ottiene la benedizione che desidera, chi offre il sacrificio del fuoco con legna e burro chiarificato ottiene tutto ciò che desidera. Chi aiuta 8 *brahmana* a comprendere questa conoscenza diventa radioso come i raggi del sole. Chi recita questo testo durante un'eclissi di sole, in un grande fiume o di fronte alla Divinità ottiene la perfezione nel *mantra*, e viene liberato da gravi ostacoli e grande sfortuna. (18)

Kaivalya Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Asvalayana Rishi avvicinò il Signore Brahma, che è conosciuto come Paramesthi ("che vive nella dimora suprema") e disse, "Signore, insegnami quella conoscenza coltivata dalle persone buone, che è segreta e consente di eliminare immediatamente tutte le azioni colpevoli e di raggiungere il Purusha supremo." (1)

L'Antenato (Brahma) disse, "Devi comprendere questa conoscenza attraverso la fede, la devozione e la meditazione. L'immortalità non si ottiene con il lavoro, la prole o le ricchezze, ma con la rinuncia. Più in alto del cielo, seduto nella grotta del cuore, l'Atman è lo scopo della meditazione di coloro che hanno controllato i sensi e la mente e si sono purificati completamente. Questi Yogi sinceri hanno compreso la Realtà attraverso la conoscenza del *Vedanta* e attraverso la rinuncia. Nella dimensione di Brahma tutti vengono liberati al momento della dissoluzione dell'universo manifestato. (2-3)

Ritirandosi in un luogo solitario, dopo avere compiuto le sue abluzioni, lo Yogi si siede in una posizione comoda, tenendo il collo, la testa e il corpo eretti. Vive nell'ordine di rinuncia, controlla perfettamente i sensi, offre il suo rispettoso omaggio al Guru e medita nel loto del cuore sul Signore che è senza macchia, puro, luminoso e libero da ogni sofferenza. (4-5) Il Signore è non-manifesto e inconcepibile eppure ha innumerevoli forme, è sereno, immortale e benevolo. E' l'origine dei mondi,

senza inizio metà o fine, è l'Uno senza secondi, onnipresente, pura Consapevolezza e Felicità, meraviglioso e libero da forme materiali. (6)

Meditando sul Signore supremo, che è unito a Uma, è potente, ha 3 occhi, la gola blu scuro ed è sereno - l'asceta arriva all'origine di tutto, che è il testimone di tutto e si trova al di là dell'ignoranza. E' Brahma, Shiva, Indra, immutabile, supremo, che risplende di luce propria. E' Vishnu, è il *prana*, il Tempo e il Fuoco e la Luna. E' tutto ciò che era e che sarà, l'Eterno. Chi lo conosce trascende la morte: non c'è altra via per la liberazione. Bisogna contemplare l'Atman in tutti gli esseri e tutti gli esseri nell'Atman: questo è l'unico modo per raggiungere il Brahman supremo. (7-10) L'azione costante della conoscenza dell'Atman con l'Om, come quando si sfregano i legni *arani* per accendere il fuoco sacro, risveglia il fuoco che brucia ogni legame materiale. (11)

Chi si identifica con il corpo è confuso dall'illusione e dall'ignoranza, e commette ogni sorta di azione negativa. Allo stato di veglia è il Jivatman, che trova piacere nei vari oggetti dei sensi, come il cibo, le bevande, i corpi e così via. Nello stato di sogno la Jivatma trova piacere e dolore in una dimensione dell'esistenza creata dalla sua stessa *maya* (illusione). Durante il sonno profondo, quando ogni cosa viene dissolta nella dimensione causale (astrale), viene sopraffatto da *tamas* che è la dissoluzione di ogni cosa e rimane semplicemente nell'esistenza pura. Di nuovo, a causa delle reazioni alle azioni passate, lo stesso Jivatman torna allo stato di sogno e poi alla veglia. L'Essere vivente che gioca in queste tre città (gli stati di consapevolezza) ha creato tutta questa diversità: è il fondamento, la felicità, la consapevolezza indivisa, in cui le tre città si fondono. Da questo Essere hanno origine i *prana*, la mente, i sensi, lo spazio, l'aria, il fuoco, l'acqua e la terra che sostiene tutti gli esseri. Il Brahman supremo, l'Anima di ogni cosa, il grande sostegno dell'universo, è supremamente sottile ed eterno: quello sei tu, e tu sei quello. (12-16)

'Io sono il Brahman, che manifesta il mondo fenomenico negli stati di veglia, sogno e sonno profondo': chi realizza questa conoscenza è liberato da ogni legame. Io sono diverso dall'oggetto del piacere, dal beneficiario del piacere e dal piacere stesso, in tutte e tre le dimore: io sono il Testimone, la Consapevolezza pura, il Bene eterno. In me ha avuto origine ogni cosa e ogni cosa riposa e viene riassorbita. Io sono il Brahman, Uno senza secondi. Io sono più sottile del più sottile, il più grande del più grande, sono la molteplicità dell'universo. Io sono l'Antico, il Purusha, il Signore che tutto controlla, il Luminoso e il Bene supremo. (17-20)

Non ho braccia o gambe ma ho una forza inimmaginabile, non ho occhi ma vedo, e sento senza avere orecchie. Conosco tutto e sono differente da tutto. Nessuno può conoscermi. Io sono l'Intelligenza eterna. (21) Io sono l'oggetto della conoscenza vedica, sono io che ho rivelato le *Upanishad* e il *Vedanta*, e sono colui che conosce i *Veda*. Per me non esiste merito o colpa, e non subisco la distruzione, la nascita né l'identificazione con il corpo e i sensi. (22) Per me non c'è terra, acqua, fuoco, aria o spazio. Realizzando questo Param Atman, che risiede nella grotta del cuore, che è indiviso e Uno senza secondi, il Testimone di ogni cosa, al di là dell'esistenza e della non-esistenza, si raggiunge il livello supremo. (23)

Chi studia il Satarudriya viene purificato dal fuoco che distrugge ogni reazione negativa, compiuta consapevolmente o inconsapevolmente. Con questa conoscenza prende rifugio nel Param Atman,

che è Shiva. Chi si trova nell'ordine di rinuncia deve recitarlo costantemente, o quotidianamente. (24-25) Questa conoscenza permette di distruggere l'oceano delle morti e delle rinascite, e di raccogliere il frutto della liberazione assoluta, chiamata Kaivalya. (26)

Kalagni rudra Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Un giorno Sanat Kumara chiese al grande Kalagni Rudra, "O Mahadeva! Insegnami la conoscenza del *tripundra* (le tre linee orizzontali che sono l'emblema dei devoti di Shiva): quale sostanza deve essere usata, in che punti, in quale quantità e forma, invocando quale Divinità, quali *mantra*, e quali poteri e quali risultati si ottengono."

Il Signore disse, "La sostanza usata per il *tripundra* è la cenere dei fuochi sacri, che va raccolta con i Pancha Brahma mantra - *sadyojatam, vamaDEVAM, aghoram, rudram, isanam*. La cenere viene consacrata con il *mantra agnir iti bhasma*, poi si recita il Mahamrityunjaya mantra e si applica in tre linee attraverso la testa, la fronte, il petto e le spalle, con i *mantra trayayusha, trayambaka e trishakti*. Questo è il Sambhu vrata, il voto per Shiva, che gli esperti nei *Veda* raccomandano. Coloro che desiderano la liberazione dovrebbero praticarlo per non dover più rinascere.

O Sanat Kumara! L'estensione delle tre linee deve andare dalla linea dei capelli fino agli occhi, e dal centro della fronte fino ai due lati. La prima linea è il fuoco Garhapatya, la lettera A dell'Om, il *rajas* (la passione), il mondo terreno, il sé esteriore, il potere di azione (*kriya shakti*), il *Rig Veda*, la pressatura del *soma* che si fa la mattina, e Mahesvara è la sua Divinità. La seconda linea è il fuoco Dakshina, la lettera U dell'Om, il *sattva* (la virtù), le dimensioni intermedie, il sé interiore, il potere di volontà (*iccha shakti*), lo *Yajur Veda*, la pressatura del *soma* che si fa a mezzogiorno, e Sadashiva è la sua Divinità. La terza linea è il fuoco Ahavaniya, la lettera M dell'Om, il *tamas* (l'inerzia), i mondi superiori, il Sé supremo, la pressatura del *soma* che si fa la sera, e Shiva è la sua Divinità. In questo modo si traccia il *tripundra* con la cenere. Chi conosce questo - che sia *brahmachari, grihastha, vanaprastha* o *sannyasi* - viene purificato da tutte le azioni negative, gravi e meno gravi, medita su tutti i Deva e diventa famoso tra i Deva. Ottiene lo stesso risultato dell'aver compiuto le abluzioni in tutti i fiumi sacri e della recitazione costante dei Rudra mantra. Dopo aver sperimentato tutti i piaceri del mondo lascia il corpo e si riunisce a Shiva per non tornare più in questo modo."

Questo è l'insegnamento di Kalagni Rudra. Chi lo recita raggiunge la posizione suprema. *Om satyam*.

Pancha brahma Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra

noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Pippalada Rishi chiese al Signore Isvara, "Chi è apparso per primo?" Isvara, che è Mahesvara Shiva, rispose, "Il Brahman supremo prese la forma di Sadyojata, Aghora, Vamadeva, Tat Purusha e Isana. (1)

Sadyojaya è l'essenza della terra, il Sole, Lakshmidèvi, Brahma, la sillaba Om, il *Rig Veda*, il fuoco Garhapatya, le sette note (*sapta svara*) e il colore giallo. Soddisfa ogni desiderio. (2)

Aghora è l'essenza dell'acqua, la Luna, Parvati, lo *Yajur Veda*, il fuoco Dakshina, le 50 lettere dell'alfabeto e il colore blu delle nuvole. Distrugge ogni azione negativa e ogni male e conferisce la ricchezza. (3)

Vamadeva è l'essenza del fuoco e risplende come milioni di soli, è il *Sama Veda*, il fuoco Ahavaniya, gli 8 *raga* (toni delle canzoni), il coraggio e il potere della conoscenza, il potere di distruggere, ed è bianco e nero. Conferisce la consapevolezza piena, governa i tre mondi, è onnipresente in tutto l'universo, e concede ogni fortuna e ogni successo. (4)

Tat Purusha è nel fiore di loto dagli 8 petali, con le 8 lettere principali dell'alfabeto (Aa, Ka, Cha, Ta, Tha, Pa, Ya, Sa) ed è circondato dall'aria. E' l'essenza delle 50 lettere dell'alfabeto, la forma dell'*Atharva Veda*, estremamente grande e rosso di colore. Ha molti milioni di *gana* (seguaci), governa i cinque fuochi e protegge gli effetti dei *mantra*, soddisfa qualsiasi richiesta, è la soluzione per tutte le preoccupazioni e le malattie, e la radice della creazione (*sristi*), del mantenimento (*sthiti*) e della dissoluzione (*laya*) dell'universo. E' il fondamento di ogni forza, il livello Turiya che si trova oltre i 3 normali livelli della consapevolezza: è il Brahman, adorato da Brahma, Shiva e Vishnu. E' la conoscenza dalla quale ogni altra conoscenza ha avuto origine. (5)

Bisogna comprendere che Isana è il testimone dell'intelligenza, che mette in funzione la mente. E' l'essenza dello spazio e non può essere visto con gli occhi materiali. E' al di là del suono, è decorato dal suono dell'Om, è la lettera Aa ed è il capo di tutte le lettere. E' la somma totale di tutti i Deva, è sereno e oltre la serenità, è la forma del Pancha Brahman (Brahman in 5 forme) che è ovunque e attiva le 5 funzioni di creazione, mantenimento, distruzione, scomparsa e progresso.

Esiste all'interno di Sé stesso, risplende oltre il Pancha Brahman con la sua luce radiosa - all'inizio, alla metà e alla fine, e senza alcuna motivazione. Tutti i Deva sono soggetti alla Maya (illusione) di Mahesvara, che è il Guru universale, la causa di tutte le cause. La sua forma non è visibile agli occhi materiali, ma ogni luce del mondo risplende grazie a questo Purusha supremo in cui tutto esiste e in cui tutto si fonde. L'aspetto di Isana è il Brahman supremo, il limite supremo della pace. Anche la realizzazione dell'unità con il Brahman supremo e la nascita della verità (*satyo jatanam*) è il Brahman: tutto ciò che l'Atman vede o sente è l'Atman del Brahman supremo. (6)

L'esistenza in 5 forme viene chiamata Brahma karya (l'attività del Brahman): è necessario comprenderla per poter realizzare Isana. Dopo aver assimilato il fatto che tutto ha origine dal Brahman supremo, il saggio percepisce e comprende 'io sono quello' e diventa Brahman immortale. Non c'è dubbio che chi comprende il Brahman diventa liberato. (7)

Bisogna recitare il Panchakshara mantra (*nama shivaya*), che è il corpo stesso del Signore Shiva. Dopo

aver compreso la scienza dell'Atman del Brahman in 5 forme, bisogna comprendere che ogni forma rientra in queste 5 forme. Chi studia questa conoscenza dell'anima del Pancha Brahman ottiene lo splendore del Pancha Brahman stesso."

Questa *Upanishad* spiega che il Signore Shiva, che dà la liberazione da questa vita materiale senza significato, esiste come il Testimone immutato nel cuore di tutti gli esseri ed è chiamato *hridayam* (il cuore, cioè "quello che è all'interno"). (8)

Rudra hridaya Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

Mi rifugio ora in quello stato di Esistenza pura e assoluta conosciuto come Vidya (conoscenza) e chiamato *Rudra Hridaya Upanishad*. Dopo aver offerto il suo omaggio alla forma di Mahadeva Rudra nel suo cuore, alla cenere sacra e alla *rudraksha*, e recitando il Tara sara, il grande *mahavakya mantra*, Suka chiese a suo padre Vyasa, "Chi è il Dio dei Deva? Chi è il fondamento di ogni esistenza? Chi devo adorare per soddisfare contemporaneamente tutti i Deva?"

Vyasa rispose, "Rudra è la personificazione di tutti i Deva, che sono semplicemente diverse manifestazioni della sua persona. Sulla destra di Rudra c'è Surya, poi Brahma a 4 teste e i 3 Agni, mentre sulla sinistra ci sono Uma, Vishnu e Soma. Uma è la forma di Vishnu, e Vishnu è la forma della Luna, perciò chi adora Shiva sta adorando Vishnu. D'altra parte coloro che sono ostili a Rudra stanno mostrando ostilità a Vishnu, e coloro che mancano di rispetto a Shiva stanno mancando di rispetto a Vishnu stesso. Rudra è l'origine del seme e Vishnu è l'embrione o il germoglio. Shiva è Brahma e Brahma è Agni. Rudra contiene sia Brahma che Vishnu. Il mondo intero è riempito da Agni e Soma.

Il genere maschile è Shiva, il genere femminile è Bhavani. L'intera creazione mobile e immobile in questo universo è pervasa da Uma e Rudra. Vyakta (ciò che è manifestato) è Uma, e Avyakta (non-manifestato) è Shiva. La combinazione di Uma e Shiva è Vishnu, perciò tutti devono prosternarsi davanti a Maha Vishnu con grande devozione: Vishnu è l'Atman, il Param Atman, l'Antar Atman. Brahma è l'Antar Atman, Shiva è il Param Atman, e Vishnu è l'Atman eterno dell'intero universo. Questa creazione di Svarga, Martya e Patala (i pianeti superiori, mediani e inferiori) assomiglia a un albero, di cui Vishnu è la parte superiore, cioè i rami. Brahma è il tronco, e la radice è Shiva. Vishnu è l'effetto, Brahma è l'azione e Shiva è la causa. Rudra ha preso queste 3 forme per il bene di tutti i mondi. Rudra è Dharma, Vishnu è il mondo, Brahma è la conoscenza.

Recitando o cantando il nome di Rudra Mahadeva, tutte le colpe vengono distrutte.

Rudra è uomo, Uma è donna. Offriamo il nostro omaggio a entrambi: Rudra è Brahma, Uma è Sarasvati. Rudra è Vishnu, Uma è Lakshmi. Rudra è Surya, Uma è Chhaya ("ombra", il nome della sposa del Sole). Rudra è Chandra, Uma è Tara. Rudra è il giorno, Uma è la notte. Rudra è Yajna ("il

sacrificio"), Uma è Veda ("l'altare"). Rudra è Agni, Uma è *Svaha*. Rudra è *Veda*, Uma è *Shastra*. Rudra è l'albero, Uma è il rampicante. Rudra è il profumo, Uma è il fiore. Rudra è il significato, Uma è la parola. Rudra è Linga, Uma è Pitha. Il devoto deve adorare Rudra e Uma con questi *mantra* menzionati sopra. Figlio mio, Suka! Con questi *mantra* devi meditare sul Brahman supremo ed eterno, che è al di là della portata dei sensi, che è pura Esistenza, Consapevolezza e Felicità, e che non può essere compreso né dalle parole né dalla mente. Chi ha conosciuto questo non ha altro da conoscere, perché ogni cosa è la forma del Divino, e niente ne è separato.

Esistono due tipi di conoscenza (*vidya*), chiamati rispettivamente *para* (superiore) e *apara* (inferiore). L'*Apara vidya* è la manifestazione dei 4 *Veda* e dei 6 *Vedanga*, che non parlano della natura dell'*Atman*. La *Para vidya* è chiamata anche *moksha shastra* perché permette di raggiungere la liberazione. E' la scienza suprema della Verità assoluta, che è *nirguna* e *nirakara* (libera da ogni caratteristica e attività materiale), senza sensi materiali, eterna, onnipresente, imperitura, e conosciuta dai saggi più intelligenti e coraggiosi.

Il Signore Shiva è impegnato nella potentissima austerità che consiste nella suprema *Jnana marga*, e crea questo mondo che è cibo per gli esseri mortali. Questo mondo è *Maya* ed è simile a un sogno, sovrapposto alla realtà del Signore come l'idea del serpente si sovrappone alla corda: questa è la Verità eterna. In realtà la creazione non esiste in modo permanente: ciò che esiste veramente e in eterno è l'Assoluto.

Conoscendo questa verità, si viene immediatamente liberati. Soltanto la conoscenza, e non il compimento dei rituali, permette di uscire dal ciclo di morti e rinascite e di comprendere questa esistenza. Questa realizzazione è possibile soltanto sotto la guida di un Guru che ha conoscenza e ferma fede nel Brahman ed è in grado di trasmettere al discepolo tutta la conoscenza necessaria sull'Assoluto.

Bisogna spezzare ogni legame con *ajnama* e *avidya* (l'ignoranza) e prendere rifugio nel Signore Sadashiva: questa è la vera saggezza che deve essere compresa da chi cerca la Verità. Il *Pranava* è l'arco, l'*Atman* è la freccia, il Brahman supremo è il bersaglio: come la freccia entra nel bersaglio, l'*Atman* diventa una sola cosa nel Brahman, ma tutti e tre - arco, freccia e bersaglio - non sono differenti da Sadashiva.

A quel livello non ci sono sole, luna o stelle, non c'è vento, non ci sono molti Deva, ma soltanto l'unico Signore supremo, che risplende eternamente, perfettamente puro.

In questo corpo ci sono due uccelli sull'albero: il *Jivatman* e il *Param Atman*; il *Jivatman* mangia i frutti delle sue azioni mentre il *Param Atman* è soltanto testimone e non compie alcuna azione. Si manifesta semplicemente come *Jivatman* attraverso la sua *Maya*, proprio come lo spazio dentro un recipiente sembra diverso dallo spazio che è fuori. In realtà è Shiva, Advaita, l'Uno assoluto. Quando si comprende che tutto è l'Assoluto, l'*Omkara*, non c'è più sofferenza o illusione, e diventa facile raggiungere la felicità suprema dell'unione completa con l'Assoluto.

Tu sei il fondamento di questo universo, l'Unità della consapevolezza, eterna e felice. Non tutti possono comprendere questa Verità: solo coloro che sono liberi dall'illusione ci arrivano. Quando l'*Atman* ha compreso questo, non si muove più e diventa Uno con l'Assoluto, come lo spazio si

fonde nello spazio supremo. Lo spazio non si muove, e così l'Atman non ha bisogno di muoversi quando diventa Uno con l'Om.

Chi conosce questa grande Verità segreta è il vero Muni, ottiene la pace costante e il livello di *sat cit ananda*, nel Brahman supremo.

Rudraksha jabala Upanishad

Om! Che il mio corpo, le mie parole, il mio *prana*, la mia vista, il mio udito, la mia vitalità e tutti i miei sensi diventino più forti. Tutto ciò che esiste è il Brahman delle *Upanishad*. Che io possa non negare mai il Brahman, né il Brahman rinnegare me. Che non ci sia abbandono, almeno per me. Che le virtù proclamate nelle *Upanishad* si manifestino in me, che sono devoto all'Atman: che possano risiedere sempre in me. Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me! (Invocazione)

Om svaha! Io glorifico l'Esistenza luminosa della pace assoluta, che appartiene a Maharudra, spiegata nella *Rudraksha Jabala Upanishad*. Bhusunda chiese al Signore Kalagni Rudra, "Qual è l'origine dei grani di *rudraksha*? Che beneficio si ottiene indossandoli?"

Rudra rispose, "Per distruggere l'Asura Tripura ho chiuso gli occhi e alcune gocce d'acqua sono cadute dai miei occhi sulla terra, trasformandosi in *rudraksha*. Semplicemente pronunciando il nome '*rudraksha*' si acquisisce il merito di aver donato 10 mucche in carità. Vedendo e toccando la *rudraksha* si ottiene un beneficio doppio.

I miei occhi rimasero chiusi per 1000 anni celesti e le gocce d'acqua caddero per benedire i devoti. La *rudraksha* distrugge le azioni negative commesse durante la notte e durante il giorno. Indossandola il beneficio è 100 o 1000 volte maggiore che la sua semplice vista. Se poi si indossa costantemente e si recita il *japa* sulla *rudraksha*, il beneficio sarà milioni di volte maggiore. Tra le *rudraksha*, quella grossa come un frutto di *amalaki* è considerata la migliore, quella grossa come un frutto di *badari* è intermedia, e quella grossa come un ceci è considerata la meno potente. Questa è la mia opinione. La *rudraksha* bianca è il vero *brahmana*, quella rossa è lo *kshatriya*, quella gialla è il *vaisya* e quella nera il *sudra*: questi sono i colori raccomandati per i *varna*. Bisogna evitare le *rudraksha* che sono state danneggiate dagli insetti, rotte, rovinate o senza punte - scegliendo invece quelle che sono belle e forti, grosse e ricche di punte. Quelle che sono forate naturalmente sono le migliori e dovrebbero essere infilate con un cordoncino bianco.

Un devoto di Shiva dovrebbe indossare le *rudraksha* su tutto il corpo: un grano in cima alla testa, 300 attorno alla testa, 36 attorno al collo, 16 attorno a ciascun braccio, 12 al petto, e 500 alla vita. Dovrebbe anche indossare un filo sacro fatto di 108 *rudraksha*, e 2, 3, 5 o 7 collane di *rudraksha* al collo. Il devoto di Shiva dovrebbe indossare le *rudraksha* anche attorno alle orecchie e specialmente attorno allo stomaco e tenerle costantemente sul corpo anche quando dorme, mangia e così via. Indossare 500 *rudraksha* è meglio che indossarne 300, e 1000 sono meglio di 500. Ponendosi le *rudraksha* sulla testa, il devoto deve recitare il suo *ista mantra* (il *mantra* della Divinità alla quale si è dedicato), attorno al collo il *mantra* per il Tat purusha, attorno alla gola e al petto per l'Aghora.

Quelle attorno alle braccia richiedono l'Aghora bija mantra.

Bhusunda chiese ancora a Kalagni Rudra, "Quali sono le diverse forme e i diversi effetti delle *rudraksha*? Quali sono le loro facce?"

Rudra disse, "Il grano a una sola faccia è la forma della Verità suprema, e chi controlla i sensi indossando questa *rudraksha* si immerge nella Verità suprema. Il grano a 2 facce è la forma di Ardha narisvara (Shiva e Shakti che formano un solo corpo) e il devoto che lo indossa ottiene la benedizione di Ardha narisvara. Il grano a 3 facce rappresenta i 3 fuochi e conferisce la benedizione di Agni. Quello a 4 facce è la forma di Brahma il creatore e conferisce la sua benedizione. Quello a 5 facce è la forma del Pancha Brahman, Shiva a 5 facce, e purifica anche le colpe più gravi. Il grano a 6 facce è Skanda e Ganesha, e conferisce ricchezza, salute, chiarezza di intelletto, saggezza e purezza. Quello a 7 facce è la forma delle 7 Matra (Dee madri) e conferisce ricchezza, salute, corretta percezione e purezza mentale. Quello a 8 facce è la forma della Prakriti (gli 8 elementi grossolani e sottili) e degli 8 Vasu, e conferisce la benedizione dei Vasu e la veridicità. Quello a 9 facce è la forma delle 9 Shakti e conferisce i 9 poteri. Quello a 10 facce è la forma dei 10 Yama, è indossato dagli Yogi e conferisce la pace della mente. Quello a 11 facce è la forma dei Rudra e conferisce benessere e ricchezza. Quello a 12 facce è Mahavishnu e i 12 Aditya, e porta alla liberazione. Quello a 13 facce è la forma di Kama e conferisce le benedizioni dell'amore. Quello a 14 facce è la forma di Rudra, che è stata generata dai suoi occhi, e conferisce la libertà da ogni malattia. Chi indossa la *rudraksha* non deve consumare alcolici o sostanze inebrianti, né carne, aglio, cipolle, carote o altri alimenti proibiti. Indossando la *rudraksha* durante le eclissi, nel giorno di Vishnu sankranti (il passaggio tra Mina e Mesha, cioè tra Pesci e Ariete), nella luna nuova, nella luna piena e in altri giorni di buon augurio ci si libera da ogni negatività. La base della *rudraksha* è Brahma, l'ombelico è Vishnu, la faccia è Rudra e il foro include tutti i Deva.

Un giorno Sanat Kumara chiese a Kalagni Ruda di spiegare le regole per indossare le *rudraksha*. Erano presenti Nidagha, Jadabharata, Dattatreya, Katyayana, Bharadvaja, Kapila, Vasistha, Pippalada e altri saggi, tutti interessati all'argomento. Rudra disse, "Le *rudraksha* sono nate dagli occhi di Rudra: il loro tocco conferisce il merito di aver donato 2000 mucche; quando sono indossate alle orecchie si ottiene il merito di aver donato 11mila mucche e il livello degli 11 Rudra. Indossate sulla testa danno il merito di 10 milioni di mucche date in carità."

Chiunque studia questa *Rudraksha Jabala Upanishad* acquisisce grandezza e diventa un Guru che può insegnare tutti i *mantra*. I *mantra* di questa *Upanishad* sono usati per il rituale del fuoco (*havana*) e per l'adorazione alla Divinità (*archana*).

Il *brahmana* che recita questa *Upanishad* la sera purifica le azioni negative compiute durante la giornata, se la recita la mattina purifica le azioni della notte, se la recita a mezzogiorno purifica le reazioni accumulate in 6 vite, chi la recita mattina e sera distrugge le reazioni di molte vite e ottiene lo stesso beneficio della recitazione di 60 milioni di mantra Gayatri, purificandosi da ogni colpa e accumulando i meriti di tutti i pellegrinaggi e le abluzioni, e ottiene la Shiva sayujya (l'unione con Shiva), per cui non deve più rinascere.

Sarabha Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Offro il mio omaggio al Signore, il Divino primordiale che è il padre del mondo, il più grande tra i Deva, che ha creato Brahma e gli ha dato i *Veda* all'inizio della creazione, e che distrugge i mondi al momento della dissoluzione dell'universo. E' il più grande, il migliore, che merita ogni lode e governa sopra tutti. (1-2)

Il potente Mahesvara prese la terrificante forma di Sarabha (essere umano, aquila, leone) e uccise Narasimha che stava distruggendo il mondo. (3) Gli artigli affilati del Signore ferirono Vishnu che aveva preso la forma di Narasimha, e indossando la sua pelle, il Signore divenne Virabhadra. (4) Chi desidera ottenere i poteri occulti deve adorare il Signore Sarabha. Offro il mio omaggio a Rudra, che strappò la quinta testa di Brahma. (5) Il mio omaggio a Rudra, che abbatté Kala, il Signore della morte, e che bevve il terribile veleno Halahala. (6) Il mio omaggio a Rudra, i cui piedi sono adorati con i fiori degli occhi di Vishnu, e che donò il sacro Chakra a Vishnu. (7)

Chi ha superato il livello della sofferenza vede il Signore, che è la particella infinitesimale all'interno dell'atomo, più immenso dell'universo, che è l'Atman nascosto nel cuore di tutti gli esseri e che si trova al di là dell'azione fisica. (8)

Il mio omaggio a Rudra, che è il Deva supremo, che regge il tridente. E' Mahesvara: la sua bocca divora ogni cosa e le sue benedizioni sono sempre efficaci. (9)

Il Brahman risplende nel corpo di ogni essere e si muove con loro. Questa conoscenza conferisce la liberazione. (10)

Un iniziato che legge questo grande testo di Pippalada o lo fa leggere ad altri si libera dal ciclo di morti e rinascite e raggiunge la liberazione.

Le Upanishad di Shakti

Annapurna Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha, l'immensamente ricco, ci sia propizio. Che

Garuda, che distrugge ogni sofferenza, ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità.
(Invocazione)

Il più grande tra gli Yogi, Nidagha, si prosternò umilmente davanti a Ribhu, il grande esperto nella scienza del Brahman. Poi rialzatosi disse, "Insegnami la verità sull'Atman, dimmi quale tipo di pratica hai seguito per raggiungere questo livello. Insegnami questa grande scienza che conferisce il dominio sul regno della liberazione."

(Ribhu rispose,) "La scienza eterna ti darà la liberazione. Nascosta nell'Om che avvolge la radice di ogni manifestazione, c'è la sillaba *aim*. (1.1-4)

La divina Annapurna è la felicità eterna e indipendente (*brim*), illustre e fonte di prosperità (*sauh*), che governa il mondo (*srin*), Mahalakshmi che desidera (*klim*) il bene dell'umanità. Io ho supplicato la Devi, usando il famoso *mantra* di 27 sillabe che è praticato da stuoli di Yogini. (1.5-7) *Aim brim sauh srin klim aum namo bhagavaty annapurne mamabbilasbitam annam debi svaha* ("offro la mia adorazione alla Dea Annapurna, concedimi il nutrimento che desidero"). Questo è l'insegnamento che ho ricevuto da mio padre e che ho praticato quotidianamente, osservando contemporaneamente i miei doveri sociali. Dopo molti giorni di pratica, la Dea Annapurna è apparsa davanti a me, il volto sorridente e radioso e gli occhi aperti. Vedendola, mi sono prosternato umilmente, e poi rialzandomi l'ho accolta a mani giunte.

'Figlio mio, ti sei comportato bene; ora chiedimi senza indugio una benedizione.' (1.8-10)

Io risposi, "O Parvati ("figlia della montagna"), desidero comprendere la verità dell'Atman."

"Così sia," disse, e scomparve. Allora la comprensione sbocciò in me attraverso la percezione della varietà del mondo. (1.11-12) L'illusione appare in 5 forme. La prima illusione consiste nel percepire il Jivatman e il Param Atman come differenti. (1.13) La seconda illusione è l'idea che l'Atman sia veramente l'autore delle azioni (*abankara*, "io sono quello che fa"). La terza è l'associazione dell'Atman incarnato con gli attaccamenti che si riferiscono al corpo. (1.14) La quarta fa apparire la Causa dell'universo come mutevole. La quinta è vedere il mondo come separato dalla sua Causa. Al momento dell'illuminazione, queste illusioni scomparvero dalla mia mente e la mia consapevolezza entrò spontaneamente nel Brahman. O Nidagha, ti auguro di raggiungere la stabilità della conoscenza nello stesso modo." (1.15-16)

Con umiltà e rispetto, Nidagha disse a Ribhu, "Ho fiducia in te: insegnami la scienza suprema del Brahman." (1.17)

Compiaciuto, Ribhu disse, "Poiché sei una brava persona, ti darò la scienza della Realtà. Lavora con energia, godi dei piaceri della vita con gusto, e allo stesso tempo pratica sinceramente e profondamente la rinuncia. Comprendendo la tua vera natura, troverai la felicità. (1.18) Io sono Brahman, eternamente presente, puro, infinito, senza macchia, l'Esistenza primordiale: non c'è spazio nemmeno per la minima intromissione di qualsiasi altro pensiero. Conduci una vita irreprensibile e pura, e quando la mente si sarà liberata dalle contaminazioni e sarà diventata tranquilla e silenziosa, raggiungerai il *nirvana*. (1.19) Sappi che niente di ciò che ti circonda esiste veramente (come tu lo vedi); è come un miraggio o una visione illusoria. (1.20) Devi piuttosto concentrarti su ciò che non si vede affatto, che non è tangibile e che si trova oltre la portata del sesto

senso (la mente). (1.21)

Pensa a questo, 'Io sono ciò che è indistruttibile, infinito, spirituale, trascendentale, completo, perfetto e indiviso, il Sé di ogni cosa.' (1.22)

Quando la mente si concentra in modo assoluto sull'assenza di impressioni e modificazioni materiali, si sperimenta lo stato dell'esistenza pura (*satta samanya*), che è pura consapevolezza in sé. (1.23) La consapevolezza mentale (*citta*) si acquieta e si entra nello stato dell'essere generalizzato che appare come il non-essere: una consapevolezza perfettamente chiara e trasparente. (1.24) In questo stato l'anima liberata, che sia incarnata (*jivanmukta*) o disincarnata (*videhamukta*) sperimenta la percezione che va al di là del quarto stato (*turiya*) di consapevolezza (*turiyatita*). (1.25) E' una percezione che non può essere compresa dagli ignoranti, ma si manifesta quando l'asceta si trova nel *samadhi*. (1.26)

Il chiacchierio e l'agitazione mentale sono scomparsi, il volto è soffuso della felicità meravigliosa del Brahman, e il saggio entra nella dimensione liberata attraverso la vera conoscenza. (1.27) La calma interiore di chi vede l'intreccio dei *guna* come distinto dall'Atman si chiama concentrazione (*dharana*). (1.28)

La mente stabile è libera dagli impulsi latenti: questa è la contemplazione (*dhyana*) in cui si è veramente soli, veramente sereni e silenziosi. (1.29) Quando gli impulsi latenti della mente si sono attenuati, ci si sta avvicinando al livello più alto, in cui si entra nella dimensione della non-azione. (1.30)

D'altra parte, l'immaginazione dell'*ahankara* (l'idea di essere l'autore dell'azione) suscita naturalmente gli impulsi latenti e di conseguenza provoca dolore. Bisogna quindi attenuare gli impulsi latenti. (1.31) Quando l'illusione dell'unità con gli oggetti dei sensi viene dissipata e l'attenzione si rivolge all'interno, tutti gli oggetti tornano a scomparire nello spazio. (1.32) Come la folla al mercato, pur essendo attiva, diventa non-esistente per chi non ha identificazione o attaccamento verso quelle persone, così per chi possiede la conoscenza un villaggio non è differente dalla foresta. (1.33) Poiché è concentrato interiormente, il saggio non ha più interesse verso la città, la campagna o il villaggio piuttosto che verso la foresta - che sia addormentato o sveglio, che cammini o legga. (1.34) Quando si arriva alla calma interiore, il mondo diventa sereno, mentre per coloro che sono tormentati dalla sete interiore, il mondo appare un deserto riarso. (1.35)

Ciascuno proietta all'esterno ciò che ha interiormente. (1.36) Chi è concentrato sul Sé interiore non è toccato da gioie e dolori, anche se lavora e agisce con gli organi di senso, perché è immerso nella meditazione. (1.37) La giusta visione consiste nel considerare tutti gli esseri come il proprio Sé e le proprietà degli altri come semplici zolle di terra; questa visione deve essere però veramente realizzata, e non semplicemente dovuta alla paura. (1.38) Che la morte arrivi adesso o alla fine del ciclo dell'universo, la consapevolezza del saggio rimane immutata come l'oro nel fango. (1.39)

Rifletti su questo: 'Chi sono io? In che modo questo mondo è venuto all'esistenza? Che significato hanno la nascita e la morte?' Queste domande ti porteranno alla ricerca più importante. (1.40) La tua mente, guarita dall'ansietà e dai desideri irrequieti, non affonderà più nelle attività del mondo, come un elefante non affonda nell'acqua contenuta nell'impronta dello zoccolo di una mucca. (1.42)

La mente delle persone ordinarie affonda nelle cose piccole di questo mondo, come una zanzara

colpita dalla coda di una mucca affonda nella minuscola pozzanghera lasciata dal suo zoccolo. (1.43) Il Sé supremo, la luce trascendentale, diventa visibile solo quando non è più sommerso dall'inondazione degli oggetti dei sensi ai quali abbiamo rinunciato. (1.44) Finché non abbiamo rinunciato agli oggetti dei sensi sarà impossibile vedere il Sé, che rimane ricoperto dalla molteplicità delle immagini degli oggetti dei sensi. (1.45) Per raggiungere la realizzazione del Sé è dunque essenziale rinunciare a questi desideri e immergersi in ciò che rimane dopo che tutte le immagini degli oggetti dei sensi sono scomparse. (1.46) Tutti gli oggetti che vediamo nel mondo attorno a noi sono effimeri, semplici vibrazioni, proiezioni dell'energia della consapevolezza. (1.47) La definizione di *samadhi* si riferisce alla comprensione trascendentale focalizzata, sempre serena, e consapevole della vera realtà delle cose. (1.48) La definizione di *dharana* si riferisce alla stabilità della concentrazione, immobile come una montagna, che non è toccata dall'ego, dalle agitazioni mentali e dalla dualità. (1.49) La funzione perfetta della mente è lo stato di equilibrio, libero dai pregiudizi, dai desideri, dagli attaccamenti e dagli scopi prefissi. (1.50) Coloro che conoscono veramente i *Veda* raggiungono il quarto livello della percezione, il piano stabile che è illuminato dalla luce dello spirito. (1.51) E' simile al sonno senza sogni, perché l'ego e la mente si placano. (1.52) Dopo aver dissolto le interferenze mentali, si arriva spontaneamente al livello dell'*anandamaya kosa*, il corpo di felicità divina. (1.53) Allora la radice di tutti i desideri materiali viene dissolta e sorge la luce benefica e la trasformazione della consapevolezza. (1.54) Quella luce viene percepita direttamente come il Signore supremo, che si muove e non si muove al tempo stesso, e che risiede nella mente serena. (1.55) Le persone materialiste non possono avere la mente stabile, controllata e distaccata, nemmeno se compissero lunghe austerità. Finché rimane l'attaccamento, ci saranno i legami. (1.56) Chi si è liberato dagli attaccamenti interiori e concentra la mente sulla felicità trascendentale sarà sempre libero dall'identificazione con l'azione e con i suoi risultati, sia che agisca esteriormente oppure no. (1.57) Nidagha disse, "Che cos'è l'attaccamento? In che modo lega l'essere umano? E in che modo può liberarlo? Come si può guarire?" (2.1) (Ribhu disse,) "L'attaccamento che imprigiona è la fede esclusiva nel corpo e nella materia, l'illusione dell'identificazione con il corpo, che ignora completamente la distinzione tra il corpo e l'Atman. (2.2) "Tutto ciò che esiste è Brahman: come si può cercare una cosa e rifiutarne un'altra?": questa è la mentalità del Jivanmukta. (2.3) L'identificazione convenzionale è un'illusione: quell'ego non esiste veramente, né in me né in altri: questo è il distacco di chi ha realizzato il Brahman. (2.4) L'anima liberata non approva l'inattività e non si attacca a qualche attività: è supremamente equanime e aperta mentalmente, grazie al distacco. (2.5) Chi rinuncia ai frutti del suo lavoro non solo esteriormente, ma anche a livello mentale, è situato nel distacco. (2.6) Le proiezioni mentali e le molteplici attività che ne derivano vengono curate dal distacco nei confronti di tali fantasie, che porta al benessere. (3.7) Quando la mente non si aggrappa alle azioni, ai pensieri, alle cose, al vagabondare irrequieto e alla misurazione del tempo, ma riposa nella pura

consapevolezza, trova la felicità del Sé. (2.8-9)

Che il saggio sia impegnato in tutte le attività empiriche o in nessuna, nel fare o nel non fare, la sua vera occupazione è la felicità interiore. (2.10) Distaccandosi anche dal concetto di esistenza separata e oggettiva, l'anima trova la serenità e rimane nel Sé come una gemma risplendente. (2.11) Lo stato quiescente della consapevolezza, libero dai riferimenti oggettivi della mente, è il sonno profondo allo stato di veglia. (2.12) Questa consapevolezza, che si sviluppa con la pratica, è chiamata il quarto stato della coscienza. (2.13) Dopo aver raggiunto questo livello di coscienza si rimane stabilmente equilibrati nella soddisfazione e felicità interiori. (2.14)

Lo Yogi che si è sollevato così al di sopra delle relatività della percezione dualistica non è più toccato dal tempo e rimane allo stato liberato sul livello che va oltre il quarto stato della coscienza. (2.15) I legami che portano alla rinascita vengono sciolti, i concetti tamasici si dissipano e il saggio rimane nel Sé supremo come un cristallo di sale nell'acqua. (2.16) L'essenza, il Brahman, è l'esperienza diretta della realtà, che va oltre il livello empirico dei sensi pur trovandosi ovunque, negli esseri senzienti e non senzienti. (2.17) Il legame è determinato dagli oggetti, e quando il saggio si libera da questo legame, rimane sul livello della liberazione. (2.18)

Rimani a riposare in quella esperienza ininterrotta, che fa comprendere la natura del legame tra sostanza e percezione, nella pace che è paragonata al sonno profondo. Concentrandosi in questo modo, si passa al livello successivo. (2.19)

Il Sé non è grossolano né sottile, né manifestato né nascosto, né spirituale né materiale, né essere né non-essere. (2.20) Quell'esistenza indistruttibile e trascendentale che è diventata la base e il territorio della mente e dei sensi non è 'io' o 'non-io', né uno né molteplice. (2.21) La vera gioia si sperimenta nella relazione tra la percezione e l'oggetto della percezione al livello trascendentale, perciò non è materiale. (2.22)

Il mondo spirituale non è in cima al cielo o nei mondi abissali, e nemmeno sulla terra: è semplicemente la quiescenza della mente in cui tutti i desideri vengono prosciugati. (2.23)

Persino il desiderio di ottenere la liberazione è un disturbo per la mente, perché stimola la fantasia e le proiezioni mentali, e quando la mente è agitata dai pensieri, la rete degli attaccamenti al mondo si stringe. (2.24)

Quando la mente non è purificata continua a produrre cicli di incarnazione, ma quando diventa pura e cristallina conduce alla liberazione. (2.25) Che cos'è il condizionamento, che cos'è la liberazione riguardo al Sé che trascende ogni cosa e che pervade tutte le forme? Rifletti liberamente. (2.26) Al livello incomparabile della quiete mentale, che è santificata e completa, al di sopra della speranza e della paura, lo Yogi non si affanna a cercare nulla. (2.27) E' chiamato Jivanmukta chi vive nel distacco, nell'Esistenza pura che sostiene tutti, nello Spirito immutabile ed eterno che è l'Atman. (2.28) Non aspira a ciò che non c'è, non si appoggia alla sicurezza del presente, non ricorda ciò che è passato, eppure continua a lavorare. (2.29) Rimane sempre distaccato nei confronti di coloro che si attaccano a lui, è devoto ai devoti, e duro con le persone dure. (2.30)

Come un bambino tra i bambini, un adulto tra gli adulti, coraggioso tra i coraggiosi, giovane tra i giovani, e sensibile alla sofferenza altrui, stabile, sempre soddisfatto, accurato, saggio, semplice e

dolce, non si lascia mai andare alle recriminazioni e all'autocommiserazione, ma parla sempre in modo spirituale. (2.31-32) La disciplina mentale consente di dissolvere la coscienza mentale, e quando il movimento delle arie vitali cessa, rimane la felicità del *nirvana*. (2.33)

Quando tutti i discorsi e le costruzioni mentali sbiadiscono, rimane la consapevolezza del Brahman, il Param Atman che è la luce della coscienza, senza inizio né fine. Il saggio ha la luminosa certezza che questa è la giusta conoscenza. (2.34-35) La soddisfazione interiore nella conoscenza dell'Atman come tutto ciò che esiste è la giusta misura della realizzazione spirituale, in tutto il mondo. (2.36)

Tutto è l'Atman. Che cosa sono le condizioni di essere o non-essere? Dove sono sparite? Che cosa sono le nozioni di condizionamento e liberazione? Rimane soltanto il Brahman. (2.37) Quando tutto è il cielo supremo, che senso ha parlare di liberazione o di condizionamento? Il grande Brahman è presente ovunque, e non c'è dualità: sii te stesso, l'Atman. (2.38)

Quando si vede chiaramente la forma di una pietra e quella di una stoffa, si capisce che in realtà non c'è differenza. L'immaginazione, la proiezione, non ha un'esistenza reale. (2.39) L'essenza serena e imperitura, che esiste all'inizio e alla fine di ogni cosa: questo tu sei. (2.40) La percezione di dualità e non dualità, di vecchiaia e di morte, che viene proiettata sul sé può essere paragonata alle onde che si susseguono nell'oceano. (2.41) Chi è situato nella felicità suprema non è turbato dal contatto con il frutto dell'azione, perché è stabile e sempre fedele al Sé puro che abbatte gli ostacoli e i pericoli. (2.42)

Il piacere mentale è il nemico di chi si abbandona alle fantasie, ma chi è stabilito nella consapevolezza non ne è turbato, come una collina non è smossa dalle lievi brezze. (2.43) La molteplicità esiste solo come proiezione ma non esiste interiormente, proprio come in un lago c'è solo acqua e non le cose che vi appaiono riflesse alla superficie. Chi ha questa chiara percezione della Realtà è liberato." (2.44)

(Nidagha disse,) "Qual è la natura della liberazione durante questa vita? Chi è a questo livello? Quale tipo di Yoga bisogna praticare per raggiungerlo?" (3.1)

Ribhu disse, "Nella regione del monte Sumeru vive il famoso saggio Mandavya, che seguendo gli insegnamenti di Kaundinya raggiunse il livello di Jivanmukta e decise di ritirare tutti i sensi dagli oggetti dei sensi. (3.2-3)

Seduto nella Padma asana, con gli occhi socchiusi, eliminando gradualmente il contatto con gli oggetti esteriori e interiori, con la mente pura, osservò la propria consapevolezza e si rese conto che la mente era irrequieta nonostante la pratica del distacco. (3.4-5)

'Salta dalla stoffa al vaso e al carro, muovendosi qua e là come una scimmia passa da un albero all'altro. Le 5 porte (occhi, eccetera) conosciute come sensi di percezione sono ben sorvegliate dalla mia mente. O sensi! Smettete di agitarvi. Io sono qui, il Sé spirituale e divino, il testimone di ogni cosa. Con questo Sé onnisciente, ho compreso la natura dei sensi e sono completamente sereno e sicuro, libero da ogni paura. (3.6-9) Riposo costantemente nel quarto stato di consapevolezza, che è l'Atman, e le mie arie vitali si sono placate, una dopo l'altra. Io sono come un fuoco con molte fiamme, che si è placato ed è ora estinto.(3.10-11)

Completamente purificato, rimango equanime, assaporando ugualmente ogni esperienza nello stesso

modo. Sono perfettamente sveglio ma come in un sonno profondo, sono profondamente addormentato eppure sveglio. Situato nella coscienza trascendentale, vivo nel corpo in modo sereno, poiché ho abbandonato l'attaccamento a tutti gli oggetti dei sensi creati dall'immaginazione, insieme a tutti i vari suoni. (3.12-14) Come un uccello si alza in volo nel cielo lasciando la rete in cui era rimasto impigliato, il saggio abbandona l'identificazione con i sensi e la consapevolezza del corpo materiale, che è illusorio. (3.15)

Ha la consapevolezza innocente e aperta di un bambino appena nato: ha messo fine alla tendenza ad attaccarsi agli oggetti, come il vento che si è placato completamente. (3.16) Al livello della consapevolezza perfettamente pura, dell'esistenza libera da sovrapposizioni, rimane stabile come una montagna, come se fosse immerso in un sonno profondo. (3.17)

In questa situazione stabile e trascendentale è felice pur avendo superato il concetto di felicità, è diventato sia essere che non-essere. Poi diventa ciò che è al di là dell'espressione verbale, che è il Brahman per coloro che conoscono il Brahman: la pura immacolata consapevolezza, il Purusha del Sankhya e l'Isvara degli Yogi, lo Shiva degli *Shiva Agama*, il Tempo per coloro che considerano il Tempo come il principio fondamentale dell'esistenza, l'insegnamento supremo delle scritture, che risiede in ogni cuore, il Tutto supremo, la Realtà onnipresente, la Verità assoluta. Diventa 'ta', 'quello', che illumina ogni luce, che è immobile, il principio di cui si può provare l'esistenza soltanto sperimentandolo direttamente. (3.18-23)

Il Brahman è non-nato, libero dalla morte, senza inizio, l'esistenza primordiale e immacolata, indivisa: uno stato più sottile dello spazio. In un attimo, ha raggiunto Dio. (3.24)

Quali poteri ha il Jivanmukta? Ha forse i poteri mistici, come quello di volare nel cielo? In tal caso, non si tratta del saggio che ha raggiunto la perfezione. (4.1) I poteri mistici, come quello di volare nello spazio, vengono ottenuti anche da chi è ancora condizionato e non conosce l'Atman, purché usi delle sostanze adatte, dei *mantra* particolari e gli esercizi richiesti, per un tempo sufficientemente lungo. (4.2) Ma chi conosce l'Atman non si cura di queste cose, perché è completamente soddisfatto nel Sé e non ha alcun interesse o desiderio per i fenomeni materiali. (4.3) Tutti gli oggetti che si trovano nel mondo sono fatti di illusione. Perché mai lo Yogi, che ha dissipato l'ignoranza, dovrebbe cercare di ottenerli? (4.4) Le persone confuse, che hanno capito poco della realtà, desiderano questi poteri mistici dello Yoga e li ottengono, uno dopo l'altro, praticando dei metodi precisi che sono progettati per quello scopo. Sostanze (medicinali), *mantra*, tecniche praticate abbastanza a lungo portano a sviluppare questi poteri dello Yoga - ma nessuno di questi poteri può elevare l'uomo alla posizione divina. (4.5-6)

E' soltanto il desiderio materiale che spinge una persona a impegnarsi per ottenere dei poteri miracolosi. Chi ha raggiunto la perfezione non è interessato a ottenere nulla, perché non ha desideri personali. Quando tutti i desideri sono prosciugati, si realizza il vero Sé. Come potrebbe, il saggio che ha superato il piano mentale, desiderare i poteri sovrannaturali? (4.7-8) Chi è liberato già in questa vita non rimane sorpreso nemmeno se i raggi del sole diventassero freddi, quelli della luna ardenti, o se il fuoco divampasse verso il basso. (4.9) Tutto ciò non è che una sovrapposizione materiale alla Realtà suprema, che è il fondamento dell'esistenza, come l'idea del serpente

sovrapposta alla realtà della corda. Il saggio non prova stupore nei riguardi di queste cose meravigliose. (4.10)

Coloro che sanno che cosa deve essere contemplato e che hanno lasciato ogni attaccamento, che hanno sviluppato una grande intelligenza e tagliato i nodi del cuore, sono liberi anche se continuano a vivere nel corpo. (4.11) E' considerata dissolta la mente che rimane equilibrata nella gioia e nel dolore, e che non viene smossa dall'equanimità in nessun caso, come una grande montagna non è smossa dalle brezze. Non è turbata dai pericoli, dalla mancanza di risorse, dall'energia, dall'ilarità, dalla stupidità o dalla gioia. (4.12-13) La dissoluzione della mente avviene con la liberazione, sia durante la vita che dopo la morte del corpo. L'attività della mente crea sofferenza e la sua dissoluzione produce gioia; bisogna dunque attenuare il lavoro affannoso della mente e dissolverlo. (4.14-15)

Le sovrapposizioni mentali sono allucinazioni, una malattia della mente, e quando questa malattia è eliminata si percepisce la propria vera natura. La mente di una persona liberata è impegnata in impulsi nobili e in qualità positive come la benevolenza, che non portano mai alla rinascita. (4.16-17) La distruzione delle allucinazioni della mente del Jivanmukta avviene già durante la vita, mentre il superamento totale del piano mentale si sperimenta al termine della durata del corpo, quando si raggiunge il livello dell'Atman indiviso. (4.18-19) E' il livello della liberazione senza macchia, in cui non rimane niente di materiale, né le qualità né la loro assenza, né alba né tramonto, né gioia né collera, né luce né tenebra; né giorno né notte né crepuscolo, né essere né non-essere, e nemmeno un centro di esistenza rispetto al resto. (4.20-22) A quel livello rimangono situati coloro che hanno superato l'intelletto e la vita del mondo: è come il cielo, la dimora dei venti. (4.23)

I grandi Jivanmukta sono già disincarnati e il loro corpo è spiritualizzato, le loro sofferenze sono alleviate e rimangono sereni, stabili nella felicità, al di là di *rajas* e *tamas*. A quel livello si dissolve ogni traccia di angoscia mentale. (4.24)

O Nidagha, libera la tua mente da tutte le tendenze latenti, concentrata intensamente nella meditazione e portati al di là di tutte le sovrastrutture mentali. (4.25) La Luce eterna, che risplende indipendente e illumina il mondo, è il testimone di questo mondo, il Sé di tutti, l'intelligenza collettiva, il fondamento di tutti gli esseri. Questo Brahman indiviso, oltre la dualità, che è fatto di esistenza, conoscenza e gioia, è il vero oggetto della conoscenza. (4.26-27)

Il saggio compie il proprio dovere realizzando la natura dell'Atman come Brahman, poiché il Brahman è il fondamento e il sostegno di ogni cosa, supremo, indiviso, eterno, fatto di esistenza, intelligenza e felicità, oltre la portata delle parole e della mente. (4.28-29) Là non ci sono sole o luna, né vento, né qualcun altro dei Deva. La Divinità suprema risplende come esistenza pura, libera dal *rajas*. (4.30) Il nodo del cuore è spezzato, tutti i dubbi sono dissolti e tutte le attività materiali vengono dissipate quando si percepisce il Signore supremo, che è sia immanente che trascendente. (4.31)

In questo corpo, che è come un albero, vivono due uccelli: il Jivatman e il Param Atman. Il Jivatman mangia i frutti delle azioni, mentre il Signore non li tocca e rimane semplicemente come testimone, senza partecipare, luminoso in Sé stesso. E' Maya che ha stabilito la differenza tra i due. Lo spirito

non è la forma che riveste, e rimane sempre immutabile. (4.32-33)

L'unità dello Spirito si stabilisce attraverso la logica e la giusta conoscenza, e quando viene realizzata dissipa ogni sofferenza e illusione. La percezione consapevole della propria identità come il fondamento del mondo intero, la Verità e la Conoscenza supreme, è la distruzione di ogni sofferenza. (4.34-35) Coloro che hanno diminuito in sé i difetti e i desideri materiali realizzano la consapevolezza del testimone, l'essenza dell'essere che risplende di luce propria, libero da ogni illusione. (4.36) Consapevole soltanto di questa Realtà, il *brahmana* deve costruire la propria saggezza, senza soffermarsi sull'abbondanza di parole che diventa semplice verbosità e non fa che stancare. Chi ha assimilato la conoscenza del Brahman vive con l'innocenza di un bambino ed è sempre stabile nella sua vera natura. (4.37-38)

Il corpo fatto di elementi è il seme della pianta del *samsara*, il ciclo di morti e rinascite, con tutti i suoi innumerevoli rami che sono già manifestati e quelli che attendono di manifestarsi. Il seme dal quale si sviluppa il corpo materiale è la mente che prende la forma dei desideri, la copertura delle emozioni attive e passive: è una cassa che contiene un tesoro di sofferenze. L'albero della mente ha 2 semi: uno è il movimento delle arie vitali e l'altro è l'immaginazione ostinata. (4.49-41)

Con la vibrazione del soffio vitale, stimolato dai contatti nervosi, la mente si trasforma in una massa di emozioni e sensazioni. La consapevolezza onnipresente viene risvegliata dal movimento del *prana*, che in sé non è dannoso. Bisogna piuttosto distaccarsi dalla consapevolezza degli oggetti materiali. Per poter controllare meglio la mente, gli Yogi arrestano comunque le arie vitali attraverso il *pranayama*, la meditazione e le pratiche suggerite dall'intelligenza. (4.42-44)

Sappi che la causa suprema porta i frutti della pace della mente, la consapevolezza interiore e felice che è ottenuta con il controllo del respiro. (4.45) Le impressioni latenti consistono nell'impulso ad afferrare un oggetto con l'immaginazione, senza considerare cause ed effetti. (4.46) Quando la mente si distacca da ogni immagine e sceglie di non proiettare più niente, né con attrazione né con repulsione, la consapevolezza rimane trasparente e a lungo andare le impressioni latenti non affiorano più, i pensieri e le fantasie si acquietano e la mente raggiunge la serenità suprema, che è descritta come lo stato di non-mente. Quando non ci sono proiezioni degli oggetti materiali, la mente non può più creare ansietà. (4.47-49)

L'idea dell'assenza di qualcosa è basata sull'idea della cosa stessa, mentre l'assenza di proiezioni mentali degli oggetti dei sensi è basata sull'attività della mente e non sugli oggetti. (4.50) La mente che rimane serena all'interno di sé stessa, dopo aver abbandonato le proiezioni degli oggetti dei sensi, è considerata non-esistente, e le vecchie impressioni latenti abbandonate sono neutralizzate, come semi arrostiti che non possono più germogliare. (4.51-52) Si dice che la mente di questi saggi si è dissolta perché si è trasformata in consapevolezza *sattvica*, raggiungendo il livello della conoscenza pura. Quando il corpo si dissolve, la mente diventa libera come lo spazio. (4.53) Abbandonando le proiezioni degli oggetti, sia le impressioni latenti che il tremolio delle arie vitali vengono eliminati, come se fossero stati sradicati. (4.54) In questo stato di consapevolezza bisogna lavare via meticolosamente tutti i ricordi delle esperienze precedenti e tutte le nuove impressioni che si presentano alla mente. Si mantiene così la pulizia immacolata della coscienza, che permette di

raggiungere la liberazione; in caso contrario, si continua a rinascere. (4.55-56)

Distaccandosi dai concetti mentali e dal piacere dei sensi, si trasforma la consapevolezza da materiale a spirituale. (4.57) La conoscenza dipende dall'esistenza degli oggetti, quindi chi è consapevole della natura illusoria degli oggetti materiali non viene legato dalla percezione degli oggetti anche se compie centinaia di azioni: rimane a livello trascendentale, nella conoscenza spirituale, perché gli oggetti non influenzano la sua mente, che è chiara e trasparente come il cristallo. (4.58-59)

Poiché la mente non conserva più impressioni latenti quando smette di proiettare fantasie, la percezione della conoscenza rimane stabile, come quella dei bambini. Il saggio non è più turbato perché rimane sul vasto livello dell'intelligenza distaccata, e lasciando andare le impressioni latenti senza seguirle, e distaccandosi dai *guna*, si fonde nella consapevolezza suprema. (4.60-62)

Rimane dunque sempre sereno sia che cammini o si fermi, o che impegni i sensi nelle attività sensoriali, perché si è liberato dalla tendenza al piacere grazie alla rinuncia e al distacco. Diventa un oceano di qualità e attraversa l'oceano delle sofferenze, perché mantiene questa visione chiara anche in mezzo alle difficoltà più gravi. (4.64-65)

L'Essere puro è l'essenza illimitata, il fondamento dell'eternità, che viene raggiunto quando si abbandonano le distinzioni basate sulla dualità in termini di tempo, di categorie di esseri e così via. Il saggio contempla questo Essere universale, libero da qualità e categorie materiali, onnipresente, completo, perfetto e felice. (4.66-67)

L'Esistenza primordiale e inconcepibile, senza inizio né fine, è lo splendore dell'Essere universale in cui si dissolvono i concetti mentali e i dubbi: chi la raggiunge non soffre mai più. E' la causa di tutti gli esseri ma non ha causa oltre a sé stessa, è l'essenza di ogni essenza, la quintessenza per eccellenza. (4.68-70) Nel vasto specchio dell'intelligenza, tutte le percezioni degli oggetti sono riflesse come gli alberi sulla riva del lago sono riflessi nelle acque del lago. La Verità pura e luminosa del Sé pacifica la mente, e si diventa liberi dalla paura del ciclo di morti e rinascite. Applicando i rimedi di cui ho parlato si ottiene la perfetta salute naturale della consapevolezza. (4.71-73)

Tu che conosci la verità, sforzati coraggiosamente di evitare di contemplare le impressioni latenti e stabilisciti al livello eterno dell'essere universale, anche per un solo istante. Se non riesci immediatamente, continua a esercitarti in modo paziente e determinato, e un giorno arriverai al successo. (4.74-76)

O Nidagha, rimanendo nella meditazione sul principio della consapevolezza potrai arrivare al livello più alto, purché continui a rimanere distaccato dalle impressioni latenti e controlli la mente, impedendole di impegnarsi in fantasie e proiezioni. In questo modo la mente si calmerà e potrà vedere e conoscere la Verità. Non c'è altro modo di ottenere questo risultato. (4.77-80) La conoscenza della Verità, la dissoluzione delle sovrastrutture mentali e l'indebolimento delle impressioni latenti sono tutti fattori concomitanti che si rafforzano a vicenda, e sono difficili da portare a termine singolarmente senza aiutarsi con la pratica degli altri due. Bisogna dunque coltivarli tutti e tre, perché in questo modo diventano più efficaci, e portano infine a frantumare i nodi più duri del cuore. (4.81-84)

Coloro che conoscono la verità sanno che il *pranayama* aiuta a dissolvere le impressioni latenti

stabilizzando ed eliminando le vibrazioni delle arie vitali: questo si ottiene con la pratica costante del controllo del respiro, l'esercizio delle facoltà logiche secondo la guida del Guru, la pratica delle *asana* dello Yoga e un'alimentazione adeguata. (4.85-87)

Bisogna agire senza attaccamento, ed evitare di contemplare la vita materiale e il declino del corpo: in questo modo le impressioni latenti vengono scoraggiate. L'agitazione delle arie vitali è collegata all'agitazione irrequieta della mente, perciò chi è intelligente deve sforzarsi con sincerità di vincere le fluttuazioni del *prana*. (4.88-89)

E' impossibile vincere la mente senza utilizzare dei ragionamenti solidi e convincenti; bisogna procedere basandosi sulla conoscenza pura e rinunciando agli attaccamenti. Concentrati soltanto sulla consapevolezza interiore del cuore, contemplando senza preconcetti e proiezioni l'esistenza primordiale, dove non ci sono oggetti, ma impegnati nell'azione, mantenendo l'inazione interiore nello splendore glorioso della serenità. Chi dissolve le proiezioni mentali usando il raziocinio ottiene il successo nella vita. (4.90-92)

Chi non s'impegna nelle costruzioni mentali, da sveglio o durante il sonno, mentre cammina o sta fermo, è detto libero dalla vita materiale. L'Atman interiore appartiene alla natura della luce e della corretta conoscenza, non è mai vinto o depresso o attaccato dalla paura. (5.1-2) Digerisce qualsiasi cibo (non solo fisico ma soprattutto mentale), anche se fosse impuro, poco sano, contaminato dal contatto con il veleno, troppo cotto o stantio, come se fosse dolce. (5.3)

Il saggio sa che la liberazione consiste nella rinuncia ad ogni attaccamento, e che porta alla cessazione delle rinascite. Abbandona gli attaccamenti e sarai liberato già in questa vita. Gli attaccamenti sono le impressioni impure che causano le emozioni, come gioia o indignazione, sia che l'oggetto dell'attaccamento sia presente o assente. (5.4-5) L'impressione latente rimane pura quando non è contaminata da depressione o gioia causata dal dolore o dall'acquisizione, quando si rimane distaccati, senza diventare schiavi dei sensi. (5.6-7)

'Il Brahman non è limitato dal tempo o dallo spazio, dalla presenza o dall'assenza: è puro spirito indistruttibile, calmo e indiviso, è tutto ciò che esiste.' (5.8) Così pensando, il saggio rimane silenzioso, equanime, con la mente immersa nella felicità dell'Atman, e il suo corpo materiale esiste e non esiste allo stesso tempo. In un certo senso non ha più mente perché non ha più sovrastrutture mentali, né ignoranza né percezione separata. La sua consapevolezza è nel Brahman, come l'oceano che non ha inizio né fine. La percezione illusoria delle sovrastrutture mentali continuano finché il senso di identità è legato al corpo e ci si identifica con la materia e il senso di possesso. (5.9-11)

Le percezioni illusorie della mente svaniscono quando si brucia interiormente l'erba secca delle proiezioni materiali con il fuoco della conoscenza. 'Io sono l'Atman, io sono lo spirito, io sono indiviso.' Ricorda che la tua vera forma spirituale è illimitata, e non lasciare che la mente costruisca dei limiti. (5.12-13)

Recitando i *mantra* della scienza spirituale si guarisce la malattia del desiderio materiale e l'illusione svanisce come la nebbia d'autunno. La forma migliore di rinuncia è quella alle impressioni latenti, che si ottiene grazie alla conoscenza dell'Essere puro e universale. Finché le impressioni latenti rimangono sospese nel ricordo della mente, ci si trova in una situazione imperfetta, come di sonno.

Quando le impressioni non producono più semi, si arriva alla quarta dimensione della consapevolezza e alla perfezione. (5.13-16) Anche un minimo residuo di impressioni latenti, di fuoco, debiti, malattie, nemici o veleno rimane dannoso, mentre ogni contatto con la sofferenza si interrompe quando i semi delle impressioni latenti vengono consumati - già in questa vita. (5.17-18)

La percezione di qualcosa che non sia il Brahman è basata sull'ignoranza, e quando l'ignoranza è vinta, il saggio vede chiaramente che tutto è Brahman - lo spirito e l'universo, la collettività degli esseri viventi, io stesso. Quando si comprende che il Brahman è tutto ciò che esiste, realizzare la propria natura come Brahman non è affatto difficile. L'esperienza dello Spirito onnipresente si ottiene quando la mente cessa di costruire attorno al concetto di 'altro' e nella serenità e nella chiarezza della consapevolezza, realizza che la consapevolezza è una. (5.19-22)

Tutte le speculazioni, tutte le vane curiosità, tutte le emozioni travolgenti sono collegate agli attaccamenti, e quando l'asceta intelligente purifica la mente con la piena conoscenza e l'equanimità, non si rallegra e non si rattrista né della vita né della morte. (5.23-24)

L'aria vitale si muove costantemente in questo corpo, entrando e uscendo; il controllo del respiro è quello in cui si rimane sempre consapevoli, sia durante la veglia che durante il sonno. *Puraka* è il contatto del corpo con il respiro diretto verso l'alto, attraverso lo spazio delle 12 dita. L'*Apana* è la luna che mantiene il benessere del corpo, mentre il *Prana* è come il sole o il fuoco, che riscalda il corpo dall'interno. (5.25-29)

Contemplando l'identità spirituale del *Prana* e dell'*Apana* (il *Bindu*) che risiede nel punto del loro incontro, medita sul principio trascendentale e indiviso in cui l'*Apana* è tramontato e da cui *Prana* non è ancora sorto. (5.30-32)

Questi tre mondi esistono solo come apparenza, e non si può dire che esistano o non esistano: la giusta conoscenza detta il distacco dalle forme temporanee. Ogni concetto, persino quello dell'illusione, è distorto dallo specchio della mente, perciò bisogna superare completamente il livello dei concetti. Rimani stabile, sradicando i terribili demoni perturbatori della mente. Lo Spirito che è al di là della causa e dell'effetto viene paragonato al cielo infinito, che non si può veramente paragonare ad alcun oggetto - è quello che rimane quando scompaiono le proiezioni mentali. (5.33-35)

La soddisfazione che si prova al momento del desiderio è causata dal desiderio stesso ed è molto effimera, perciò bisogna ridurre i desideri fino ad eliminarli del tutto, anche quando si agisce con i sensi. In questo modo si resterà stabili anche in mezzo a grandi difficoltà. (5.36-39)

L'agitazione e la serenità della mente, così come l'agitazione e la serenità del *prana*, causano rispettivamente l'inizio e la fine delle attività materiali collegate all'ignoranza: la serenità della mente si ottiene estinguendo le impressioni latenti e controllando le arie vitali, con la pratica costante e sincera della contemplazione della conoscenza assoluta, seguendo le istruzioni del Guru e degli *shastra*. (5.41-43)

La percezione del Brahman porta naturalmente verso la vera felicità, che non è raggiungibile sul livello mentale, è libera da declino e crescita, e non sorge né tramonta. La mente del saggio non è più chiamata mente ma consapevolezza pura, perché riconosce direttamente la propria natura spirituale:

trascende quindi anche il quarto livello della coscienza. (5.44-46)

Dopo aver rinunciato a tutte le costruzioni mentali, il saggio rimane sereno, unito allo Yoga della rinuncia, benedetto da conoscenza e libertà. Il Brahman non si conforma ai concetti mentali, anzi è ciò che rimane quando le proiezioni mentali si sono estinte completamente e la massa degli impulsi latenti si è esaurita. Acquisendo la giusta conoscenza e mantenendo l'attenzione concentrata, gli adepti del Sankhya e dello Yoga sono illuminati dalla saggezza delle *Upanishad*. Così attraverso le pratiche ascetiche fermano il respiro e raggiungono il livello che è al di sopra delle sofferenze, dove non c'è inizio né fine. (5.47-51)

Ciò che bisogna raggiungere è lo stato di immobilità, la cessazione del movimento interiore, dove non ci sono cause di modificazione, la contemplazione della Realtà immutabile, il controllo del respiro e della mente. Perfezionando uno di questi fattori si perfezionano anche gli altri, perché il respiro è strettamente collegato alle attività mentali. Come il contenitore e il contenuto, entrambi vengono distrutti quando uno di loro viene a mancare: in questo modo si ottiene la perfezione, che è la liberazione. (5.52-53)

Rimanendo determinato, usa l'intelligenza per liberarti dall'instabilità, e quando l'egotismo sarà dissipato, la consapevolezza sarà la tua natura. Esiste un solo immenso Spirito, chiamato Esistenza, che è libero dall'egotismo e risplende sempre puro e immutabile, e viene descritto con molti nomi, come Brahman, Param Atman e così via. (5.54-56)

Quando la consapevolezza si identifica con questa esistenza pura, non pensa mai al passato o al futuro, ma è sempre concentrata sul presente, qui e adesso, su ciò che sta facendo, su ciò che ha ottenuto. Non loda e non condanna, non si eccita per le cose buone che ha ricevuto e non si rattrista alle notizie negative. Le fluttuazioni della mente sono del tutto cessate, e così anche le sofferenze e le mancanze. Tutto è tranquillo e sano. (5.57-60)

Non si è più toccati dalle distinzioni superficiali, come quella tra amici e nemici, parenti o estranei, e quindi non c'è più attaccamento. La mente diventa libera dalla vecchiaia e dalla morte, e dalle tendenze latenti che sorgono dalle impressioni del passato; la dualità viene dissolta e rimane solo l'esistenza suprema e pura, senza inizio o fine, senza nascita, non-manifestata, ininterrotta, completamente spirituale, onnipresente, più sottile dello spazio. Questo Uno universale è il Brahman, che non ha limiti di tempo o spazio, sempre splendente e felice: tu sei questo puro spirito. (6.61-67)

Io non sono né condizionato né liberato: sono il Brahman libero dalla dualità, che è esistenza, intelligenza e felicità. Per raggiungere questa coscienza, devi mantenerti lontano dalle moltitudini di oggetti e dedicarti costantemente all'Atman. La distinzione tra ciò che è piacevole e ciò che non lo è produce il seme della sofferenza: quando questo seme è arrostito dal fuoco dell'imparzialità, non ci sarà più sofferenza. (5.68-70)

Il primo passo consiste nel coltivare la saggezza studiando gli *shastra* e cercando la compagnia delle persone virtuose. La consapevolezza vera e finale del Brahman, che è puro ed eterno, senza inizio né fine, è la cura per tutte le forme di reincarnazione. Il Brahman non può essere toccato né visto o percepito con gli altri sensi, non ha pari, non ha corpo: è felicità senza fine. Per comprenderlo

bisogna concentrarsi sull'unità del Brahman con l'Atman, perché in entrambi i casi il Sé è eterno, onnipresente, immutabile e puro. (5.71-75)

L'Esistenza appare divisa nella molteplicità, ma è soltanto un'apparenza dovuta a Maya, perché la sua essenza rimane sempre indivisa e libera dalla dualità. Come lo spazio viene chiamato 'spazio nel vaso' e 'spazio fuori dal vaso' soltanto a causa dell'illusione della limitazione, così il Brahman viene chiamato Jivatman e Isvara. Quando lo Spirito onnipresente risplende ininterrottamente, la mente dello Yogi si dissolve diventando pura consapevolezza. Quando si vede ogni essere nel proprio sé, e il proprio sé in ogni essere, si è al livello del Brahman, sintonizzati con il Supremo, che è l'unica esistenza. (5.76-80)

La prima fase nella via verso la perfezione è il desiderio di raggiungere l'Assoluto, che ispira la pratica della disciplina, e il distacco dovuto allo studio degli shastra e alla compagnia delle persone virtuose. (5.81) La seconda fase è la ricerca, la terza è la contemplazione unita alla pratica degli esercizi necessari, la quarta fase è la dissoluzione delle impressioni latenti. La quinta è l'estasi della pura cognizione, in cui si è svegli e addormentati al tempo stesso. (5.82-83) La sesta fase è al di là della cognizione ed è simile al sonno profondo, ma caratterizzata da una felicità pura e immensa. La settima fase è caratterizzata dalla massima purezza ed equanimità, il livello della liberazione chiamato il quarto stato della coscienza. (5.84-85) Lo stato trascendentale oltre il quarto stato della coscienza è il *nirvana*, che non è percepito dai mortali. (5.86)

Le prime tre fasi appartengono allo stato di veglia, la quarta è chiamata sogno, la quinta è chiamata sonno profondo, mentre la sesta che è oltre la cognizione è il *turiya*. La settima è al di là della mente e delle parole. Quando i sensi interni di cognizione vengono ritirati nell'Atman, non si percepiscono più oggetti separati, e l'equanimità della visione rimane pura. (5.87-90) Chi è su questo piano pensa, 'non sono vivo e non sono morto, esisto e non esisto allo stesso tempo: sono soltanto puro Spirito, senza macchia, non toccato dalla vecchiaia o dagli attaccamenti, indiviso come lo spazio, libero dal senso di egotismo, risvegliato, immortale e sereno', e quindi non prova alcuna sofferenza. Tutte le apparizioni e le impressioni latenti si sono acquietate, e con queste tutte le sofferenze. (5.91-93)

'Io sono una sola cosa con il Signore che vive nei fili d'erba, nel cielo, nel sole, nell'uomo, nella montagna e nei Deva': così pensando, mette fine alle sue sofferenze, elevandosi al di sopra delle sovrastrutture mentali, al di là delle parole. Rimane allora libero, sereno anche nelle gioie più travolgenti, perché la sua felicità è interiore. E' sempre indipendente, rinunciato, soddisfatto in sé stesso, mai toccato dalla colpa, dalla virtù o da altro, proprio come lo specchio non è mai toccato dal riflesso che vi appare. Muovendosi liberamente tra le folle, non soffre né gioisce quando il suo corpo viene torturato o venerato, perché si tratta soltanto di riflessi. (5.94-99)

Al di là delle lodi e del cambiamento, incurante degli onori, si conforma alle leggi pur rimanendo indifferente nei loro confronti. Che lasci il corpo in un luogo sacro o nella capanna di un selvaggio: quando si raggiunge il livello della conoscenza trascendentale, si è liberi da ogni influenza. (5.100-101) Tutti i legami dei condizionamenti consistono nelle costruzioni mentali, e quando si estinguono la liberazione arriva spontaneamente. Bisogna dunque evitare di proiettare e costruire sovrastrutture mentali, facendo molta attenzione a non attaccarsi al contatto dei sensi con gli oggetti dei sensi. Non

soccombere agli oggetti, non identificarti con i sensi, perché tutto quello che ti piace crea un legame che ti condiziona. (5.102-105)

Non cercare dunque il piacere negli oggetti, mobili o immobili - dal filo d'erba fino ai corpi umani. Rimani equanime verso ogni cosa, senza distinzioni tra 'io' e 'non-io', nella consapevolezza del testimone che non è né veglia né sogno perché non c'è spazio per le costruzioni mentali, e non è nemmeno sonno profondo perché non vi si trova inerzia o ignoranza. L'apparenza del mondo si dissolve nella consapevolezza trascendente e serena, mentre per coloro che non sono risvegliati tutto continua come prima. (5.106-110)

L'*abankara* viene abbandonato e l'identificazione mentale è disintegrata, la molteplicità degli oggetti diventa irrilevante, e rimane il Brahman sereno, dove non c'è né ignoranza né illusione. E' il cielo limpido dello spirito, risplendente di tutti i poteri eterni, silenzioso e immenso. Unisciti a questo spazio eterno! Immergiti nel *nirvana*, che è al di sopra della razionalità, al livello in cui mente e intelletto si sono placati. Pur apparendo esteriormente come una persona stupida, cieca e sorda, il saggio realizzato che ha rivolto tutta la sua consapevolezza all'interno del Sé è pieno di saggezza profonda, e agisce occasionalmente, solo quando le circostanze lo richiedono, e rimane come immerso in un sonno profondo pur essendo perfettamente sveglio. (5.111-116)

L'unica vera causa delle sofferenze è costituita dalle sovrastrutture mentali che creano aspettative e paure, perciò quando la mente si placa cessa anche la sofferenza. Questo è l'insegnamento del *Vedanta*, trasmesso nelle ere più antiche: non deve essere offerto a coloro che non hanno raggiunto il livello della pace, che non sono figli o discepoli. Chiunque studi l'*Annapurna Upanishad* con le benedizioni del Guru diventa Jivanmukta e Brahman. (5.117-120)

Bahuricha Upanishad

Om! Che le mie parole siano in accordo con i miei pensieri, che i miei pensieri seguano le parole. O Luminoso, rivelati a me. Che le parole e i pensieri mi rendano accessibile la conoscenza, e che ciò che ho ascoltato possa rimanere sempre nel mio ricordo. Io intreccerò insieme giorno e notte in questo studio. Osserverò la veridicità nelle parole e nei pensieri, che il Brahman mi protegga! Che protegga colui che parla! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me!

Om! Al principio c'era solo la Dea, che produsse il *brahmanda* (l'uovo del Brahman). La Dea è conosciuta come la manifestazione dell'Amore, il *bija mantra im*, che è la controparte del Pranava Om. (1) Da lei apparvero Brahma, Vishnu e Rudra, apparvero i Maruta, i Gandharva, le Apsara, e tutte le varie specie umane e sovrumane. La Dea produsse tutto ciò che esiste nell'universo, tutto ciò che è bello e potente - e ciò che nasce dall'uovo, dal sudore, dal seme e dall'utero, ciò che respira, ciò che si muove e ciò che non si muove, e l'essere umano. (2)

La Dea è il Potere supremo, la scienza di Sambhu, che inizia con *ka*, la scienza che inizia con *ha*, la scienza che inizia con *sa*. Questo è l'Om segreto contenuto nella sillaba sacra Om. (3) La Dea è la Consapevolezza, Cit, che pervade le tre città, i tre corpi, e illumina ogni cosa interiormente ed

esteriormente: per questo viene chiamata Maha Tripura Sundari, ed è associata allo spazio, al tempo e agli oggetti. (4)

La Dea è l'Atman, la Consapevolezza del Brahman, libera dai concetti mentali come essere e non essere, è l'onda conosciuta come *sat cit ananda*. La bellezza delle tre città che tutto pervade interiormente ed esteriormente, è luminosa, indivisa e indipendente in sé stessa. Ciò che è, è pura Esistenza, ciò che risplende è pura Conoscenza, ciò che è caro è pura Gioia: ecco la Maha Tripura Sundari che assume tutte le forme nell'universo. Io, tu, e tutto ciò che esiste siamo parte di Maha Tripura Sundari, la Verità assoluta che è Bellezza assoluta. E' il Brahman supremo, integro, non duale. (5)

Quando le 5 forme e gli effetti (gli elementi materiali) sono stati trascesi, rimane solo la Verità assoluta, la Base suprema, il grande Essere. (6) E' detto che 'il Brahman è consapevolezza', 'io sono Brahman', 'tu sei Quello', 'questo Atman è Brahman', o 'io sono Quello'. (7)

La Dea è contemplata come '*prajnanam brahman*', '*abam brahmasmi*', '*ayam atma brahmeti*', '*so 'ham*', '*ham sab*', e '*tat tvam asi*'. E' chiamata Saubhagya ("la fortuna"), Sodasi ("di 16 anni"), Sri Vidya ("la Sapienza"), la scienza di 15 sillabe, la sacra Maha Tripura Sundari, la Fanciulla e la Madre, Bagalamukhi, Matangi, la Signora del mondo che sceglie il proprio consorte, Chamunda, Chanda, Varahi, Maya, Raja Matangi, Suka syamali, Laghu syamali, Aksharuda, Pratyangira, Dhumavati, Savitri, Gayatri, Sarasvati, Kali e la felicità del Brahman. (8)

L'inno di gloria risiede nella dimensione più alta dove vivono i Deva: a che serve il *Rig* per coloro che non lo sanno? Chi lo sa raggiunge quella dimora: questa è la scienza segreta. (9)

Bhavana Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha e tutti i Deva ci siano propizio. Che Tarkshya che si muove ovunque ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Il Guru supremo, la Para Shakti, è la causa di ogni cosa. (1) Il corpo dalle 9 aperture è la forma di quel Potere. (2) E' il Chakra supremo nella forma dei 9 *chakra*. (3) Varahi, la potenza di Varaha, è la discendenza paterna, e Kurukulla, la Divinità del sacrificio, è la discendenza materna. (4) I 4 scopi della vita umana (*dharmā, artha, kama, moksha*) sono un oceano e il corpo con i suoi 7 *dhātu* è l'isola delle 9 gemme; le decisioni sono gli alberi dei desideri, e l'energia vitale è il parco ricco di boschetti. (5-8) I 6 sapori gustati dalla lingua sono le stagioni. (9)

La conoscenza costituisce gli ingredienti per l'adorazione, l'oggetto della conoscenza è l'oblazione, il soggetto della conoscenza è l'autore del sacrificio. La meditazione sull'identità dei 3 (la conoscenza, il conosciuto e il conoscitore) è l'adorazione offerta al tuo sacro Chakra. (10) Il destino e i sentimenti sono le *siddhi* mistiche, le emozioni sono le 8 Shakti del Brahman (Brahma, Maheshvari, Kaumari, Vaishnavi, Varahi, Raudri, Chamunda e Kalasamkarsini). (11)

Le 9 dimore (i *chakra*, a cominciare dal Muladhara) sono i poteri dei *mudra*. (12) Terra, acqua, fuoco,

aria, spazio, orecchie, pelle, lingua, naso, piedi, mani, ano e genitali, insieme con le modificazioni della mente sono i 16 poteri. (13) Facoltà di parola, tatto, movimento, evacuazione, procreazione, accettazione, rifiuto e apatia sono gli 8 stati della consapevolezza. (14) Alambusa, Kuhu, Visvodara, Varana, Hastijihva, Yasovati, Payasvini, Gandhari, Pusa, Sankhini, Sarasvati, Ida, Pingala e Sushumna: queste 14 *nadi* sono i 14 poteri. (15) I 5 *prana* principali e i 5 secondari sono le 10 Divinità dei raggi del Chakra, chiamati Sarvasiddhiprada. (16)

Il fuoco della digestione, il Vaisvanara, prende 5 forme a contatto con i 5 *prana*, e crea la pressione per l'espulsione, cuoce, asciuga, brucia e sommerge. (17) A contatto con i 5 *prana* secondari nel corpo umano, corrode, espelle, agita, fa sbadigliare e confonde. Il fuoco nel corpo digerisce i 5 tipi di cibo. (18) I 10 aspetti del Fuoco sono le 10 Divinità dei raggi interni. (19) Le qualità di caldo, freddo, piacere, dolore, desiderio, *sattva*, *rajas* e *tamas* sono gli 8 poteri. (20)

I 5 oggetti elementari dei sensi (suono ecc) sono le frecce di fiori. (21) La mente è l'arco fatto con la canna da zucchero. (22) L'attaccamento (*rati*) è la corda dell'arco. (23) L'avversione è il pungolo. (24) L'Avyakta, il Mahat e l'Ahankara sono le Divinità del triangolo interno: Kamesvari, Vajresvari e Bhagamalini. (25) La consapevolezza assoluta è Kamesvara. (26) La Divinità suprema, Lalita, è l'Atman fatto di felicità. (27) La comprensione differenziata di tutto questo è lo splendore rosso. (28) La perfezione si raggiunge concentrando la mente nella meditazione con grande intensità. (29) Questa meditazione consiste nelle varie offerte di rispettoso servizio. (30)

L'oblazione consiste nell'immergere la propria individualità nel Sé della molteplicità - io, tu, esistenza, non esistenza, senso di dovere e la sua negazione, e l'adorazione formale. (31) Il condizionamento consiste nell'identificarsi con gli oggetti dell'immaginazione mentale. (32) La percezione della trasformazione del Tempo nei 15 giorni delle 2 fasi lunari è rappresentata dalle 15 Divinità esterne. (33)

Meditando anche per un solo istante in questo modo si raggiunge la liberazione già in questa vita: chi è su questo livello è chiamato Shiva Yogi. (34) La meditazione sul Chakra interno è stata discussa negli insegnamenti su Shakti: chi la conosce è esperto nell'*Atharva Veda*. (35)

Devi Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha e tutti i Deva ci siano propizio. Che Tarkshya che si muove ovunque ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

Tutti i Deva offrirono il loro omaggio alla Dea e dissero, "O Grande Signora, chi sei?" (1)

La Dea rispose, "Io sono Brahman. Da me hanno origine i mondi, compresi Prakriti e Purusha, il vuoto e il non-vuoto. Io sono tutte le forme di felicità e non-felicità. Io sono la conoscenza e la non-conoscenza, il Brahman e il non-Brahman. Questo è ciò che afferma l'*Atharva Veda*. (2)

Io sono i 5 elementi e anche tutto il resto. Io sono l'universo intero. Io sono i *Veda* e anche tutto il resto. Io sono ciò che è non-nato e ciò che è nato. Io sono sopra, sotto e tutto intorno. (3) Io mi

muovo con i Rudra e i Vasu, con gli Aditya e i Visvedeva, con Mitra e Varuna, Indra e Agni, Dharani (la Terra) e i due Asvini kumara. (4) Sono io che sostengo Soma, Tvastir, Pushan e Bhaga, Vishnu Trivikrama, Brahma e Prajapati. (5) Io concedo la ricchezza a coloro che offrono diligentemente le oblazioni in sacrificio e pressano il succo del *soma*, io sono la Vita che porta la prosperità e la protegge. (6) Chi conosce la mia essenza nell'acqua del mare interiore raggiunge la dimora della Dea." (7)

I Deva dissero, "Offriamo il nostro omaggio alla Dea, a Mahadevi! Offriamo eternamente il nostro omaggio, alla benedetta Prakriti, che è sempre benefica. Ci inchiniamo costantemente a lei. (8) Cerchiamo la protezione della Dea, che ha il colore del fuoco, che arde di potenza ascetica. O Dea luminosa, che ricevi il risultato dell'azione, o Durga, dissipa le tenebre. (9) Dai Deva apparve Vac, la Parola divina (paragonabile al Logos greco), che è l'espressione di tutti gli esseri viventi. E' Kamadhenu, che produce forza e tutto ciò che è dolce: che la Parola si manifesti a noi. (10)

Offriamo il nostro omaggio a Shivaa (Nota: con il prolungamento della lettera A il nome Shiva diventa femminile), la figlia di Daksha (Sati), ad Aditi, Sarasvati, a Skandamata, a Vishnushakti, a Kalaratri venerata da Brahma. (11) Meditiamo su Mahalakshmi, la Dea della fortuna, che porta ogni successo. Che la Dea possa ispirare i nostri pensieri. (12)

O Dakshayani ("figlia di Daksha"), da te nacque Aditi, che è tua figlia, e da lei sono nati i Deva, amici degli immortali. (13) Tu sei l'amore, il grembo materno, l'attrazione, che regge la Folgore, le sillabe *sa ka la* e Maya: questa è la scienza primordiale che ha dato origine a ogni cosa. (14) Tu sei il potere dell'Atman, che affascina tutti. Nelle tue mani reggi il laccio, il pungolo, l'arco e la freccia: questa è la Mahavidya. (15) Chi la conosce supera la sofferenza. (16) O Madre divina! Ti offriamo il nostro omaggio, proteggici in tutti i modi possibili. (17)

La Dea è gli 8 Vasu, gli 11 Rudra, i 12 Aditya, e tutti i Deva, coloro che bevono il *soma* e coloro che non lo bevono, è gli Asura, i Rakshasa e i Pisacha, e gli altri esseri sovrumani. E' *sattva*, *rajas* e *tamas*. E' Prajapati, Indra e Manu. E' i pianeti, le stelle e tutti gli astri luminosi. E' il Tempo primordiale e le varie divisioni del tempo. Le offro eternamente il mio omaggio. (18) O Dea che distruggi le sofferenze, che dai il piacere e la liberazione, infinita, vittoriosa, pura, benefica, tu proteggi e concedi ciò che è buono. (19)

L'onnipotente *bija mantra* della Dea è lo spazio, unito con la lettera I e il fuoco, ornato della falce di luna crescente. (20) I saggi dal cuore puro meditano sul *mantra* di una sola sillaba, che è la felicità suprema, l'oceano di sapienza. (21) Formata dal suono, nata dal Brahman, con 6 volti, il Sole, l'orecchio sinistro, l'unione tra l'ottavo e il terzo, Vayu insieme a Narayana e le labbra, *vicche* e le 9 sillabe: questo è il *mantra* che dà gioia a coloro che hanno animo nobile. (23)

Seduta sul loto del cuore, risplendente come il sole del mattino, la Dea regge il laccio e il pungolo, e mostra i simboli delle benedizioni e della protezione. Dolce, vestita di rosso e con 3 occhi, pronta a concedere ai devoti ciò che desiderano: io adoro questa Dea. (24)

Io mi inchino a te, o Dea, che dissipai le più grandi paure, che vinci ogni ostacolo, che sei la forma della Compassione suprema. (25)

Nessuno, nemmeno Brahma il creatore, conosce completamente la sua essenza. Non ha fine e non

può essere compresa dall'intelletto. Nessuno conosce la sua origine. E' presente ovunque e poiché prende tutte le forme è chiamata molteplice. (26)

La Dea è l'origine di tutti i *mantra*, è la conoscenza di tutti i mondi. La sua forma cosciente trascende ogni conoscenza ed è il testimone del vuoto. Non esiste nulla oltre alla Dea, che è conosciuta come Durga. Mi inchino alla Dea che è inaccessibile, la fortezza contro ogni negatività, il pilota che mi conduce attraverso l'oceano della vita materiale. (28)

Chi studia questa *Upanishad* ottiene il risultato di aver recitato 5 delle altre *Upanishad* dell'*Atharva Veda*, e chi dopo averla imparata si impegna nell'adorazione con questi *mantra* ottiene un risultato 10 milioni di volte maggiore. La recitazione ripetuta 108 volte costituisce l'iniziazione. (30) Chi la legge anche solo 10 volte è liberato da ogni colpa per la grazia della Grande Dea, che fa superare ogni ostacolo. (31)

Chi la legge la mattina distrugge le azioni negative della notte, chi la legge la sera distrugge le azioni negative della giornata, e chi la legge mattina e sera distrugge ogni colpa. Chi la legge a mezzanotte, che è il quarto *sandhi* "nascosto", ottiene la perfezione nell'eloquenza. Recitandola davanti alla *murti* si evoca la presenza personale della Divinità e la si installa come centro di energia. Recitandola il martedì nella costellazione Asvini, in presenza della Grande Dea, si viene salvati dalla morte crudele. Questo è il segreto. (32)

Sarasvati rahasya Upanishad

Om! Che il Signore ci protegga tutti! Che ci nutra insieme! Che possiamo lavorare insieme con grande entusiasmo, che il nostro studio sia vigoroso ed efficace! Che la discordia non appaia mai tra noi! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace nell'ambiente dove vivo! Che ci sia pace nelle influenze che agiscono su di me! (Invocazione)

I Rishi avvicinarono rispettosamente Asvalayana e dissero, "Come si può ottenere la conoscenza che illumina il significato della parola Tat ("quello")? Con quale meditazione si può raggiungere la Verità?" (1)

(Asvalayana rispose,) "Io ho ottenuto la perfezione suprema glorificando Sarasvati con la recitazione dei 10 versi in suo onore, e i versi del *Rig Veda* con i *bija mantra*." (2)

I Rishi dissero, "In che modo si conquista la verità di Sarasvati? In che modo possiamo compiacere la grande Dea?" (3)

Asvalayana disse, "Io sono il Rishi di questo grande *mantra* di 10 versi per Sarasvati. L'*Anustubh* è la metrica, *Vagisvari* ("la Signora della parola") è la Divinità, *yad vak* è il seme, *devim vacham* è la Shakti, *pra no devi* è il *kilaka*, l'applicazione consiste nel soddisfare la Dea, l'*anga nyasa* evoca *Sraddha* ("fede"), *Medha* ("intelligenza"), *Prajna* ("saggezza"), *Dharana* ("memoria"), *Vagdevata* ("la facoltà di parola") e *Mahasarasvati*. (4)

Per ottenere l'eloquenza, io offro nel cuore il mio omaggio a Sarasvati, che risplende come la neve, le perle, la canfora e la luna, che è decorata da ghirlande di fiori *champakaka* dorati, e che affascina il mondo con la sua figura meravigliosa dai seni alti e tondi. (5)

Di questo *mantra*, Bharadvaja è il Rishi, Gayatri è la metrica, Sarasvati è la Divinità, *om* è sia il *bija* che la Shakti e il *kilaka*, e l'applicazione (*vinijoga*) è l'ottenimento di ciò che si desidera. (6) La sua natura è l'essenza del significato del *Vedanta*, è la Suprema Dea sovrana, che si manifesta come nomi e forme. Che Sarasvati mi guidi sempre! (7)

Om! Che la Dea Sarasvati, che dà nutrimento ed è guardiana dei pensieri, ci protegga sempre!

Di questo *mantra*, Atri è il Rishi, Tristubh è la metrica, Sarasvati è la Divinità, *brim* è sia il *bija* che la Shakti e il *kilaka*, e l'applicazione (*vinijoga*) è l'ottenimento di ciò che si desidera.

E' l'unico oggetto delle glorificazioni dei *Veda* e dei *Vedanga*, l'indivisa Potenza del Brahman: che la divina Sarasvati mi protegga! (8-10)

Hrim. Dal cielo, dalle grandi nuvole, la sacra Sarasvati discenda per il nostro sacrificio. Ascolta benevolmente la nostra chiamata, o Regina delle Acque, ascolta le nostre parole di devozione! Di questo *mantra*, Madhucchanda è il Rishi, Gayatri è la metrica, Sarasvati la Divinità, *srin* è il *bija*, la Shakti e il *kilaka*, e l'applicazione (*vinijoga*) è l'ottenimento di ciò che si desidera. Tu esisti nella forma del significato, delle frasi, delle parole e delle lettere, senza inizio né fine. Che Sarasvati mi protegga! (11-13)

Srin. Sarasvati purifica ogni cosa, dà il nutrimento, è il tesoro di intelligenza. Che accetti il nostro sacrificio! Di questo *mantra*, Madhucchanda è il Rishi, Gayatri è la metrica, Sarasvati la Divinità, *blum* è il *bija*, la Shakti e il *kilaka*, e l'applicazione (*vinijoga*) è l'ottenimento di ciò che si desidera. Nel Sé che risiede nei Deva, la Signora Sovrana dei Deva è all'interno del cuore, e emana la parola. Che Sarasvati mi protegga! (14-16)

Blum. Tu che ispiri le parole veritiere e risvegli la nobiltà della mente, o Sarasvati, ricevi la nostra adorazione. Di questo *mantra*, Madhucchanda è il Rishi, Gayatri è la metrica, Sarasvati la Divinità, *sauh* è il *bija*, la Shakti e il *kilaka*, e l'applicazione (*vinijoga*) è l'ottenimento di ciò che si desidera. Dal cuore di ogni essere, la Dea controlla e governa tutti i tre mondi, e si manifesta come Rudra, Surya e tutti gli altri. Che Sarasvati mi protegga! Sarasvati risplende di luce immensa, è un vasto specchio d'acqua, che dà la saggezza e rende vivi i pensieri. (17-20)

Di questo *mantra*, Uchatyaputra è il Rishi, Tristubh è la metrica, Sarasvati la Divinità, *aim* è il *bija*, la Shakti e il *kilaka*, e l'applicazione (*vinijoga*) è l'ottenimento di ciò che si desidera. I saggi che contemplan la realtà interiore la sperimentano nella sua forma manifestata, onnipresente e indivisa della consapevolezza. Che Sarasvati mi protegga! La facoltà di parola comprende 4 gruppi di parole, conosciuti dai *brahmana* intelligenti. Tre di questi gruppi sono nascosti nella grotta e rimangono immobili, il quarto gruppo è pronunciato dagli esseri umani.

Di questo *mantra*, Bhargava è il Rishi, Tristubh è la metrica, Sarasvati la Divinità, *klim* è il *bija*, la Shakti e il *kilaka*, e l'applicazione (*vinijoga*) è l'ottenimento di ciò che si desidera. (24) Contemplata nelle 8 forme, nei nomi e così via, la Dea si manifesta come l'universo intero. Che Sarasvati mi protegga! (21-25)

Klim. E' la parola nelle cose inerti, la Regina dei Deva che rimane silenziosa, il latte che scorre nei 4 torrenti di energia: dove è nascosta la sua forma suprema? Di questo *mantra*, Bhargava è il Rishi, Tristubh è la metrica, Sarasvati la Divinità, *sauh* è il *bija*, la Shakti e il *kilaka*, e l'applicazione (*vinijoga*)

è l'ottenimento di ciò che si desidera. Ciò di cui parlano i *Veda* e tutti gli altri, ciò che viene pronunciato in modo distinto o indistinto, la Kamadhenu che soddisfa ogni desiderio: che Sarasvati mi protegga! (26-28)

Saub. Tu che sei la forma di tutti i Deva, la Parola divina, glorificata da esseri umani e animali, la Surabhi che dà il dolce latte e il vigore: che Vag, glorificata da tutti, si manifesti a noi! Di questo *mantra*, Brihaspati è il Rishi, Tristubh è la metrica, Sarasvati la Divinità, *sam* è il *bija*, la Shakti e il *kilaka*, e l'applicazione (*vinijoga*) è l'ottenimento di ciò che si desidera. Chi la conosce spezza ogni legame e percorre ogni via verso la Dimora suprema. Che Sarasvati mi protegga! (29-31)

Sam. Anche chi ha la vista buona è incapace di vedere la parola, anche chi ascolta può essere incapace di comprendere. La verità si manifesta soltanto a chi la vede e la comprende, come una sposa amorevole. Di questo *mantra*, Grtisamada è il Rishi, Anustubh è la metrica, Sarasvati la Divinità, *aim* è il *bija*, la Shakti e il *kilaka*, e l'applicazione (*vinijoga*) è l'ottenimento di ciò che si desidera. Coloro che sono uniti con il Brahman indiviso vedono Sarasvati in tutte le cose che hanno nomi e forme che sono in lei, e meditano sulla Dea. Che Sarasvati mi protegga! (34)

Aim. O amata Madre! O fiume supremo! Grande Dea, Sarasvati! Rendi glorioso il nostro nome, o Madre! O cigno supremo che nuoti in mezzo ai volti di Brahma che ha quattro teste! O bianca Sarasvati, rimani sempre nella mia mente! O Sarada, mi inchino a te, che vivi nella città del lago di Kasyapa! Ti prego, dammi il dono della giusta conoscenza! (35-37)

Risiedi sempre nelle mie parole, tu che indossi una collana di perle e reggi nelle mani il *japa mala*, il pungolo, il laccio e il libro. Risiedi sempre sulla mia lingua, o grande Dea che sei decorata con molti ornamenti, e hai labbra rosse e il collo simile a una conchiglia. (38-39) Tu sei la fede, la comprensione e l'intelligenza, la Dea della parola, la compagna di Brahma. La tua dimora è la lingua delle anime devote, e conferisci tutte le virtù, come la capacità di controllare la mente. (40) Ti offro il mio omaggio, Bhavani! I tuoi capelli sono ornati dalla luna crescente, tu sei il fiume di nettare che spegne l'incendio del ciclo di morti e rinascite. (41)

Chiunque desideri il potere di comporre poemi perfetti, chiunque desideri raggiungere la liberazione, deve glorificare la divina Sarasvati con questi 10 versi. Chi offre adorazione e lode a Sarasvati con fede e devozione ottiene il risultato in 6 brevi mesi. Sarasvati scorrerà da lui spontaneamente, con belle lettere, in poesia e in prosa, ricca di significato e profondità. Il poeta comprenderà un testo che non è mai stato pronunciato, attingendo alla potenza di Sarasvati. (42-45)

Sarasvati disse, "Anche Brahma ottenne la conoscenza del Sé eterno per la mia grazia. Io sono la Verità, la Conoscenza, la Felicità, l'eterno Brahman, senza ostacoli o interruzioni. (46) Come uno specchio io rifletto la forma di Cit (la Consapevolezza), e porto l'equilibrio tra i *guna - sattva* (virtù), *rajas* (azione) e *tamas* (inerzia). La Prakriti risplende triplice nel riflesso della consapevolezza, e così io manifesto il Purusha. Il non-nato si riflette nella proiezione (Maya) in cui regna la pura virtù, perché *sattva* è l'influenza suprema di Prakriti. (49) Isvara è il Signore di Maya, è l'Esistenza indivisa che controlla e conosce ogni cosa. (50) La natura del Signore è *sattva*, e la sua essenza è collettiva e indivisa. E' il testimone del mondo, che ha il potere di fare e disfare, e conosce ogni cosa. (51)

Maya ha due poteri: proiettare e nascondere. Il primo manifesta tutti i mondi, sottili e grossolani,

mentre il secondo stende un velo tra chi vede e ciò che è visto, tra il Brahman e la creazione. Maya è l'origine dell'infinito ciclo dell'universo. (52-53) L'inerzia appare nella luce del testimone, insieme al corpo sottile, e l'unione di spirito e mente crea il Jivatman, che risplende nella luce divina. La sua caduta nella coscienza materiale copre quella luce e manifesta la molteplicità. Sotto il potere del velo di Maya, il Brahman risplende nelle trasformazioni e nella molteplicità, nascondendo Brahman e mondo materiale: il mondo viene separato nelle distinzioni, il Brahman rimane invece indiviso. (54-57)

Ci sono 5 fattori: esistenza, luce, attrazione, forma e nome. I primi 3 appartengono al Brahman, gli altri 2 si riferiscono al mondo. (58) Bisogna concentrarsi sui primi 3 fattori, interiormente ed esteriormente, praticando la concentrazione, che nel cuore umano ha due aspetti, a seconda che abbia delle qualità oppure no. La meditazione che include le manifestazioni qualitative del Divino comprende i concetti di nome, oggetto, desiderio e attività mentale. In questa meditazione bisogna impegnare la mente rimanendo distaccati come testimone, pensando 'io sono senza macchia, sono esistenza, conoscenza e amore; sono luminoso e libero dalla dualità'. L'altro tipo di meditazione va oltre i concetti di nomi e oggetti e si concentra soltanto sulla felicità dell'esperienza profonda nel Sé, come una fiamma al riparo dal vento. (59-63)

Le meditazione esteriore, come quella interiore, include gli aspetti qualitativi del Divino e si compie con la comprensione del nome e della forma dell'Essere puro. La meditazione trascendentale si raggiunge quando il gusto della felicità porta al silenzio: bisogna sempre impegnarsi in questi diversi tipi di meditazione, senza interruzioni. (64-65)

Quando l'illusione dell'identificazione con il corpo è scomparsa e si è realizzato il Sé supremo, si trova l'immortalità in qualsiasi direzione in cui la mente si incammini. Il nodo del cuore è spezzato e tutti i dubbi estinti. Tutti i tipi di attività si estinguono quando si ottiene la visione diretta del Supremo. Sia la nozione di anima individuale che di Anima Suprema sono applicate alla mia esistenza, ma sono solo nozioni. Chi lo comprende diventa libero, senza alcun dubbio. Questa è la sapienza segreta." (66-68)

Saubhagya lakshmi Upanishad

Om! Che le mie parole siano in accordo con i miei pensieri, che i miei pensieri seguano le parole. O Luminoso, rivelati a me. Che le parole e i pensieri mi rendano accessibile la conoscenza, e che ciò che ho ascoltato possa rimanere sempre nel mio ricordo. Io intreccerò insieme giorno e notte in questo studio. Osserverò la veridicità nelle parole e nei pensieri, che il Brahman mi protegga! Che protegga colui che parla! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me!

I Deva dissero al Signore Narayana, "Parlaci della scienza della Dea della Fortuna." (1.1)

Il Signore disse, "Ascoltate con grande attenzione. Vi spiegherò i 15 versi con cui meditare sulla Dea Sri ("bellezza, fortuna, prosperità"), la cui forma a 4 braccia è trascendentale, suprema, presente in tutti i luoghi sacri e circondata dalle varie Divinità maggiori e minori. (1.2)

I Rishi di questo inno sono Ananda, Kardama, Chiklita e Indirasuta, e Sri ha composto personalmente il primo verso. La metrica è Anustubh per il primi 3 versi, Tristubh per i 2 successivi, e di nuovo Anustubh per gli 8 che seguono; per i restanti è Prastarapankti. La Divinità è il Fuoco, cioè Sri. Il *bija* è *hiranyavarna*, la Shakti è *kam so'smi*. Il primo *anga nyasa* si esegue con il *mantra* composto dai seguenti nomi nella forma dativa: *hiranmaya chandra rajatasraja hiranyasraja hiranya hiranyavarna*, iniziando con *om* e finendo con *namah* per ciascun nome. Il secondo *anga nyasa* si esegue con i versi del *Sri sukta* applicati a testa, occhi, orecchie, naso, faccia, collo, braccia, cuore, ombelico, genitali, cosce, ginocchia e stinchi. (1.3)

Seduta nel loto immacolato, del colore del polline, con i due fiori di loto nelle mani, e i simboli della protezione e della benedizione, incoronata e decorata di molti ornamenti meravigliosi: che Sri, la madre del mondo intero, ci sostenga sempre con la fortuna. (1.4) Ecco la meditazione sull'*asana*: tenendo in mente lo scopo dell'adorazione, si applica il *bija* di Sri nel centro del fiore di loto, metà di ciascuno dei versi del *Sri sukta* sugli 8, 12 e 16 petali interni del loto, e il verso che inizia con *yah sucib* all'esterno dei 16 petali, insieme con le lettere dell'alfabeto da A a L, insieme al *bija* di Sri. Dopo aver tracciato le 10 parti dello *yantra*, si evoca la Dea. (1.5)

La prima installazione è sulle membra con *sran*, la seconda è con *padma* e così via, la terza è con i *mantra* del Signore dei mondi, la quarta con le loro armi e simboli. Bisogna recitare le invocazioni 16mila volte. (1.6) Per il *mantra* di una sola sillaba dedicato a Rama, la Dea della Fortuna, il Rishi è Bhrgu, la metrica è Nicird Gayatri e la Divinità è Sri. Il *bija* è *sam*, le sei membra sono *srin* e così via. (1.7)

Vive nel loto, ha occhi di loto, riposa sul petto di Padmanabha, le sue mani reggono i 2 fiori di loto e mostrano i simboli della protezione e della benedizione. Risplende come oro appena fuso ed è bagnata dall'acqua che gli elefanti versano su di lei, come una nuvola bianca immacolata, ornata da una corona incastonata di gemme preziose, abbigliata di pura seta e profumata di dolci unguenti: che Sri ci conceda la prosperità. (1.8)

Il seggio di Rama (Nota: con la A lunga finale il nome diventa femminile) consiste in 8 petali e 3 cerchi divisi in 12 case zodiacali su 4 lati. Nel centro del fiore di loto si scrive il *bija* di Sri, meditando sullo scopo da ottenere. Si adorano le 9 Shakti che sono Prosperità, Progresso, Gloria, Creazione, Onore, Umiltà, Individualità, Miglioramento e Benessere, mettendo *om* all'inizio e *namah* alla fine. (1.9) La prima installazione è sulle membra del corpo, la seconda con Vasudeva, la terza con Balaki, la quarta con Indra, e così via. Il *mantra* va ripetuto 1 milione e 200mila volte. (1.10)

Sri Lakshmi, che concede benedizioni, la compagna di Vishnu, che dà la ricchezza, ha una forma dorata, decorata con una ghirlanda d'oro e una collana d'argento. Risplende come l'oro in una fortezza d'oro e vive nel fiore di loto, tiene in mano il loto e ama i fiori di loto. E' ornata di perle. E' la Dea della luna, la Dea del sole, ama le foglie di *bilva* ed è molto potente. E' il piacere, la liberazione, la prosperità, il progresso materiale e spirituale, l'agricoltura e lo sviluppo. E' la Signora della ricchezza, che dà la ricchezza. E' la fede, ricca di piacere, che concede il piacere. E' il sostegno e il potere che controlla ogni cosa: questi nomi vanno invocati nella forma dativa, sempre iniziando con *om* e terminando con *namah* a ogni nome. Il seggio di Lakshmi ha 8 parti, con le iscrizioni dei

bija. Il *mantra* va recitato 100mila volte, e l'invocazione 10mila volte. L'oblazione va fatta 1000 volte, e la carità ai nati due volte è nell'ordine dei 100. (1.11) La scienza di Sri può essere studiata soltanto da coloro che sono liberi da ogni desiderio, e non è accessibile a coloro che coltivano i desideri." (1.12)

I Deva dissero, "Parlaci del principio della quarta Maya."

"Lo Yoga deve essere conosciuto attraverso lo Yoga, accresciuto attraverso lo Yoga con una pratica molto attenta. Solo così lo Yogi può trovare la soddisfazione. (2.1) Dopo essersi svegliato dal sonno deve mangiare una piccola quantità di cibo facilmente digeribile, poi sedersi in un luogo isolato, senza insetti o altri animali molesti, e rimanere libero dai desideri. Deve anche controllare il respiro e praticare assiduamente la meditazione. (2.2) Inspirando con la bocca, deve far risalire l'Apana e chiudere con le dita delle mani le varie aperture della testa - orecchie, occhi e narici. Così distaccato dai fenomeni esterni deve contemplare la luce interiore, meditando sulla sillaba Om. (2.3)

Se tutte le aperture dei sensi sono bloccate dalla pratica dello Yoga, il Nada (suono spirituale) si può sentire chiaramente nella Sushumna nadi che è stata purificata. (2.4) Il suono trascendentale prende varie forme e santifica il corpo dello Yogi, che diventa libero dalle malattie, radioso e profumato. Il suo cuore diventa pieno di felicità e spezzando il secondo nodo del cuore, il *prana* irrompe nella regione mediana. (2.5-6) Lo Yogi rimane seduto nella Padma asana o in altre posizioni simili, e quando il nodo di Vishnu viene spezzato, prova una felicità immensa. (2.7)

Oltre Anahata il suono trascendentale si alza con forza, spezzando il nodo di Rudra con la vibrazione di un tamburo. (2.8) Il *prana* si muove poi verso lo spazio più ampio, la dimora certa di ogni perfezione, e pervade tutti i *chakra*, superando il piano mentale. (2.9) Il suono trascendentale risuona allora come una campanella e la mente diventa liberata. (2.10)

L'immortalità si raggiunge unendo l'individuale con l'Assoluto, i frammenti con il Tutto, l'Atman con la sua immensa Origine: questa è la felicità più grande. (2.11) L'unione con il Sé porta alla realizzazione dell'unità fondamentale di tutti gli esseri, che dissipa l'illusione della dualità. (2.12)

Rinunciando all'identificazione materiale con questo mondo così illusorio, il saggio non è più toccato dalle sofferenze e rimane stabile nella Verità trascendentale. (2.13) Come il sale si scioglie nell'acqua, la mente si scioglie nell'Atman: questo si chiama *dharana*, concentrazione. (2.14) Quando il respiro si estingue la mente si dissolve, ed entrambi entrano nella Felicità indivisa: questa è la meditazione. (2.15)

Il sé inferiore si fonde nel sé superiore, liberandosi dalle proiezioni, dalle sensazioni allo stato di veglia, sogno e sonno profondo, da tutto ciò che causa dolore: il silenzio totale, senza riflessi: questa è la meditazione. (2.16-17) La concentrazione costante elimina la consapevolezza del corpo materiale e permette di realizzare il vero Sé. Allora dovunque la mente si diriga troverà la Dimora suprema, il Brahman supremo, che è onnipresente." (2.18-19)

I Deva dissero, "Insegnaci a comprendere i 9 *chakra*."

"La base è la ruota del Brahman, che ha un triplice cerchio di onde: quella è la radice del potere, che bisogna contemplare visualizzandola come fuoco. Quella è la dimora degli oggetti desiderati, che si chiama Muladhara. (3.1) Il secondo *chakra* è la ruota Svadhithana, che ha 6 petali, e al centro un

Linga rivolto verso ovest. Bisogna meditare su questa forma come un ramo di corallo. In questo *chakra* risiede il potere di attirare il mondo. (3.2) Il terzo *chakra* è il Manipuraka, nella regione dell'ombelico. E' un vasto vortice arrotolato come un serpente. Bisogna meditare sul suo centro come il Potere del Serpente, radioso come milioni di soli e simile alla folgore. Conferisce ogni perfezione. (3.3) Il *chakra* del cuore ha 8 petali ed è rivolto verso il basso; bisogna meditare sulla colonna di luce che si trova nel centro, il Cigno divino, la Dea che è amata da tutti e affascina tutti i mondi. (3.4) Il *chakra* della gola è alto 4 dita, ed è affiancato a sinistra da Ida, la *nadi* della luna, e a destra da Pingala, la *nadi* del sole. Nel centro corre Sushumna, sulla quale bisogna meditare. Chi conosce questo, ottiene la perfezione del suono sottile. (3.5) Il *chakra* del palato, dove scorre il flusso del nettare immortale: l'immagine è quella di una minuscola campana sospesa nella cavità dove si trova il "dente reale" (l'ugola), la decima apertura. Qui si dissolve l'identificazione mentale. (3.6) Il settimo *chakra*, che è tra le sopracciglia, è grande quanto un pollice. Là bisogna meditare sull'occhio della conoscenza, che ha la forma di una fiamma. E' la radice del cranio, la ruota di Ajna, che dà il potere sulle parole. (3.7) Il Brahma randhra è il *chakra* del *nirvana*; bisogna meditare sull'apertura che ha la forma di un filo di fumo, più sottile di un ago, dove si entra nella liberazione. (3.8) Il nono *chakra* è la ruota dello spazio; è un loto di 16 petali rivolto verso l'alto, e al suo centro bisogna meditare sul vuoto supremo, il potere di salire verso l'alto. Questo è il centro che soddisfa ogni desiderio. (3.9)

Chi studia costantemente questa *Upanishad* viene purificato dal fuoco e dall'aria, ottiene ogni ricchezza, cereali, una buona prole, una buona moglie, cavalli, terre, elefanti, animali, bufali, servitori, e la perfezione nella conoscenza e nello Yoga. Inoltre non deve più rinascere. Questa è la dottrina segreta." (3.10)

Sita Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha e tutti i Deva ci siano propizio. Che Tarkshya che si muove ovunque ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

I Deva dissero a Prajapati, "Chi è Sita? Qual è la sua forma?"

Prajapati rispose, "Sita è la causa primaria, chiamata Prakriti. E' la causa di tutto, anche del Pranava. (1-2) La sua essenza è Maya, ed è formata da 3 lettere (S, I, T), che uniscono Vishnu a Maya. (3) La lettera S si riferisce alla verità imperitura, al successo, a Shiva con la sua consorte. La lettera T si riferisce alla Regina della Parola, che è la consorte del Brahman supremo, che dà la liberazione. (4) La Dea che è Mahamaya, la cui forma è non manifestata, che è rappresentata dalla I, diventa manifesta, meravigliosa come la luna, dal corpo perfetto, ornata di ghirlande, perle e altri gioielli. (5) All'inizio di tutto, quando si studiano i *Veda*, è onorata come la chiarezza nella recitazione delle scritture. In seguito, quando si coltiva la terra, si manifesta sulla punta dell'aratro, come la felicità del Brahman che è sempre presente anche durante il compimento del dovere lavorativo. Nella terza fase

la I diventa non-manifestata, scomparendo. Questa è Sita: così spiegano i testi dei Saunaka. (6) La presenza di Sri Rama rende possibile l'universo che la Dea sostiene; produce tutti gli esseri incarnati, li preserva e li riassorbe. (7) Sita deve essere conosciuta come la causa prima, la causa dell'Om: questo è ciò che affermano coloro che conoscono il Brahman. (8) Ora è il momento di comprendere il Brahman. (9)

Sita è la personificazione di tutti i *Veda*, di tutti i Deva, di tutti i mondi, della fama, della virtù, di ogni cosa che esiste, causa ed effetto, la Bellezza del Signore dei Deva. La sua forma è differente, eppure non differente. E' l'essenza dell'intelligenza e dell'inerzia, è ogni cosa, da Brahma alla pietra inerte. Si incarna nella molteplicità delle qualità e delle attività, prendendo le forme dei Deva, dei Rishi, degli esseri umani e dei Gandharva, degli Asura e di tutte le specie sovrumane, degli elementi, dei sensi, della mente e del prana. (10)

L'Essere divino si manifesta in 3 forme attraverso il suo potere - quello del desiderio, quello di azione e quello di conoscenza. (11) Il potere del desiderio ha 3 forme: Sri, Bhumi e Nila, rispettivamente la benedizione (Sri), il potere (Bhumi) e l'incarnazione del sole, della luna e del fuoco (Nila). (12) Nella forma della luna è la Signora delle piante, l'albero dell'abbondanza, carico di fiori e frutti e rampicanti, la Signora delle erbe medicinali e della medicina, la pozione dell'immortalità, che conferisce un immenso splendore. Soddisfa tutti con il cibo che è adatto a loro, dai Deva che si nutrono di nettare agli animali erbivori che brucano erba. (13)

Illumina tutti i mondi, giorno e notte, nella forma del sole e delle altre fonti di luce. E' il Tempo e le sue divisioni, e misura la durata assegnata alla vita umana. E' conosciuta anche come il ritardo e l'anticipo. Ruota come l'orbita del Tempo, il ciclo dell'universo, e include tutte le misure del tempo, dal minuto secondo fino alla durata della vita di Brahma. (14) Nella forma del fuoco è la fame e la sete, e anche la capacità di mangiare e bere. Per i Deva ha la forma del rituale del sacrificio. Per le erbe nella foresta è la frescura e il calore del sole. Eterna ed effimera, risiede dentro e fuori la legna da ardere. (15)

La Dea Sri prende una triplice forma per occuparsi della protezione del mondo secondo la volontà del Signore: è chiamata Sri e Lakshmi. (16) La Dea Bhu è la Terra, che comprende i 7 continenti e i loro oceani, ed è il contenitore e il contenuto dei 14 mondi. La sua essenza è il Pranava. (17) Nila è ornata di folgori. Prende una molteplicità di forme per nutrire le piante e gli altri esseri viventi. (18) Alla base di tutti i mondi prende la forma dell'acqua per sostenere l'universo. (19) La vera forma del potere di azione è spiegata come segue: dalla bocca di Hari proviene Nada (il suono trascendentale), dal suono il Bindu, e da questo la sillaba Om, e da questa il monte Rama, dove vivono i Vaikhanasa. Su questa montagna si trovano molte forme dell'azione e della conoscenza. (20)

La scienza primordiale dei *Veda* rivela ogni cosa; in origine erano 3 (*Rig*, *Yajur* e *Sama*), poi divennero 4 (con l'aggiunta dell'*Atharva*). (21-22) I *Veda* si riferiscono ai quattro sacerdoti officianti del sacrificio, e i loro testi hanno tre livelli di significato. L'*Atharva* è essenzialmente uguale agli altri 3 *Veda*, ma contiene la conoscenza mistica. Il *Rig Veda* ha 21 rami, lo *Yajur* ne ha 109, il *Sama* ne ha 1000 e l'*Atharva* solo 40. (23-26)

La filosofia Vaikhanasa si basa sull'intuizione e studia i rituali, la grammatica, la fonetica, l'etimologia,

l'astronomia e la metrica (i 6 *Vedanga*). (27-28) Le altre parti del sistema sono il *Vedanta*, il *Karma mimamsa*, il *Nyaya*, i *Purana*, le *Itibasa* e i *Dharma sutra*. (29) I *Veda* minori sono i testi di architettura, arti militari, musica, medicina e divinazione, il Sankhya, lo Yoga, il Pranayama e così via. In tutto, la conoscenza vedica ha 21 categorie. (30-31) Le parole di Vishnu sono contenute nei testi dei Vaikhanasa; è stato Vaikhanasa Rishi a manifestarle. (32-33)

Il potere manifestato non è che la memoria del Signore, la cui essenza è manifestazione, evoluzione, limitazione, crescita, diminuzione e ardore. E' la causa di ciò che è latente e ciò che è manifestato, e controlla tutti i corpi. E' simultaneamente differente e non-differente dal Signore, è la sposa e compagna eterna del Signore. E' detta manifestata perché crea l'universo, lo mantiene e lo dissolve semplicemente aprendo e chiudendo gli occhi. (34) Il potere del desiderio si manifesta in 3 forme: al momento della dissoluzione è il potere dello Yoga, e riposa sul lato destro del petto del Signore nella forma di Srivatsa. (35)

La forma del potere di piacere è il piacere stesso, associato con la mucca Kamadhenu, l'albero dei desideri chiamato Kalpa vriksha, la pietra filosofale Cintamani e i 9 tesori (*ratna*) come la conchiglia e il loto. E' ispirata dalla devozione di chi la onora, sia che compiano il rituale con qualche motivazione oppure no, sia che si tratti del sacrificio del fuoco, dell'Astanga Yoga, dell'adorazione nel tempio, delle abluzioni nei luoghi sacri, delle offerte ai Pitri, della distribuzione di carità e così via. (36)

Il potere guerriero è la Dea chiamata Vira Lakshmi, che ha 4 braccia e regge il fiore di loto e i simboli della benedizione e della protezione. E' seduta sotto l'Albero dei desideri, circondata da tutti i Deva e bagnata dall'acqua nettarea di vasi incastonati di gioielli, versata da 4 elefanti. Tutti i Deva, compreso Brahma, le rendono omaggio. Possiede gli 8 poteri mistici, è venerata dalla Kamadhenu, dai *Veda* e da tutti gli *shastra*. Le Apsara le rendono servizio, sole e luna brillano su di lei. Narada e gli altri Rishi cantano le sue glorie, Purnima e Amavasya reggono il parasole regale e il *chamara* (lo scacciamosche regale), mentre Svaha e Svadha la sventagliano. Bhrigu e gli altri grandi Rishi la onorano con offerte. Lakshmi è seduta sul divino Trono del Leone (*simbasana*) nella posizione del loto e produce le cause e gli effetti, manifestando la meravigliosa diversità. Questo è il segreto. (37)

Tripura sundari Upanishad

Om! Che le mie parole siano in accordo con i miei pensieri, che i miei pensieri seguano le parole. O Luminoso, rivelati a me. Che le parole e i pensieri mi rendano accessibile la conoscenza, e che ciò che ho ascoltato possa rimanere sempre nel mio ricordo. Io intreccerò insieme giorno e notte in questo studio. Osserverò la veridicità nelle parole e nei pensieri, che il Brahman mi protegga! Che protegga colui che parla! Om! Che ci sia pace in me! Che ci sia pace attorno a me! Che ci sia pace nelle forze che agiscono su di me!

Le 3 città sono raggiunte da 3 vie. La grandezza e il potere dei Deva risiede nelle lettere dell'alfabeto. (1) La Dea risplende nei 9 *chakra*, nei 9 Yoga, nelle 8 origini, nelle 9 forme di Nava Durga, nelle 9 Divinità guaritrici, e nei 9 *mudra*. (2) E' l'1, il 9, il 19 e il 29, il 40. Che le 3 energie radianti mi

abbraccino come l'amore di una madre. (3)

All'inizio era luce ardente, dalla quale ebbero origine movimento e inerzia, la luce della luna dolce e felice che rende meravigliose le dimensioni. (4) E' il sostegno e l'origine delle 3 linee, delle 3 dimore, dei 3 mondi, delle 3 dimensioni, e dei 3 corpi. La Dea della Fortuna risiede nello *yantra* mistico di Kama. (5) E' l'origine della gioia, dell'orgoglio, di ogni buon auspicio, della fortuna, della bellezza, della perfezione, della modestia, dell'ingegno, della soddisfazione, della ricchezza, delle cose segrete, della grazia e dell'eloquenza. (6) La personificazione della conoscenza, che beve il nettare dell'immortalità, è adorata dai devoti che entrano nella triplice città divina. (7) Il desiderio, la matrice, che regge la folgore, la grotta del cuore, *ha sa*, Vayu, Parjanya, il Re dei cieli, e poi ancora la grotta, *sa ka la* e Maya: questa è la sapienza primordiale, che abbraccia ogni cosa, la Madre dell'immenso universo. (8)

Recitando segretamente i suoi *bija mantra*, il sesto, il settimo e l'ottavo, lodando il Signore, che è l'oggetto della conoscenza delle *Upanishad*, che vede ogni cosa, che crea, ed è pienamente indipendente, i Rishi ottennero l'immortalità. (9) La Madre dell'universo che sostiene la sua dimora è il volto del Distruttore, la sfera del Sole, l'origine del suono, la longevità, l'Eterna, la quindicina di luna con le 16 Kala. (10) Onorando la Dea del desiderio nelle sue varie forme, seduta sul trono nelle sue 3 dimore, con il volto luminoso, i devoti vedono soddisfatti tutti i loro desideri. (11) Chi presenta offerte alla grande Dea ottiene meriti e successo. (12)

La Madre del mondo, che appare nelle 3 forme dei diversi colori, che crea e distrugge il mondo, lega con il laccio le creature che camminano sulla via dell'attaccamento e le colpisce con le 5 frecce. (13) La Dea della Consapevolezza e il Signore dei desideri hanno eguale potere e posizione, e concedono benedizioni alle anime fortunate. La Dea, che è la Shakti immortale, la matrice del mondo, libera il saggio dalle due coperture materiali, così che libero dall'illusione diventi Uno con l'Essere cosmico. (14-15)

Questa è la grande *Upanishad* delle Tre Città, imperitura, lodata dai 4 *Veda* e da ogni altra conoscenza. *Om, brim, om brim*: questa è la dottrina segreta. (16)

Tripura tapani Upanishad

Om! Preghiamo i Deva perché possiamo udire e vedere ciò che è di buon augurio, perché il nostro corpo sia vigoroso e sano per celebrare le glorie dei Deva e per godere della vita che i Deva ci regalano. Che l'illustre Indra ci sia propizio, che Pusha e tutti i Deva ci siano propizio. Che Tarkshya che si muove ovunque ci sia propizio. Che Brihaspati ci doni la prosperità. (Invocazione)

In questo mondo il Signore prende la forma di Prajapati, Vishnu e Rudra, che è Tripura Sundari. Il suo potere primordiale ha manifestato le tre dimore - la terra, le dimensioni intermedie e i pianeti celesti. Nella forma di *brim*, che è la Maya di Hara, si manifesta la divina Hrilleka, di potenza enorme, il punto di equilibrio dei 3 *guna*, in cui il mondo degli oggetti viene dissolto. (1.1)

Meditiamo sullo splendore divino del Supremo, che è al di là di ogni tenebra. Preghiamo che ispiri i nostri pensieri. (1.2) Spremiamo il *soma* per il Fuoco onnisciente che consuma le energie dei nostri

nemici: che ci aiuti a superare ogni difficoltà come una barca ci traghetta sull'acqua. (1.3) Offriamo il nostro sacrificio al Signore che ha 3 occhi, emana un dolce profumo e facilita il progresso in questo mondo. Che mi liberi dalla morte, mi dia la libertà nell'immortalità, con la stessa facilità con cui il frutto viene staccato dallo stelo. (1.4)

La Sovrana suprema, la Dea delle tre città, è la personificazione dei 3 *Veda* e la conoscenza suprema, costituita dalle 108 lettere. Le prime 4 categorie parlano del Brahman, il secondo gruppo parla di Shakti, e il terzo gruppo parla di Shiva. (1.5) Dall'unione di Shiva e Shakti hanno origine tutti i mondi e le scritture vediche, primarie e secondarie. (1.6)

Ecco la spiegazione del mistero. La sillaba *tat* del Grande Aforisma è il Brahman eterno, il Signore supremo, che non ha limiti, non ha macchia e non può essere descritto. Il Signore pensa, percepisce, cresce e desidera la consapevolezza, e così il Divino, che è composto di *sattva* o Esistenza pura, si manifesta nel mondo visibile. Poiché è libero dai desideri materiali, rimane sempre supremo. Da lui emanano le lettere A, K, C, T, Th, P, Y e S, e tutte le altre lettere dell'alfabeto. Il Signore del Desiderio risiede nella K, il Desiderio è *tat*: questo è il significato del *karma*. (1.7)

Savitur varenyam significa che Savitur è l'origine di ogni creatura vivente, è la Madre che dà la vita. Questo potere primordiale è chiamato Tripura, la Regina suprema, la grande Dea ornata di orecchini, che risiede nella dimensione del fuoco. (1.8-9) Il Signore pervade ogni cosa. Il potere della triade crea con la lettera E.

Varenyam indica ciò che è supremo, imperituro, degno di adorazione e di lode, perciò si riferisce alla lettera E. (1.10-11)

Bhargo devasya dhimahi: *dha* si riferisce al sostegno, poiché il Divino è sostenuto dalla consapevolezza. Bharga è lo splendore che risiede nel centro, e la lettera I divide il verso a metà - *bhargo devasya dhi*. (1.12)

Mahi si riferisce alla grandezza, alla durezza e all'inerzia, e quindi alla Terra. La lettera L è la dimora, che include i mari, le montagne, i 7 continenti e le foreste, ed è radiosa. (1.13)

Dhīyo yo nah prachodayat si rivolge al Sé supremo, il Sadashiva primordiale e trascendentale, pregandolo di ispirare i nostri pensieri. Il Sé luminoso deve essere contemplato nel silenzio della mente. (1.14) La Luce suprema, il Divino che risiede nel cuore, è rappresentato dalla sillaba *brim*. Il gruppo delle 5 lettere dà origine ai 5 elementi e alle 5 categorie. (1.15)

Il gruppo successivo è chiamato Kamakuta. Il Sé supremo, Sadashiva, si trova nelle 32 sillabe sacre del *mantra* Gayatri, che è perfettamente puro e trascendentale. La sillaba *ba* è la forma di Shiva. La luna, indicata dalla sillaba *sa*, deve essere posizionata vicino al sole, indicato dalla sillaba *ba*. La luce che ne deriva riempie la regione tra il Muladhara chakra e il Brahma randhra. Shiva è il Signore supremo e Shakti è tutto ciò che è manifestato; sono il sole e la luna, che insieme formano *ham sa*, il Brahman indiviso. Dal Signore Shiva sorge il desiderio, e la sua luce è definita come la sillaba *ka*. Il latte divino che dissolve le reazioni karmiche viene ottenuto dall'unione tra l'Atman e il Param Atman: questa è la sillaba *ba*, che è Sadashiva, la Divinità pura e radiosa. (1.20) *Dhi* si riferisce al sostegno della materia inerte, associata con *mahi*, e indicata dalla sillaba *la*. L'ultima sillaba del *mantra* è lo Spirito supremo. Il gruppo di lettere che è la dimora di Kamakala si riferisce alle 6 vie che

portano alla dimora di Vishnu. (1.22)

Il terzo gruppo di lettere, chiamato Shaktikuta, si riferisce alla Gayatri di 32 sillabe. (1.23) Dall'Atman deriva lo spazio, dallo spazio si manifesta l'aria. Ciò che viene manifestato dal Divino è degno di essere venerato. L'adorazione di Savitur è l'unione dell'Atman con il Param Atman, in cui la sillaba *sa* rappresenta il Potere della luce. (1.24) Alle parole *bhargo devasya dhi* si aggiunge la sillaba *ka*, che si riferisce a Shiva che contiene ogni cosa ed è unito alla bellissima Hrillekha. (1.25)

Coloro che ripetono il *mantra* di 15 sillabe di Tripura ottengono qualsiasi cosa desiderino, conquistano tutti i mondi e tutti i piaceri che contengono, ottengono l'eloquenza e raggiungono la dimora di Rudra, la dimora di Vishnu, il Brahman supremo. (1.26)

Dopo aver stabilito la Vidya primordiale, il gruppo di Shakti, insieme con Shiva, si medita sul mantra Lopamudra nella seconda dimora. Nella terza dimora si contempla il potere supremo di Hrillekha, sulla quale meditò il grande Durvasa Rishi. Il gruppo precedente di *mantra* si riferisce a Manu, Chandra e Kuvera. (1.29) Dopo *klim* si recita il Vagbhava, poi il Kamala, poi il gruppo Shakti, e così via. Questo gruppo di *mantra* venne onorato da Manu, Chandra e Kuvera e deve essere contemplato nello stato di consapevolezza conosciuto come turiya. (1.30)

Il *mantra* successivo, che è recitato da Chandra, è contemplato nello stato *tajjasa*. (1.31) Il *mantra* di Shiva unito al *mantra* di Chandra dà il *mantra* di Kuvera, che deve essere contemplato nella sesta dimora: chi lo conosce ottiene la ricchezza di Kuvera. (1.32)

Eliminando la quarta vocale I, e mettendo il sole e la luna (*ba* e *sa*) all'inizio dei *mantra*, si ottiene la Vidya che controlla i desideri e prende il nome di Agastya. Deve essere contemplata nella settima dimora. (1.33)

Nel *mantra* di Agastya si inseriscono i *bija mantra* e le lettere che rappresentano Kama, Shakti e Vagbhava. Le vocali delle sillabe *sa* e *ka* vengono dimezzate: questo è il *mantra* di Nandi, che deve essere contemplato nell'ottava dimora. (1.34) I *mantra* precedenti - Vagbhava, Agastya, Kamakala, Maya - uniti insieme sono conosciuti come il Prabhakara, che deve essere contemplato al livello della mente. (1.35) Il *mantra* successivo, venerato da Skanda (conosciuto anche come Shanmukha "che ha 6 facce"), riunisce Agastya, Vagbhava, Shakti, Kama, Shiva e Shakti, Kama, il *bija* della terra *lam*, il *bija* di Maya *brim*, Kamakala, il *bija* del sole e della luna *so 'ham*, il *bija* di Kama, quello di Shiva e quello di Mahiman. Questo *mantra* viene contemplato nella decima dimora. (1.36) Ripetendo il *mantra* Agastya dopo il Shanmukha si ottiene il *mantra* del Parama Shiva che governa l'undicesima dimora. (1.37) Ripetendo il *mantra* di Agastya con quello di Kuvera, quello di Kamakala e quelli di Shakti dal mantra di Lopamudra, si ottiene il *mantra* di Vishnu, sul quale si medita nella dodicesima dimora." (1.38)

Il Signore disse ai Deva, "Ora avete ascoltato da me i vari *mantra* che ho stabilito, e avete realizzato che non esiste altro che il Brahman. Stabilite la Vidya suprema nel vostro cuore, la Divinità primordiale che trascende il quarto stato della consapevolezza, che è al di là di ogni cosa, che risiede negli *yantra* consacrati, che è circondata dalle Divinità subordinate e che è piena di felicità, la Lakshmi suprema, la Maya eterna. La Dea controlla i sensi dei devoti, conquista il Deva dell'amore, è armata di arco e frecce, conferisce l'eloquenza, risiede nel centro della dimensione della luna, è

decorata con la falce di luna, e prende la forma dei 17 Prajapati. Meditate nel cuore sulla Dea Mahalakshmi, che possiede tutte le glorie e i segni di buon augurio, viene chiamata Trikuta, è bellissima e sorride, è Mahamaya, e risiede nello Sripitha, la dimora sacra. E' la grande Bhairavi, il potere dello Spirito, la grande Tripura." (1.39)

Recitando il verso "pressiamo il *soma* per il Fuoco onnisciente" si raggiunge la realizzazione di Tripura. (2.2)

I Rishi dissero, "Spiegaci la forma dei *bija mantra* che si trovano nascosti all'inizio, alla metà e alla fine del verso che hai citato." (2.2)

Il Signore disse, "Ripetendo al contrario l'ultimo gruppo dell'Adi vidya, allungate la prima sillaba del primo e del secondo gruppo. Questo verso si riferisce al livello in cui l'ignoranza viene dissipata, ed è glorioso. (2.3) Il primo gruppo, Vagbhava, è preposto alla dissoluzione, il secondo, Kama, al mantenimento, e il terzo, Shakti, alla creazione. La meditazione sui tre gruppi, con la mente pura e la conoscenza del mantra Tripuresvari, viene accompagnata dal verso citato sopra: in questo modo si manifesta il *mantra* Mahavidyesvari. (2.4) Basandosi sul *mantra* di Tripura, si invoca il Fuoco con l'espressione *jatavedase*, associando il Bindu con il principio divino del Pranava, si ottiene il potere di Kundalini che ha assunto la forma triangolare nel Muladhara chakra. (2.5)

Il primo principio di Avidya ("la scienza originaria") è Vagbhava, il secondo è Kamakala; il Sé supremo viene espresso dal *jataveda*. (2.6)

L'espressione "pressiamo il *soma* per il Fuoco onnisciente" si riferisce al Sé supremo, Shiva. (2.7) I desideri accompagnano la vita umana fin dalla nascita: perciò la perfezione della vita consiste nel rinunciare ai desideri. (2.8) Il Signore è installato nelle 3 ripetizioni di *la*, che è il *bija mantra* della terra. Segue poi il significato del Kamakala, in riferimento al Vama: il *mantra* che si ottiene è chiamato Sarva raksha kari ("la Dea che protegge"). (2.9)

La Divinità suprema è la Luce. Bisogna applicare il senso di identità alla natura del Signore, collegando ciascuno dei 3 gruppi di *mantra* con il Signore che protegge tutti. Meditando sul Divino che siede nel cuore si ripetono i versi, assegnando la forme di Shiva e Shakti al *mantra* di protezione. La sillaba *sa* nel verso è Shakti, e la parola *soma* rappresenta Shiva. Chi comprende questo ottiene la grandezza. (2.10)

Questa è la spiegazione del *mantra* di Tripura, stabilito nella posizione circolare. Jataveda rappresenta Shiva, e *sa* rappresenta Shakti. La posizione di Mahalakshmi, assisa sul trono di *mantra*, riunisce il sole e la luna, pervade tutti e 3 i gruppi di *mantra* e si trova tra Shiva e il Potere primordiale. (2.11) Questo è il *mantra* di Tripura sundari, la Luce suprema delle 3 dimensioni, la cui bocca è fuoco divorante. (2.12)

Così con le parole *sa mah parsad ati durgani visva*, Tripura illumina ogni cosa, come il Sé interiore. (2.13) Questi 8 *mantra* illustrano le membra di Mahamaya Devi." (2.14)

I Deva dissero al Signore, "Parlaci del *chakra* più importante, che realizza tutti i desideri, è venerato da tutti, prende tutte le forme, guarda in tutte le direzioni ed è la porta verso la liberazione, che lo Yogi attraversa per entrare nella felicità indivisa del Brahman supremo." (2.15)

Il Signore disse, "Parleremo ora del concetto di Sri Chakra. (2.16)

Bisogna tracciare un triangolo, prendere la misura di una delle linee, allungarla e tracciare un altro triangolo di fronte al primo. Parallelo alla base del primo, si traccia un altro triangolo sovrapposto. Il primo triangolo è il *chakra*, il secondo è la zona intermedia, e il terzo contiene gli 8 triangoli. (2.17) Poi, muovendo la linea oltre la zona intermedia, si traccia la linea per i Sadhya all'estremità della ruota a 8 raggi. La parte superiore è iscritta con triangoli. Dalla zona circoscritta si tracciano 4 linee verso l'alto, e insieme alle 2 linee di misura, la ruota viene segnata con 10 triangoli. (2.18)

Nello stesso modo si costruisce la ruota con 10 raggi. (2.19) La ruota con 14 raggi prende forma unendo la linea di misura prolungata fino ai 10 raggi, dopo aver unito i 4 vertici dei triangoli centrali con i triangoli all'estremità delle 4 linee. (2.20) Poi si tracciano le ruote contenute negli 8 e nei 16 fiori di loto, e la ruota della terra con 4 ingressi. (2.21) Questo è il Chakra, con il suo metodo di costruzione. (2.22)

Ora elencherò i componenti del Chakra, che rappresentano le 9 espansioni del Sé supremo. Il primo *chakra* incanta i 3 mondi, possiede gli 8 poteri mistici dello Yoga, include le 8 Matrika, è occupato da Tripura Sundari, e ha il segno della Shakti che agita. (2.23) Il secondo *chakra* realizza tutti i desideri, è unito ai 16 poteri di attrazione, è protetto da Tripura e segnato dal simbolo mistico della Shakti che disperde. (2.24) Il terzo *chakra* muove ogni cosa, è decorato con gli 8 fiori di Kamadeva, occupato da Tripura, e segnato dal simbolo della Shakti che affascina. (2.25) Il quarto *chakra* conferisce la perfezione, ha 14 Shakti tra cui quella che agita, è associato con la tradizione, occupato da Tripura, e ha il segno della Shakti che domina. (2.26) Il quinto *chakra* realizza tutti gli scopi, ha 10 Shakti come quella che conferisce la perfezione, è la pienezza del Kaula, è occupato da Mahalakshmi che è Tripura, e ha il segno della Shakti che eccita. (2.27) Il sesto *chakra* protegge tutti, ha 10 caratteristiche, tra cui l'onniscienza, è occupato da Tripura che è decorata dalla ghirlanda, e ha il segno del grande pungolo. (2.28) Il settimo *chakra* cura tutte le malattie, ha 8 Shakti e il segno mistico del Khechari. (2.29) L'ottavo *chakra* conferisce ogni perfezione, ha 4 simboli e i misteri inferiori e superiori. E' occupato da Tripura e ha il segno del *bija mantra*. (2.30) Il nono *chakra* è pieno di ogni delizia, e associato con la triade di Kamesvari. E' occupato dalla bellissima Maha Tripura e ha il segno del triangolo. (2.31)

I raggi della ruota sono le metriche vediche. Questa è la ruota dello Sri Chakra. (2.32) Nel suo centro, nella sfera del fuoco, ci sono il sole e la luna: bisogna adorare questa sede della sillaba Om, l'imperituro Brahman nella sua forma scritta. Si recita il *mantra* supremo, che è come lo spazio e pervade ogni cosa. Si evoca la Dea Maha Tripura, chiamandola con il verso seguente. 'O Dea! Ti offro il bagno di latte, e la polpa di sandalo da spalmare sul corpo. Ti offro le foglie di bilva, e cerco rifugio in te. O Durga!' Poi si recita il mantra di Mayalakshmi." (2.33)

Adorata con questi mantra la Dea si manifesta. Chi recita questi *mantra* vede il Brahman, vede ogni cosa e ottiene l'immortalità. (2.34)

I Deva dissero al Signore, "Vogliamo imparare i *mudra* mistici."

Il Signore disse, "Per eseguire i *mudra* bisogna sedersi nella posizione del loto, con il lato delle ginocchia appoggiato a terra. (3.1) Chi conosce il *mudra* del triangolo attrae e conosce ogni cosa, ottiene i risultati che desidera, e spezza e immobilizza coloro che gli sono ostili. In entrambe le mani,

mettendo il medio sopra l'anulare, si uniscono pollice e mignolo, lasciando l'indice libero che punta verso il basso. (3.2)

Il secondo è lo stesso *mudra*, ma unendo i medi. (3.3) Il terzo ha la forma del pungolo. (3.4) Strofinando i palmi delle mani in senso inverso, si uniscono pollice e indice. Questo è il pungolo. (3.5) Il quinto si forma unendo in entrambe le mani il pollice con l'unghia del medio, dopo aver toccato il mignolo con l'indice, e tenendo l'anulare diritto con il medio. (3.6) Lo stesso *mudra*, con la forma della punta del pungolo, è il sesto. (3.7) Tenendo la mano sinistra appoggiata sulla destra, gli anulari in mezzo ai mignoli, e i medi incrociati sopra di essi, i pollici diritti, si ottiene il settimo *mudra*, chiamato *khechari*. (3.8) Tenendo i mignoli nello spazio tra il medio e l'anulare, e gli indici in forma di pungolo, toccando la palma della mano con il pollice si forma l'ottavo *mudra*. (3.9) Nel nono *mudra* gli anulari sono appoggiati sul dorso dei medi, i pollici toccano i medi, e su questi si appoggiano gli indici. (3.10) Tenendo i mignoli e i pollici all'interno, questo *mudra* forma 3 parti. (3.11) Krom è il *bija* del Pungolo, e *ha sa kha* e *prem* quello del Khechari, *ha straum* e il primo *bija* del Vagbhava sono gli altri. Chi conosce questo diventa esperto. (3.12)

Ecco il *chakra* del Kamakala: *brim*, *kelim*, *aim*, *blum*, *straum* sono i *bija* che pervadono tutta la ruota e rappresentano i desideri (Kama). Il *bija aim* viene avvolto attorno a *straum*, e il gruppo così formato viene inserito in *blum*. Si lega l'estremità con il *bija aim* e si offre adorazione. Chi conosce questo *chakra* ottiene tutta la conoscenza e il potere di attirare e immobilizzare. Il *chakra* tinto di indaco arresta i movimenti delle persone ostili e blocca qualsiasi cosa. Quando è spalmato di lacca permette di controllare i mondi. Recitando il *mantra* 900mila volte, si raggiunge la dimora di Rudra. Avvolgendo il *chakra* nello *yantra* si ottiene la vittoria. Offrendo oblazioni nel fuoco in un altare costruito in questo modo si ottiene l'interesse delle donne. Se l'altare è costruito in forma di bastone o cerchio si ottiene una ricchezza senza pari. Se l'altare è quadrato si ottiene la pioggia. Se l'altare è triangolare si vincono le persone ostili immobilizzandole, e offrendo fiori si ottiene la vittoria. Offrendo le 6 categorie di cibi si ottiene una grandissima gioia. (3.13)

'Ti invociamo, o Signora degli eserciti, Signora dei poeti, Regina dei re e dei *brahmana*. Ascolta la nostra preghiera. Vieni a proteggere le nostre case.' Pronunciando questo *mantra*, si consacra il corpo con la sillaba *gam*. Si offre omaggio a Ganesha con il *bija gam*. 'Om, ci inchiniamo al Signore di enorme potenza, con il corpo cosparso di cenere. Distruggi e brucia gli ostacoli! Consuma e vinci gli ostacoli! Alla base del tridente, dove l'aratro è spezzato, rendi perfetto lo *yantra*. Asciuga e blocca gli ostacoli! Tu che confondi gli eserciti ostili, i loro messaggeri, le loro strategie, le loro macchine e i loro consiglieri: strappa e taglia gli ostacoli. *Hrim*, *phat*, *svaha*.' In questo modo si rende omaggio al Signore Kshetrapala. (3.14)

'O fanciulla di nobile lignaggio! Contempliamo un milione di *mantra*: che la forza della Kula (la "famiglia" dei devoti della Madre) ci ispiri sempre.' Adorando così la fanciulla divina, il devoto ottiene l'immortalità, fama, e longevità, e raggiunge il Brahman." (3.15)

I Deva dissero al Signore, "Ci hai spiegato il cuore della meravigliosa Gayatri di Tripura. Nei *mantra* di Jataveda sono menzionate le 8 Vidya di Tripura, e si dice che lo Yogi che le rende omaggio in questo modo viene liberato dai legami materiali. (4.1-2) Spiegaci ora il Mrtyunjaya *mantra*, che rivela

la vittoria sulla morte attraverso l'invocazione di Tryambaka nella metrica Anustubh. (4.3)

"Da dove deriva il nome Tryambaka? Dal fatto che Shiva è il Signore delle tre città. (4.4) *Yajamabe* si riferisce al sacrificio, alla lode, ed è collegato con le sillabe *mabe*. L'immutabile sillaba *kam* esprime la vittoria sulla morte. (4.5) Ora, perché la parola *sugandhim* ("che ha buon odore")? Il buon odore simboleggia la fama che si diffonde ovunque. (4.6) L'espressione *pushti vardhanam* ("facilita la crescita") significa che il Signore crea tutti i mondi e li protegge e li pervade. (4.7) Perché l'espressione *urvarukam iva* ("come il frutto del cetriolo")? Così come il frutto è attaccato solidamente allo stelo, l'essere umano è attaccato al legame della reincarnazione, ma quando viene liberato dalla morte diventa libero. (4.8) Perché l'espressione 'verso l'immortalità'? Chi ottiene l'immortalità raggiunge il Brahman e si unisce a Rudra." (4.9)

I Deva dissero, "Abbiamo ricevuto tutte le spiegazioni che chiedevamo. Ora parlati dei *mantra* per Shiva, Vishnu, Surya e Ganesha, grazie ai quali si ottiene la rivelazione di Bhagavati (la Dea)." (4.10)

Il Signore disse, "Con il *mantra* per Tryambaka si onora il Signore che vince la morte, come abbiamo visto. (4.11) Chi offre adorazione con il *mantra* dello *Yajur Veda*, '*om namah Shivaya*' raggiunge la dimora di Rudra e tutte le benedizioni. (4.12) I saggi contemplan sempre la dimora suprema di Vishnu, che è come un occhio divino nel cielo. (4.13)

Vishnu guarda in tutte le direzioni. Come l'olio pervade i semi di sesamo, Vishnu pervade ogni cosa, e la sua dimora è nello spazio. I saggi, cioè i Deva a cominciare da Brahma, la contemplan meditando nel loro cuore. La forma di Vishnu è la sua esistenza in tutti gli esseri: per questo motivo è chiamato Vasudeva. (4.14)

Om namah è costituito da 3 sillabe, *bhagavate* ha 4 sillabe, *vasudevaya* ha 5 sillabe: questo è il *mantra* di 12 sillabe di Vasudeva. Chi lo conosce supera ogni difficoltà, vive una vita piena, controlla gli esseri e ottiene ricchezze e bestiame. (4.15) Le lettere A, U, M e la meditazione sul Pranava sono la felicità interiore, il Brahman onnipresente. Tutti insieme, formano la sillaba Om. (4.16) Il Signore è il cigno che vola nel cielo puro, che vive nello spazio, è l'ospite che entra in casa, è l'Atman che risiede negli esseri umani e in tutte le cose nobili, nel Dharma e nel cielo, nato dall'acqua, dalla luce, dal Dharma, dalle montagne. (4.17) Chi recita questo *mantra* del Sole insieme alle Shakti che sono l'incarnazione della Luce - l'alba, il crepuscolo e l'intelletto - ottiene tutto ciò che desidera. Queste parole luminose glorificano Surya, che risiede nel cielo. (4.18) Adorando il Signore degli eserciti con il *mantra* precedente (14) nella metrica Traistubh insieme con il *bija mantra*, si raggiunge la dimora di Ganesha. (4.19)

Seguono poi i *mantra* Gayatri, Savitri, Ajapa, Sarasvati e le Matrika. Il Signore pervade tutti questi *mantra*. (4.20) '*Aim*, noi conosciamo la Dea della parola! *Klim*, meditiamo sulla Dea del desiderio! *Sau*, che la Shakti ci ispiri!' Così la mattina è Gayatri, a mezzogiorno è Savitri e al crepuscolo è Sarasvati. Il *mantra* Ajapa viene recitato mentalmente in modo costante. Le Matrika, che sono le 50 lettere dell'alfabeto, da A a Ksh, pervadono tutti i mondi, gli *shastra* e i *Veda*, perciò la Dea è onnipresente. Le offriamo il nostro omaggio!" (4.21)

Il Signore disse loro, "Chi glorifica costantemente la Dea con questi *mantra* comprende ogni cosa e raggiunge l'immortalità." (4.22)

I Deva dissero al Signore, "Abbiamo compreso chiaramente la parte sul rituale e ciò che si riferisce a Tripura. Ora parlati del Supremo Brahman, che non ha attributi materiali." (5.1)

Il Signore disse, "Il Brahman è indicato dalla quarta e ultima manifestazione di Maya (Nota: le cinque manifestazioni sono *avidya*, *jnana*, *vijnana* e *samajnana*). Il Brahman supremo è la Persona suprema, il Sé supremo, che è fatto di consapevolezza. Bisogna conoscere l'Atman, il Sé che in ogni persona sente, pensa, vede, insegna, tocca, proclama e conosce. (5.2) In questa Realtà non ci sono mondi manifestati o non manifestati, né Deva né Asura, né animali o non-animali, né asceti né non-asceti, né *brahmana* né *chandala*. Solo e indiviso, il Supremo Brahman risplende nella serenità e nella pace. Là non ci sono Deva, Rishi o Pitri: chi è risvegliato nella conoscenza è il Brahman onnisciente. (5.3)

Dopo la liberazione l'asceta si mantiene distaccato dagli oggetti dei sensi. La mente può essere pura o impura: quando è impura, è piena di desideri, ma quando è pura ne rimane libera. (5.4-5) La mente è l'unica causa di condizionamento e di liberazione: il condizionamento consiste nell'attaccarsi agli oggetti, mentre la mente distaccata porta alla liberazione. (5.6) Libera dagli attaccamenti per gli oggetti e concentrata sul cuore, la mente cessa di essere mente e diventa consapevolezza. Questo è il livello supremo. (5.7) Bisogna controllare la mente finché si raggiunge la pace nel cuore: questa è la conoscenza, questa è la meditazione, il resto non è che parole. (5.8)

Il Brahman è concepibile e non-concepibile allo stesso tempo, perciò chi pensa senza pensare diventa Brahman, equanime verso tutti. (5.9) Lo Yogi dissolve la propria identificazione nell'Essere, perché meditare su ciò che non è il Sé non può essere considerato vera meditazione. (5.10) Il Brahman indiviso è al di là dell'intelletto ed è senza macchia. Sapendo 'io sono Quello', si entra gradualmente nel Brahman. (5.11)

Il saggio che conosce il Brahman come l'infinito, immensurabile, senza inizio, causa né paragone, e che è al di là dei concetti, viene liberato. (5.12) Non ci sono limiti, non c'è origine, non ci sono condizionamenti, sforzo o bisogno di liberazione, o concetto di liberazione. (5.13) Allo stato di veglia, nei sogni e nel sonno, sappi che l'Atman è Uno soltanto: per chi supera questi livelli non deve più rinascere. (5.14) Un solo vero Sé esiste in tutti gli esseri: è Uno ma appare come molti, come la luna nei contenitori di acqua. (5.15) Quando il contenitore viene spostato, lo spazio circoscritto dal contenitore non si sposta: così il Sé vivente non si muove, come lo spazio che è indipendente dal contenitore. (5.16) Il Sé viene coperto da varie forme diverse come un vaso è diverso dall'altro, ma non è legato a queste forme pur essendone consapevole. (5.18) Finché dura l'illusione delle parole rimane la differenza, ma quando le tenebre sono dissipate si vede l'Unità. (5.19)

Il Brahman inferiore (il mondo materiale) è la definizione, e l'Eterno rimane anche quando le definizioni si sono consumate. Chi lo conosce medita sull'Eterno e trova la pace. (5.20)

La mente acuta, dopo aver studiato tutte le scritture, deve abbandonarle per concentrarsi sulla conoscenza e sulla saggezza, come chi vuole ottenere i cereali abbandona la crusca. (5.21) Il latte ha un solo colore anche se è munto da mucche di colori diversi: la conoscenza è il latte, mentre le fonti della conoscenza sono come mucche. (5.22)

Concentrando la consapevolezza medita, 'Io sono Brahman, il Supremo, la Dimora suprema,

indivisa e immutabile e serena.' (5.23) Chi conosce la forma suprema del Brahman, il quarto stato della consapevolezza che esiste in tutti gli esseri, dimora al livello supremo e imperituro. (5.24) Mi affido al quarto potere della conoscenza, che è la causa della manifestazione del Brahman. (5.25) L'Akasha è l'origine suprema di tutti gli elementi, il seme dal quale tutti gli elementi e tutti gli esseri sono nati. (5.26) Il sostegno dell'*akasha*, dell'aria, del fuoco, dell'acqua e delle pietre preziose è il livello dell'immortalità. (5.27) Chiunque conosce questa quarta Vidya della gloria di Kamaraja (il Sé liberato) con le sue 11 forme nel Brahman imperituro, raggiunge quella dimora. (5.28)