

# La Quintessenza delle Upanishads

di Swami Chidananda

LOGO

Assisi – Marzo 2010

LA QUINTESSENZA DELLE UPANISHAD  
Prima Edizione Italiana: Marzo 2010

Traduzione Italiana di “ The Quintessence of the Upanishads”  
by Sw Chidananda  
di Luciano e Luciana Porpora.

© THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY  
in India e in Italia

Copyright: All the Right Reserved by  
The Divine Life Trust Society  
P. O. Shivanandanagar - 249192  
Rishikesh – Uttarakhand – India

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

Stampato in Assisi - Santa Maria degli Angeli dalla Tipolitografia Properzio snc.

## Nota dell'Editore Indiano

In questi commenti di versi scelti dalle dieci principali Upanishad, il fortunato lettore ha l'opportunità di immergersi profondamente nelle nascoste verità contenute nei sacri mantra. Con un chiaro, semplice e conciso linguaggio, Sri Swami Chidanandaji Maharaj gentilmente guida il lettore oltre le semplici parole e concetti, verso la forza spirituale che si trova in essi. Quando l'aspirante legge i versi ed i loro commenti con sincero intento, il suo cuore è sollevato e riempito di gioia. Tale è il potere di questi sacri, antichi testi. Siamo molto grati al venerabile Swamiji Maharaj per il dono di aver condiviso con noi la sua visione e la sua saggezza.

Questo libro è la trascrizione di una serie di brevi letture date da Swamiji nel 1998, a cui sono stati aggiunti estratti da altre sue letture date altrove ma che sono appropriate allo sviluppo dei temi trattati. Il testo Inglese dei versi è stato preso principalmente da altre pubblicazioni della Divine Life Society.

La visione delle Upanishad non è limitata solo ad una razza, un credo o una religione. Essa ha un valore universale per tutti i sinceri aspiranti ricercatori. Possano tutti coloro che leggono questo libro essere benedetti con una profonda comprensione della Verità.

The Divine Life Society

Sivananda Ashram, 24 Settembre 2007

## Nota all'Edizione Italiana

Questo piccolo libro è stato pubblicato dallo Sivanandashram nel 2007 in occasione del 91° Anniversario della nascita di Swami Chidananda Maharaj, poco meno di un anno dalla sua scomparsa avvenuta nell'Agosto 2008.

Nel commento di Swamiji ai versi più significativi delle 10 principali Upanishad, si coglie il suo amore e il suo interesse verso i devoti e gli aspiranti spirituali. Il suo è un invito a venire a conoscenza di queste verità spirituali, a studiarle e a realizzarle, così da arrivare, alla fine, alla conoscenza di Brahman, lo scopo della vita, a liberarsi per sempre dall'eterno, ricorrente samsara, il ciclo di nascita e morte.

La saggezza delle Upanishad ha un valore universale e non è limitata a razze, credi o religioni. Essa è l'espressione di saggi e veggenti che in tempi diversi dagli attuali, hanno saputo immergersi nelle profondità dell'anima e osservare le verità che sono alla base di questo universo dove viviamo. Queste verità raccolte nelle Upanishad sono sintetizzate nei versi più importanti che Swamiji ha scelto e commentato per il devoto, con l'intento che egli riesca a coglierne la loro fondamentale importanza e quindi le metta in pratica nella sua vita spirituale e in quella mondana, che non devono essere separate, ma che devono diventare una unica vita divina. Questo è lo scopo ultimo di Swamiji, l'amore e la compassione per il sadhaka è sempre manifesto in ogni suo pensiero e azione, anche nei momenti finali della sua esistenza terrena.

I Traduttori - Assisi - Marzo 2010

## **PREGHIERA UNIVERSALE**

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore,  
Saluti e prostrazioni a Te.  
Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,  
Tu sei Satchidananda,  
Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.  
Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,  
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.  
Concedici forza spirituale interiore per resistere alle  
tentazioni e controllare la mente.  
Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.  
Riempi i nostri cuori di divine virtù.  
Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.  
Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.  
Concedici di ricordarTi sempre.  
Concedici di cantare sempre le Tue glorie.  
Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.  
Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

*Swami Sivananda*

## DEDICA

Amorevoli Adorazioni all'amato e riverito Santo Maestro  
Gurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj, che  
continuamente e in così vari modi, ha cercato di risvegliare in noi  
la consapevolezza che noi viviamo sempre,  
non tanto in questo mondo,  
ma che viviamo in Dio.

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

*Nityam-shuddham nirabhasam  
Nirakaram niranjanam  
Nitya-bodham Chidanandam  
Gurum Brahma namamyaham.*

Al Guru,  
il puro, eterno Brahman, libero da riflessione,  
al di là di ogni nome e forma, senza macchia,  
sempre sveglio come pura Coscienza ed  
Eterna Beatitudine,  
le nostre riverenti adorazioni e prostrazioni.

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

*Asato-maa sat-gamaya,  
Tamaso-maa jyotir-gamaya,  
Mrityor-maa amritam-gamaya !*

Portaci dall'irreale al Reale;  
Portaci dall'oscurità alla Luce;  
Portaci dalla morte all'Immortalità !

Bri. Up. [I. 3.28]

## INTRODUZIONE

Adorabili omaggi alla Suprema Eterna Realtà, l'uno, assoluto, trascendente, cosmico Spirito Divino che brilla come un'eterna Luce al di là di tutte le oscurità! Per virtù del fatto che questo Spirito è trascendente, assoluto, uno e non duale, Esso è presente ovunque, racchiudendo tutto con la Sua infinità. Quindi tutta l'esistenza è la Sua manifestazione, come anche la Sua espressione. Perché non ci può essere null'altro. Possa la grazia di quel Essere scendere su noi tutti!

*Om Paramatmane Namah!* Saluti ai veggenti e saggi illuminati delle sacre Upanishad, che hanno benedetto tutta l'umanità con l'inestimabile, eterno tesoro di conoscenza spirituale e di divine esperienze di saggezza! I miei inchini pieni di riverenza ai santi *brahma-vidya* guru dell'antica era Vedica! Mi inchino alla elevata memoria di torreggianti personalità come il saggio Yajnavalkya, Maharishi Veda Vyasa, Vasishtha ed altri di alta statura spirituale che hanno contribuito con i loro preziosi insegnamenti di saggezza ad arricchire le Upanishad che trattano dell'Assoluto (*jnana-kanda*) per l'illuminazione dell'umanità su questo pianeta terra.

Ultimo, ma non meno importante, in questa ininterrotta linea di Guru, le mie adorazioni ai Divini Piedi di Loto del Satgurudev Pujia Sri Swami Sivanandaji Maharaj, che era un illuminato *brahmanistha* (sempre stabilito in Brahman). Gurudev viveva, si muoveva ed aveva il suo essere sempre in quella Suprema Realtà; ed Egli adorava quella Suprema Divinità in ogni cosa che faceva. Anche la più piccola azione costituiva una suprema gloriosa adorazione del Divino. Se possiamo usare l'espressione: "riempito di Dio", allora Gurudev era un essere riempito di Dio.

Attraverso la sua raggianti personalità, la sua luminosa espressione ed i suoi occhi splendenti, egli ci dava un qualche piccolo barlume di quella grande gloria nella cui esperienza era fermamente stabilito. Egli splendeva di una luce che è Divinità.

Questa diretta esperienza della Verità, che Gurudev costantemente sperimentava lo aveva reso completamente e trasparentemente innocente e semplice. Egli era un uomo di saggezza – la gente che viveva dentro ed attorno a Rishikesh ed Haridwar lo conosceva come una torreggiante figura vedantica – ma la sua innata natura era quella di un bambino. Il suo cuore era pieno di amore per tutta l'esistenza, per tutti gli esseri e le creature di questo mondo.

Ogni momento della sua vita, ogni respiro che prendeva, era dedicato al solo scopo di risvegliare una dormiente e assopita umanità ad una consapevolezza della sua vera eterna identità, di portare fuori le persone dalla valle di angoscia, dolore e sofferenza in cui si trovano, impartendo la conoscenza spirituale, guidandole ad un permanente stato di beatitudine e pace. Possano le sue benedizioni essere su voi tutti!

Da tempo memorabile, in questa sacra terra di Bharatavarsha (India), un vivente flusso di spiritualità, un flusso vivente di *atma-sakshtkara* (realizzazione del Sé) e *aparoksha'nubhuti* (diretta esperienza della Verità) sono continuamente fluiti come una silente, non vista, sotterranea corrente per migliaia di anni. La nostra religione non è derivata da nessun profeta, messia o simile personalità storica come suo autore, ma da un'antica raccolta di insegnamenti di saggezza trascendente, le cui origini sono avvolte nell'antichità.

Per millenni e millenni, anime illuminate hanno registrato successivamente le loro esperienze aggiungendole a questa preziosa miniera di saggezza che venne poi ad essere conosciuta come le Upanishad. La parola sanscrita Upanishad deriva dal verbo *shad*, che significa sedere, e da *upani*, vicino o disotto; ciò indica sedere vicino o ai piedi di un maestro spirituale illuminato che è conoscitore di Brahman.

Tutte le Upanishad, prese insieme, hanno il nome di Vedanta, perché esse comprendono lo *jnana-kanda*, gli insegnamenti di saggezza degli antichi rishi, che si trovano nella porzione culminante dei Veda. 'Vedanta' significa letteralmente la parte finale dei Veda. Lo *jnana-kanda* dei Veda è la registrazione delle esperienze trascendenti degli antichi rishi e di quello che accade al ricercatore quando raggiunge quella esperienza.

I rishi (gli illuminati saggi e veggenti della passata era vedica) s'immersero nelle profondità del pensiero umano e scalarono le più elevate e supreme cime delle esperienze spirituali. Avendo raggiunto *Brahma-jnana* (la diretta conoscenza di Brahman), essi fecero dichiarazioni che sono valide oggi come lo erano nei tempi antichi. L'India è una terra unica dove la divinità dell'uomo era proclamata e la realizzazione di quella Divinità era dichiarata essere l'obiettivo dell'umana esistenza.

Questo è il grande lascito che avete ereditato dagli antichi saggi e veggenti dei tempi vedici – la conoscenza che voi siete esseri immortali e la conoscenza dei modi e dei mezzi per raggiungere, proprio in questa vita, la diretta esperienza della vostra eterna, vera realtà. Questa conoscenza è la vera essenza, il vero respiro vitale, la vera anima e fatto centrale della grande eterna visione di vita vedica che chiamiamo il *sanatana vaidika dharma*.

Voi non siete questa temporanea coscienza personale che pensate di essere. In realtà voi siete divini, siete spirito immortale. Siete sempre in uno stato al di là di nascita e morte. La Luce della Coscienza brilla nel vostro essere come il vero centro della vostra coscienza. Splende dentro di voi come il testimone non influenzato di tutte le cose che hanno luogo di fronte ad esso, sia all'interno che all'esterno.

Quella Luce della Coscienza è l'eterna Realtà; è la Luce delle luci, che brilla al di là di tutte le oscurità. Essa pervade ogni cosa come la luce del sole pervade questo nostro sistema solare. Dimora in tutte le cose come il loro principio immanente, proprio come lo spazio è presente ovunque. Questa è la vostra realtà. Questa è la verità del vostro essere.

Sperimentare direttamente questa Realtà, è diventare istantaneamente liberi. Raggiungendo questa, uno diventa pieno, perfetto e liberato da tutte le angosce. Uno raggiunge lo stato dell'assenza di paura e la libertà, lo stato supremo del *paramananda* (suprema beatitudine) e della pace indescrivibile. L'intero scopo di queste conversazioni presentate qui è quello di risvegliarvi a questa consapevolezza della vostra vera, eterna identità.

Possa questa grande Realtà, a cui offriamo omaggi ogni mattina, dispensare su di voi la sua grazia e possa essa stessa manifestarsi come questa consapevolezza di splendente saggezza, *jnana-jyoti*. Possa la pace essere su di voi e la gioia di questo stato di illuminazione che è coesistente con il *sanatana-dharma* (l'Eterna Verità) dimorare sempre in voi.

OM TAT SAT



## CAPITOLO PRIMO

### L'Uno Nascosto al di là dei Molti

Le Upanishad sono molte. Delle numerose Upanishad, si suppone che 108 siano quelle importanti. Di queste 108, 10 Upanishad sono considerate, dagli eruditi e dai filosofi della nostra tradizione, essere le più importanti perché contengono la chiave che sblocca la quintessenza della saggezza trascendente di tutte le Upanishad. Esse sono chiamate: “*Dasha Upanishads*”. Di queste 10 Upanishad, la Isavasya viene per prima. Il primo verso (*shloka*) di questa prima Upanishad dice:

*Tutto questo – qualsiasi cosa si muova (o non si muova) in questo universo è abitata dal Signore. Quindi, rinunciando al transitorio, trova gioia nell'Eterno. Non desiderare quello che appartiene agli altri.*

### *Isavasya-Upanishad (1)*

#### Commento

L'insegnamento centrale delle Upanishad è che esiste solo una suprema, trascendente Realtà, il grande, universale, cosmico Spirito Divino, senza inizio e senza fine, eterno, senza limiti e confini, incommensurabile, vasto, oltre il tempo e lo spazio, infinito. Questo grande Spirito è l'assoluta, trascendente, non duale Realtà. Non esiste null' altro oltre questo.

Quindi, qualsiasi cosa è vista come i molti, è in verità quell'una, non duale Realtà che manifesta se stessa in una varietà di nomi e forme. I nomi e le forme possono mutare e, essendo temporanee e transitorie, possono anche scomparire. Ma l'origine, il substrato, il supporto e fine ultimo di tutta l'esistenza, non cambia mai. E' questa immutabile Realtà dietro ed oltre i sempre mutevoli nomi e forme che va a formare l'universo, che l'uomo conosce attraverso i cinque sensi della percezione.

E' il colore nell'arcobaleno e la morbidezza nel burro. E' il freddo nella neve dell'Himalaya, è il caldo del fuoco bruciante. E' la fragranza nel gelsomino e la freschezza nella pasta di sandalo. E' la dolcezza nel miele e la melodia nella musica. E' la saggezza del saggio e la conoscenza dell'erudito. E' il bianco del latte e il gusto salato del sale. Pervade tutta l'esistenza e tutta la creazione. Tutte le cose sono quello che sono perché quella Suprema Realtà esiste in esse come la vera essenza del loro essere.

Questa è la visione che ci viene rivelata nel grande verso (*shloka*) di apertura della Isavasya Upanishad: *Isa-vasyamm-idam-sarvam*, - questa intera creazione, questo intero universo è pieno di Dio. La vita è in Dio e Dio è in ogni parte della vita. La grandezza e la magnificenza della Isavasya Upanishad si trovano in questa rivelazione centrale. Ogni altra cosa è un commento.

Se questa verità deve gradualmente fruttificare in una esperienza, se deve diventare la base della nostra coscienza interiore, allora dovrebbe essere messa in pratica. Questo è il

motivo per cui Gurudev Sri Swami Sivananda mise questa idea in tre linee della sua ben conosciuta preghiera universale: “Concedici di osservare Te in tutti questi nomi e forme. Concedici di servire Te in tutti questi nomi e forme. Concedici di dimorare in Te per l’eternità”. Egli desiderava che noi recitassimo questa preghiera ogni giorno, così per rievocare con freschezza dentro di noi la consapevolezza della Sua presenza all’interno e all’esterno.

Si dovrebbe riflettere su questo e fare di ciò la base del nostro vedere ed ascoltare. Cercate di osservare l’unico principio Divino, l’unica Divinità nascosta in tutte le cose, occultata in tutte le cose. “Qualsiasi cosa percepisco, qualsiasi cosa vedo, odo, gusto, tocco e odoro è Brahman, il vero obiettivo che sto cercando di raggiungere attraverso la mia sadhana, la mia pratica di Yoga, il mio japa, meditazione e filosofia. Giornalmente percepisco quello che mi sto sforzando di raggiungere. Io vivo in esso, mi muovo in esso, ho il mio essere in esso. E’ ovunque intorno a me. Proprio quel Essere è tutto intorno a me. Egli è ora qui all’interno e all’esterno, in tutte le cose. Questo intero universo è riempito di Dio!”

Se questo intero universo è pieno di Dio, non siamo anche noi *Isvaramaya*, pieni di Dio? Se Dio pervade questo universo, non pervade anche noi? Non è una conclusione logica?

Voi anche siete pieni di Dio. Ponderate profondamente questo. Se solo assorbite questo, riflettete su questo e mantenete sempre questa visione nel vostro cuore e nella vostra mente, ciò vi aiuterà a diventare pieni di Dio. Questa è la vitale importanza della *Isavasya Upanishad* e del perché questo verso (*shloka*) è stato messo proprio all’inizio.

Questo allora è quello che dovremmo ricevere e mantenere nei nostri cuori. Questo sentimento, questa sensazione (*bhava*) spirituale, dovrebbe essere mantenuta in noi. Sulla base di questa verità dovremmo cercare di vivere. Finché il vostro sentimento non penetra le apparenze esterne e non cerca di abbracciare la celata, nascosta realtà, i vostri sensi percepiranno solo nomi e forme esterne. Questo è tutto quello che i sensi saranno capaci di fare. E’ solo la *bhava* che penetra e va nel cuore della materia.

Quando la *bhava* entra nella vostra vita come un fattore permanente in un atteggiamento di attenzione che voi coltivate verso ogni cosa che incontrate da mattina fino a sera, qualcosa accade e le cose saranno di fronte a voi in una luce diversa. Allora questa *bhava* vi porterà ad un livello al di là della mente e voi realizzerete la realtà, non solo come una conclusione logica pervenuta tramite un processo razionale, ma come qualcosa di veramente reale. Solo un’intensa *bhava* ha il potere finale di condurvi al di là della mente su un altro livello di coscienza, un’altra dimensione di coscienza.

La *Isavasya Upanishad* ci dice: “Oh uomo! Cerca di osservare l’Uno nascosto al di là della visibile superficiale moltitudine. Essere centrati in quell’Uno è il vostro obiettivo finale. Realizzando questo soltanto, il mortale diventa immortale. Realizzando questo soltanto l’anima individuale, facendo questo viaggio terreno chiamato vita, va al di là di tutti i dolori e le angosce, i conflitti e le controversie, le invidie e le gelosie di questa vita terrestre ed entra in una esperienza di assoluta, indescrivibile beatitudine, di felicità da tutte le angosce e il raggiungimento della beatitudine eterna.

Questo è il desiderabile stato che deve essere raggiunto – privi d’angoscia, pieni di beatitudine, senza timori e liberi. Raggiungete questo, e coronate per sempre la vostra vita di gloria e diventate benedetti. Questa è l’unica cosa necessaria. Così dice la *Upanishad*.

## CAPITOLO SECONDO

### La Coscienza Soltanto Percepisce la Coscienza

*Discepolo: Chi costringe la mente a posarsi sui suoi oggetti? Ai comandi di chi la vita per prima procede a funzionare? Chi ci spinge a pronunciare queste parole? Quale intelligenza (o Potere Divino) dirige gli occhi e le orecchie (verso i loro rispettivi oggetti)? (I. 1)*

*Precettore: E' l'Orecchio degli orecchi, la Mente delle menti, la Lingua delle lingue (la Parola delle parole), la Vita delle vite e l'Occhio degli occhi. Avendo abbandonato (il senso del Sé o l'ego in questi) e risalendo sopra il senso della vita, il saggio diventa immortale. (I. 2)*

*L'occhio non va lì, né la parola, né la mente. Noi di conseguenza non sappiamo come istruire uno su questo. E' differente da quello che è conosciuto ed è oltre quello che è sconosciuto. Così, abbiamo udito dagli antichi precettori che ci hanno insegnato. (I. 3)*

*Quello che non è esprimibile attraverso la parola, ma Quello da cui la parola è espressa, conosce Quello soltanto come Brahman, e non questo che la gente adora qui. (I. 4)*

*Quello che uno non può pensare con la mente, ma di cui essi dicono che la mente è fatta per pensare, conosce Quello soltanto come Brahman, e non questo che la gente adora qui. (I. 5)*

*Quello che non può essere visto dall'occhio ma per cui l'occhio è capace di vedere, conosci Quello soltanto come Brahman, e non questo che la gente adora qui. (I. 6)*

*Quello che non può essere udito dall'orecchio ma per cui le orecchie sono capaci di udire, conosci Quello soltanto come Brahman e non questo che la gente adora qui. (I. 7)*

*Quello che non può essere ispirato col respiro, ma Quello per mezzo del quale il respiro è ispirato, conosci Quello soltanto come essere Brahman, e non questo che la gente adora qui. (I. 8)*

***Kena-Upanishad (I. 1-8)***

### Commento

Quello soltanto è Brahman, la suprema trascendente Realtà, che non richiede la mente per conoscere o avere cognizione di qualcosa, perché esso stesso è il Conoscitore di tutte le cose conosciute. E' il Veggente di tutte le cose. La mente non è altro che uno strumento finito, limitato in tempo e spazio, che si è evoluto o è stato creato da quella suprema Realtà. Il finito non può mai conoscere l'Infinito. Il limitato non può mai conoscere l'Ilimitato; piuttosto, è Brahman, il supremo Conoscitore della mente.

La mente ha una cognizione incerta, come se fosse attraverso una nebbia, solo delle temporanee espressioni e manifestazioni di quella suprema non manifesta trascendente Realtà. Tuttavia, le persone pensano di aver conosciuto Brahman solo con un po' di studio, con un po' di conoscenza empirica, con un semplice afferrare razionalmente ed intellettualmente queste idee. Questo non è il tipo di conoscenza che può liberare.

Quello che la gente adora come Dio, come Bhagavan (il Signore), come la suprema Realtà, in verità non è la vera realtà. La Realtà è ben oltre la presa della mente e del potere percettivo dei sensi. Né attraverso i sensi può essere percepito, né attraverso la mente può

essere pensato, né attraverso i processi logici e razionali dell'intelletto può essere afferrato, perché Egli è il più sottile del sottile. E' soltanto nelle profondità della propria illuminata e risvegliata coscienza che Egli può essere sperimentato.

E' un'esperienza, non un oggetto di percezione. E' un'esperienza non un'idea da poter afferrare con la mente. E' un'esperienza, non qualcosa che può essere raggiunto attraverso la ragione e la logica; perché Egli è Pura Coscienza. Dentro ogni anima individuale c'è un potenziale di quell'essenza di Coscienza. Questa è la Realtà dentro ogni individuo. E' il cuore spirituale più interno dell'umano individuo, lo *swaroota* la propria vera identità, eterna e indeperibile.

E' attraverso il proprio centro spirituale, che è della natura di pura Coscienza, che la suprema Eterna Coscienza, *chidananda swaroota brahman* o, *citswaroota brahman*, può essere afferrata. La Coscienza soltanto può percepire la Coscienza. Quindi, quello che è sentito qui o quello che è considerato qui come Dio, non è l'ultima divina realtà. Brahman è quello che trascende corpo, sensi, mente, intelletto e tutti i processi interiori. Trascende ogni cosa. Quello deve essere conosciuto. Quello è il Conoscitore di tutte le cose conosciute, il Veggente di tutte le cose viste. Quando Quello è sperimentato attraverso la Coscienza, uno diventa liberato. Questa è la verità. Questa, quindi, è la via.

## CAPITOLO TERZO

### L'Immortalità dell'Anima

*Alzati! Svegliati! Avendo raggiunto il grande (insegnante), impara (realizza quell'Atman). Come la lama affilata di un rasoio è quel sentiero, difficile da attraversare e duro da seguire – così il saggio dice.*

*Katha Upanishad (I. 3.14)*

### Commento

“Alzati! Svegliati! Avvicinando quei saggi uomini di illuminazione e portatori di verità, conosci la grande Realtà e diventa illuminato!” Questa è l'eccitante chiamata delle Upanishad che risuonò molto tempo fa nelle antiche ere dei Veda in questa grande terra degli *Avatar*, in questa regione di saggi illuminati, veggenti e maestri che hanno raggiunto la realizzazione e l'esperienza di Dio. Questa chiamata non è confinata solo nell'era in cui risuonò. Né è semplicemente limitata a quei fortunati abitanti della terra di Bharata, leader spirituale del mondo intero. E' una chiamata eterna indirizzata a tutti gli esseri umani della terra, al di là di ogni limite di nazionalità, religione o filosofia.

Tutti gli esseri umani sono chiamati a risvegliarsi ed a realizzare quello che è il loro divino destino. Il loro tempo qui sul pianeta terra non deve essere confinato a soggetti semplicemente grossolani e materiali, culminanti nella morte. Ogni anima individuale è nata qui con un divino destino – realizzare la propria realtà, realizzare la propria immortale natura, l'immortalità dell'anima individuale.

Il corpo può essere deperibile; va e viene. Ma il corpo non è la realtà. Il corpo è solo un piccolo rivestimento mortale, un mezzo o un canale temporaneo, come infatti è, necessario per funzionare su questo piano terreno. Proprio come una persona smette un vecchio e consunto abito e ne acquista uno nuovo, così anche il Sé che ha preso corpo lascia un vecchio corpo ed entra in un altro che è nuovo. (Bhagavad Gita II.22) Di questo il saggio non ha alcun dubbio.

L'immortalità dell'anima è il grande messaggio dichiarato dai veggenti delle Upanishad. E' un messaggio che deve essere accettato dall'intera globale famiglia umana e così, diventare benedetta. Questa chiamata risuonò a lungo molto tempo fa dalle vaste foreste delle altezze Himalayane dell'India spirituale. Questa è la reale Bharatavarsha. La reale Bharatavarsha non è l'India sociale, né l'India politica, né l'India geografica. La vera Bharatavarsha è l'India spirituale. Questa è la verità.

Questa eterna chiamata è risuonata attraverso millenni, attraverso il corridoio dei secoli, generazioni dopo generazioni. E' riecheggiata negli insegnamenti dei Maestri di saggezza ai loro discepoli. "Anche se questa verità ti è stata consegnata da me o Mio amato, tu devi consegnarla nella tua generazione, ai discepoli più qualificati, così che la vivente spiritualità sia sempre presente come una dinamica corrente sotterranea dell'India". Così i discepoli sono stati incaricati di agire. Quindi questa chiamata per risollevarsi e risvegliarsi e diventare illuminati sperimentando la suprema realtà è tanto rilevante, importante e necessaria oggi, quanto lo era quando fu dichiarata dai nostri antichi nel lontano passato.

Fate che il mondo riconosca questo, si risollevi, si risvegli e scarti questo mero materialismo e cieco edonismo. Dite **NO** alla ricerca del piacere come obiettivo della vita. Voi siete fatti per cose ben più alte! Rispondete a questa chiamata e raggiungete la beatitudine. Realizzate la vostra immortalità e divinità e portate a termine l'obiettivo della vita. Allora soltanto la vostra vita sarà un pieno successo. Che sia così!

## CAPITOLO QUARTO

### L'Unità di Tutto

*6.5: Proprio come questi fiumi scorrono verso il mare e scompaiono quando essi hanno raggiunto il mare, i loro nomi e forme svaniscono in quello che è chiamato 'mare', così anche queste sedici parti (kalaas)(\*) del testimone che va verso il Purusha ( lo Spirito Supremo, l'Atman-Brahman) scompare, i loro nomi e forme si immergono nello Spirito, e tutto è chiamato soltanto Purusha.*

*6.6: Conosci quel Purusha che deve essere conosciuto, in cui le parti (kalaas) sono centrate come raggi nel mozzo di una ruota, in modo che la morte non possa affliggerli.*

***Prasna-Upanishad (VI. 5-6)***

(\*) Le sedici parti o 'kalaas' sono indicate nel verso (VI. 4) : "Egli (il Purusha) ha creato il prana, dal prana, fede, akasha, aria, fuoco, acqua, terra, sensi, mente e cibo; e dal cibo, forza, penitenza, mantras, karma e parole e nelle parole anche i nomi." Sri Swami Sivananda scrive nei suoi Commentari: "Kalaas sono semplici apparenze. Esse non sono parti reali del Purusha; sono manifestazioni del Suo potere illusorio". "Il Purusha realmente non ha parti. Egli è indivisibile,

omogeneo e senza parti. Quando uno raggiunge la conoscenza, tutte le condizioni cadono e uno osserva l'uno omogeneo, incondizionato, Supremo Purusha soltanto”.

## Commento

Proprio come vari fiumi che hanno differenti nomi e luoghi di origine e anche differenti percorsi verso l'oceano, alla fine perdono la loro distinzione quando raggiungono l'oceano e diventano una sola cosa con esso, così fanno i ricercatori della Verità anche se seguono differenti sentieri o tradizioni, alla fine entrano nella stessa liberante esperienza - l'oceano del *Satchidananda*, l'oceano dell'eterna Pura Coscienza, conosciuta nelle Upanishad come 'Brahman' o la Grande Realtà.

Questa grande verità, scoperta dai nostri antichi è della più grande importanza per il mondo di oggi dilaniato com'è da scontri e dispute tra le differenti religioni, ognuna reclamante l'unicità ed ognuna che afferma che la sua è l'unica, autentica via per realizzare Dio. Esse non sanno che la Grande Realtà è una e identica, e che tutte le apparentemente differenti religioni non sono che vari sentieri verso il Supremo Obiettivo. La loro origine può essere differente, il corso che essi seguono può essere diverso ma il loro obiettivo è uno. “La Realtà è una; essa è descritta in vari modi dagli eruditi”. Così è stato dichiarato nelle grandi Upanishad.

Non considerando questo grande insegnamento di saggezza proveniente dal passato, noi stiamo facendo la cosa meno saggia enfatizzando le differenze piuttosto che cercare di trovare il terreno comune che unifica. Oggi, più di sempre, abbiamo bisogno di armonia, fratellanza, unità e unicità. Il mondo ha grande bisogno di questo approccio alla vita e di questo nuovo atteggiamento dell'uno verso l'altro, perché tutti gli esseri umani appartengono ad una grande famiglia che è stata generata da una suprema universale Realtà, chiamata Dio o Madre o Spirito Divino. Egli è Padre, Madre, Amico, Parente. E' il vostro Tutto in tutto.

Perché limitare questo agli esseri umani? Come essenza del fatto, non solo gli esseri umani, ma tutte le creature create da quel Essere Supremo sono correlate in parentela. Ogni uccello, ogni bestia, ogni insetto, rettile, creatura sottomarina, piccola o grande, tutte sono incluse. Noi tutti apparteniamo ad un'unica cosmica fraternità spirituale. In verità questa è la visione che oggi è necessaria, questo approccio alla vita e questo atteggiamento che riguarda tutti gli esseri.

I nostri antichi andarono anche più lontano, dicendo che non solo le creature viventi e mobili, ma anche l'immobile specie botanica, l'erba che cresce sotto i nostri piedi, le piante, i rampicanti, gli alberi, sono anche parte di questa grande famiglia universale. Si dice che questa unica grande Realtà dorme nelle pietre e nei minerali, respira nelle piante e nei rampicanti, si muove in tutti gli animali, ma pensa, sente e ragiona nella gloria e nel culmine di tutta la creazione, la specie umana. C'è solo un'unica Coscienza; la sua manifestazione è di differenti e vari gradi. Questa è la verità che deve essere riconosciuta.

Questa Grande Realtà, è l'unica comune coscienza che unifica l'intero universo e tutti gli esseri viventi in una unità spirituale, proprio come un unico singolo filo tiene insieme tutte le variegiate gemme di una collana. Le gemme possono essere di differenti colori, di differenti forme e grandezze, ma esse sono tutte legate ad un unico singolo identico filo o *sutra*. Questo è uno dentro i molti, l'identico dentro le apparentemente diverse gemme. Anche così, una comune Coscienza, il '*sutra-Atman*', è presente in tutti gli esseri, in tutte le persone, in tutte le nazioni, in tutti i paesi. Che sia l'Americano o il Canadese o le persone dell'Europa, India, Pakistan, Sri Lanka, Bangladesh, Cina, Giappone, Indonesia – noi siamo tutti uno.

Quando guardiamo un po' in profondità, le differenze svaniscono. Esse sono semplicemente superficiali. La sottostante unità che è l'essenza, diventa visibile. Se noi possiamo guardare un altro con questa visione spirituale, allora questi disaccordi e conflitti, tutti i vari atteggiamenti che sono negativi ed ostili, svaniranno e solo l'unità rimarrà. Allora ci sarà la possibilità del sorgere di una nuova era in cui gli esseri umani si muoveranno come un'unità stringendosi le mani insieme ed impegnandosi in compiti condivisi per il benessere di tutti.

Questa è la grande visione – una umanità illuminata, una comunità mondiale in cui gli esseri umani sono educati per realizzare questa illuminazione. Questa visione deve essere risvegliata ovunque nelle menti e nei cuori degli esseri umani. Finché e a meno che la più alta natura spirituale dell'uomo non è risvegliata, il mondo non cambierà. Questa è la grande necessità del momento.

Il nostro sistema educativo, quindi ha una vitale necessità di una completa trasformazione. Oggi, qualsiasi piccola educazione si riceva è completamente orientata verso la carriera. E' programmata per poter provvedere personale per la grande industria ed i bisogni commerciali, non per la coltivazione di più alte dimensioni della personalità umana. I prodotti di tali sistemi educativi sono esseri umani che sono totalmente resi schiavi dalle loro tendenze inferiori e da società in cui l'intero stile di vita è organizzato solo per alimentarsi ed eccitare sempre di più la passione, la cupidigia, la sensualità e l'egoismo.

L'educazione dovrebbe essere molto di più che mettere nel cervello umano una grande quantità di fatti e di figure. Non è come mettere dati statistici in un computer. Al contrario, il processo della vera educazione è un processo opposto. E' un positivo, creativo processo progettato per tirar fuori dall'interno dell'individuo umano le grandi qualità nascoste, come amore, unità, armonia, fratellanza e pace. Tali individui saranno poi capaci di sollevare il livello della vita sociale contemporanea ed arricchire la corrente di vita sociale, la sua bellezza, virtù e bontà.

Quindi l'importante obiettivo dell'educazione dovrebbe essere quello di impartire al fanciullo una consapevolezza della sua più alta natura spirituale. Allora il fanciullo comincerà a sentire: "Io non sono separato da nessun altro. Ognuno è il mio proprio sé. Il mio proprio riflesso. Così devo avere lo stesso atteggiamento verso gli altri come quello che ho verso me stesso. Proprio come voglio il meglio per me stesso, devo cercare di portare il meglio per tutti gli altri". Solo allora l'educazione avrà un qualche senso. Altrimenti, il processo educativo è solo un riempimento di informazioni dall'esterno, che lascia lo spirito interiore completamente addormentato e non risvegliato.

Se solo un po' di questa dimensione spirituale potesse diventare parte del nostro processo educativo, allora in verità, il XXI Secolo diverrebbe presto un'era di unità, armonia, reale fratellanza, benessere umano, pace e prosperità per uno e per tutti. Così, questa Upanishad, ci dà la chiave per raggiungere quello stato finale di unità verso cui tutti noi dobbiamo sinceramente e seriamente lavorare perché il nostro domani sia un domani dorato.

## CAPITOLO QUINTO

### Sii il Padrone del Tuo Corpo

*Colui che crea desideri nella sua mente, nasce nuovamente qui e lì a causa della sua brama per gli oggetti del desiderio. Ma a colui che ha raggiunto l'Obiettivo di tutti i desideri, la cui anima ha trovato l'appagamento, tutti i suoi desideri svaniscono anche qui sulla terra.*

***Mundaka Upanishad (III. 2.2)***

*Il Sé (Atman) non può essere realizzato da colui che è privo di forza o senza serietà o con penitenze senza 'autorizzazione' (\*). Ma il saggio che si sforza nel giusto modo porta la sua anima nella suprema dimora di Brahman.*

***Mundaka Upanishad (III. 2.4)***

(\*) Gurudev Sri Sw Sivananda dà due interpretazioni per la frase: "con penitenze senza autorizzazione". La prima si riferisce a uno che pratica estreme austerità come torturare il corpo, ecc. ; l'altra interpretazione si riferisce a mancanza di 'autorizzazione' da parte di un Ordine di Sannyasi autorizzato, non è un rinunciante.

### Commento

Raggiungendo quella suprema dimora di *Brahma-Jnana* (la diretta conoscenza di Brahman) uno non ritorna indietro di nuovo in questo mondo di nascita e morte, caratterizzato da: nascita, morte, vecchiaia, malattia e angoscia. Uno diventa liberato dalla sempre ricorrente ruota della trasmigrazione: dal nascere di nuovo, dal morire di nuovo e di nuovo soffrire nel ventre della madre. Raggiungendo quel supremo stato della conoscenza del Sé, uno diventa immortale.

I nostri antichi raggiunsero quel meraviglioso stato di beatitudine. Non volendo tenere segreto solo per se stessi il metodo del loro successo, ma determinati a condividerlo con tutti le sincere anime ricercatrici, essi emisero una grande chiamata. Venite! Siate forti! Siate determinati! Quello che noi abbiamo raggiunto anche voi lo potete raggiungere! Avendo raggiunto il dono più grande di Dio, il dono dello stato umano non perdetevi questa dorata opportunità!

Ascoltate quello che diciamo! Finché uno non ha conquistato il desiderio per il godimento dei sensi, la verità non risplenderà in lui. Fino a quando questi vani desideri dei vostri sensi stanno facendo baccano e, in effetti, attirandovi all'esterno in ogni momento, facendovi schiavi di ogni cosa esterna – di un po' di colore, di un po' di gusto, di un piccolo tocco – nonostante tutte le vostre pretese, come può la verità esprimere se stessa nel vostro cuore?

La perfezione è una cosa e il godimento un'altra; questi due hanno differenti scopi, impegnano le persone in modo diverso. Una persona avventata, delusa dalla follia delle ricchezze e dei piaceri sensuali, non si ferma mai a considerare queste verità. Pensando in questo modo: "Questo mondo esiste, gli altri no", essi vengono continuamente sotto il potere della morte.

Quindi, siate forti! “Se stai cercando la liberazione figlio mio, allontana gli oggetti dei sensi come veleno! E ricerca il perdono, la sincerità, la gentilezza, l’accontentarsi e la verità come tu potresti cercare il nettare”. (Ashtavakra Gita-2).

L’Atman non può essere conquistato dal debole! Il debole e il tentennante sono facilmente trascinati dai loro sensi nella ricerca dei piaceri. Essi sono resi schiavi dai loro desideri e sciupano le loro vite cercando di esaudire questo interminabile fuoco del desiderio. Conosci questa verità: i desideri non possono mai essere portati a termine! Essi sono senza fine, continuano a moltiplicarsi. Se metti un’offerta in un fuoco fiammeggiante pensi che il fuoco la riceverà? Sarà soddisfatto e poi si calmerà? Al contrario, egli brucerà con raddoppiato vigore. Il desiderio è come quel fuoco.

“Il daino, l’ape, la falena, l’elefante e il pesce – ognuno di questi va incontro alla morte a causa del proprio attaccamento all’uno o all’altro dei suoi cinque organi dei sensi. L’uomo ignorante è attaccato a tutti i suoi cinque sensi! Come può mai trovare felicità in questo mondo?” (*Yoga Vasishtha*)

Quindi, sii determinato! Rigetta il desiderio! Prova a te stesso di essere il padrone del tuo corpo. Non essere uno schiavo nella tua casa. Manifesta la tua forza, allora soltanto sarai capace di raggiungere l’Atman. Con leonina determinazione volta le spalle all’allettamento degli oggetti dei sensi e alla tentazione dei desideri. Dirigi tutte le tue energie (fisiche, mentali e praniche) verso la meditazione e la sadhana Yoga, e in questo modo raggiungi l’obiettivo della vita!

Pensa risolutamente: “Mi è stata data una dorata opportunità. Non sono così stupido da rischiare di perderla! Sarò saggio! Non permetterò a nulla di allontanarmi da questo sentiero. Come una freccia scagliata da un arco vola nella sua via dritta verso il bersaglio, così sarà la mia vita e così raggiungerò la vittoria! Riuscirò in questa ricerca e diventerò per sempre benedetto!”

## CAPITOLO SESTO

### Il Comune Desiderio per Pace e Felicità

*Colui che conosce la beatitudine di Brahman, da cui tutte le parole ritornano senza averlo raggiunto, insieme con la mente, non è spaventato da nulla.....*

*Taittiriya-Upanishad (II. 9)*

### Commento

In questo mondo, c’è un’unica cosa che è comune a tutti gli esseri umani, non importa quanto differente possa essere la natura esterna delle loro vite. Il loro cibo, vestiti, apparenze, linguaggio, usi e tradizioni, ogni cosa può essere differente, ma una cosa è comune. Qual’è quel comune fattore? Nessuno vuole soffrire dolore e angoscia. Puoi chiedere a chiunque: “Desideri avere del dolore?” Ognuno dirà di No. E nessuno ama essere oppresso da un qualsiasi tipo di paura. La paura infatti è qualcosa che è percepita come una grande forza oppressiva. Ognuno vuole felicità, gioia e beatitudine. Ognuno vuole essere libero da paura. Questi sono fattori comuni a tutti gli esseri umani.

Una tale conquista è possibile nel mondo di oggi, dove ci sono così molteplici cause per paura, ansietà, preoccupazioni ed anche terrore? Dove il terrorismo, sfortunatamente, è crescente e un largo settore del genere umano sembra sopraffatto da un atroce impellente desiderio di uccidere, distruggere e compiere vandalismi? In un tale mondo, è possibile diventare privi di paura, liberi e allo stesso tempo avere suprema beatitudine?

Sì. Il verso (shloka) dice che oltre il potere della mente e della parola (che significa che il linguaggio umano non può descriverlo), esiste una Grande Realtà. Se quella Grande Realtà viene realizzata, uno istantaneamente diventa privo di paura e libero. Diventa privo di angoscia e colmo di beatitudine. Chi non vorrebbe questo? Ognuno sta cercando solo questo! Dio non ci ha mandati qui sulla terra per soffrire ed aver paura, per piangere e lamentarci. No! Il piano di Dio per l'essere umano è che esso raggiunga uno stato di assenza di paura, suprema beatitudine e gioia. Sapendo questo, cooperiamo con il Suo meraviglioso piano e saggiamente facciamo tutto quello che è necessario per raggiungere quel supremo stato facendo di questo veicolo umano uno strumento di devozione, sadhana e pratica Yoga.

Come uno specchio coperto da uno spesso, nero, appiccicoso fumo deve essere pulito parecchie volte per renderlo completamente puro e capace di dare una chiara riflessione, ugualmente lo specchio della nostra mente, che nel suo stato originario è Coscienza-Beatitudine, è coperto dal fumo dell'ignoranza e del desiderio. Sono questi che in stadi successivi, devono essere rimossi con una sadhana dedicata.

Sebbene diciamo che dopo ogni pulizia lo specchio sta diventando sempre più chiaro, è importante ricordare che lo specchio per se stesso è sempre chiaro e capace di una chiara riflessione. E' il fumo e lo sporco che lo copre, che viene rimosso in stadi successivi ogni volta che viene pulito.

Similmente, nella vostra più interna coscienza spirituale, siete sempre uno splendente centro di pace e gioia. Voi siete pieni di purezza, di amore, di compassione, di armonia, di unità e di luce. "Voi siete la Luce delle luci oltre tutte le oscurità" (Bhagavad Gita XIII.17). Voi siete una inesprimibile Beatitudine. Coloro che hanno sperimentato questo elevatissimo stato hanno dichiarato: "Brahman prevale come Beatitudine e soltanto Beatitudine". Voi siete sempre radicati in quella Beatitudine; dimorate sempre in quella Beatitudine. Nel vostro vero essere essenziale, come essenza spirituale, voi dimorate sempre in quella Beatitudine.

Cercare di diventare consapevoli della vostra vera identità, del centro interiore del vostro essere, è l'essenza della sadhana (pratica spirituale). Solo da quella consapevolezza potete sviluppare la vostra divina identità. Dio è più vicino a voi dell'oggetto più vicino in questo universo. Egli è più vicino a voi del vostro stesso respiro vitale, più vicino delle vostre mani e dei vostri piedi. Egli è il vero Sé del vostro essere, la vera base del vostro essere.

Quando un bellissimo fiore dal lungo gambo è messo in un alto vaso pieno d'acqua, non solo il vaso lo sostiene e lo mantiene dritto, ma l'acqua gli dà vita e sostiene la sua vita e lo mantiene fresco e fiorito. Nello stesso modo ogni creatura terrestre, ogni forma di vita, deriva la sua vita da Dio che la sostiene. Perché essa è in Dio, essa anche vive in Dio, perché Dio è vita.

Dio è la sorgente di tutta la vita. Se siete vivi, è a causa della Sua presenza vivente all'interno, che è la vita stessa. Egli è *Satchidananda* (Esistenza-Coscienza-Beatitudine Assoluta). Egli è Esistenza; quindi, voi esistete. Voi pensate, sentite, vi muovete e siete vitalmente vivi perché Egli è dentro di voi come *chit*, come Coscienza luminosa. Se solo potete mantenere la purezza di questa essenza interiore del vostro essere, se imparate a vivere continuamente nella Sua consapevolezza e imparate a mantenere una continua corrente di questa consapevolezza come vostro respiro vitale, allora vi accorgete che anche voi dimorate nella beatitudine.

Tutte le altre esperienze sono semplicemente relative, esistono sul piano della fenomenalità e dualità. Tutte le altre esperienze appartengono alla dimensione dell'intelletto, della mente e del corpo, al piano fisico e psicologico, che sono sempre soggetti a cambiamento. Questo è un mondo transitorio, un mondo delle sempre mutevoli coppie di opposti – dolce e amaro, piacere e dolore, gioia e angoscia. Ma l'essenza del vostro essere, non ha nulla a che fare con questa dimensione fenomenica, perché essa non fa parte del piano relativo di tempo e spazio. Questo è il motivo per cui la shloka dice: *“Tutte le parole ritornano, insieme con la mente, senza raggiungerLo”*. Le esperienze fisiche e psicologiche non possono raggiungerLo. Quello stato di Essere è pura beatitudine. Quello stato è pura pace e gioia in cui siete liberi e privi di paure. *“Colui che conosce la beatitudine di Brahman..... non è più spaventato da nulla”*.

Quindi, siate saggi! Fate uso di questa vita per il raggiungimento di questo supremo destino. Diventando pieni di beatitudine, diventate per sempre veramente privi di paura!

## CAPITOLO SETTIMO

### Oltre i Tre Stati di Coscienza

*Il saggio pensa che il quarto (stato), il Turiya, non è quello che è conscio del mondo interno (soggettivo), né quello che è conscio del mondo esterno (oggettivo), né quello che è conscio di ambedue, né quello che è una compatta massa di conoscenza, né quello che è semplicemente coscienza, né quello che è inanimato.*

*E' non-visto, non-correlato, incomprendibile, indefinibile, impensabile, indescrivibile, la sola essenza della coscienza del Sé senza alcuna traccia del mondo fenomenico, il pacifico, l'auspicioso e il non-duale, questo è l'Atman, il Sé e questo deve essere realizzato.*

*Mandukya-Upanishad (7)*

### Commento

La Suprema Realtà, è incomprendibile ed indescrivibile. Non è né coscienza, né mancanza di coscienza, né quella che è percepita, né quella che percepisce. Come tale, tutti gli sforzi dell'individuo umano per raggiungere quella conoscenza attraverso i sensi e la mente, le due facoltà con cui l'uomo è dotato per conoscere il mondo attorno a lui, sono destinate ad essere inutili.

“Tutte le parole, insieme con la mente, ritornano senza raggiungerla”. (Taittiriya II.9) ‘tutte le parole’, significa tutti i sensi, i sensi di vista, udito, gusto, tatto e odorato. Questi sensi, insieme con la mente che osserva, paragona, confronta, comprende ed afferra il significato di quello che è percepito, sono le nostre facoltà per ottenere la conoscenza. Poiché tutti gli oggetti del mondo sono all'esterno del nostro essere, queste facoltà hanno una tendenza ad andare fuori, dall'interno all'esterno. Essi si proiettano all'esterno per conoscere l'esterno, il mondo esterno.

Ma la suprema Realtà non può essere conosciuta da queste facoltà, per la semplice ragione che il creato non può comprendere quello che esisteva prima di se stesso. La Suprema Realtà esisteva quando null'altro esisteva. Egli è il Creatore di tutte le cose create, l'Uno, la Suprema causa senza causa di tutto quello che esiste; tuttavia, è essa stessa, senza alcuna causa perché è sempre esistita. E' la Realtà Eterna. Quindi, la Realtà Suprema non

può entrare nel campo della percezione e cognizione umana e, qualsiasi tentativo per ottenere la conoscenza di essa attraverso i sensi e la mente, è destinato ad essere infruttuoso ed inutile.

Allora, può essa essere conosciuta? “Sì e no”, è la risposta. Sebbene non può mai essere conosciuta tramite i vostri sensi e la mente, voi siete qualcosa di più che i cinque sensi e la mente. Voi siete oltre tutte le categorie e le facoltà. Voi siete oltre le cinque guaine di cui l'individuo umano è composto, e siete oltre i tre stati di coscienza (veglia, sogno e sonno profondo) che l'individuo sperimenta ogni giorno. Voi siete il testimone di questi tre stati.

La prima guaina *annamaya kosha*, è la guaina del cibo, identica con il corpo fisico. La seconda guaina, *pranamaya kosha*, è la guaina del prana, o energia vitale. Poi c'è la guaina della mente e la guaina dell'intelletto, *manumaya kosha* e *vijanamaya kosha*, che costituiscono il corpo sottile. La quinta guaina è la guaina della beatitudine, *anandamaya kosha*, che è posizionata nel corpo causale. Ma voi siete '*panchakosha ateeta*', siete quelli che trascendono le cinque guaine.

Similmente, voi siete oltre i tre stati di coscienza, attraverso cui durante ogni ciclo di 24 ore l'Atman è considerato in moto. Il mondo oggettivo è visto durante lo stato di veglia. Con i sensi e la mente siete capaci di ascoltare suoni e vedere cose. Un secondo mondo è creato dalla mente soggettivamente mentre state sognando e che voi considerate come se esso fosse reale.

L'esperienza del sogno è così grafica e così completa in tutti gli aspetti, domina la vostra coscienza così completamente che, durante quel periodo, essa rimane per voi come la sola verità. Voi potete percepire e sperimentare ogni dettaglio del sogno attraverso tutti i vostri cinque organi di senso. Ma quando improvvisamente vi risvegliate a causa del suono della sveglia, proprio in quel istante ogni cosa scompare, ogni cosa diventa irreali e voi dite: “E' stato solo un sogno”.

I nostri antichi veggenti dicono che questo mondo di veglia è proprio come un sogno, che ogni cosa percepita attraverso i cinque sensi e compresa dalla mente e dall'intelletto è irreali. Tutti gli oggetti del mondo sono come l'acqua di un miraggio nel deserto o lo splendore dell'argento nel guscio di una conchiglia che giace nella sabbia di una spiaggia. Essi non hanno alcuna reale esistenza, ma solo un'apparente e temporanea sembianza. Quando vi risvegliate alla Suprema Cosmica Realtà, la vostra vera identità, allora saprete che la vostra presente identità era tanto grande quanto una finzione della vostra immaginazione, come i caratteri e tutti i fattori nel vostro ultimo sogno notturno.

Durante il sonno profondo (sonno senza sogni) anche se non siete consapevoli di nessun universo in quel tempo, siete consapevoli, al risveglio, che siete passati attraverso uno stato di calma, di riposo pacifico e rinfrescante sonno. Alla mattina, quando vi svegliate, se qualcuno vi domanda se avete dormito bene, potreste chiaramente affermare: “Sì, si ho goduto di un profondo e riposante sonno”. Questo, di per se, mostra che voi siete lo *sperimentatore* di questi tre stati e non qualcosa che si identifica con questi stati. 'Voi' siete l'immutabile Realtà che trascende i tre stati.

In accordo al Vedanta, ogni cosa che rientra nel campo dello stato di veglia, sogno e sonno profondo non può essere considerato come costituente la Realtà. Il Vedanta dà una definizione specifica per Realtà. Cos'è veramente, autenticamente e genuinamente reale? Voi dovete cercare di comprendere con un intelletto estremamente sottile, quello che il Vedanta cerca di comunicarvi.

Quello che è senza inizio e senza fine, che è sempre presente, che è sempre in tutti e tre i periodi di tempo, Quello soltanto può essere chiamato 'Sat', autenticamente e genuinamente Reale. Quello, esisteva sempre nel passato, esiste nel presente ed esisterà sempre anche nel futuro. Non cesserà mai di essere. C'è un'ulteriore qualificazione: è la

Realtà quella che dimora sempre in tutti e tre i periodi di tempo, senza sottostare a nessun cambiamento; rimane sempre la stessa. Nulla può alterarla, nulla può cambiarla, è sempre Piena e sempre Perfetta.

Questa è la specifica classica definizione di *Sat*, la Suprema Realtà: *Sat* è sempre presente ed immutabile. Se applicate questa regola a qualsiasi cosa in questo mondo, troverete che tutte le cose mancano di esaudire questo requisito. Tutte le cose cambiano proprio dall'inizio. Il vostro corpo cambia proprio dalla nascita, così esso non può essere la Realtà. La vostra personalità umana non esisteva prima che foste nati ed esiste qui su questo piano terreno solo per un tempo limitato. Durante lo stato di sogno, c'è un altro corpo ed un altro mondo che appaiono, al cento per cento veri, fino a quando rimanete nello stato di sogno, ma scompaiono in una frazione di secondo una volta che ritornate allo stato di veglia. Mentre durante il sonno profondo tutto svanisce.

Quindi, qualsiasi cosa si presenti all'interno dello stato di veglia, sogno e sonno profondo, non può essere considerato come facente parte della Realtà. Ma lo *sperimentatore* di questi tre stati, che è Pura Coscienza li trascende. Quella deve essere conosciuta. Quella è l'eterna immutabile Realtà. Essa è considerata come il quarto stato, il Turiya.

Voi esistete come il quarto stato. Siete anche ora, l'Assoluta Realtà, oltre ai fenomeni, oltre nascita e morte. Questa conoscenza – la diretta percezione ed esperienza, della vostra eterna indeperibile divina identità – vi libera per sempre da tutte le limitazioni ed imperfezioni che appartengono al vostro presente temporaneo stato di individualità, dove pensate di voi stessi come di un limitato individuo umano soggetto a nascita e morte, cambiamenti, vecchiaia, e vari umori e stati mentali. Diventate liberi da tutti i dolori del *samsara* e vi stabilirete in uno stato di indescrivibile felicità e gioia suprema.

Questa è la Suprema Conoscenza, *Jnana*, che trascende tutte le altre conoscenze, raggiungendo la quale uno non ritorna indietro in questo mondo di dolore e morte, conoscendo la quale ogni altra cosa è conosciuta. Questa è la zattera che può, in sicurezza, farvi attraversare l'oceano del *samsara*, esistenza mondana.

Così, la meditazione su questi tre stati di veglia, sogno e sonno profondo, porta al sorgere della conoscenza che il Sé (la Pura, non duale coscienza) soltanto Esiste. I tre stati sono solo l'espressione di quel non nato, eterno, immutabile Atman. Dopo aver ascoltato questa verità (*sravana*) dal proprio Guru, uno dovrebbe riflettere su essa (*manana*). L'esperienza del sonno profondo e del sogno danno l'indizio per concludere che uno è la pura immacolata Coscienza in tutti e tre gli stati, malgrado l'apparire e lo scomparire di un cosiddetto mondo reale, di un mondo irreali, e dell'assenza dei due. La riflessione deve essere fatta e portata avanti fino a che tutti i dubbi non sono eliminati, radici e rami.

Le istruzioni ricevute dal Guru non sono esse stesse la Verità, producono idee nella mente, mentre la Verità è al di là della mente. Tuttavia esse vi aiutano a riflettere ed a praticare una profonda meditazione (*nididhyasana*) senza di esse nessuno può procedere sul sentiero spirituale. Il Guru e le scritture stanno cercando di comunicarvi attraverso le parole, quello che non può mai essere espresso attraverso le parole. Di conseguenza uno deve ascoltare le loro istruzioni con grande attenzione e completa fede e, allo stesso tempo, andare oltre a tutte le parole ed a tutti i concetti mentali per mezzo di una profonda meditazione.

Alla fine, la profonda meditazione, è l'unica e la sola *sadhana* che può portare all'illuminazione. In qualsiasi modo può essere descritta, alla fine tutti gli Yoga culminano nella meditazione perché è per mezzo e attraverso una tale meditazione soltanto che si raggiunge l'illuminazione. La parola 'meditazione' come tale può non essere usata, ma si deve intendere una profonda meditazione (*nididhyasana*).

Per esempio, nei nove modi di devozione del Bhakti Yoga, la meditazione non sembra essere menzionata, ma *atma-nivedanam* (totale auto-abbandonamento) significa null'altro che – diventare uno zero, perdere totalmente se stesso attraverso una concentrata devozione, in uno stato di meditazione. Ciò significa meditazione. In tutti gli Yoga la meditazione è la porta finale o l'ingresso alla beatitudine.

Quindi, fate uso di tutte le facoltà che vi sono state date. Ponderate queste verità. Dirigete la vostra mente verso l'alto e raggiungete un'esperienza che trascende i tre stati. Raggiungete un'esperienza del quarto stato il Turiya, e allora diventerete liberati. L'esistenza di questo quarto stato è sconosciuta alla vasta maggioranza della gente. Fu scoperta dai nostri antichi saggi e veggenti dei tempi vedici. E' la nostra grande fortuna che essi ci hanno indicato chiaramente il grande obiettivo che deve essere raggiunto, l'obiettivo che libererà l'individuo da tutti i dolori e angosce. Il Turiya, il quarto stato – questo deve essere raggiunto.

## CAPITOLO OTTAVO

### La Pura Coscienza è Brahman

*Questo Brahman, questo Indra, questo creatore Brahma, tutti questi dei, questi cinque grandi elementi – terra, aria, etere, acqua, fuoco – tutte queste piccole creature, questi altri, i semi della creazione – i nati da uovo, i nati da utero, i nati da sudore, i nati da germoglio – cavalli, i buoi, gli uomini, gli elefanti, qualsiasi altra cosa che respira, si muove e vola o è immobile – tutte queste sono guidate dalla Coscienza e sono sostenute dalla Coscienza. L'universo ha la Coscienza come sua guida. La Coscienza è la base o il sostegno di tutto. In verità, Coscienza (prajnanam) è Brahman; 'Prajnanam-Brahman'*

*Aitareya-Upanishad (V .3)*

### Commento

La coscienza è il substrato finale di tutte le cose. Quello in cui tutte le cose sono radicate, in cui tutte le cose trovano la loro propria base. Tutto quello che vediamo intorno a noi, il sole, la luna, le stelle, i cinque elementi – fuoco, terra, aria, acqua, etere – i pesci, gli uccelli dell'aria e tutti gli esseri e le creature che esistono in questo nostro universo, conosciute o sconosciute, vicine e lontane, tutte queste alla fine sono radicate solo nella pura Coscienza. La Coscienza è la donatrice della loro realtà, della loro propria esistenza. La Coscienza è la sorgente, il supporto e il compimento di tutta l'esistenza.

Quindi, dice questa Upanishad: "*Prajnanam-Brahman*", la Coscienza è Brahman, il supremo, la radice di tutte le cose, la sorgente di tutte le cose, l'unica base di tutte le cose, l'eterna immutabile Realtà. Chiamatelo Brahman, chiamatelo Atman, chiamatelo il Supremo Tao, chiamatelo Yahweh, Allah, o Padre nel Cielo. Chiamatelo l'ultimo indescrivibile stato del Nirvana, la 'grande pace' come Buddha si riferiva ad Esso. Chiamatelo lo stato di perfezione, lo stato di *siddhi*. Chiamatelo Ahura Mazda. Non importa in quale modo lo chiamate, *ek omkar satnaam* – non c'è che una immutabile, finale Realtà che è assoluta e non duale. Essa è presente ovunque, come tutto quello che esiste.

Quella Grande Realtà, non è qualcosa di remoto, né qualcosa di inaccessibile, né inavvicinabile, né qualcosa di irraggiungibile. Essa pervade tutto come la luce del sole

pervade questo nostro sistema solare. Dimora in tutte le cose come il loro principio immanente proprio come lo spazio è presente ovunque. La religione vedica dichiara: “Tutto questo, qualsiasi cosa in questo universo che si muove o non si muove, è dimorata dal Signore”. L’Islam dichiara: “La Luce di Allah risiede nei creati esseri umani”. Cristo ha detto: “Il Regno dei Cieli è dentro di voi”. Il Judaismo insegna: “Dio ha creato l’uomo ed ha soffiato il Suo Spirito in lui”.

Il respiro di Dio, lo Spirito di Dio, dimora in tutti gli esseri creati, specialmente nella creatura intelligente chiamata uomo. Dimora in lui come quel principio che fa che questa umana creatura conosca ogni cosa, ragioni su ogni cosa, risolva il mistero di tutte le cose. Questo principio di conoscenza, per cui l’uomo conosce tutte le cose, splende al centro del suo essere – *Prajnanam Brahman*.

E’ quello per cui l’occhio è capace di vedere e voi potete riconoscere forme e colori. E’ quello per cui l’orecchio è capace di udire e voi potete distinguere i suoni. E’ quel principio per cui siete capaci di sentire e odorare. E’ quel principio, per cui mancando quello, tutti i sensi sarebbero non esistenti. Per quello soltanto la mente è capace di pensare, il cuore è capace di sentire e l’intelletto è capace di ragionare, indagare, analizzare, discriminare, investigare e muoversi verso la conoscenza. Quel principio in verità è Brahman.

Esso brilla nel cuore spirituale come la prima conoscenza. Prima che possiate comprendere ogni cosa, prima che possiate conoscere ogni cosa, voi prima di tutto conoscete: “IO SONO. Io Esisto. Quindi, so”. Gli antichi veggenti delle Upanishad dicono: “Senza un conoscitore, la conoscenza non è possibile. Il fatto che noi conosciamo qualcosa, prova al di là della più piccola ombra di dubbio che c’è qualcuno che conosce”. Essi realizzarono il centrale e più immediato fatto: “Io Esisto e so che Io Esisto, perché io sono colui che conosce questo”. La coscienza dell’esistenza è la più immediata e prima manifestazione di *Prajna* (Coscienza).

La Upanishad dice che attraverso la meditazione su questa consapevolezza di esistenza, il saggio Vamadeva, dopo essere diventato privo di desideri, raggiunse quell’assoluta Realtà che è priva di età, di paura, immortale ed onnisciente. Il saggio si immerse nell’Assoluto e, come il fiume che raggiunge l’oceano perde la sua individualità, divenne l’oceano. Il suo senso di individualità e di separazione cessò ed egli divenne completamente consapevole dell’assenza di ogni cosa, eccetto che del suo Sé.

“Oh, miei cari amici” disse il saggio Vamadeva: “Una volta io avevo il sentimento: ‘Io sono il corpo’. Ora, come risultato della mia sadhana, l’identità con il corpo è scomparsa. Ora non vedo altro che il mio Sé. Io riempio tutte le direzioni; pervado tutto lo spazio. Tutte queste divinità sono non-differenti da me. Io sono i quattro tipi di esseri viventi (quelli nati dalla terra, dalle uova, dal sudore e dagli uteri). Da Brahma giù fino ad un filo d’erba – tutto non è null’altro che Me”.

E’ per sollevare la vostra coscienza a quella grande sublime altezza che questa beata verità, *Prajnanam-Brahma* è stata proclamata. La più importante centrale verità delle esperienze dei nostri grandi saggi è che la unificante presenza di Dio è un comune fattore presente in tutta la Sua creazione, in tutte le Sue creature, in ogni cosa. Questo dovrebbe essere meditato nel profondo segreto del vostro proprio cuore.

Questa dovrebbe essere la base della vostra vita e della vostra condotta nel vostro comportamento giornaliero con gli altri. Allora questo tipo di attività stessa, diventerà una sadhana spirituale che supporta, aumenta ed arricchisce la vostra vita spirituale interiore. Una tale sadhana ha il grande potere ed il grande potenziale per portarvi gradualmente in uno stato di costante consapevolezza di Dio. Così, ‘*Prajnanam-Brahma*’ è il grande segreto rivelato in questa Upanishad. La pura coscienza è Brahman; Brahman è pura coscienza. Questa è la verità. Uno che raggiunge la Verità, è liberato dalla Verità.

## CAPITOLO NONO

### Connettetevi ed Asserite la Vostra Vera Identità

*'Metti questo sale nell'acqua e vieni da me domani mattina'. Svetaketu fece come gli era stato ordinato. La mattina seguente suo padre gli disse: 'Portami il sale che hai messo nell'acqua ieri sera'. Svetaketu guardò nell'acqua, ma non lo trovò, in quanto si era dissolto. Suo padre allora disse: 'Prendi un sorso d'acqua da questa parte, com'è?' 'E' salata'. 'Assaggiala dal mezzo. Com'è?' 'E' salata'. Provala da quella parte. Com'è?' 'E' salata'. 'Esamina l'acqua, mentre la getti via e vieni di nuovo da me'. Il figlio fece così dicendo: 'Non posso vedere il sale. Vedo solo acqua'.*

*Suo padre allora disse: 'Nello stesso modo, o figlio mio, tu non puoi vedere lo Spirito, ma in verità Esso è qui. E' una sottile ed invisibile essenza, l'Atman, il Sé di tutto quello che esiste. Questa è la Realtà; questa è la Verità. Quello Tu Sei! – 'Tat Twam Asi!'.....*

***Chhandogya Upanishad (VI.13.1-3)***

*Oh Indra, ti prego ascoltami. E' vero che il corpo è mortale, che è sotto il potere della morte; ma è anche il luogo dove dimora l'Atman, lo Spirito della vita immortale. Il corpo, la casa dello Spirito, è sotto il potere di piacere e dolore. Chiunque pensa: 'Io sono il corpo ed il corpo è me stesso', non può mai essere libero. Ma quando uno sperimenta la gioia dello Spirito, lo Spirito che è sempre libero, allora quella persona è libera da tutte le schiavitù derivanti da piacere e dolore.*

***Chhandogya Upanishad (VIII.12.1)***

### Commento

C'è un'unica molto interessante domanda a cui tutti noi dovremmo trovare una risposta. La domanda è: questa grande Realtà, questa finale Verità, questo Uno senza secondo, questa eterna, indistruttibile e indeperibile Realtà, in che modo l'uomo è correlato ad Essa? In che modo siete voi, me stesso e tutti gli esseri correlati ad Essa? Questo è importante da conoscere.

La risposta è chiara come il sole brillante che splende nel cielo di mezzogiorno: sappi tu, oh uomo! Tu *non* sei correlato ad essa in nessun modo! Le relazioni esistono solo quando c'è dualità, quando ci sono due oggetti. Solo allora si presenta la questione di qualcosa che è correlato a qualcos'altro. Ma in questo caso, tu sei Tu stesso, Quello! Tu sei identico a Quello! Tu non sei altro che Quello! Questo deve essere realizzato.

Poiché ti sei identificato con il tuo corpo e con i vari sensi sei incapace di comprendere che sei quell'eterno splendente Puro Spirito. Ti sei allontanato dal tuo centro e sei stato coinvolto in uno stato di identità con un non-sé, *l'anatman*. Ti sei intrappolato in alcuni sempre mutevoli, temporanei fattori aggiunti che limitano la tua coscienza e ti rendono incapace di sentire la tua realtà in tutta la sua gloria, grandezza e purezza.

Cerca di percepire chiaramente questa dualità. In questo si trova la chiave per la liberazione e la beatitudine, in questo giace la soluzione a tutti i problemi che puoi stare sperimentando. Perché, praticamente, ogni cosa che ti tormenta, ti vessa e ti preoccupa è in parte dovuta alla presenza di questi fattori limitanti. E' questa falsa identificazione con il corpo

che ti ha condotto ad uno stato di schiavitù, riempiendoti di lacrime e pianto, ma tutto questo è non necessario ed evitabile.

Nel tuo vero Sé, la parte più interna della tua dualità, non c'è alcun problema, nessun tormento, nessun entusiasmo o depressione, nessuna complicazione, nessuna preoccupazione di ogni tipo. Se uno solleva la sua coscienza a questa più alta dimensione e si identifica con quella Suprema Realtà, le coppie di opposti non possono toccarlo. Egli non ha più angosce, non soffre né il caldo né il freddo, né gioia né pena, né il piacere né il dolore. Egli si stabilisce in uno stato di grande serenità che nulla può toccare o alterare.

La Upanishad si riferisce a questa più alta dimensione quando, nel *Maha-vakya* 'Tat Twam-asi' si indirizza a te come "Tu". Se pensi che il termine 'Tu' identifica una identità fisica, questo significa che stai ancora identificando te stesso con il corpo, la mente e l'intelletto. Fino a quando sei ancora in questo stato di coscienza, dove stai fraintendendo te stesso, le Upanishad hanno fallito la loro missione.

Quando le Upanishad dicono "Tu", esse non stanno usando un linguaggio ordinario. Esse non stanno usando né il Sanscrito, né l'Inglese, né l'Hindi, né nessun altro linguaggio, stanno cercando di trasmetterti una divina esperienza. Stanno dichiarando un'esperienza che è imponderabile, oltre la comprensione della mente o l'afferrare dell'intelletto. Non è qualcosa basato su una filosofia speculativa, ma è basato sulla più profonda e più alta realizzazione personale dei nostri saggi delle Upanishad.

Essi non si stanno riferendo al te visto, al te sotto nome e forma. Essi si stanno riferendo al te non visto. Non si stanno riferendo a qualsiasi cosa che si può vedere. Si stanno riferendo a te come al nascosto, sconosciuto veggente di tutte le cose viste, il conoscitore di tutte le cose conosciute. In quella dimensione, "Tu" il nascosto veggente di tutte le cose viste, sei Quello, quello che soltanto prevale. Essi si stanno riferendo al tuo vero 'Io'.

"Io sono il Turiya, l'immutabile Uno, che serenamente testimonia il ricorrente ciclo di veglia, sogno e sonno profondo. Io sto osservando, sto sperimentando. Non sono né sveglio, né sognante, né in sonno profondo, perché mai ho dormito per poter essere risvegliato. Io sono quella consapevolezza che non ha bisogno di nessuna altra luce per conoscere, perché essa è l'essenza di tutta la conoscenza. Essa è Conoscenza assoluta, senza inizio e senza fine. E' la Grande Realtà, la Verità, Brahman, la Luce delle luci, oltre tutte le oscurità. Eternamente, sono stato quello che sono. Io sono quel "IO SONO". Vigilanza è il mio nome. Consapevolezza è il mio nome."

Questa è la vera conoscenza. Questo è il significato che la Upanishad sta cercando di comunicare. Essi dicono che è la più sottile di tutte le cose sottili. Tu devi far sì che la tua coscienza raggiunga questa sottigliezza, pulendola e raffinandola gradualmente, sollevandola dal suo normale livello fisico e psicologico ad un livello spirituale e divino. Allora questa celeste affermazione che ti introduce a te stesso, sarà afferrata e compresa.

Questa non è una cosa ordinaria. Ci vogliono anni di studio e di riflessione, è necessario sedere ai piedi di un conoscitore di Brahman ed ascoltare quello che egli ha da dire circa Brahman, Maya, te stesso e sulle interrelazioni tra questi tre. Giorno dopo giorno, dopo mesi e dopo anni. Poi devi riflettere: "Guruji dice che io non sono questo corpo e questa mente grossolani. Cosa vuol dire? Allora, chi sono io?" Tu devi ascoltare, riflettere e meditare. Ciò richiede umiltà e una chiara comprensione della tua reale identità, e di quello che è questa verità e dove tu stai. Non è un ordinario 'tu' quello di cui essi parlano. E' qualcosa che è all'interno di questo ordinario 'tu' che si tratta quando essi usano il termine "Tu".

Poi, umilmente, con pazienza, diligenza e forza d'animo, cerca di muoverti verso di Lui, e continua a muoverti, muoverti, muoverti. Fai della tua vita questo lento movimento –

minuto dopo minuto, ora dopo ora, giorno dopo giorno – mai cambiando direzione, mai cambiando il tuo obiettivo, mai permettendo a nulla di allontanarti da questa via o da quel movimento verso quel centro che è la tua sorgente, il non-visto Tu, vivendo dentro e per quel grande centro, con ogni respiro e con ogni pensiero.

Questa è la sadhana, questa è vita spirituale, questa è pratica dello Yoga, questa è meditazione – dimorando su di Lui e contemplandoLo. La meditazione è in ogni minuto, tutte le 24 ore del giorno. Non è solo quando sei da solo nella tua stanza di meditazione. La meditazione è durante tutto il giorno e la notte, anche quando stai lavorando o servendo o in mezzo ad una folla. Se la meditazione si ferma, la tua sadhana si è fermata, il tuo progresso si è fermato.

In questo modo, sforzati sempre di collegare te stesso a quella Suprema Realtà, a quella Luce delle luci, perché, da quello a cui ti connetti, deriva il tipo di natura che fluirà dentro di te. Una lampada elettrica è connessa all'elettricità, e così essa ti può dare la luce. Ma se interrompi questa connessione, abbassando l'interruttore, allora ci sarà oscurità perché l'elettricità non starà più fluendo nella lampada.

Collegati con quel Puro Spirito. Afferma la tua identità con quel Supremo Essere che esiste come il tuo vero Sé. Coscientemente e diligentemente coltiva questa connessione e fa che si sviluppi e così cresca e cresca e cominci a riempire la tua intera coscienza, trasformando il tuo senso di identità personale in una più alta identità, una divina identità.

“Io sono parte di Ezzo. Non sono altro che Quello. Dentro di me sta splendendo la Sua luce. Dentro di me, con grande eccitazione quel Grande Spirito è vivo. Quello è quello che io sono. Questa è la mia realtà. Questa è la verità del mio essere. Io sono un principio divino, un principio di Dio”. Allora ci sarà una trasformazione dell'essenza interiore della tua nascosta soggettiva consapevolezza.

Questa è l'essenza di tutta la sadhana e di tutto il Vedanta. Questa è la dichiarazione centrale delle Upanishad: *“Tu sei Divinità! Tu sei Quello! Realizza il tuo Sé e sii libero!”* Reclamiamo il nostro diritto di nascita e diventiamo anime libere, non in una qualche esistenza post-mortem, ma proprio in questa vita. Vivendo in questo corpo, diventiamo anime libere, *jivanmukta*, e diventiamo per sempre benedetti!

## CAPITOLO DECIMO

### L'innata ricerca dell'Uomo per Conoscenza e Verità

*E' stato detto che le persone nei tempi antichi avevano la conoscenza di Brahman e che attraverso quella conoscenza esse diventavano il Tutto. Quale era quella conoscenza di cui esse erano dotate e le rendeva capaci di conoscere il Tutto, diventare il Tutto, essere il Tutto?*

#### *Brihadaranyaka-upanishad (I. 4.9)*

*All'inizio, Brahman, l'Assoluto, soltanto era. Conosceva soltanto Se stesso come: “Io Sono Brahman, ‘Aham Brahma'smi,’ lo sono il Tutto.” Chiunque fosse l'individuo, celeste o veggente che diventava risvegliato a questa (Conoscenza) diventava il tutto. Questo è così anche ora. Il Rishi Vamadeva aveva questa conoscenza. (Avendo risvegliato se stesso a*

*questo Divino Stato, alla Coscienza dell'esistenza universale, Vamadeva cominciò a proclamare la sua esperienza anche quando era nel ventre di sua madre). "Una volta ero il sole, splendente nel cielo; ero Manu, il progenitore di questo mondo. (Attraverso tutte queste specie e forme di esistenze che ho passato, per arrivare a questa esperienza). Io sono il tutto".*

*Anche oggi io sono così. Chiunque conosce questo, 'Io Sono Brahman' diventa questo Tutto. Nemmeno gli dei possono impedire che Egli diventi così (raggiungendo questo Stato Supremo) perché (quando uno ha questa Conoscenza) diventa il Sé degli stessi dei. Così, chiunque adora un'altra divinità (diversa da quella del Sé universale), pensando che egli è uno e che Dio è un'altra cosa, quella persona non conosce.....*

### ***Brihadaranyaka-upanishad (I.4.10)***

#### **Commento**

Cos'è questa eterna ricerca dell'uomo? E' insito nell'uomo il desiderio di conoscere. Dentro l'intera creazione, questa sete della conoscenza è una qualità unica che solo gli esseri umani posseggono. Tutte le specie sub-umane sono semplicemente impegnate nel soddisfare le necessità del corpo. Poiché esse non hanno una mente pensante, non hanno desideri e brame, ambizioni e aspettative, schemi e piani per il futuro. Tutto quello che una creatura non umana vuole è sufficiente cibo, un ricovero per protezione e la soddisfazione dei suoi istinti e impulsi di base, come la procreazione. Queste formano le uniche richieste delle specie non umane dal tempo della loro nascita fino alla morte.

L'uomo soltanto ha il potenziale per una dimensione verticale. Egli vuole conoscere ogni cosa. Anche un bambino, dell'età di pochi mesi è curioso del mondo intorno a lui. I bambini piccoli continuamente chiedono cos'è questo, cos'è quello? Questa richiesta di conoscenza, questa curiosità, questo voler conoscere, si manifesta ad un'età molto giovane. Alla fine, questa sete di conoscenza conduce l'uomo a ricercare quello che esisteva prima della creazione. Quando quella conoscenza fu conquistata, accadde qualcosa di strano. Che cos'era? Essi lo spiegano in questo modo.

C'era una volta una bambola fatta di sale che viveva all'interno di una regione. Qualcuno disse a questa bambola di sale: "Lo sai che esiste qualcosa grande e magnifico chiamato mare?". "Che cos'è?" Chiese la bambola. "E' un vasto corpo d' acqua, così vasto e così splendido che non può essere descritto." "E' grande come un pozzo?" Domandò la bambola. "Oh, no! E' molto più grande". "E' grande come un lago?" "No, no!" Tu puoi vedere la circonferenza di un pozzo o di un lago". "Allora è come un fiume?" "No! Anche un fiume ha un'altra sponda che puoi vedere. Ma questo ha un corpo d' acqua così ampio e così vasto che non puoi vedere la sua sponda". "Oh! Allora devo andare a vederlo!" Disse la bambola.

Così essa si mise in cammino; qualcuno le disse: "Se tu continui a camminare in quella direzione arriverai al mare". Essa iniziò a camminare e continuò giorno e notte finché alla fine cominciò a sentire la dolce fresca brezza che veniva dal mare e ad ascoltare il fragore delle onde che s' infrangevano sulla spiaggia.

Alla fine, raggiunse il mare e guardò meravigliata. Per la prima volta poteva comprendere: "Ah! Qui c'è un corpo d' acqua così straordinariamente vasto che l'altra sponda non si può vedere!" Allora, improvvisamente, un'idea venne nella mente di questa piccola bambola: "Sì, non posso vedere l'altra sponda, ma forse posso vedere quanto è profondo. Se la sua distanza non può essere conosciuta, forse posso conoscere la sua

profondità. Ma come fare? Bene, devo immergermi in esso e poi, quando arriverò sul fondo, saprò quanto è profondo”.

Così si dice, che con il desiderio di conoscere la sua profondità, la bambola si immerse nel mare. Ma ahimé! Mentre stava cercando di raggiungere il fondo, subito, essendo fatta di sale, si dissolse nell’acqua e scomparve, e non esistette più nessuna bambola di sale per conoscere il mare!

Similmente, quando i nostri antichi saggi desiderarono conoscere quel Brahman che solo esisteva prima della creazione, improvvisamente scoprirono che colui che stavano ricercando non era più lì e che Brahman soltanto era lì. Così si immerse in Esso e diventarono identici a Brahman. Allora seppero con assoluta certezza la grande verità dell’esistenza di un unico eterno essere che era Tutto-in-tutto.

“Dolcezza! Dolcezza! Dolcezza! Ogni cosa è dolcezza. Ogni cosa è dolcezza oltre ogni descrizione! Tutto è bellezza, tutto è lieto auspicio, tutto è beatitudine!” Essi furono immersi in un oceano di beatitudine, indescrivibile beatitudine, e compresero che quella beatitudine è Brahman (Taittiriya-upanishad III.6.). Conobbero che quella realtà era presente ovunque, in tutta la sua pienezza, sempre, sempre immutabile, senza contraddizioni, racchiudendo ogni cosa, pervadendo ogni cosa, dimorando in ogni cosa. Quel eterno essere era la consapevolezza e la coscienza di tutti gli esseri consci sulla terra. E conobbero se stessi come Essere Quello soltanto, l’Assoluto, il Tutto.

Questa consapevolezza è stata poi successivamente confermata dall’esperienza di tutti i mistici, di tutti i tempi e di tutti i climi – antichi, medioevali, moderni, orientali, occidentali, di ogni parte. L’esperienza che il giovane principe Siddharta ebbe mentre sedeva sotto l’albero bodhi, esperienza che cambiò Siddharta in un Tathagata, un Buddha, fu questo tipo di esperienza. Dalla cima dei capelli, fino all’estremità dei piedi, egli fu riempito di beatitudine! Fu intossicato ed inebriato di quella beatitudine, talmente tanto che non fu più consapevole del trascorrere del tempo. Non era consapevole se era giorno o notte. Rimpito di quella beatitudine, cominciò a camminare avanti e indietro, da una parte all’altra del giardino, in uno stato di inesprimibile gioia.

Per più di 40 giorni egli fu immerso in quello stato e per più di 40 giorni continuò a camminare in quel giardino, inconsapevole di nome o corpo, tempo o spazio, immerso in una pace simile a nessun’altra pace - una suprema, inalterabile, assoluta, infinita pace che era non differente da Dio. Quello stato sperimentato dal Signore Buddha non è differente dal Satchidananda Brahman, l’eterno stato di Dio.

Dio è pace, Dio è beatitudine e Dio è esistenza. Non c’è alcun tempo in cui Dio non esista. Non c’è alcun luogo in cui Dio non sia. Quella pace pervade tutto proprio come l’aria che respiriamo è ovunque in questo mondo. Non c’è nessuna particella di spazio dove l’aria non sia presente. Se una cosa ordinaria come l’aria può essere onnipervadente, cosa dire di Dio? Non c’è nessun granello di spazio o un atomo di materia dove quella pace manca. L’intero universo è permeato da quella Pace.

Che enorme realizzazione! Che grandiosa realizzazione che in questo momento la beatitudine di Brahman pervade tutto all’interno e all’esterno! Beatitudine è quella Grande Realtà. Pace Suprema, incommensurabile, profonda Pace, è la Grande Realtà. Quella Pace, quella Beatitudine, quella Pienezza, quella Luce delle luci soltanto esiste, ed io sono Quello! “*Aham Brahma’smi!*” In essenza, io non sono altro che Quello! Ponderare ciò, significa ricevere un’energia immediata, un risveglio ed una ispirazione istantanea.

Questa è la realtà, e in questa realtà noi dobbiamo vivere. In questa verità dobbiamo agire. Con quella grande forza, slancio e positività, con quel magnifico, sublime sentimento di zelo possiamo continuare il nostro sentiero spirituale se ci manteniamo nella consapevolezza

di questa verità – *non c'è null'altro che Brahman. Brahman soltanto esiste.* Questa è la finale verità.

Il più grande filosofo dell'India, che è stato considerato soggetto di meraviglia da molti filosofi occidentali, il Jagatguru Shankaracharya disse: “Quello che è stato dichiarato in migliaia di scritture, ve lo dirò in solo mezzo verso: *Brahman soltanto è reale, quello che è visto è irreali, e quest'anima individuale è Quello e Quello soltanto, niente altro che Quello*”. Questa è la Verità finale, la grande Verità, l'unica Verità.

## CAPITOLO UNDICESIMO

### La Visione delle Upanishad

*La Grande interezza o plenum è Brahman.  
Quello che viene dalla pienezza è pienezza soltanto.  
Dopo l'uscita dell'effetto dalla Causa Suprema,  
Quello che rimane è sempre pieno.*

#### *Brihadaranyaka-upanishad (V.1.1)*

### Commento

Voi non siete quello che state pensando e sognando di essere. Pensate che voi siete un piccolo, misero essere umano, pieno di manchevolezze, di debolezze, di sfortunate limitazioni, con nessun altro obiettivo se non quello di struggervi durante la vita, piangere e singhiozzare. No! No! No! No! Tutto questo è un inganno. Uscite fuori da questo! Questo è tutto dovuto all'errata conoscenza di voi stessi.

“Voi siete – *non-nato, eterno, permanente, antico, oltre il tempo, immortale, indeperibile e indistruttibile*” (Bhagavad Gita II.20). Voi avete ereditato una gloria immortale! Avete ereditato quella divina beatitudine che è la vostra sorgente originaria. Uno stato di divina perfezione che non conosce né angoscia, né dolore, né limitazioni, né nascita, né morte. E' un reame di assoluta pura beatitudine. Questa è la vostra origine; questo è il vostro inalienabile permanente stato. Voi esistete sempre in uno stato di quella assoluta indescrivibile beatitudine. Questa è sempre presente; non può mai essere assente. Essa è qui, ora.

Quali che siano i variabili stati della mente, le variabili condizioni del corpo, voi siete pura beatitudine. *Ananda* (beatitudine) è il vostro permanente, immutabile stato naturale, che è profondamente dentro di voi. Scavate in quello stato e poi scoprirete questo meraviglioso splendore interiore. Esso è stato coperto da strati di coscienza grossolana dovuta a false identificazioni con fattori che non costituiscono la vostra vera identità.

Vi siete allontanati dal vostro centro e vi siete identificati con tutte le cose che vanno a costituire la temporanea umana personalità: i cinque sensi dell'azione, i cinque *prana*, i cinque sensi della conoscenza e il quadruplice strumento interiore del vostro Sé psicologico. Quindi, nell'identificare voi stessi con il non-Sé, avete dimenticato quello che siete.

Ma, dimenticando quello che siete, ciò in ogni modo non altera la realtà. Questo fatto non può essere mutato e questa è la verità. Quindi, gioite! Non c'è causa alcuna per

l'angoscia; c'è solo la necessità di correggere questo errore. Il messaggio delle Upanishad è: "Fate questo ORA! Non rinviatelo! Fate uso del tempo presente per correggere questo errore e raggiungere la coscienza della vostra vera realtà. Allora la vostra vita non sarà null'altro che gioire, gioire, gioire!"

Questo servitore del Maestro è qui per invitare ognuno di voi a risvegliarvi dal vostro assopimento, dal vostro stato di dimenticanza del Sé, e cominciare a vivere una vita di ascesa verso l'alto, piena di significato, verso quello stato spirituale di Coscienza-Beatitudine che sempre esiste come vostra permanente essenza interiore. Possiate progredire giorno dopo giorno verso questa grande esperienza che solo fa di ogni momento della vostra vita un'avventura spirituale veramente degna di vivere!

Il metodo pratico per raggiungere questo *summum bonum* della vita umana è dato in una forma molto concisa in quella grande scrittura che è la Bhagavad Gita. Le Upanishad vi dicono la verità, il grande fatto della vostra divinità, della vostra divina beata natura Brahmica, e la Gita vi dice i vari modi per raggiungere quello stato proprio in questa vita.

Perché *non* è soltanto attraverso la conoscenza e la meditazione che uno diventa illuminato e liberato. Sia essere che fare contano nella vita spirituale sopra e al di là di tutta la Conoscenza. Questa è la ragione per cui i grandi saggi illuminati ed i veggenti hanno tenuto alto davanti a noi i due ideali di *atma-sakshatkara*, diretta realizzazione del Sé, e di *paropakara*, servizio altruistico a tutti gli esseri e le creature nella creazione di Dio.

L'erudizione è ammirevole. Una buona dose di cultura e di conoscenza non è male. Ma certamente uno deve essere consapevole che questo non è sufficiente. Voi potete leggere tutti i libri filosofici, e potete essere capaci di sedere per ore in *dhyana* (meditazione), ma se il vostro cuore non è pieno di amore, gentilezza e compassione per gli altri, potete ottenere ogni cosa, ma ottenere l'illuminazione e la liberazione non sarà possibile. Fare anche un po', è l'essenza della vita spirituale. Accennando a questo nella seconda metà del XII Capitolo della Gita, il Signore Krishna ci dice quello che è caro a Lui.

Il Grande Signore Buddha al tempo della sua dipartita, chiamò tutti i suoi discepoli e disse loro che ora il *Tathagata* stava per entrare nel *pari-nirvana* e che questo sarebbe stato il suo ultimo insegnamento per tutti. Egli disse: "Oh bhikkhus, non trascurate il vostro più alto benessere. Non trascurate il vostro più alto bene. Nella vostra vita, siate una luce per voi stessi e una lampada ai piedi degli altri. Andate avanti e attraversate le vie principali e le vie secondarie di questa grande terra per il benessere di molti e per la felicità delle moltitudini".

Questo è l'ideale centrale messo di fronte a voi per il quale dovete vivere e morire. Siate sempre un canale per l'espressione della perfezione di Dio, dell'amore di Dio, della compassione, della gentilezza e della considerazione. Abbiate simpatia per gli altri; identificatevi con la gioia e la sofferenza degli altri. In presenza di sofferenza, immediatamente agite per essere un angelo di misericordia, di pace e di gioia. Fate di voi stessi un centro di tutto quello che è devozione, di tutto quello che è bello, sublime e divino.

Scegliete sempre di manifestare la verità che è dentro di voi, e mai qualcosa che non sia questo. Scegliete di essere quello che realmente siete. In questa scelta si trova non solo il vostro più alto bene, ma il bene di tutti gli esseri e di tutte le creature. In questa scelta si trova il più alto benessere del mondo contemporaneo in cui vivete. Questa è l'unica cosa necessaria. In questo fertile campo di vivere spiritualizzato, conoscenza e meditazione porteranno il frutto dell'illuminazione. Non altrimenti.

Riflettete bene su queste grandi verità che sono la nostra eredità dai grandi saggi del nostro splendente passato. Esse non possono essere trascurate, non sono da prendere alla leggera. Queste verità devono essere profondamente ponderate e sinceramente applicate nella nostra vita quotidiana, ad ogni passo, ad ogni momento, sempre. Allora esse

