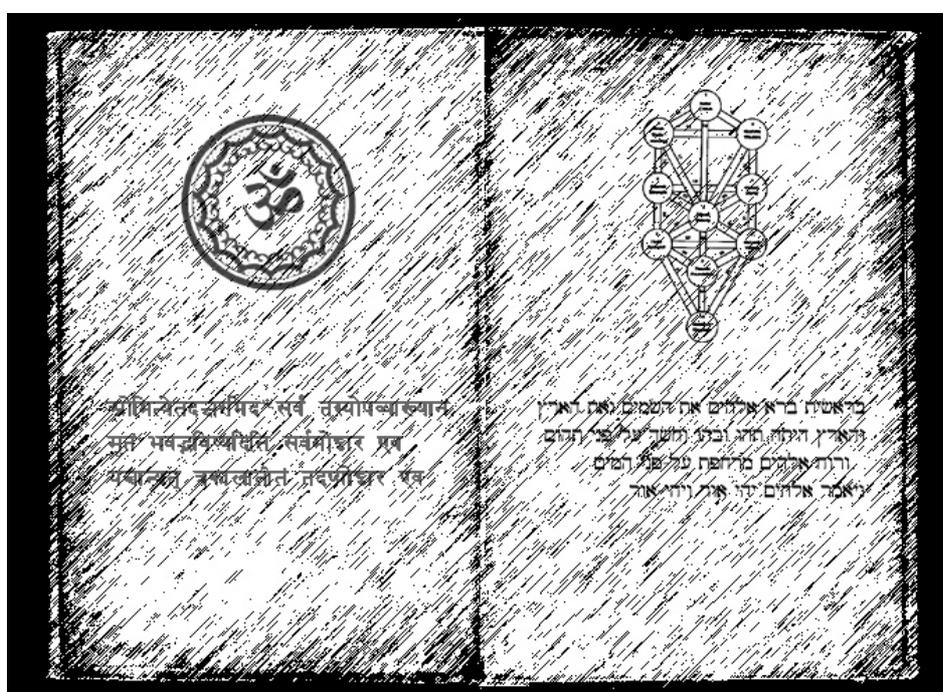


CABALA E VEDANTA



Forme Tradizionali al confronto

N.B.: I paragrafi contrassegnati da (*) sono invia di sviluppo, quelli contrassegnati da () sono espansioni previste.**

Introduzione

Scopo di questo breve saggio è quello di mettere in evidenza alcune delle relazioni che sussistono tra Cabala ed Advaita Vedanta.

Prima di andare oltre è necessario che il lettore tenga a mente un fattore di fondamentale importanza. Molte volte la storia dell'esoterismo ha assistito a tristi battibecchi tra illustri maestri (o supposti tali) in merito a quale fosse la via più "vera" e che naturalmente risultava sempre la propria. Lungi da noi voler dare adito a simili illazioni.

La Tradizione è Una. Ogni sincero ricercatore della Verità deve tenerne sempre conto.

Ciò che differenzia una Via dall'altra è solo il metodo o i punti di vista: saranno pertanto questi gli argomenti di questa breve dissertazione.

Il Vedanta

“Ma tra mille persone, poche si sforzano di arrivare alla perfezione e di quelle che sforzandosi si avvicinano alla perfezione solo una riesce a conoscermi nell'essenza”

(Bhagavad Gita: VII, 3.)

Cenni Storici

Il Vedanta è uno dei sei sistemi ortodossi (darshana) della filosofia indiana, nonché quello che costituisce la base della maggior parte delle scuole moderne dell'Induismo.

Il termine Vedanta significa in Sanscrito "la conclusione" (anta) dei Veda, la letteratura sacra più antica dell'India; si utilizza in riferimento alle Upanisad, che erano elaborazioni dei Veda ed alle scuole nate dallo studio (mimamsa) delle Upanisad.

Così per Vedanta si intende anche il Vedanta-Mimamsa (riflessione sul Vedanta), Uttara-Mimamsa (riflessione sulla parte finale dei Veda) e Brahma-Mimamsa (riflessione sul Brahman).

I tre testi fondamentali del Vedanta sono: le Upanisad (le più note, ampie e antiche delle quali sono la Brhadaranyaka, la Chandogya, la Taittiriya ed la Katha); il Brahma-sutras (anche denominato Vedanta-sutra), che sono anche delle brevi, persino singole interpretazioni di una sola parola della dottrina del Upanisad; ed il famoso dialogo poetico, la Bhagavadgita (Canzone del Divino), che, per l'immensa popolarità, è considerato realizzato a supporto delle dottrine delle Upanisad.

Nessuna interpretazione dei testi è prevalsa sulle altre e parecchie scuole Vedanta si sono sviluppate, differenziate dalla loro concezione della natura, della relazione e del grado di identità fra il Sé individuale (jiva) e l'Assoluto (brahman).

Queste spaziano dal non-dualismo (Advaita) VIII secolo del filosofo Samkara, al teismo (Vishistadvaita) XI-XII secolo di Ramanuja, al dualismo (Dvaita) XIII secolo di Madhva.

Tutte le scuole Vedanta, tuttavia, mantengono in comune un certo numero di principi:

- la trasmigrazione del Sé (samsara) e l'opportunità della liberazione dal ciclo delle rinascite;

- l'autorità dei Veda sulle modalità di liberazione;
- che il Brahman è sia la causa materiale (upadana) che quella strumentale (nimitta) del mondo;
- che il Sé (atman) è l' agente dei propri atti (karma) e quindi il destinatario dei frutti o delle conseguenze delle azioni (phala).

L' influenza del Vedanta sul pensiero indiano è stata profonda, di modo che si può dire che, in una o in un'altra delle sue forme, la filosofia indù è diventata il Vedanta.

A causa della preponderanza di testi Advaita, in Occidente si ha spesso l'errata convinzione che Vedanta significhi Advaita, mentre questa corrente non-dualistica è solo una delle molte scuole vedantine, benché forse la più importante.

Il primo maestro che espose la verità upanisadica della non dualità in un'opera pervenuta fino a noi fu Gaudapada.

Tuttavia il nome più illustre nella storia della tradizione dell'Advaita è quello di Samkara. Il maestro che portò questo nome, il cui significato è "Dispensatore di Felicità ", fu discepolo di un discepolo di Gaudapada.

La sua data della nascita è naturalmente un problema discutibile. È consuetudine fissarla nel 788 d.C. e fissare l'820 d.C. come anno di morte. Ma queste date sono state recentemente messe in discussione da alcuni che posizionano la sua vita molto più addietro (di circa 1500 anni).

Samkara scrisse ampi commenti sui testi fondamentali del *Vedanta*, cioè le *Upanisad*, la *Bhagavadgita* e il *Brahmasutra*. Oltre a commentare la *Mandukya-Upanisad* spiegò l'opera di Gaudapada. Numerosi suoi manuali furono tradotti dal sanscrito in tamil da Sri Ramana, come *Vivekacudamani*, *Drg-drsya-viveka* e *Atma-bodha*.

La Filosofia Advaita

Il Brahman è reale; il mondo è una apparenza illusoria; la cosiddetta anima individuale è lo stesso Brahman, e null'altro.

(Vivekacudamani)

Nel contesto vedantino la concezione del Sé è parte di una complessa cosmogonia sacra e rappresenta per antonomasia il Soggetto ultimo della realtà, il Conoscitore del tutto; esso è colui che esiste oltre il conosciuto, la conoscenza e lo strumento che si usa per conoscere ed è perciò oltre il percipiente ed il percepito.

La ricerca del Sé, definito l'Uno senza secondo, implica la conoscenza e l'accettazione della natura della Realtà, in quanto il Sé rappresenta la Realtà ultima dell'uomo e di tutte le cose.

Nelle Upanisad si legge che la Realtà ultima è composta da un principio Coscienza che è il *Brahman*, l'Assoluto immanifesto, informale e inqualificato, e da un principio-energia che si manifesta nelle forme qualificate sovrapposte all'Assoluto.

L'Assoluto-*Brahman* è descritto come non duale, essenza di conoscenza, incontaminato, supremamente pacificato, senza inizio né fine, senza attività, inconoscibile, senza forma, immanifesto, senza nome, immutabile, autorisplendente.

In quanto Sostrato indifferenziato ed informale del mondo delle forme, Brahman non ha qualità ed è privo di attributi. Quale realtà suprema, il Brahman trascende ogni aspetto fenomenico, eppure è alla base di ogni realtà creata: esso tutto include eppure è al di là del tutto.

La natura consustanziale del Brahman è *Sat-Cit-Ananda*: lo Spirito Assoluto contiene tutto ciò che esiste, ha la natura della Coscienza e della Beatitudine.

Nell'Esistenza (*Sat*), l'Assoluto testimonia la totalità delle forme e della loro sostanza, di cui la natura è una intrinseca parte.

Nella Coscienza (*Cit*), testimonia l'intelligenza che è alla base dell'organizzazione cosmica e rende ragione della sua armonia.

Nella Beatitudine (*Ananda*), testimonia la felicità senza oggetto e senza fine consustanziale alla radice dell'Esistenza e della Coscienza.

Se l'Assoluto è tutto, ovunque e non ammette nulla al di fuori di sé, come è possibile che esista il relativo? Se la Realtà è permanente e non duale, perché esiste la molteplicità del fluttuante divenire? La risposta a tali interrogativi richiede il superamento dei confini dell'intelligenza logico-dualistica e l'intuizione dell'unità della vita, dove gli opposti e le dualità trovano una sintesi e la paradossalità trova una giustificazione.

E' nella natura dell'Assoluto, che rappresenta la Possibilità universale, non escludere nulla ed implicare, pertanto, la possibilità dell'esistenza relativa. E' nella natura del Tutto contenere la parte, nonché la capacità di assumere la poliedricità e di *rispecchiarsi* nelle parti che lo costituiscono.

Ciò che è percepito come diverso non è altro che la somma dei diversi volti presenti nella stessa Sostanza. Questa è uniforme ed indifferenziata al di là della molteplicità apparente e può essere percepita solo dalla visione contemplativa, ovvero dall'occhio del mistico che trascende il mondo della molteplicità e raggiunge le altezze metafisiche.

Realtà e Maya

Diversamente dalla scienza occidentale che, seguendo il paradigma meccanicistico, considera reale solo l'universo materiale, la filosofia vedantina considera la natura e tutto il fenomeno dell'universo come una sovrapposizione che vela il suo immutevole, trascendente e intelligente Sostrato. L'universo è in continuo divenire, è incostante ed impermanente, mentre l'Assoluto che è il sostrato che lo sottende, non diviene, è costante e permanente.

Secondo la sapienza upanishadica, l'errore di considerare reale ciò che è solo una sovrapposizione al Reale è come scambiare *la corda per il serpente*, è l'illusione (*maya*) determinata dall'ignoranza metafisica (*avidya*) da cui deriva il dolore dell'essere umano.

Nella Tradizione Vedanta, questa illusoria percezione del divenire è attribuita all'identificazione con le forme manifeste che rende inconsapevoli e separati dal Reale e dalla sua serena immutabile stabilità.

Tale identificazione, producendo l'illusione del mondo relativo, rende l'essere umano come il prigioniero della caverna del mito platonico, lontano dalla luce e immerso nelle ombre mutevoli ed ottenebranti di una pseudo realtà, separato dal suo Principio. Obiettivo del Vedanta è la disidentificazione dal relativo e la realizzazione dell'Assoluto.

Dalla Coscienza Assoluta deriva sia il principio divino che la creazione. *Brahman nirguna* (senza attributi) è la radice metafisica del *Brahman Saguna* (con attributi), come lo Zero lo è dell'Uno. Quel Supremo Principio è inclusivo di tutti gli attributi degli esseri e persino di quelli di Dio.

Dal nucleo della vita indifferenziata origina l'Uno ed il molteplice, il creatore e l'esistenza differenziata. In altre parole, il principio divino, i mondi celesti ed umani che comprendono l'universo, esistono sulla base di tale Assoluto onnipervadente che li contiene.

Nella *gerarchia* dell'Esistenza, l'Assoluto precede l'universalità del Divino. Nello Spirito Supremo, Uno ed indivisibile, sono impliciti come propri riflessi il Padre e la Madre dell'Universo, l'energia vitale che alimenta le forme e le forme stesse. Questa è la spiegazione filosofica e metafi-

sica del mistero dell'esistenza e da misura della non-dualità della vita e dell'inscindibilità di tutte le sue dimensioni.

In questa cosmogonia sacra, lo Spirito Assoluto, Dio, l'universo, il Sé dell'essere umano appaiono come un *continuum*, come parti di un sistema unitario dove ogni aspetto non può essere scisso o compreso senza l'altro.

L'atman

Questa Realtà sottesa ad ogni aspetto del mondo delle forme è, al livello microcosmico, l'*atman* o *Sé individuale*. L'identità tra atman e Brahman è enunciata nella celebre frase della *Chandogya Upanisad*: "Tat tvam Asi" (Tu sei Quello).

Il Sé individuale è identico al Sé universale escludendo così ogni dualismo.

"Come l'aria racchiusa nella brocca non è una trasformazione, né una parte dell'aria esterna ad essa, così il Sé individuale non è né una trasformazione né una parte del Sé universale."

(Mandukya Upanisad, III, 7)

Ma il velo di *maya* porta ad una fallace rappresentazione dell'atman nella *buddhi* (intelletto superiore, vedi oltre *Vijnanamayakosa*) immaginandolo quale *jiva* sperimentatore.

Nell'esempio precedente della brocca potremmo dire che l'aria esterna è il Brahman mentre quella interna è l'atman.

Quando l'aria interna (atman), per effetto di *maya*, rivolge l'attenzione al *jiva*-brocca sembrerà apparire essa stessa *jiva*-involucro, ma ciò non risponde a realtà perché l'autentica sua natura è sempre aria.

Nell'Advaita Vedanta la distinzione tra atman e *jiva* è di fondamentale importanza.

Il *jiva* è il principio mediante il quale il sonno velante cade sulla natura del puro atman.

Lo stesso Isvara-Signore è il grande principio della vita, è il *Jiva* universale che manifesta con la sua potenza proiettiva (*maya*) i *jiva* individuali.

L'atman è al di là dei *jiva*, del grande *Jiva* e della stessa *maya*.

L'atman, come l'Assoluto, è non duale, immanifesto, privo di forma, di distinzione, di movimento e desiderio.

Anch'Esso è della natura della pura Coscienza e Beatitudine e conferisce alle individualità una natura intelligente che anima il mondo della materia tosto che esserne un prodotto.

"L'atman non è soggetto alla nascita, alla decrepitezza, alla malattia ed alla morte. Esso è Realtà della più intima natura umana e d'ogni altro essere e non nasce né viene distrutto quando il corpo viene ucciso."

(Sarva-Vedanta-Siddhanta-Sarasangraha: s. 459)

Pur essendo fuori dal moto, l'atman è il governatore della persona umana.

Le guaine, i corpi e gli stati.

"Esiste una Realtà, un'entità assoluta, la quale è l'eterno sostrato della coscienza differenziata, testimone dei tre stati e distinta dai cinque involucri."

“Se realizzi l’Uno senza secondo – che è sat-cit-ananda, di là da tutte le forme e da ogni agire – tu potrai fine all’illusione di essere i tre corpi.”
(Vivekacudamani, s. 125, 292)

Nella composizione dell’essere umano si è detto che la Coscienza è il sostrato informale dell’individualità. Quest’ultima è detto essere formata da cinque *guaine* o *involucri* sovrapposti all’atman.

Queste cinque guaine sono:

- *Annamayakosa*
- *Pranamayakosa*
- *Manomayakosa*
- *Vijnanamayakosa*
- *Anandamayakosa*

Tali guaine compongono tre livelli o *corpi*, ciascuno pertinente ad uno stato coscenziale ossia:

- corpo *grossolano* pertinente allo stato di *veglia (Visva)*
- corpo *sottile* pertinente allo stato di *sogno (Taijasa)*
- corpo *causale* pertinente allo stato di *sonno senza sogni (Prajina)*

Di là dai tre stati ve n’è un *Quarto* chiamato *Turiya*, lo stato cioè del non manifesto.

I tre corpi-stati sono spiegati nella *Mandukya Upanisad* di cui riportiamo il testo tradotto:

Mandukya Upanisad

OM. Questo mondo eterno è tutto: ciò che era, ciò che è e ciò che sarà, e ciò che è al di là nell’eternità. Tutto è OM.

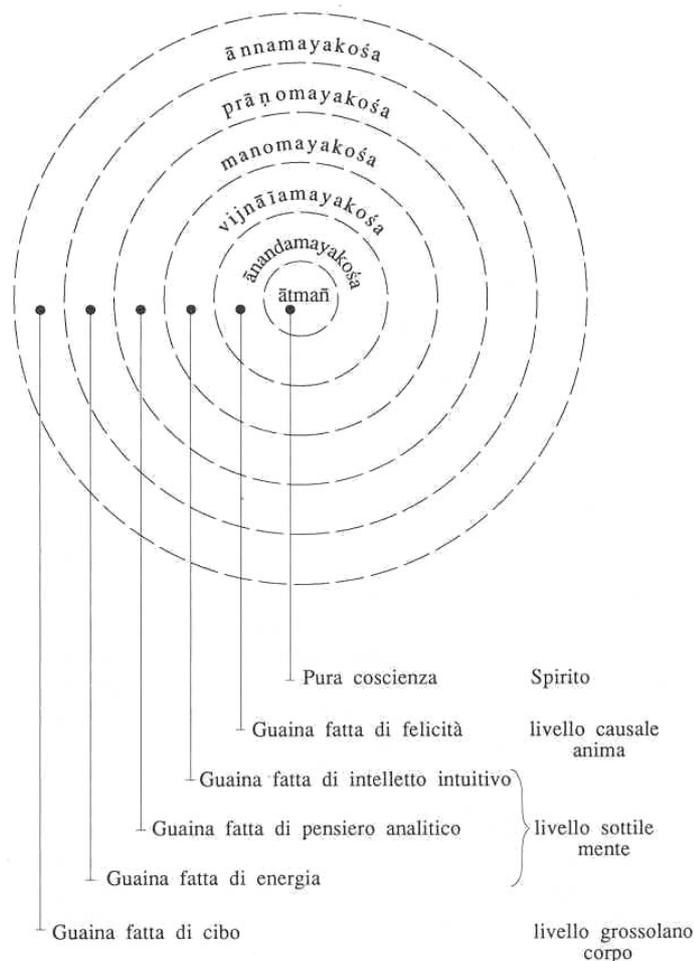
Il Brahman è tutto e l’Atman è Brahman. L’Atman, il Sé, ha quattro stati o condizioni.

- ❖ Il primo è la vita nello stato di veglia della coscienza che si muove verso l’esterno, che gode dei sette elementi grossolani esteriori.
- ❖ Il secondo è la vita nello stato di sogno della coscienza che si muove all’interno, godendo dei sette elementi sottili interiori nella sua stessa luce e solitudine.
- ❖ Il terzo è la vita nello stato di sonno della coscienza silenziosa dove la persona non ha desideri né sogni. Questa condizione di sonno profondo è quella di unità, un ammasso di coscienza silenziosa fatta di pace e che gode della pace.
Questa coscienza silenziosa è onnipotente, onnisciente, il sovrano interiore, la sorgente di tutto, l’inizio e la fine di tutti gli esseri.
- ❖ Il quarto stato è quello dell’Atman nel suo stato più puro: la vita risvegliata della coscienza suprema. Non è né coscienza esteriore né coscienza interiore, né semi-coscienza, né coscienza di sonno, né coscienza e neppure incoscienza. E’ l’Atman, lo stesso Spirito, che non può esser visto o toccato, che è al di sopra di ogni distinzione, al di là del pensiero e ineffabile. L’unione con lui è la prova suprema della sua realtà. E’ la fine dell’evoluzione e della non-dualità. E’ pace e amore.

Questo Atman è la Parola eterna OM.

E' composto da tre suoni: A, U, e M, che sono i primi tre stati di coscienza, e questi tre stati sono i tre suoni.

- ❖ Il primo suono, A, è il primo stato, della coscienza di veglia, comune a tutti gli uomini. Lo si trova nelle parole *Apti* (conseguire), e *Adimatvam* (esser primo). Colui che conosce questo ottiene in verità la realizzazione di tutti i suoi desideri, e primeggia in tutte le cose.
- ❖ Il secondo suono, U, è il secondo stato, della coscienza del sogno. Lo si ritrova nelle parole *Utkarsha* (che si eleva), e *Ubhayatvam* (entrambi). Colui che conosce questo accresce la tradizione della conoscenza e ottiene equilibrio. Nella sua famiglia non nascerà mai qualcuno che non conosca il Brahman.
- ❖ Il terzo suono, M, è il terzo stato, della coscienza del sonno. Lo si ritrova nelle parole *Miti* (misura), e nella radice *Mi* (finire), che dà luogo ad *Apiti* (il fine ultimo). Colui che conosce questo misura tutto con la mente e ottiene il Fine ultimo.
- ❖ La parola OM come suono unico è il quarto stato della coscienza suprema. E' al di là dei sensi ed è la fine dell'evoluzione. E' non dualità e amore. Va con il suo sé verso il supremo Sé colui che conosce questo, colui che conosce questo.



La prima guaina (*Annamayakosa*) è quella del corpo grossolano ed è così descritta:

“Questo corpo è il prodotto del cibo e costituisce la guaina del cibo. Vive a causa del cibo e muore se ne è privo. E’ un miscuglio di pelle, carne, sangue, ossa e altre relatività; così esso non potrà mai essere l’eternamente puro atman che non deve la sua esistenza a nessuno fuorché a se stesso.”

(Vivekacudamani, s. 154)

La sua esistenza dipende dal prana (energia) assunto sottoforma di cibo, acqua e da prana più sottile assunto attraverso l'aria che respira. Il prana assunto attraverso la respirazione e' la forma di energia più importante al corpo materiale, infatti senza cibo la sua sopravvivenza e' possibile fino e oltre 6 settimane, senza acqua 3 giorni, senza aria , invece, la vita del corpo materiale cessa dopo soltanto 6 minuti. Il corpo fisico può essere armonizzato anche attraverso la pratica di posizioni mirate dette *asanas*.

La seconda guaina (*Pranamayakosa*) è quella dell'energia vitale. Nella filosofia Vedantina con il termine *prana* si intende il soffio-energia vitale. Il cibo grossolano, come detto, è una sorta di prana cristallizzato.

Questo corpo è simile per dimensione e forma a quello fisico e, come quello fisico ha una sua struttura fisiologica gestita da “centrali energetiche” dette *cakra* dai quali scorre l'energia attraverso una sorta di rete sottile di “canali di collegamento”, le *nadi* (vedere oltre), la cui funzione è quella di distribuire il prana attraverso le varie strutture umane. Non esiste una sola particella dell'essere umano che non funzioni come organo di ricezione, trasformazione e trasmissione dell'energia sottile. Il corpo eterico pur essendo puramente energetico può essere influenzato dalle tecniche yoga di respirazione (*pranayama*).

Il terzo involucro (*Manomayakosa*) è quello che concerne il mentale ed in proposito è scritto:

“Gli organi di percezione, associati alla mente, formano la guaina fatta di mente. Essa è causa di distinzione [falsa rappresentazione del reale] e si esprime con le nozioni del “mio” e dell’ “io”. Essa, interpenetrando la guaina precedente, ha il potere di creare le differenziazioni.”

(Vivekacudamani, s. 167)

Tutto l'universo di nomi e forme non è altro che il frutto di Manomayakosa. In altre parole, quello che noi chiamiamo “mondo reale” è frutto della proiezioni della mente esattamente come lo è il mondo onirico durante il sonno.

Naturalmente entrambi i tipi di proiezione risultano reali fintantoché la Conoscenza non sarà sufficientemente risvegliata.

Un elemento di particolare interesse lega quanto detto al ciclo di morte-rinascita (*samsara*).

Infatti per la metafisica Vedanta la trasmigrazione avviene per l'identificazione della coscienza con il mondo dei nomi e delle forme.

L'identificazione con la realtà grossolana crea un moto che permette all'individualità di generare una forza che rende schiavi delle cose pur vivendo nell'illusione di possederle. Questa forza tenta disperatamente di sopravvivere, trasmigrando nei vari mondi, subendo il relativo *karma* di merito-demerito, attenuandosi e spegnendosi solo quando cessa quel moto di identificazione.

Fintanto che questo viene alimentato il ciclo morte-rinascita (e con esso la *schiavitù metafisica*) non sarà mai spezzato.

La quarta guaina (*Vijnanamayakosa*) è detta guaina dell'intelletto. Quello che rappresenta questo involucro è la cosiddetta *buddhi*. Potremmo intendere questo termine come la più alta facoltà di-

scriminativa che l'individuo posseda, l'intelligenza sintetica capace di contemplare gli archetipi universali.

Benché molto vicina all'atman riflettendone il *cit* (vedi prima), nonostante sia percezione intuitiva e discernimento immediato essa resta pur sempre un veicolo del Sé ed è pertanto soggetta a trasmigrazione.

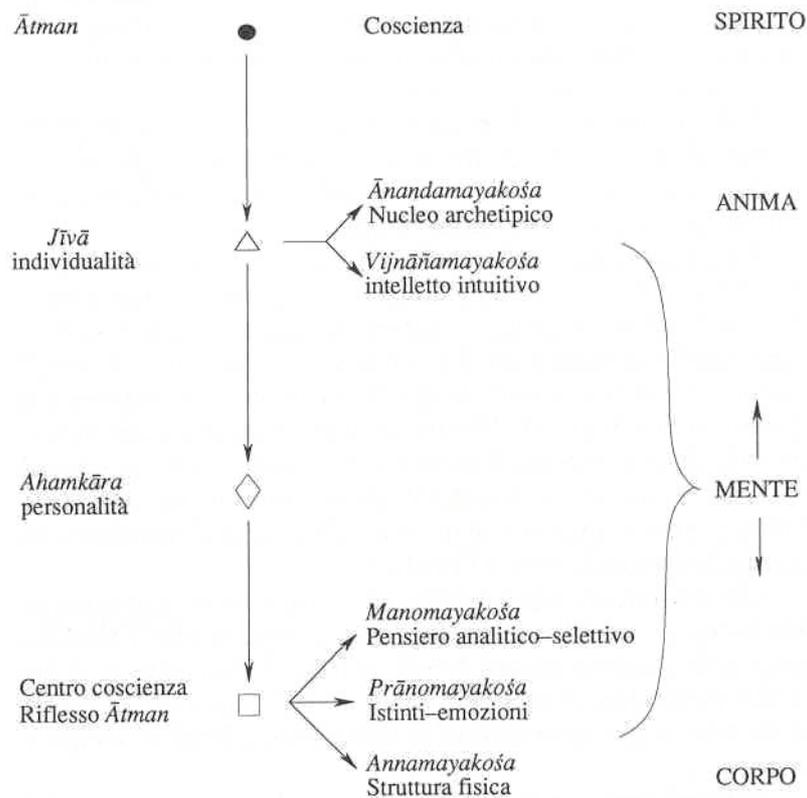
Pertanto se questa resta vincolata al complesso mentale e sensoriale favorisce l'espansione dell'ego; se viceversa risulta svincolata dal desiderio egoico essa favorisce l'Amore e la Comprensione universale.

L'ultima guaina e quella più interna (*Anandamayakosa*) è quella della Beatitudine.

Di essa si dice essere attiva nel sonno profondo mentre negli altri stati (veglia e sogno) lo è solo parzialmente. E' sede della facoltà intuitiva ove si fa esperienza della divinità che vive nel profondo di ogni essere umano. Tale unità di coscienza rifrange senza riflettere la pura beatitudine dell'Atman, in assenza di qualsiasi dualità. Questa guaina è composta di beatitudine non generata da alcun eccitamento né da stimoli sensoriali quindi non dipende da alcun condizionamento formale.

Anche questo corpo causale va superato; esso non può essere il supremo Sé in quanto ne è pur sempre rivestimento come lo sono le altre guaine-corpi.

Compresi e risolti i cinque involucri ovvero i tre corpi quello che resta è solo il Testimone, il supremo Atman.



Si osservi la seguente tabella riepilogativa:

Corpo	Guaina	Stato di Coscienza	Nome Sanscrito
"Il Quarto"	Atman	Trascendente	Turiya

Non manifesto	(oltre ogni guaina)		
Causale	Anandamayakosa	Sonno senza sogni (Superconscio)	Prajna
Sottile	Vijnanamayakosa Manomayakosa Pranamayakosa	Sogno (Inconscio)	Taijasa
Grossolano	Annamayakosa	Veglia	Vaisvanara

E' il caso di osservare che quanto detto è riferito al livello microcosmico.

Da un punto di vista macrocosmico gli stati visti vengono diversamente indicati.

Corpo	Ordine macrocosmico	Ordine microcosmico
"Il Quarto" Non manifesto	Brahman	Turiya
Causale	Isvara	Prajna
Sottile	Hiranyagarbha	Taijasa
Grossolano	Virat	Vaisvanara

Virat rappresenta la totalità degli esseri animati oggettivi, compreso il corpo umano. *Hiranyagarbha*, la totalità delle anime manifestate, comprende il mentale cosmico. *Isvara* è il Dio personale universale e comprende la manifestazione intera, l'aspetto grossolano come quello causale, l'individuale e l'universale. Da questo punto di vista il jiva è un momento coscienziale di *Isvara* che è il Jiva universale (vedi prima).

Di là da queste triplicità esiste il sostrato di tutto chiamato *Brahman*.

E' bene tenere a mente che quando si parla del Brahman si allude al Brahman Nirguna altrimenti noto come Parabrahman, Sat-Cit-Ananda, Uno senza secondo: lo Zero senza attributi.

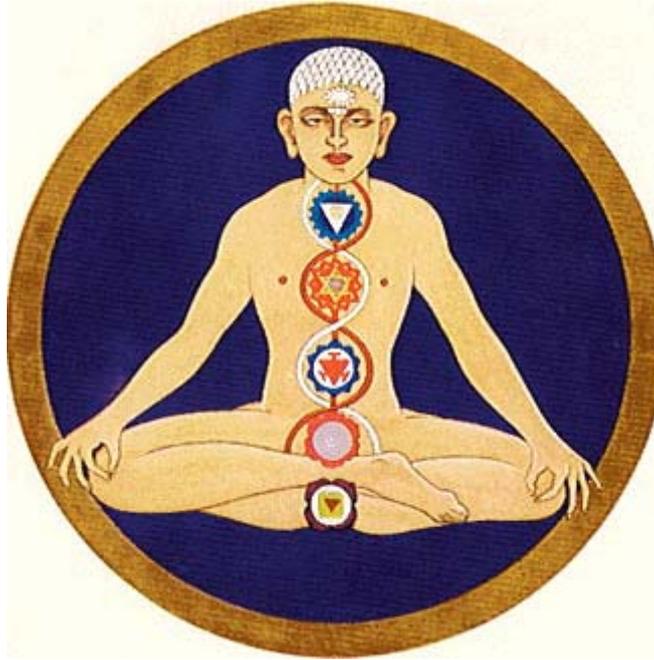
Quando invece si parla di Brahma si intende il Brahman Saguna ovvero *Isvara*: l'Uno qualificato.

Le nadi ed i cakra

Si è detto in precedenza (vedi *Pranamayakosai*) che l'energia sottile vitale entra ed esce dal corpo grossolano con la respirazione pranica, mediante i relativi *cakra* e lungo le *nadi*.

Il termine *nadi* proviene dal sanscrito e significa recipiente, tubo, canale, vena.

Sono i canali astrali nel corpo astrale, le vie attraverso le quali passa il soffio vitale, il prana, per alimentare tutte le parti del corpo. Le tre nadi principali sono: *sushumna*, *ida* e *pingala*.



La prima, *susumna*, è forse il più importante dei canali di energia.

Nel Merudanda (*danda*= bastone; *Meru*=la mitica montagna asse del Mondo), ovvero nell'asse cerebrospinale (partendo dall'estremità inferiore del tronco fino ad arrivare all'estremità della testa, la cosiddetta *corona*), c'è Sushumna che viene descritta rosso fuoco (Agni).

Le altre due nadi, *ida* e *pingala*, si avvolgono intorno a susumna trasportando le due polarità dell'energia positiva e negativa.

Quella positiva/maschile, rivolta verso l'alto, ascendente; l'altra negativa/femminile, rivolta verso il basso, discendente. Entrambe terminano alle narici.

Pingala termina nella narice destra (parte del corpo a polarità positivo-maschile) ovvero dell'energia solare".

Ida termina nella narice sinistra (parte del corpo a polarità negativo-femminile) ovvero "dell'energia lunare".

All'interno di sushumna scorre dunque Vajra, luminosa come Surya (il Sole) mentre ancora più internamente splende Citrini pallida come Chandra (la Luna).

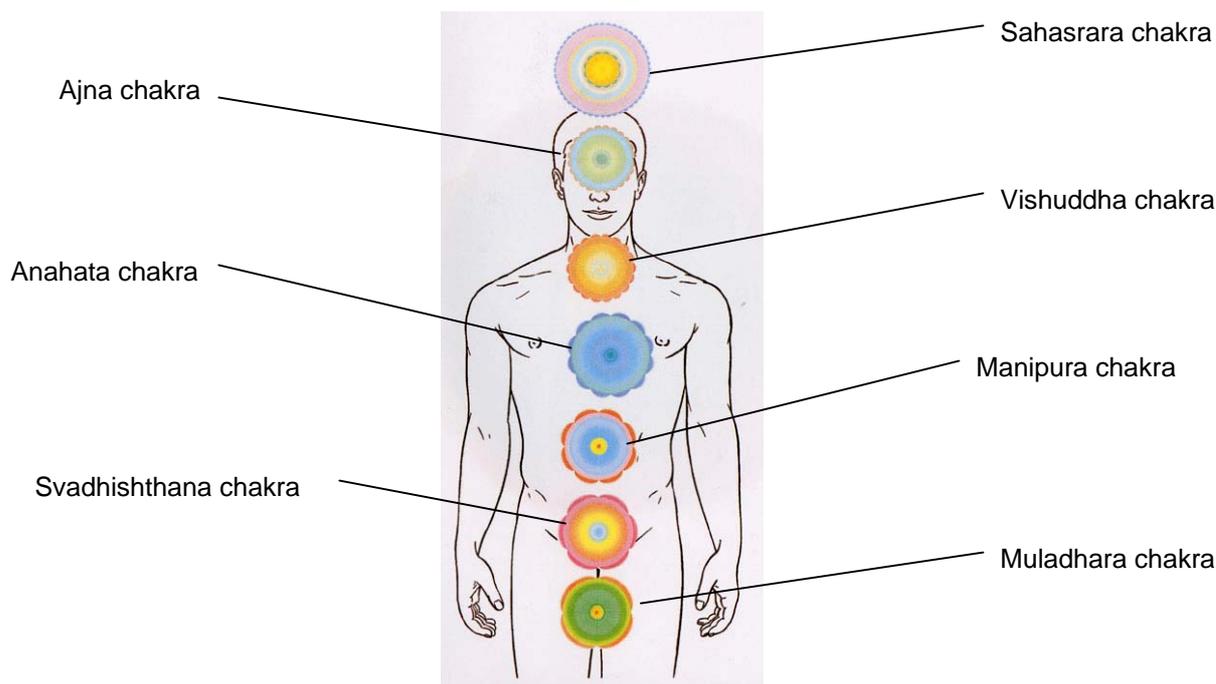
Al centro il sottilissimo Brahmanadi: di qui Kundalini (vedi oltre) risvegliata passa dal Muladhara al Sahasrara. Questi ultimi individuano due dei molteplici "lotti" o *cakra* da cui è ulteriormente strutturata Sushumna.

Anche il termine *cakra* proviene naturalmente dal sanscrito e vuol dire ruota o vortice. Il corpo fisico e il corpo sottile (emozioni, pensieri, percezioni, stati di coscienza) formano un insieme.

Questi due corpi sono collegati al livello dei *cakra*, quindi agendo sul corpo fisico si produrrà un effetto sul sottile e viceversa.

Ogni "loto" ha un numero particolare di petali; ha al suo centro un particolare Yantra (mandala, forma geometrica), ha un suo Mantra ed è associato ad un elemento (Tattva), ad un senso e ad un colore.

Nella figura che segue è schematicamente mostrata la posizione dei sette cakra principali:



Kundalini

Nel primo cakra risiede l'energia denominata *kundalini*. Essa è tradizionalmente rappresentata da un serpente addormentato, avvolto intorno al primo cakra (*muladhara*), alla base della spina dorsale.

Il suo nome deriva dalla parola *kundala*, che significa avvolto, arrotolato, spiraliforme.

Fin dall'antichità, il serpente è considerato simbolo di trasformazione, grazie alla sua capacità di mutare la pelle ed è associato al benessere fisico e spirituale e all'illuminazione.

Anche il caduceo, simbolo della moderna medicina, ci presenta una coppia di serpenti che si avvolgono attorno al bastone.

Kundalini è luce, è come l'intenso bagliore di una giovane e possente folgore, è suono, è *Mantra*, il suo dolce sussurro è simile al confuso ronzio di sciame di api in amore, *Ella produce melodiosa poesia...*

Tale energia va risvegliata e dinamizzata attraverso la *sadhana* (disciplina spirituale) e spinta entro *Susumna* a risalire di cakra in cakra fino al loto dai mille petali (il *Sahasrara*).

Lungo il suo percorso, *kundalini* attraversa tutti i chakras, risvegliandoli e purificandoli.

Giunta al settimo cakra (*Sahasrara*), essa completa il suo risveglio, portando l'individuo in quello stato che viene comunemente definito *realizzazione*.

L'innalzarsi di questa energia, permette di sperimentare nuovi stati di coscienza ed è, solitamente, accompagnato da una serie di fenomeni che possono essere di tipo fisico, sensoriale, ecc.

Rajas, Satva, Tamas, (**)

I tattva (**)

Le qualificazioni del discepolo (*)

Gli strumenti necessari per penetrare nel mondo delle cause rompendo le catene delle false sovrapposizioni sono affrontati nel *Vivekacudamani* di Samara.

Questi sono raggruppati in quattro *mezzi cardinali* e sei *virtù*; esse sono:

- I. Discriminazione fra Reale e irreale

II. Distacco dai frutti delle proprie azioni

III. Osservanza delle sei virtù ovvero:

- ❖ Calma mentale (*sama*)
- ❖ Auto dominio (*dama*)
- ❖ Raccoglimento interiore (*uparati*)
- ❖ Pazienza , Accettazione (*titiksa*)
- ❖ Fede (*sraddha*)
- ❖ Fermezza mentale (*samadhana*)

IV. Volontà incrollabile per la liberazione

Rapporti tra Cabala e Vedanta

Generalità (*)

Il Vedantino segue la cosiddetta Via della Freccia, ovvero quella che congiunge Malkuth a Kether passando per Yesod e Tiphareth . E' il famoso "grande balzo" che lo yogi deve compiere.

E' il Merudanda di cui si diceva prima, è microcosmicamente l'ascesa operata sul pilastro mediano di kundalini dal Muladhara verso il Sahasrara.

Il fine unico del Vedantino è giungere oltre Kether stesso, ovvero al Brahman, all'Uno senza secondo, all'Ain Soph Aur. Dunque la minuziosa descrizione del microcosmo (corpi, guaine, stati) altro non sono che il mezzo per poter discriminare quello che 'non è' per potersene distaccare.

Il maggiore problema di questo modo di operare è quello di avere ben pochi riscontri del proprio avanzamento spirituale e dunque ben poche *stimoli* da poter dare in pasto alla mente.

L'approccio occidentale cabalistico è di certo meno 'secco'. Il cabalista, pur non perdendo di vista quale sia il fine ultimo della sua ricerca, si pone di volta in volta mete intermedie da raggiungere. La sua sperimentazione spirituale è graduale.

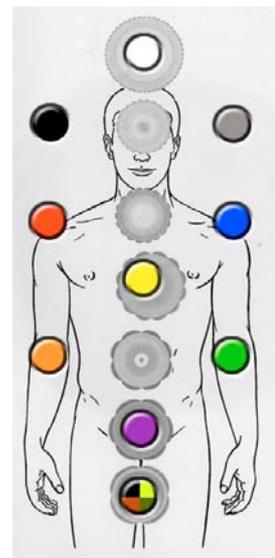
A fronte di un maggiore stimolo a procedere sulla via, il prezzo pagato è il rischio di rimanere affascinati in una delle mete intermedie al punto di non volersene più distaccare. Questo porterebbe naturalmente ad un arresto della crescita spirituale.

Nadi e cakra

E' possibile stabilire delle corrispondenze tra nadi e colonne dell'albero nonché tra cakra e sephiroth.

Il primo cakra è il Sahasrara e si dice essere localizzato sulla sommità della testa; sembra pertanto evidente la corrispondenza con Kether il cui significato ebraico è *corona*.

La coppia Chokmah-Binah viene di solito relazionata all'Ajina. La dualità di tale complesso sephirotico potrebbe essere rappresentata dai due petali che questo "loto" possiede nella sua iconografia. Inoltre proprio tra



quelle due sephiroth si trova Daath, la Conoscenza ed in effetti l'ajina, situato tra le sopracciglia, è riferito anche al Terzo Occhio di Shiva ovvero l'occhio della Conoscenza.

Per quanto riguarda il Vishuddha, esso viene solitamente collegato alla coppia di sephiroth opposte Chesed-Geburah.

Quanto a Tiphareth, la sua posizione centrale richiama immediatamente l'Anahata detto anche cakra del Cuore e che si dice essere collegato alla capacità di amare ogni essere vivente .

Al livello della regione ombelicale troviamo il Manipura legato alla coppia Hod-Netzach che microcosmicamente è posizionata proprio all'altezza del bacino.

Yesod è legata allo Svadhishtana, data l'attinenza di entrambi agli organi genitali ed in particolare all'istinto riproduttivo.

Infine troviamo il connubio Malkuth-Muladhara. Del cakra in questione si dice essere collegato alla funzione di *sopravvivenza* e che è associato alla quantità di energia ed alla volontà di vivere nella realtà fisica. Quando il Muladhara è pienamente funzionale, il coccige agisce come una pompa a livello eterico e contribuisce a convogliare il flusso energetico lungo la colonna vertebrale contribuendo ad un senso di *stabilità* e forza fisica.

Quanto detto è brevemente riassunto nella seguente tabella:

Sephira	Cakra	Localizzazione - Ghiandola
Kether	Sahasrara	Sommità della testa - Epifisi
Chokmah - Binah	Ajina	Fronte - Ipofisi
Chesed - Geburah	Vishuddha	Gola - Tiroide
Tiphareth	Anahata	Regione cardiaca - Timo
Netzach - Hod	Manipura	Plesso solare - Pancreas
Yesod	Svadhishthana	Basso addome, genitali - Gonadi
Malkuth	Muladhara	Perineo - Surrenali

Come si è detto, è anche possibile mettere in relazione le tre colonne dell'Albero della Vita con le nadi.

Le associazioni sono abbastanza dirette:

- Pingala, maschile ed attiva, può assimilarsi alla colonna della Grazia
- Ida, femminile e passiva, colonna della Severità
- Susumna, neutra, colonna di Mezzo

Osserviamo che l'attività o la passività è sempre relazionale: ciò che è positivo in un piano è negativo nell'altro.

Così Chokmah-Binah sono in rapporto attiva-passiva, mentre Chesed-Geburah sono passiva-attiva.

Questo fatto può essere ricollegato all'avvolgimento di Ida e Pingala intorno a Susumna.

E' infine interessante come quanto detto ricordi anche la struttura elicoidale del DNA che è scientificamente la base della vita.

Nel simbolismo dell'Ordine dunque Susumna rappresenta la Luce, Ida l'Onore, Pingala il Cuore.

Il Brahman, l'Atman ed il jiva (*)

L'insegnamento qabbalistico è una via iniziatica Tradizionale completa, che si snoda attraverso le Sephiroth, le quali non sono che modificazioni di Kether-Uno, come per i vedanta l'universo non è che una modificazione di Isvara.

Si è parlato della distinzione del Brahman in *nirguna* e *saguna* ovvero la distinzione tra il Brahman e Isvara. Nella dottrina cabalistica questo è assimilabile alla differenza che sussiste tra l'Ain Soph Aur e Kether.

Corpi, guaine e stati (*)

Abbiamo visto come secondo la tradizione vedanta il microcosmo sia strutturato in tre corpi (grossolano, sottile e causale) che si risolvono poi nel Quarto non manifesto.

Un analogo concetto lo ritroviamo nella visione cabalistica dell'anima.

Anche i cabalisti parlano infatti di una triplice suddivisione della natura umana che sfocia poi in una quarta 'non manifesta'.

Precisamente il riferimento è alla triade Nephesch-Ruach-Neschamah completata da Chiah.

Divinità indù sull'albero (**)

Conclusioni

Bibliografia

Titolo	Autore	Traduttore	Casa Editrice
Bhagavad Gita			Asram Vidya
Ehjeh Aser Ehjeh	Raphael		Asram Vidya
Glossario Sanscrito			Asram Vidya
Il Saggio di Arunachala.	Ramana Maharshi		Mediterranee
Il Sé transpersonale	Laura Boggio Gilot		Asram Vidya
Magia della Cabala	MacGregor Mathers		Mediterranee
Magik	A. Crowley		Astrolabio
Oltre l'illusione dell'io	Raphael		Asram Vidya
Periodico Vidya, (Ottobre 1992)			Asram Vidya
<i>Sri Tattva Chintamani</i>	Purnananda		
Vivekacudamani	Samkara	Raphael	Vidya

Appendice

Chi sono Io ?

Gli Insegnamenti di Bhagavan Sri Ramana Maharshi

Traduzione di
Dr. T. M. P. MAHADEVAN
dall'originale Tamil

Così come tutti gli esseri viventi desiderano essere sempre felici, senza dolori, così avviene per chiunque osservi il supremo amore per il Sé, e poiché solo la felicità è la causa dell'amore, per ottenere questa felicità, che è la propria natura, e che si sperimenta nello stato di sonno profondo, dove non c'è la mente, bisogna conoscere se stessi. Per fare questo - il cammino della Conoscenza - il mezzo principale è il chiedersi "Chi sono io?".

1. *Chi sono io ?*

Io non sono il corpo materiale, che è composto dai sette umori (dhatus);

Io non sono i cinque organi di senso, ossia il senso dell'ascolto, del gusto, dell'olfatto, del tatto e della vista, che comprendono i loro relativi oggetti, il suono, il sapore, l'odore, il tatto ed il vedere;

Io non sono i cinque organi conoscitivi, ossia gli organi del parlare, del movimento, del tocco, di escrezione e di procreazione, che hanno come loro rispettive funzioni il parlare, il muoversi, il toccare, il secernere ed il godere;

Io non sono i cinque soffi vitali, prana ecc., che comprendono le cinque rispettive funzioni dell'inspirare ecc.;

Io non sono neanche la mente che pensa;

Così come non sono il ricordo, che riguarda solo le impressioni residue degli oggetti e nel quale non vi sono né oggetti né funzioni.

2. *Se io non sono nessuno di questi, chi sono?*

Dopo aver negato tutte queste cose come "né questo", "né quello", rimane solo la Consapevolezza - quella io sono.

3. *Qual'è la natura della Coscienza?*

La natura della Coscienza è esistenza-coscienza-beatitudine.

4. *Quando raggiungeremo la realizzazione del Sé?*

Quando il mondo, che è l'oggetto del percepire, sarà rimosso, ci sarà la realizzazione del Sé, che è il percipiente.

5. *Non ci sarà realizzazione del Sé finché ci sarà il mondo (percepito come reale)?*

Non ci sarà.

6. *Perché?*

Il percipiente e l'oggetto percepito sono come la corda ed il serpente. Come non si riconosce la corda, che è il substrato, fin quando non scompare l'illusoria percezione del serpente, così la realizzazione del Sé, che è il substrato, non sarà raggiunta finché non si rimuoverà la convinzione della realtà del mondo.

7. *Quando sarà rimosso il mondo, che è l'oggetto percepito?*

Quando la mente, che è la causa di tutte le nozioni e di tutte le azioni, sarà placata, il mondo scomparirà.

8. *Qual'è la natura della mente?*

Ciò che è chiamato "mente" è un meraviglioso potere che risiede nel Sé. Essa provoca l'apparire di tutti i pensieri. Eliminati i pensieri scompare anche la mente. Quindi il pensiero è la natura della mente. Eliminati i pensieri non c'è un'entità separata chiamata mondo. Nel sonno profondo non ci sono pensieri, e non c'è mondo. Nello stato di sogno ci sono pensieri e c'è anche un mondo. Proprio come un ragno emette il filo (della ragnatela) fuori di sé e poi lo ritira in sé, così la mente proietta il mondo fuori di sé e poi lo riporta in sé. Quando la mente esce dal Sé il mondo appare. Quindi, finché il mondo appare (essere reale), il Sé non appare, e quando il Sé appare (rifulge), il mondo scompare. Quando una persona si interroga costantemente sulla natura della mente, la mente se ne va, lasciando il Sé. Ciò che viene chiamato "Sé" è l'Atman. La mente esiste sempre solamente in quanto legata a qualcosa di materiale; Non può esistere da sola. Questa mente viene chiamata "corpo sottile", o anima (jiva).

9. *Qual'è la strada da seguire per comprendere la natura della mente?*

Ciò che appare quale "io" in questo corpo è la mente. Se qualcuno si chiedesse dove, nel corpo, risieda il senso dell'"io", scoprirebbe che esso risiede nel cuore. Questo è il posto nel quale ha origine la mente. Anche se uno pensa costantemente "io", "io", egli viene condotto in quel posto. Di tutti i pensieri che appaiono nella mente, quello dell'"io" è il primo. E' solo successivamente a questo pensiero che tutti gli altri si manifestano. E' dopo che è apparso il primo pronome personale che possono apparire il secondo ed il terzo; senza il primo pronome personale non ci sarebbero né il secondo né il terzo.

10. *Come si può placare la mente?*

Chiedendosi: "Chi sono io?". Il chiedersi "Chi sono io" distrugge tutti gli altri pensieri, e come il bastoncino usato per accendere la pira, esso stesso alla fine scomparirà. In quel momento si avrà l'Autorealizzazione.

11. *Cosa significa concentrarsi costantemente sul pensiero "Chi sono io?"*

Quando appaiono gli altri pensieri, non bisognerebbe dargli attenzione, ma chiedersi: "A chi appaiono?". La risposta che emergerà sarà: "a me". Conseguentemente se ci si chiede "Chi sono io?", la mente risale alla sua sorgente; ed il pensiero che era sorto diverrà quiescente. Con questo esercizio la mente svilupperà la capacità di rimanere in se stessa. Quando la mente, che è sottile, si proietta tramite il cervello e gli organi di senso, appaiono i nomi e le forme materiali; quando invece rimane nel cuore, nomi e forme scompaiono. Non proiettandola, ma ritenendola nel Cuore si ha ciò che viene chiamata "consapevolezza interiore" (antar-mukha). Proiettando la mente fuori dal Cuore si ha invece ciò che viene detta "consapevolezza esteriore" (bahir-mukha). In tal modo, quando la mente sta nel Cuore, l'"io", che è l'origine di tutti i pensieri, scompare, ed il Sé, eterno, si manifesta. Qualunque azione si compia, bisognerebbe farla senza il senso dell'"io". Se si agisce in questo modo tutto apparirà come la natura di Shiva (Dio).

12. *Ci sono altri metodi per spegnere la mente?*

Non ci sono altri metodi adeguati oltre l'autosservazione. Benché anche con altri metodi possa sembrare di aver placato la mente, essa poi risorgerà. Anche attraverso il controllo del respiro la mente si tranquillizza, ma rimane tale solo finché il respiro rimane controllato, e, non appena termina tale controllo, anche la mente si rimette in moto spinta dalle impressioni residue. L'origine è la stessa sia per il respiro che per la mente. Il pensiero, in verità, è la natura della mente. Il concetto di "io" è il primo pensiero della mente, e questa è l'egoità. E' da ciò da cui nasce l'egoità che origina anche il respiro. Quindi, quando la mente diventa tranquilla, anche il respiro diventa controllato, e quando il respiro viene controllato la mente si placa. Ma nel sonno profondo, benché la mente si fermi, il respiro non cessa. Questa è la volontà di Dio, affinché il corpo sia preservato e gli altri non credano che si sia morti. Nello stato di veglia e nel samadhi, quando la mente diventa tranquilla anche il respiro diviene regolare. Il respiro è la forma concreta della mente. Fino all'ora della morte la mente mantiene il respiro nel corpo, e quando il corpo muore la mente porta via con sé il respiro. Per questo l'esercizio del controllo del respiro è solo un aiuto per placare la mente (manonigraha); esso non la distrugge (manonasa). Allo stesso modo le altre pratiche della meditazione sulla forma di Dio, la ripetizione dei mantra, le restrizioni sul cibo ecc. sono solo aiuti per placare la mente.

Attraverso la meditazione sulle forme di Dio e la ripetizione dei mantra, la mente diviene concentrata. La mente si risveglierà sempre. Come quando un elefante viene incatenato ad un tronco e non può far altro che spostarsi per quanto lo permette la catena, così quando la mente è occupata con un nome o una forma essa si manterrà solo su quella. Quando la mente si espande su infiniti pensieri, ogni pensiero è debole ma quando i pensieri svaniscono la mente si concentra e si rafforza; per questo una mente auto osservante diviene docile. Di tutte le regole ascetiche, quella relativa all'assumere cibo sattvico in quantità moderate è la migliore; osservando questa regola la qualità sattvica della mente aumenta e questo aiuterà l'autosservazione.

13. *Le impressioni residue (pensieri) degli oggetti sembrano susseguirsi come le onde dell'oceano. Quando esse saranno tutte distrutte?*

Quando la meditazione sul Sé diverrà sempre più profonda i pensieri si annulleranno.

14. *Nelle circostanze quotidiane, è possibile risolvere le impressioni residue degli oggetti che appartengono al continuo divenire e quindi stabilizzarsi nel Puro Sé?*

Senza porsi il problema se sia possibile o meno, la persona dovrebbe perseverare nella meditazione sul Sé. Anche se uno fosse un grande peccatore, egli non dovrebbe rattristarsi e lamentarsi dicendo: "Oh! Io sono un grande peccatore, come potrò essere salvato?". Dovrebbe rinunciare completamente al pensiero "io sono un peccatore" e concentrarsi acutamente nella meditazione sul Sé. In questo modo avrà certamente successo. Non ci sono due menti, una buona e l'altra cattiva; la mente è solo una. Sono le impressioni residue che sono di due tipi - positive e negative. Quando la mente è sotto l'influenza di impressioni positive è chiamata buona; e quando è sotto l'influenza di impressioni negative è vista come cattiva.

Non si dovrebbe permettere alla mente di interessarsi agli oggetti materiali ed a ciò che riguarda gli altri. Per quanto cattiva una persona possa essere, non bisognerebbe portarle astio. Sia il desiderio che l'avversione andrebbero evitati. Tutto ciò che si dà agli altri lo si dà a se stessi. Comprendendo questa verità chi non darà agli altri? Quando uno si eleva tutti si elevano; quando si abbassa tutti si abbassano. Tanto più ci comporteremo umilmente, tanto più vedremo il bene. Quando la mente è annullata si può vivere dovunque.

15. *Per quanto tempo bisogna praticare l'autosservazione?*

Fin quando gli oggetti lasciano un'impressione sulla mente è necessario chiedersi "chi sono io?". Quando sorgono i pensieri essi dovrebbero essere distrutti alla radice, tramite l'osservazione. Se si assurge alla contemplazione del Sé senza interruzioni, fino a quando il Sé sia realizzato, allora esisterà solo quello. Finché vi saranno nemici nella fortezza essi continueranno ad uscire, ma se essi saranno distrutti appena emergono, la fortezza cadrà nelle nostre mani.

16. *Qual'è la natura del Sé?*

L'unica cosa che esiste veramente è il Sé. Il mondo, l'anima individuale, e Dio, sono sue manifestazioni. Come l'argento nella madreperla questi tre appaiono insieme, ed insieme scompaiono. Il Sé è ciò che rimane quando non c'è assolutamente più nessun senso di "io". Questo stato è chiamato "silenzio". Il Sé stesso è il mondo, il Sé stesso è l'"io", il Sé stesso è Dio; tutto è Shiva, il Sé.

17. *Non è ogni cosa creazione di Dio?*

Il sole sorge senza desiderio, volere o sforzo; e con la sua sola presenza la pietra di sole emette fuoco, il loto sboccia, l'acqua evapora, la gente svolge le sue attività e tutto il resto. Come in presenza del magnete la bussola si muove, è in virtù della mera presenza di Dio che le anime governate dalle tre (cosmiche) funzioni o dalla quintuplici attività divina, svolgono le loro funzioni e tutto il resto, in accordo con il loro proprio karma. Dio non ha proposito; nessun karma lo vincola. Questo è come le azioni del mondo che non influenzano il sole, o come i meriti e demeriti degli altri quattro elementi non influenzano tutto lo spazio infinito.

18. *Qual'è il più grande tra i devoti?*

Il più eccellente è colui che porta se stesso al Sé, che è Dio. Giungere a Dio significa rimanere costantemente nel Sé, senza lasciare spazio al sorgere di alcun altro pensiero che quello del Sé. Dio sopporta qualunque carico gli sia affidato. Poiché il supremo potere di Dio si prende cura di ogni cosa, perché noi, senza lasciarli a Lui, costantemente ci preoccupiamo con i pensieri su cosa debba essere fatto e come e su cosa non debba essere fatto e perché? Noi sappiamo che il treno porta tutti i pesi e quindi, perché, dopo esserci saliti dovremmo stare scomodi e portare i piccoli bagagli sulla testa anziché posarli sul treno e riposarci?

19. *Cosa è il non-attaccamento?*

Il non attaccamento consiste nel distruggere tutti i pensieri alla radice non appena sorgono. Proprio come il pescatore di perle lega una pietra alla cintola, si immerge nel mare e lì pesca le perle, così ciascuno di noi dovrebbe dotarsi del non attaccamento, scendere in se stesso ed ottenere la perla del Sé.

20. *Non è possibile per Dio e per il Maestro liberare un'anima?*

Dio ed il Maestro mostreranno solo la strada verso la liberazione; essi non porteranno da soli l'anima alla liberazione. In verità Dio ed il Maestro non sono differenti. Proprio come la preda che è finita tra le fauci di una tigre non ha scampo, così colui che sarà accolto nella amorevole protezione del Maestro verrà da lui salvato e non si perderà, ma tuttavia dovrà percorrere in prima persona il sentiero mostrato dal Maestro o da Dio, ed ottenere la liberazione. Ciascuno può conoscere se stesso solo con la propria facoltà di conoscenza e non con quella di un altro. Colui che è Rama dovrebbe usare uno specchio per sapere che lui è Rama?

21. *E' necessario per chi vuole raggiungere la liberazione interrogarsi sulla natura delle categorie (tattvas)?*

Così come colui che deve gettare della spazzatura non ha bisogno di analizzarla e vedere cosa sia, allo stesso modo chi vuole conoscere il Sé non ha bisogno di contare il numero di categorie o porsi domande al riguardo; ciò che deve fare è rigettare completamente tutte le categorie che nascondono il Sé. Il mondo andrebbe considerato come un sogno.

22. *Non c'è differenza tra veglia e sogno?*

La veglia è lunga ed il sogno breve; non ci sono altre differenze. Come lo stato di veglia sembra reale quando ci si sveglia, così accade nel sogno mentre si sogna. Nel sogno la mente utilizza un altro corpo. In entrambi gli stati di sogno e veglia, pensieri, nomi e forme occorrono simultaneamente.

23. *E' utile leggere libri per coloro che aspirano alla liberazione?*

Tutti i libri affermano che per ottenere la liberazione è necessario assopire la mente, quindi la sostanza di tutti gli insegnamenti è che la mente va resa quiescente; quando si è capito questo non c'è utilità nel leggere senza posa. Per acquietare la mente bisogna solamente interrogarsi su cosa sia il Sé; come potrebbe essere condotta sui libri questa ricerca? Ciascuno dovrebbe conoscere il proprio Sé con i propri occhi della saggezza. Il Sé è nelle cinque guaine, ma i libri no. Dal momento che il Sé va scoperto eliminando le cinque guaine, è futile cercarlo nei libri. Verrà il momento in cui bisognerà dimenticare tutto ciò che si è imparato.

24. *Cos'è la felicità?*

La felicità è la vera natura del Sé; felicità e Sé non sono differenti. Non c'è felicità in nessun oggetto del mondo. Nella nostra ignoranza crediamo di poter trovare felicità negli oggetti. Quando la mente se ne va, sperimenta il dolore. In realtà, quando i suoi desideri sono soddisfatti, essa torna nel suo posto di origine e gioisce la felicità che è il Sé. Allo stesso modo, nello stato di sonno, samadhi ed incoscienza, e quando l'oggetto desiderato viene ottenuto, o l'oggetto odiato è rimosso, la mente rientra in se stessa e gioisce del puro Sé-Beatitudine. La mente entra ed esce dal Sé senza posa. Sotto l'albero l'ombra è riposante, oltre, il caldo è insopportabile. Una persona che è stata al sole sperimenta la frescura quando raggiunge l'ombra. Colui che continuamente, stando all'ombra, va al sole e poi torna all'ombra è un pazzo. L'uomo saggio è quello che rimane all'ombra. Allo stesso modo la mente di colui che conosce la Verità non lascia il Brahman. La mente dell'ignorante, al contrario, si immerge nel mondo, lo trova miserevole, e per un breve periodo torna al Brahman per sperimentare la felicità. Infatti ciò che viene chiamato mondo sono solo pensieri. Quando il mondo scompare, ossia quando non vi sono più pensieri, la mente sperimenta la felicità, e quando il mondo appare essa si trova nella miseria.

25. *Cos'è la visione interiore consapevole(jnana-drsti)?*

E' il rimanere nella quiete. Per far ciò bisogna sciogliere la mente nel Sé. La telepatia, il conoscere il passato, il presente ed il futuro e la chiarovegenza, non sono visione interiore consapevole.

26. *Qual'è la relazione tra assenza di desiderio e saggezza?*

Assenza di desiderio è conoscenza. Le due cose non sono differenti; sono la stessa cosa. Assenza di desiderio è il rifiutarsi di rigirare la mente intorno ad ogni oggetto. Saggezza è la scomparsa di ogni oggetto. In altre parole, cercare ciò che è diverso dal Sé non è assenza di desiderio e non abbandonare mai il Sé è saggezza.

27. Che differenza c'è tra l'interrogarsi ed il meditare?

Interrogarsi consiste nel ritirare la mente nel Sé. Meditazione è pensare che il proprio Sé è Brahman, Esistenza-Coscienza-Beatitudine.

28. Cos'è la liberazione?

Interrogarsi sulla natura del proprio io ridotto in schiavitù, e realizzare che la propria vera natura è libera.

Piccolo Glossario Sanscrito

Termine sanscrito	Significato	Corrispondenze con la QBL
Advaita	Non duale	
Ananda	Beatitudine	
Ananda	Beatitudine	
Anna		
Anta	Conclusione	
Atman	Spirito	
Avidya	Ignoranza metafisica	
Cakra	Ruota, vortice	
Dhyana	Meditazione	
Dvaita	Duale	
Guna	Qualità	
Ida	Nadi sinistra (femminile)	
Jiva	Anima	
Jnana	Conoscenza	
Karma		
Kosa	Guaina	
Manas	Il mentale	
Maya	Illusione	
Nadi	Recipiente, tubo, canale, vena	
Neti neti	Né l'uno, né l'altro	
Pingala	Nadi destra (maschile)	
Prajna		
Prakrti		
Prana	Soffio-energia vitale	
Rajas		
Sattva		
Sushumna	Nadi centrale (neutro)	
Taijasa		
Tamas		
Turiya		
Vairagya	Distacco	
Vaisvanara		
Vedanta	Conclusione dei Veda	
Vidya	Conoscenza	
Vijnana	Intelletto	
Viveka	Discriminazione	
Yoga	Unione	
Sama	Calma mentale	
Dama	Auto dominio	
Uparati	Raccoglimento interiore	
Titiksa	Pazienza , Accettazione	
Sraddha	Fede	
Samadhana	Fermezza mentale	