



Teacher Training Course 400 h
Elaborato di
Pamela Bhavana Morandi

Īśa Upaniṣad



1. Le Upaniṣad

*E' la lettura piú feconda e piú nobilitante che [...] sia possibile al mondo; essa è stata il conforto della mia vita e sarà la consolazione della mia morte.*¹

1. Inquadramento storico e concettuale

Le Upaniṣad vediche si inseriscono nel periodo che va dall'800 al 300 a.C. Il termine Upaniṣad significa sedersi (*sad*) accanto (*upa*) e in una posizione piú ribassata (*ni*) rispetto a quella del maestro.²

Si contano usualmente 108 *Upaniṣad*, dato che il 108 e' un numero sacro per esempio nella tradizione induista e buddhista ma ve ne sono molte di piú. [...] Esse sono anonime, in prosa e spesso articolate in dialoghi³, come nel caso della Kata Upaniṣad dove Naciketa dialoga con Yama, il dio della morte.

Le Upaniṣad principali sono invece una dozzina e tra le quali rientra appunto la Īśa Upaniṣad⁴.

Esse nascono in coda ai Veda (databili tra il 1500 e il 500 a.C.): è infatti sotto il termine *Vedānta* (alla fine dei Veda) che vengono raggruppate, riconducendole così al filone della *Śruti*, letteralmente ciò che è stato udito: con tale termine si intende il sapere intuito dai *ṛṣi* raggiungendo la perfezione spirituale, sapere poi tramandato oralmente⁵.

Lo stesso Aurobindo ne conferma la natura spirituale: "considero le Upaniṣad verità scoperte attraverso la rivelazione e l'esperienza spirituale, annotazioni di cose viste (*drsta*), udite (*sruta*) e percepite (*upalabdha*) nell'anima. La loro verità non si fonda sulla logica. [...] Quelle stesse facoltà sovrintellettuali attraverso le quali i Veda furono ricevuti e le loro implicazioni sviluppate, il vedere (*drsti*), l'udire (*sruti*), il ricordare (*smrti*), sono anche i soli mezzi per comprenderne perfettamente i contenuti"⁶.

Esse rappresentano un passaggio cruciale nella storia della filosofia indiana. Sono precedute temporalmente dai *Brahmana*, testi liturgici in vedico databili

¹ A. Schopenhauer, *Morale e religione*, Mursia, Milano, 1981, pagg. 350-351 *tratto da* https://www.filosofico.net/Antologia_file/AntologiaS/SCHOPENHAUER_%20LE%20UPANISHAD.htm

² Diego Manzi, *Scintille di ordine eterno*, Armando Curcio Editore, 2016, pag. 305

³ Giuseppe Tucci, *Storia della filosofia indiana*, Editore Laterza, 2005, pag. 34

⁴ D. Manzi, *ibidem*, pag. 306

⁵ D. Manzi, *ibidem*, pag. 274

⁶ Sri Aurobindo, *Īśa Upaniṣad*, Ed. Astrolabio, 2011, pag. 17

tra il 1.100 e il 900 a.C. dove viene studiato il legame tra rituale e macrocosmo⁷. Nei Veda il Divino si vive per interposta persona. Nei rituali vedici il rito sacrificale è esteriore (tendenzialmente il sacrificio è di un animale, spesso un cavallo) e perciò anche la stessa ricerca è esteriore e solo il *brahmana* era l'unico che poteva "intercedere" per ottenere l'ordine cosmico e il successo personale. Tutto infatti gira intorno al *brahmana*: egli fa un patto con il committente del rituale: il committente retribuisce il brahmana con la *dakshina* (il contributo offerto per il rituale) e fa sì che i benefici del sacrificio ricadano su di esso. Il brahmana fa tutto a servizio dell'ordine cosmico e del committente, senza alcun vantaggio personale.⁸ I Veda sono considerati infatti come un corpus inalterabile di scritture e il sacrificio è l'elemento considerato di gran lunga più importante⁹.

Le Upaniṣad al contrario "reagiscono contro il ritualismo [...] e rispondono al bisogno di assoluto che gli schemi astratti del ritualismo era ben lontani dal poter soddisfare"¹⁰. La ricerca di assoluto delle Upaniṣad diviene quindi una ricerca individuale, che avviene "in perfetta semplicità [...] e dove si abbandona il sacrificio, la vita civile, la famiglia"¹¹ (come previsto nel terzo e quarto stato degli *āśrama*) al fine di ottenere la liberazione spirituale. Questa ricerca individuale viene agevolata anche dallo stile delle Upaniṣad che, rispetto ai Brahmana, diventa molto più colloquiale e in definitiva accessibile al lettore.¹²

In questo modo la conoscenza difatti va a sostituirsi all'azione rituale: "giacché l'interesse per il sacrificio viene letteralmente soppiantato da esigenze mistiche e filosofiche e lo sforzo conoscitivo volto all'invocazione di divinità esteriori viene interiorizzato e asservito alla ricerca della divinità interiore"¹³. Si parla infatti di Jñāna Kanda in riferimento alle Upaniṣad e di Karma Kanda in riferimento ai Veda¹⁴: rispettivamente sezione della conoscenza e sezione dell'azione. Il cambiamento di prospettiva tra le due fasi è infatti drastico: "la salvezza non è più un atto liturgico, bensì una conoscenza"¹⁵.

Come già sopra accennato, in questo cambiamento di prospettiva la stessa conoscenza della "immortalità e della potenza assoluta divenivano accessibili

⁷ Appunti del seminario "Dal sacrificio esteriore al sacrificio interiore" tenuto da Diego Manzi il 10/11 Ottobre 2020

⁸ Appunti del seminario, *ivi*

⁹ Mircea Eliade, *Lo Yoga, Immortalità e libertà*, BUR Rizzoli saggi, 2016, pag. 115

¹⁰ M. Eliade, *ivi*, pag. 116

¹¹ Mircea Eliade, *ibidem*

¹² D. Manzi, *ivi*, pag. 306

¹³ D. Manzi, *ibidem*

¹⁴ Appunti seminario, *ivi*

¹⁵ G. Tucci, *ivi*, pag. 38

a ogni essere che si sforzasse di penetrare la gnosi¹⁶, la conoscenza. E in questa ricerca individuale lo yoga gioca un ruolo importante: si delinea infatti un rapporto osmotico tra le pratiche yoga e i *rsi* upanisadici, dove “alcuni metodi yoga sono accolti [...] quali esercizi preliminari di purificazione e contemplazione”¹⁷. Le pratiche diventano perciò un ulteriore strumento utile alla liberazione spirituale.

Il graduale passaggio da un focus esterno a uno 'interno che si verifica nel passaggio dai Veda al Vedanta si accompagna anche a un mutamento della prospettiva antropologica, a un mutamento del significato della vita, per dirla in termini più prosaici. Se per i Veda infatti la felicità e' di questo mondo e la vita e' da godersi nella sua mondanità mutevole sperando che duri a lungo, con le Upaniṣad si viene a delineare la necessità di ricercare la felicità in ciò che non muta, essendo invece la vita *anitya*, impermanenza e quindi sofferenza. Come scrive Tucci: “Di altre cose è ansioso il vate upanisadico: egli è consapevole che la vita, in quale che sia forma e stato e' dolore, e che la pace e soltanto nella luce del vero e nel Brahman”¹⁸. Questo orizzonte antropologico muta anche perché nella ricerca “individuale”, “tra il ricercatore e l'Assoluto non c'è più niente che li separi”¹⁹ quindi la ricerca del significato della vita si apre a nuovi orizzonti che trascendono la materia.

Anche Mircea Eliade afferma che “in tutte le epoche e a tutti i livelli culturali, il brahman e' stato espressamente definito come l'imperituro, l'immutabile, il fondamento [...]. Nei Veda, l'immagine mitica del brahman e' quella dello *skambha*, il Pilastro cosmico [...]; un simbolo di cui non e' necessario dimostrare l'arcaicità poiché lo si incontra presso i cacciatori e i pastori dell'Asia centrale e settentrionale, così' come nelle culture primitive dell'Oceania, dell'Africa e delle due Americhe”²⁰. Al mio livello di comprensione, ciò significa che la ricerca dell'Altro, di ciò che si trova oltre al visibile nella materia nasce con l'essere umano; e' una necessità, una spinta interiore che si verifica dal primo momento in cui l'essere umano diventa tale attraverso la facoltà della consapevolezza.

Per concludere, come già sopra accennato, questa ricerca individuale è sostenuta dalla visione upaniṣadica della corrispondenza tra *l'Atman*, il Sé individuale, e il *Brahman*, il Sé Universale ed è favorita dalle tecniche yogiche.

¹⁶ M. Eliade, *ibidem*

¹⁷ M. Eliade, *ibidem*

¹⁸ G. Tucci, *ivi*, pag. 39

¹⁹ Appunti del seminario, *ivi*

²⁰ M. Eliade, *ivi*, p. 117

Sempre con le parole di Mircea Eliade, possiamo affermare che le Upaniṣad classiche, formulando in modo sistematico l'identità *atman - brahman*, hanno sia indicato la via per emanciparsi dai rituali [...] ma hanno anche identificato il brahmano con il brahman perché (egli) conosce la struttura e l'origine dell'Universo. Allo stesso tempo gli yogini, sebbene sollecitati da altre vocazioni meno speculative e più mistiche, attraverso tecniche in parte contemplative, in parte fisiologiche, giunsero a identificare il Cosmo con il loro corpo²¹.

Questa vicinanza tra Yoga e Upaniṣad la riporta anche Manzi scrivendo che "ai fini della comprensione della più sublime verità salvifica, ossia di quella identità tra *atman* e *brahman* [...] si rendeva necessario un radicale cambiamento di vita, attraverso il quale diventavano altamente consigliabili la rinuncia e quelle discipline yogiche finalizzate al perfezionamento, al controllo e alla trasformazione del meditante²².

Definitivo è dunque l'affrancarsi del ricercatore dalla figura del brahmana che pratica rituali per comprendere il macrocosmo e definitiva è la comprensione secondo la quale colui che adora una divinità diversa da se è colui che non sa²³.

²¹ M. Eliade, *ivi*, p. 118

²² D. Manzi, *ivi*, pag. 307

²³ Appunti del seminario, *ivi*

2. Isa Upanisad²⁴

1. *Tutto ciò esiste per essere dimora del Signore; ogni cosa e un universo individuale di movimento nel moto universale. Di tutto questo fruisce avendovi rinunciato; non bramare i beni di nessuno.*
2. *Invero compiendo le opere in questo mondo, si dovrebbe aspirare a vivere cent'anni. Così anche in te, non altrimenti: l'azione non resta attaccata all'uomo.*
3. *Senza sole sono quei mondi avvolti in cieche tenebre, ai quali vanno, una volta da qui partiti, tutti coloro che uccidono la propria anima.*
4. *Uno, immobile, più rapido della mente, Quello gli dei non raggiungono, poiché è sempre alla testa. Quello pur stando fermo, supera gli altri che corrono. In Quello il signore della vita stabilisce le acque.*
5. *Quello si muove e Quello non si muove; Quello è lontano e lo stesso è vicino; Quello è all'interno di tutto questo ed è anche fuori di tutto questo.*
6. *Ma colui che vede il Sé in ogni dove e in tutte le esistenze, e tutte le esistenze nel Sé, non fugge più da cosa alcuna.*
7. *Colui nel quale l'Essere in sé è diventato tutte le esistenze che formano i divenire, poiché possiede la conoscenza perfetta, come potrà essere illuso, da che cosa potrà essere afflitto colui che ovunque vede unità?*
8. *Egli è Quello che si è espanso ovunque, luminoso, incorporeo, senza segni di imperfezione, senza nervi, puro, mai penetrato dal male. Il veggente, il pensatore, l'Uno che diviene in ogni dove, l'autoesistente ha disposto le cose in modo perfetto, secondo la loro natura, da evi infiniti.*
9. *In cieche tenebre entrano coloro che seguono il cammino dell'ignoranza, e in tenebre se possibile ancora più fitte coloro che si dedicano alla conoscenza soltanto.*
10. *Ben altro, in verità, è stato detto, è ciò che viene con la conoscenza, altro ciò che viene con l'ignoranza; questo è il sapere tramandatoci dai saggi che hanno svelato Quello alla nostra comprensione;*
11. *Colui che conosce Quello come entrambe le cose in uno, la conoscenza e l'ignoranza, attraverso l'ignoranza va oltre la morte e mediante la conoscenza gode dell'immortalità;*
12. *In cieche tenebre entrano coloro che inseguono la non nascita, e in tenebre ancora più fitte coloro che si dedicano soltanto alla nascita;*
13. *Altro, in verità, è stato detto, è ciò che viene attraverso la nascita, altro ciò che viene attraverso la non nascita; questo è il sapere tramandatoci dai saggi che rivelarono Quello alla nostra comprensione;*
14. *Colui che conosce Quello come nascita e dissoluzione della nascita, entrambe in uno, mediante la dissoluzione passa oltre la morte e attraverso la nascita gode dell'immortalità;*
15. *Il volto del vero è coperto da uno schermo brillante e dorato; sollevalo, tu che aiuti a crescere, per la legge della verità, per la visione;*
16. *O tu che aiuti a crescere, solo veggente che tutto ordini, sole che illumini, potere del padre delle creature, disponi i tuoi raggi, raccogli e riunisci la tua luce; lo splendore, che di tutte le tue forme è la più sacra, è ciò che in te contemplo. Quel purusa che è là e anche là, Colui io sono;*
17. *Il soffio delle cose è una vita immortale, ma in cenere finisce questo corpo om! O volontà, ricorda ciò che è stato compiuto! O volontà, ciò che è stato compiuto ricorda;*
18. *O dio Agni, tu che conosci tutte le cose manifeste, guidaci sul retto cammino che porti alla felicità; allontana da noi l'influsso deviante del peccato. A te offriamo la nostra più completa parola di sottomissione.*

²⁴ Sri Aurobindo, *ivi*, pagg. da 31 a 37

La Īśa Upaniṣad appartiene al capitolo XIV dello Yajurveda bianco²⁵ detto anche Śukla Yajurveda.

E' più semplice per forma ed espressione di altri testi upaniṣadici, quali la Chandogya e la Brhadaranyaka [...], poiché lo stile della Īśa è per la maggior parte chiaro e facile²⁶.

Vimala Thakar parla di 18 mantra che formano la Īśa; Aurobindo le definisce invece strofe. Rimangono comunque 18 anche se Thakar afferma che a volte se ne trovano solo 16²⁷.

La parola Īśa significa penetrare, permeare; da essa deriva il termine Īśvara²⁸, dove con tale termine si intende la Divinità, intesa come un aspetto elevatissimo della Coscienza Universale fuori dalle coordinate tempo-spazio.-causalità²⁹: supponiamo essa, l'Īśa o Īśvara, permei un filo d'erba, allora in esso troverai tutte le qualità del Divino. Per questo è detta Īśavasya Upaniṣad, poiché parla del principio che permea ogni cosa che vedi nel cosmo³⁰.

*om purnam adah purnam idam
purnat purnam udachyate
purnasya purnam adaya
purnam evavashishyate*

Om. Quello è Pienezza, questo è pienezza.
La pienezza deriva dalla Pienezza.
Attinta la pienezza dalla Pienezza,
resta ancora la Pienezza.
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ³¹

Il mantra introduttivo, l'invocazione che precede la Īśa, si focalizza sul concetto di Quello e Questo, sull'identità tra l'Assoluto e il Divenire, che come abbiamo visto in precedenza, è uno dei concetti chiave che hanno caratterizzato il passaggio da una concezione vedica a una upaniṣadica.

²⁵ Raphael, *Cinque Upanishad*, ed. Associazione Culturale Parmenides, 2016, pag. 15

²⁶ Sri Aurobindo, *ivi*, pag. 14

²⁷ Vimala Thakar, *Glimpses of Ishavasya*, Ed. Vimal Prakashan Trust, 1991, pag. 16

²⁸ V. Thakar, *ivi*, pag. 14

²⁹ Guido Sgaravatti, *Traduzione e commento agli Yoga Sutra di Patanjali*, ed. Uniontrust, 2009, pag. 147

³⁰ (personale traduzione dall'inglese) Vimala Thakar, *ivi*, pagg. 14-15

³¹ Raphael, *ivi*, pag.12

Analizzando brevemente questo bellissimo mantra, possiamo dire che *Om* è il mantra del Brahman supremo, il cosiddetto *pranava*, attraverso la cui ripetizione si manifesta lo stato di Coscienza Suprema³². *Quello* invece si riferisce alla Realtà assoluta, [...] la cui incondizionatezza non è minimamente toccata dal mondo dei nomi e delle forme che rappresentano solo semplici modificazioni, ombre sullo schermo inqualificato³³. *Questo* infine si riferisce a ciò che chiamiamo mondo manifesto [...].

Come esposto nel mito della caverna di Platone, sullo schermo dell'Essere appaiono dei chiaroscuri le cui immagini rappresentano "Questo", il manifesto o l'apparente³⁴. Questo mondo apparente è infinito, così come la fonte della creazione lo è. Non sono diversi. Qualitativamente non vi è differenza³⁵.

Per capire cosa si intende con *Questo* e *Quello* ci viene in aiuto la metafora del mare utilizzata da Aurobindo: "i moti dell'Universo sono a volte definiti le parti del Brahman universale, così come le onde sono parte del mare. Ma in verità, ciascuna di esse, sono quel mare e la loro diversità è apparente, prodotta dai movimenti di superficie del mare"³⁶. Tutte le dualità non sono (perciò) né reali né non reali; dipende dal punto di vista da cui ci si pone³⁷.

La parola *purna* la si traduce infatti come pienezza e perfezione, come se fosse un invito a vedere tutto ciò che avviene qui, nel Questo come perfetto, poiché riflesso del Quello.

³² Swarupatma, Yoga Sutra di Patanjali, un commento tantrico, Edizioni Clandestine, 2008, pag. 52

³³ Raphael, ibidem

³⁴ Raphael, ibi, pag. 23

³⁵ V. Thakar, ibi, pag. 19

³⁶ Sri Aurobindo, ibi, pag. 90

³⁷ Raphael, ibi, pag. 18

2.1 Separazione

Ma colui che vede il Sé in ogni dove
e in tutte le esistenze,
e tutte le esistenze nel Sé,
non fugge più da cosa alcuna

Dobbiamo quindi concepire il Sé e il divenire entrambi come Brahman³⁸, come la medaglia che ha due facce. L'Upaniṣad ci insegna a percepire il Brahman nell'universo e nella propria esistenza individuale³⁹, poiché come Manzi afferma parlando più in generale delle Upaniṣad, "la grande scoperta di questi celestiali veggenti, nonché la quintessenza di gran parte delle Upaniṣad, fu insomma la realizzazione, invero salvifica, della coincidenza tra il Sè più profondo dell'uomo (ātman) e il Sé più profondo dell'intero universo, ovvero Dio (brahman)⁴⁰".

La presa di coscienza di coincidenza permette quindi di superare l'apparente separazione tra l'immanifesto, *Asambhuti*, e il manifesto, *Sambhuti*, che, come spiega Vimala Thakar, sono entrambi parte della vita: "Life has two parts, form, formless, manifest and unmanifest"⁴¹. Questa visione della vita materiale, in cui il Divino è immanente, permetterebbe a noi tutti, a mio parere, di sentirci sostenuti nella nostra quotidianità, a sperimentare e accettare gli eventi, anche quelli più difficili, come insegnamenti.

La stessa Selene Calloni Williams invita a vedere il Divino in ogni evento e a vedere il fine degli eventi piuttosto che la loro causa⁴², causa che spesso, soprattutto negli eventi più tragici, non ci è dato sondare.

Una concezione della vita "immanente" ci porterebbe a unire due poli, due modus vivendi, e a renderli complementari. Sto parlando dell'approccio estremamente legato al manifesto e quello estremamente legato all'immanifesto, che Vimala Thakar individua come rispettivamente eccessivamente tipici della cultura occidentale e di quella orientale: "The Indians, the Tibetians, the Chinese, the Orientals - they have exploited the psychic dimension of life as you find economic and political exploitation in Europe and America"⁴³. Thakar mette in guardia in particolar modo da un

³⁸ Sri Aurobindo, *ivi*, pag. 94

³⁹ Sri Aurobindo, *ivi*, pag. 104

⁴⁰ D. Manzi, *ivi*, pag. 308

⁴¹ V. Thakar, *ivi*, pag. 154

⁴² frase tratta dalle dirette che Selene Calloni Williams, guida spirituale, tiene ogni mattina su Instagram

⁴³ V. Thakar, *ivi*, pag. 159

atteggiamento che pone troppo l'accento sul mondo non manifesto andando a trascurare gli aspetti materiali e pratici dell'esistenza: "So let us be very careful. [...] If you attribute totality and wholeness to only the unmanifest then you enter the deep and blinding, dense darkness because the manifest gets neglected"⁴⁴. Atteggiamento sicuramente caratterizzante la cultura orientale piuttosto che quella occidentale poichè infatti nella cultura orientale spesso la realtà viene vista come illusione, *maya*. "People who have been talking about spirituality [...] who have no sense of civic hygiene. Why? Because they have called the manifest an illusion"⁴⁵. Thakar afferma invece che è necessario prendersi cura di entrambi gli aspetti per far sì che l'essere umano possa vivere in armonia. "You are yourself a manifestation of reality, and you have to live with other expressions of that reality that are manifest, and you have to relate to one another in such a way that you would express together that inner harmony"⁴⁶. Personalmente credo che sia importante prendersi cura degli aspetti materiali della vita, dal corpo al sostentamento economico, affinché ci si possa così interessare nella vita anche alla ricerca spirituale e non solo alla sopravvivenza.

Secondo lo Yoga, questa difficoltà dell'essere umano di vedere l'universale nell'individuale è dovuta come ben già sappiamo al cosiddetto senso dell'io, *ahamkara*, oppure ego, per dirla in termini più moderni. "La mente concepisce l'oggetto non come l'universo che si presenta in una delle sue apparenze di superficie, ma come un'esistenza a sé, separata, esterna al cosmo e diversa nel suo essere da tutto il resto del cosmo"⁴⁷. E come afferma Vimala, "ne risulta discordia con gli altri e con se stessi, sofferenza mentale e fisica, un senso di debolezza e impotenza"⁴⁸. Ne consegue che l'ego tenta in tutti i modi, illudendosi, di controllare gli eventi, consumando un'infinità di energie fisiche e mentali. Illudendosi di poter controllarli, mette per un po' a tacere *abhinivesah*, la paura della morte, che è insita in ogni essere umano.

Benefico sarebbe invece imparare ad accettare gli eventi, a fluire con essi, facendo tesoro così degli insegnamenti che essi ci portano. Per fare ciò nella nostra frenetica e iperrazionale società occidentale è a mio parere necessario imparare a rallentare e a portar il focus sui risvolti emotivi e interiori dell'individuo. Sarebbe utile, ogni volta che sentiamo di vivere una situazione difficile, darci il tempo di sentire come stiamo; sarebbe utile ascoltarci per

⁴⁴ V. Thakar, *ivi*, pag. 154

⁴⁵ V. Thakar, *ivi*, pag. 157

⁴⁶ V. Thakar, *ivi*, pag. 159

⁴⁷ Sri Aurobindo, *ivi*, pag. 80

⁴⁸ Sri Aurobindo, *ivi*, pag. 81

riuscire appunto a sentire quali energie certi eventi muovono in noi. In questo modo potremmo dare un senso agli avvenimenti accettando i cambiamenti e la vitalità che questi portano con sé.

Il fine ultimo dello *yogini* è “smascherare” *avidya*, l'ignoranza, intesa come non consapevolezza della nostra natura divina e quindi dell'identità tra *brahman* e *atman*.

2.2 Luce e oscurità'

*Senza sole sono quei mondi avvolti in cieche tenebre,
ai quali vanno, una volta da qui partiti,
tutti coloro che uccidono la propria anima*

Nella terza strofa o mantra si parla di *Asurya nama te loka*, letteralmente "regione senza sole".

Cosa intende l'Upaniṣad con questi aggettivi?

In base alle interpretazioni da me lette, possiamo qui parlare di un doppio livello di significato, dove il secondo è conseguente al primo.

Le tenebre di cui parla l'Upaniṣad potremmo definirle come tenebre mentali, che portano la mente in uno stato di "vikshepa", uno stato disturbato che impedisce il progresso⁴⁹ spirituale poichè porta l'individuo a identificarsi con le *vrutti*, le modificazioni mentali. Questo stato, così definito da Patanjali nel sutra 1.30, è un ostacolo (*antarayah*) allo sviluppo di Coscienza, poichè rendono la mente agitata.

Famosa e secondo me significativa è la metafora del lago agitato: le onde increspate sulla superficie dell'acqua non permettono di vederne il fondo, che invece si presenta placido. E' perciò necessario per noi imparare a riconoscere gli incessanti movimenti della mente per poter godere della calma che si trova oltre i pensieri compulsivi. Questo atteggiamento lo esplica perfettamente a mio parere Geri Larkin, monaca buddista americana, nel suo libro, "*Stumbling toward enlightenment*": "I can be excited and still feel the calmness behind it. I can be scared and still feel the calmness behind it"⁵⁰. In una prospettiva yogica il fondo del lago è l'Atman che si trova dentro di noi, è la chiarezza mentale che possiamo ottenere andando oltre l'ego, il quale invece ci fa vivere nell'agitazione e nell'oscurità: "the Divinity is called living in the realm of light [...] in the region of clarity and understanding. Self-centeredness is the region of total darkness"⁵¹.

L'altro e conseguente livello di interpretazione di questo passaggio lo possiamo sintetizzare usando le parole di Aurobindo, il quale afferma che quando si lascia il corpo, "una volta da qui partiti", non si scompare e non si esce dal movimento, ma si passa soltanto in qualche altro stato generale di coscienza, diverso dall'universo materiale. Questi stati possono essere oscuri

⁴⁹ G. Sgaravatti, *ivi*, pag. 165

⁵⁰ Geri Larkin, *Stumbling toward enlightenment*, Celestial arts, 2009, pag. 137

⁵¹ V. Thakar, *ivi*, pag. 55

o illuminati⁵² e sono determinati dal livello di coscienza raggiunto mentre il Sé era incarnato in un corpo. Perciò se la mente incarnata sarà agitata, lo sarà anche una volta fuori dal corpo. Ed è per questo che è importante sfruttare l'incarnazione per lavorare sulla propria consapevolezza.

A tal proposito mi viene in mente infatti un passo letto su un libro di astrologia, "Astrologia, karma e trasformazione"⁵³, nel quale si afferma che la terra è il luogo migliore per una evoluzione spirituale⁵⁴; nel libro si riportano descrizioni di sedute medianiche dove viene sottolineata l'importanza e la preziosità della vita umana ai fini evolutivi: "Migliora e cerca di espiare i torti commessi verso gli altri col pensiero e con l'azione. [...] E' facile fare questo nella vita fisica, e così difficile dopo che si è passati nello spirito. Sciogli i torti mentre sei ancora in tempo, e prendi tutte le opportunità possibili finché sei nella carne"⁵⁵. Nello specifico una volta lasciato il corpo le vibrazioni mentali andranno a definire lo stato in cui ci si ritroverà se la consapevolezza individuale rimane identificata con i pensieri stessi: "Thought does not die, thought has a continuity. [...] The emanation of thought from your body is the emanation of vibrations, which you are releasing into the ether. [...] Those who identify with the center of the "ME" enter the regions of darkness when the body dies"⁵⁶.

E proprio per questo motivo la pratica, sia essa intesa come *asana*, *pranayama*, *dhyana*, *svadhyaya* o *ishvarapranidhanana*, si rivela essenziale nella crescita spirituale, per andare a lavorare in profondità sui pensieri e quindi sul nostro ego.

Importante è altresì sottolineare che la pratica non intende isolarci dal mondo concreto e reale ma ci aiuta ad affrontarlo con maggiore distacco, con una mente più calma e conseguentemente con più gioia. Come Vimala afferma: "the importance of meditation is freedom from the grip of thought structure. To learn to use the thought only when necessary and not be victimised by it throughout the whole waking consciousness"⁵⁷. Il movimento incessante delle *vritti* non permette quindi di avvicinarsi alle qualità immobile dell'Uno e ci immette in un continuo processo di nascita e morte senza raggiungere la piena libertà⁵⁸. Libertà che possiamo sì intendere come libertà dal ciclo delle

⁵² Sri Aurobindo, *ivi*, pag. 85

⁵³ Stephen Arroyo, *Astrologia, karma e trasformazione- le dimensioni interiori della carta natale*, Astrolabio, 1990, pag. 289

⁵⁴ S. Arroyo, *ivi*, pag. 289

⁵⁵ Ruth Montgomery, *The world before*, Paperback, 1995 in S. Arroyo, *ibidem*

⁵⁶ V. Thakar, *ivi*, pagg. 57- 58

⁵⁷ V. Thakar, *ivi*, pag. 59

⁵⁸ V. Thakar, *ibidem*

rinascite ma anche più semplicemente libertà dai nostri pensieri ossessivi, che non ci permettono di vivere liberamente e che ci portano a compiere sempre le stesse azioni e a vivere sempre gli stessi eventi.

2.3 Desiderio e distacco

*Tutto ciò esiste per essere dimora del Signore [...]
Di tutto questo fruisce avendovi rinunciato;
non bramare i beni di nessuno*

Vivere senza schemi mentali significa essere capaci di fluire con gli eventi e la vita stessa; significa vivere godendo appieno della vita. Ciò ci permetterebbe di non dare per scontate le teorie della mente ma di affidarci all'intuizione che nasce nel momento presente⁵⁹.

L'essere umano al contrario si oppone alla vita vivendo costantemente di desideri, ossia di pensieri e proiezioni che non danno valore al vissuto quotidiano. Questo atteggiamento mentale ci porta a credere che la felicità o non è di questo mondo oppure non è mai accessibile, soprattutto non è mai accessibile in questo momento, nel famoso qui e ora; essa diventa possibile solo in un ipotetico futuro, un futuro nel quale certi desideri verranno soddisfatti.

Secondo Patanjali la soluzione a questo continuo procrastinare è sviluppare *vairagya*, spesso tradotto come distacco emotivo. Come afferma Sgaravatti nel suo commento al sutra 1.15 degli Yoga Sutra di Patanjali parlando di *vairagya*: "Il distacco emotivo viene visto come il dominio della consapevolezza, decantato da ogni bramosia, desiderio o paura di tutto ciò che può essere visto o venire promesso. Tale concetto [...] respinge l'atteggiamento pseudo-religioso di chi accetta di condurre una vita retta solo in funzione di un ipotetico premio o di una minacciata punizione nell'oltretomba"⁶⁰.

E' importante però sottolineare che *vairagya* è un atteggiamento di distacco che, come afferma Swarupatma, non porta a sopprimere ogni tipo di desiderio ma invita, attraverso la pratica, a sviluppare consapevolezza, perseguendo il cosiddetto *karma yoga*, l'azione compiuta senza aspettativa⁶¹. *Vairagya* è dunque uno strumento che ci permette di prendere distanza dalle nostre azioni e dalle nostre vritti per vedere con più chiarezza e agire di conseguenza. Perciò se da un parte i desideri possono essere un motore che ci porta a lasciare ciò che non riconosciamo più come affine al nostro percorso, allo stesso tempo dovremmo assecondare questa spinta senza però

⁵⁹ Selene Calloni Williams, *Wabi Sabi- La bellezza della vita imperfetta*, Pickwick, 2021, pag. 12

⁶⁰ G. Sgaravatti, *ivi*, pag. 117

⁶¹ Swarupatma, *ivi*, pag. 43

aspettarci niente ma godendoci l'azione e non il risultato del quale non abbiamo certezza.

A proposito del *qui e ora* e confermando il concetto di identità tra *Questo e Quello*, scrive poeticamente Carlos G. Valles nel suo "La rana nel pozzo": "Ci hanno insegnato che c'è qualcosa di sbagliato nel divertimento, che il vero piacere e la vera felicità sono qualcosa che appartiene all'altra vita, non a questa.[...] Perciò proviamo sempre un po' di rimorso quando amiamo profondamente qualcuno in questo mondo, quando godiamo e ci divertiamo. [...] Io penso che, quando arriverà il momento del matrimonio e andremo in paradiso e solleveremo il velo, scopriremo scopriremo che il volto che abbiamo davanti riflette, con infinita bellezza e serena maestà, il volto di tutte le persone che abbiamo amato in questa vita, che il suo sorriso rieccheggia le gioie che abbiamo provato qui, che i suoi occhi rispecchiamo i paesaggi che abbiamo ammirato e la sua voce risuona dei canti che abbiamo intonato qui sulla terra"⁶².

Vairagya ci può aiutare quindi a vedere l'identità tra brahman e atman, andando oltre la separazione tra manifesto e immanifesto, affrontando la vita perciò come pratica spirituale.

Quando Aurobindo afferma, "il desiderio è l'emblema della schiavitù"⁶³, afferma l'incapacità dell'essere umano di unirsi all'universo e una conseguente inattitudine a possederlo e a goderne⁶⁴.

⁶² Carlos G. Valles, *La rana nel pozzo*, Ed. Paoline, 2003, pagg. 107-108

⁶³ Sri Aurobindo, *ivi*, pag. 81

⁶⁴ Sri Aurobindo, *ibidem*

2.4 Ignoranza e cieche tenebre

*Colui nel quale l'Essere in sé è diventato
tutte le esistenze che formano i divenire,
poiché possiede la conoscenza perfetta,
come potrà essere illuso,
da che cosa potrà essere afflitto
colui che ovunque vede l'unità*

Come già ben sappiamo, nello Yoga si parla di *avidya* come causa di tutti i mali, di tutte le nostre paure che limitano lo sviluppo della Coscienza. Con *avidya* si intende un'ignoranza della nostra natura divina, quando si scambia ciò che non è eterno per eterno, ciò che è impuro per puro, ciò che è doloroso per benefico, il non sé per l'atma⁶⁵. La conoscenza che può aiutarci a combattere questa ignoranza non è però una conoscenza acquisita tramite l'accumulo di informazioni e parole; bensì il lettore o l'ascoltatore di Upaniṣad deve cercare conferma alle sue intuizioni, verificandole attraverso l'esperienza, evitando di sottomettere le idee al giudizio della ragione logica⁶⁶.

La conoscenza salvifica è infatti *para vidya*, una conoscenza superiore che brucia i semi dell'ignoranza cosmica; una cosiddetta conoscenza realizzativa che unita al *vairagya* permette la *mukti*, la liberazione dal ciclo di rinascite⁶⁷. E' una conoscenza che si oppone alla conoscenza libresco fatta di informazioni, chiamata *apara vidya*, che noi Occidentali invece spesso sopravvalutiamo e da cui siamo, io stessa per prima, molto affascinati, perché crediamo sia detentrica di potere.

Come in ogni cosa però l'atteggiamento giusto rimane la via di mezzo, quell'equilibrio che permette di rimanere saldi alle proprie radici e allo stesso tempo aperti a nuove prospettive e possibilità.

Secondo Vimala Thakar le stesse Upaniṣad affermano che non si può scappare dal condizionamento, sia esso sociale, educativo, religioso ecc⁶⁸, e che esso stesso è necessario fino a una certa età. E' però importante sempre attraverso *vairagya* riconoscerne i limiti: "When you begin to worship Avidya- the knowledge about the objective world and the pleasure that the technique and method of controlling the objective world gives, you are in darkness

⁶⁵ G. Sgaravatti, *ivi*, pag. 212

⁶⁶ Sri Aurobindo, *ivi*, pag. 73

⁶⁷ D. Manzi, appunti seminario, *ivi*

⁶⁸ V. Thakar, *ivi*, pag. 133

because the desire to find *what am I? Who am I? Who is this who feels pleasure?* is no longer there"⁶⁹.

Possiamo affermare perciò che è sempre la consapevolezza ad aiutarci a rimanere nella luce e a scoprire la nostra vera natura. Consapevolezza che purtroppo ricerchiamo spesso solo nel momento in cui incontriamo dolore, depressione e infelicità sulla nostra strada: di fronte al dolore infatti l'essere umano spesso si chiede quale sia lo scopo della propria vita. Vedendo che in realtà ha ben poco potere sugli eventi esterni, egli/ ella inizia a guardare dentro di sé, alla ricerca di un sentimento più stabile di serenità e felicità. La stessa Anandamayi Ma parla dei cosiddetti colpi di Dio, come di eventi dolorosi per l'anima incarnata ma benefici ai fini del risveglio: "Qualche severo colpo del destino ti spingerà verso Dio e sarà solo un'espressione della Sua Misericordia.[...] Dal punto di vista del mondo questi colpi sono considerati estremamente dolorosi, ma in realtà trasformano il cuore e conducono alla pace; turbando la felicità mundana, inducono l'uomo a cercare il sentiero della beatitudine suprema"⁷⁰.

Per "trasformare il cuore" è però necessario un cambiamento di coscienza che avviene attraverso l'esperienza e non, come già accennato, attraverso la conoscenza intellettuale: "The word Gnan in Sanskrit also stands for understanding [...] and understanding means that which is known by the intellect, has been lived and in the process of living [...] has got converted into the substance of your being"⁷¹. Ne deriva una comprensione e una trasformazione dell'essere che deve essere applicata al quotidiano per non far sì di nuovo che rimanga sterile teoria: "If you are a professor and teach in the University you may teach Vedanta, Zen Buddhism but as soon as you come home [...] you put the books on the shelves and teh Vedanta you taught has nothing to do with your life"⁷². Anche coloro i quali insegnano i concetti inseriti nei testi sacri non sono quindi scevri dall'illusione della separazione: "When knowing and living are separated [...] obviously knowledge cannot bring about transformation"⁷³.

⁶⁹ V. Thakar, *ivi*, pag. 135

⁷⁰ Sri Anandamayi Ma, *vita e insegnamenti della Madre Permeata di Gioia*, Edizioni Vidyananda

⁷¹ V. Thakar, *ivi*, pag. 90

⁷² V. Thakar, *ivi*, pag. 97

⁷³ V. Thakar, *ivi*, pag. 98

3. Conclusioni

Ogni testo che è stato affrontato in questo quinquennio di formazione, è stato affrontato con un approccio pratico, che si potesse applicare alla nostra vita quotidiana. E quindi nell'affrontare la lettura e la comprensione di questo bellissimo testo ho cercato di individuare, grazie all'interpretazione di grandi maestri come Sri Aurobindo e Vimala Thakar, il risvolto pratico di questi insegnamenti. Ciò mi è stato possibile anche individuando i concetti della Īśa in altri testi più "prosaici" da me letti, potendo perciò constatare ancora una volta quanto le difficoltà del sentiero spirituale siano comuni a tutti gli esseri umani e quanto le verità dei testi sacri siano applicabili alla nostra quotidianità.

Per esempio quando la Īśa Upaniṣad ci parla di identificazione tra Brahman e Atman, di avidya e di immortalità dell'anima ci vuole a mio parere condurre a un radicale cambiamento di atteggiamento. Essa ci invita a cambiare prospettiva, ad allontanarci dalla separazione mentale tra materia e spirito per approdare a un'esperienza più armonica dell'esistenza.

Se noi esseri umani riuscissimo infatti ad adottare questa visione, se riuscissimo ad avere sempre presente la natura divina delle cose, potremmo vivere la quotidianità con meno affanno: ovviamente non si tratterebbe di rivolgersi passivamente alla vita ma di vedere ogni evento come una possibilità di maturazione, di affrancamento da schemi mentali che rifiutano in toto l'esperienza quotidiana oppure non ne sono mai paghi e che di conseguenza ci fanno soffrire facendoci sempre sentire incompleti. Vivremo inoltre ogni azione quasi come un gioco, con una leggerezza slegata dal conseguimento o meno di un obiettivo.

Personalmente, la costanza nella pratica e la lettura di testi sacri e spirituali mi permettono ogni giorno di fare qualche minuscolo passo in avanti nel cammino della consapevolezza; mi permettono di vedere i miei schemi mentali ripetitivi spesso causa di stati depressivi e di assumermi così la responsabilità della mia gioia.

A tale proposito vorrei chiudere con una bellissima affermazione di Thich Nhat Hanh:

"Non pensate che si debba essere seri per poter meditare. Infatti per poter meditare bene, dobbiamo sorridere molto"⁷⁴.

⁷⁴ Tradotto dall'inglese, Thich Nhat Hanh in Being Peace, Parallel Press 2020

INDICE

1. Le Upaniṣad	
1.1 Inquadramento storico e concettuale	pag. 1
2. Īśa Upaniṣad	pag. 5
2.1 Separazione	pag. 8
2.2 Luce e oscurità	pag. 11
2.3 Desiderio e distacco	pag. 14
2.4 Ignoranza e cieche tenebre	pag. 16
3. Conclusioni	pag. 18

Bibliografia

- Carlos G. Valles, *La rana nel pozzo*, Ed. Paoline, 2003
- Diego Manzi, *Scintille di ordine eterno*, Armando Curcio Editore, 2016
- Geri Larkin, *Stumbling toward enlightenment*, Celestial arts, 2009
- Giuseppe Tucci, *Storia della filosofia indiana*, Editore L'Aterza, 2005
- Guido Sgaravatti, *Traduzione e commento agli Yoga Sutra di Patanjali*, ed. Uniontrust, 2009
- Mircea Eliade, *Lo Yoga, Immortalità e libertà*, BUR Rizzoli saggi, 2016
- Raphael, *Cinque Upanishad*, ed. Associazione Culturale Parmenides, 2016
- Selene Calloni Williams, *Wabi Sabi- La bellezza della vita imperfetta*, Pickwick, 2021
- Sri Anandamayi Ma, *vita e insegnamenti della Madre Permeata di Gioia*, Edizioni Vidyananda
- Sri Aurobindo, *Īśa Upaniṣad*, Ed. Astrolabio, 2011
- Stephen Arroyo, *Astrologia, karma e trasformazione- le dimensioni interiori della carta natale*, Astrolabio, 1990
- Swarupatma, *Yoga Sutra di Patanjali, un commento tantrico*, Edizioni Clandestine, 2008
- Vimala Thakar, *Glimpses of Ishavasya*, Ed. Vimal Prakashan Trust, 1991

Sitografia

- A. Schopenhauer, *Morale e religione*, Mursia, Milano, 1981, pagg. 350-351 tratto da https://www.filosofico.net/Antologia_file/AntologiaS/SCHOPENHAUER_%20LE%20UPANISHAD.htm