

LA KAṬHA UPANIṢAD

“Non nasce né muore Colui il quale è consapevolezza. Questo [ātman] non venne a essere da alcunché, né alcuni [venne a essere da Lui]. È non-nato, eterno, sempre uguale e antico; non viene distrutto quando il corpo viene distrutto”

Kaṭha Upaniṣad: 1.2.18

Elaborato finale di Paola Nādarūpa Giovangrandi

Formazione Insegnanti Yoga - TTC 400h

Relatore: Grazia Ugazzi - Sw. Adishakti Saraswati

A tutti i miei maestri, presenti, passati e futuri.
Alla forza onnipervadente che regge l'intera creazione.
A Vājaśrava, Naciketas e Yama.
Possano i vostri insegnamenti rimanermi sempre nel cuore
e indicarmi la via da seguire

INDICE

1. Introduzione alla Kaṭha Upaniṣad
2. I personaggi
 - 2.1. Vājaśrava, il padre di Naciketas
 - 2.2. Naciketas
 - 2.3. Yama
3. Primo Adhyāya
 - 3.1. Prima Vallī
 - 3.2. Seconda Vallī
 - 3.3. Terza Vallī
4. Secondo Adhyāya
 - 4.1. Prima Vallī
 - 4.2. Seconda Vallī
 - 4.3. Terza Vallī
5. Temi fondamentali
 - 5.1. Il sacrificio
 - 5.2. La morte
 - 5.3. La dottrina dell'ātman-brahman e l'immortalità' dell'anima
 - 5.4. La meditazione
6. Bibliografia
7. Sitografia

1. INTRODUZIONE ALLA KAṬHA UPANIṢAD

La *Kaṭha Upaniṣad* appartiene allo *Kṛṣṇa Yajur Veda* “nero” e alla scuola Taittirīya del *Kṛṣṇa Yajur Veda* e forma un *Brāhmaṇa* dell’omonima sezione (*śākhā*) ed è una delle 14 *Upaniṣad* vediche più antiche.

Il tema centrale di questa *Upaniṣad* è il viaggio del giovane Naciketas nel mondo dell’al di là e il suo dialogo con *Yama*, il signore della Morte. Nel corso di questo dialogo Naciketas pone tre richieste: la riappacificazione col padre; la conoscenza del Fuoco, nascosto in un luogo segreto e sorgente del mondo, che innalza al Cielo e dona *mokṣa*, la liberazione; la rivelazione sul destino dell’uomo dopo la morte.

Rispondendo a quest’ultima domanda Yama svela a Naciketas prima di tutto la presenza dell’*ātman*, il divino o l’assoluto in noi, non raggiungibile da argomentazioni razionali o dall’intelletto, ma accessibile solo a chi ha incontrato un saggio Maestro spirituale e ha rivolto lo sguardo verso l’interno per cercare l’*ātman* nel cuore. Yama enfatizza la non separazione tra l’anima individuale e l’anima universale, tra *ātman* e *brahman*. Particolare enfasi viene anche posta sulla legge del *karman* (legge di causa-effetto) e del *saṃsāra* (il ciclo ininterrotto di nascita e morte) e sulla possibilità di salvezza tramite la moderazione, il distacco e la pratica di meditazione.

Questa *Upaniṣad* presenta quindi una spiccata accentuazione alla speculazione filosofica, psicologica e meditativa ed è incentrata sul destino dell’uomo, sulla conoscenza di sé, sulla liberazione (*mukti*) dal *saṃsāra* e sulla conoscenza del *Brahman* supremo.

I nomi di Naciketas e di Yama, così come il loro dialogo, ricorrono anche nel *Taittirīya Bhrāhmaṇa* e nel decimo maṇḍala del *Ṛg Veda*.

1.1 STRUTTURA DELL'OPERA E DATAZIONE

La *Kaṭha Upaniṣad* è sviluppata sotto forma dialogica: un primo dialogo si svolge tra Naciketas e il padre, gli altri si svolgono, invece, tra Naciketas e il deva della Morte Yama.

La parola *Upaniṣad* significa “sedersi sotto, in una posizione leggermente ribassata rispetto al maestro o il guru”. Il termine può essere tradotto anche come “conoscenza”, ovvero ciò che “distrugge i germi dell’esistenza manifesta, quali l’ignoranza ecc, nel caso di quei ricercatori della Liberazione che, staccatisi dal desiderio degli oggetti visibili e invisibili, si accostano alla conoscenza”¹. Shrī Shankarāchārya afferma, infatti, che lo scopo della *Kaṭha* è proprio “la cessazione totale della condizione di trasmigrazione, che consiste nel raggiungimento di *Brahma*”², raggiungibile solo con l’estirpazione dell’ignoranza.

Vimala Thakar nel suo commentario sottolinea l’importanza della forma dialogica. La conoscenza, infatti, non può essere meramente filosofica o dogmatica, non può essere semplicemente un trasferimento di parole tra Maestro e discepolo. La conoscenza si ottiene soltanto attraverso l’esperienza diretta della vita.

La *Kaṭha Upaniṣad* è composta da 119 versi ed è divisa in due Capitoli (*adhyāya*) ciascuno dei quali contenente tre sezioni o “Liane” (*vallī*). I due Capitoli appaiono redatti in periodi diversi. Il primo Capitolo, nel quale viene introdotto l’episodio dell’incontro tra Naciketas e Yama, venne redatto probabilmente in un periodo antecedente la diffusione delle dottrine buddhiste. Il secondo Capitolo appare invece più recente e concerne più direttamente la prassi vedāntica circa la conoscenza (*jñāna*) e la liberazione (*mukti*) dal divenire ciclico.

¹ *Conoscenza e Morte secondo la dottrina Indù*, pag 13

² *Ibidem*, pag 15

2. I PERSONAGGI

In questa *Upaniṣad* sono presenti soltanto tre personaggi, ognuno dei quali però ricopre un ruolo importante all'interno della vicenda. I nomi dei personaggi, inoltre, non sono casuali: ogni nome ha un suo significato specifico, derivato dalla sua etimologia, un significato mitico conferito storicamente e infine un significato mistico. Sarebbe riduttivo leggere la vicenda senza analizzare i loro nomi e il loro significato profondo.

2.1 VĀJAŚRAVAS, IL PADRE DI NACIKETAS

Nel testo non ci viene raccontato molto del padre di Naciketas, Vājaśvaras, tuttavia l'etimologia del suo nome ci offre molti spunti di riflessione. La radice della parola *Vāya* si riferisce al cibo e al nutrimento. *Śvava-śvavas* significa, invece, “donare, dare, fare la carità, generosità”. Vājaśvaras significa quindi “colui che è famoso perché dona la sua ricchezza”³, intesa come cibo e bestiame, in quanto il denaro all'epoca non aveva nessun valore.

Vājaśrava è un uomo pio ma ossessionato dalla brama di prosperità terrena e di future condizioni di esistenza superiori. Donando degli oggetti durante la *yajña*, il sacrificio, credeva infatti di poter guadagnare meriti nei mondi sottili e nel cielo, dove il piacere era potenzialmente inesauribile. Egli compie il sacrificio della totale donazione della propria ricchezza, senza tener conto del suo effettivo valore: la “ricchezza che dona” consiste in mucche ormai sfruttate e non più fertili.

Suo figlio Naciketas, nonostante sia solo un ragazzo, capisce l'errore nel quale sta cadendo Vājaśrava e cerca di farlo desistere, prevedendo i frutti nefasti della sua azione. Naciketas chiede, infatti, a chi verrà donato lui stesso, perché lui soltanto rappresenta la vera ricchezza del padre. Questi, in parte infastidito, in parte comprendendo l'errore, lo indirizza prima del tempo da Yama.

Il padre impersonifica quella tendenza al ritualismo che era degenerata in un vuoto formalismo o nel mero culto cerimoniale, quale simbolo svuotato di ogni

³ *Kaṭha Upaniṣad, l'alchimia della vita*, pag 24.

contenuto trascendentale. Per Vājaśrava il sacrificio consisteva nel donare ai bramini per ottenere benefici, non nasceva dall'amore o dalla compassione ma soltanto da un atto egocentrico: dare al solo scopo di ottenere qualcosa⁴.

2.2 NACIKETAS

Il nome del ragazzo ha un significato molto importante per la vicenda. Il nome, infatti, si può tradurre come “colui che non (*na*) possiede ancora la conoscenza (*ciketa*) del Deva”. Il nome indica quindi un fanciullo, un ricercatore e un discepolo che, nonostante la giovane età, manifesta un autentico desiderio di ricerca e conoscenza⁵. Secondo l'interpretazione di Vimala Thakar, invece, il nome può essere analizzato come *Na-ciketas*, dove *cit* significa identificare, percepire. Naciketas quindi è quella impercettibile, invisibile Intelligenza celata nella profondità dell'essere, l'Intelligenza che rappresenta l'ultimo schermo tra noi e *l'ātman*.⁶

Vimala Thakar pone inoltre un interessante accento sulla relazione padre-figlio. Naciketas è figlio di Vājaśravas: acquisire, possedere, dare portano alla nascita di Naciketas, quindi creano un impercettibile e invisibile impulso alla rinuncia e alla trascendenza. Naciketas, infatti, dimostra questa tendenza alla rinuncia di sé quando chiede al padre “Ti appartengo, a chi stai per donarmi?”⁷

Quando Naciketas entra nel regno dei morti non incontra subito Yama e deve attendere tre notti, che verranno trascorse in totale digiuno. Questo aspetto assume un significato simbolico perché rappresenta la triplice “morte” e la “purificazione”, i quali rappresentano passi obbligati per accedere alla dimora di *Brahman*.

Per farsi perdonare dell'attesa, Yama dà la possibilità a Naciketas di chiedergli tre grazie. Yama accetta senza esitare le prime due richieste, ovvero la riconciliazione con il padre e la perfetta conoscenza delle regole relative al rito sacrificale che conduce in cielo, tuttavia oppone resistenza sulla terza richiesta.

⁴ Ibidem, pag 24

⁵ *Īsa Upaniṣad, Kaṭha Upaniṣad con il commento di Śaṅkara*, pag 75.

⁶ *Kaṭha Upaniṣad, l'alchimia della vita*, pag 25.

⁷ Ibidem.

Naciketas aveva infatti richiesto di essere istruito sul segreto che si cela dietro la morte e su come ottenere l'immortalità.

Il viaggio di Naciketas è un percorso iniziatico, che lo porterà a penetrare nella profondità segreta del proprio essere. Questa introspezione nella coscienza è attuata allo scopo di sfrondare l'essenza dalla forma che vi è sovrimposta, per cogliere il Principio, profondamente nascosto, che permette di comprendere l'intera esistenza e il destino dell'essere nella sua vera natura.

2.3 YAMA

Yama o Mr̥tyu è il deva della morte, colui che tiene in pugno l'esistenza terrena degli esseri, ha il controllo dell'esistente, è colui che stabilisce la durata della vita di ogni essere. Il suo nome infatti significa letteralmente "colui che controlla o trattiene".

Yama è figlio di *Sūrya*, il Risplendente solare, che nei testi della tradizione rappresenta sia l'immagine fisica della suprema Divinità, dispensatrice di vita e che conferisce i frutti dell'operato, ma anche il confine o il limite, quindi la "porta d'accesso", tra il manifesto e il non-manifesto, tra il mondo vitale e in divenire e l'Essere eternamente uguale a se stesso: in altre parole, tra il mortale e l'Immortale. Yama, in quanto figlio del sole, disperde le tenebre, ovvero squarcia l'oscurità dagli appetiti verbali, mentali, cerebrali e dei sensi e disperde l'oscurità di tutti le azioni e i movimenti egocentrici. Inoltre nell'*aṣṭāṅga yoga*, Yama è il nome del primo degli otto passi e rappresenta la moderazione. Egli rappresenta quindi il maestro per eccellenza, l'istruttore migliore del quale non vi è nessun altro per impartire la Conoscenza.

Secondo la mitologia indiana Yama e sua sorella *Yamī* componevano la prima coppia di esseri umani viventi sulla terra. Yama fu il primo a morire e perciò fu il primo uomo a sperimentare la via che conduce all'oltretomba. Da quel momento egli assunse il ruolo di re o signore dei morti. Più tardi Yama assumerà anche il ruolo di dio del Dharma. Egli viene infatti chiamato anche *Yamarāja* o *Dharmarāja*, colui che è al di sopra di ogni cosa.

Yama rappresenta il principio del cambiamento, ciò che porta alla fine delle forme e alla trasmutazione delle energie. Nascita e morte fanno parte del dinamismo della vita: senza Yama la vita sarebbe statica e sterile. La morte, quindi, è qualcosa della quale non bisogna aver paura: essa è l'innato principio del cambiamento, il morire implica la trasmutazione delle energie ed è la forza della moderazione.

Yama è una divinità compassionevole e aperta nei confronti degli uomini: per consentire alle persone di liberarsi dai propri peccati, ad esempio, questa divinità stabilisce penitenze e pellegrinaggi sacri espiatori. Come già accennato, Yama è il signore o il controllore dei poteri della moderazione nel mondo, che sono contenuti nell'ordine cosmico. Quando l'uomo è in grado di riconoscere queste forze della moderazione, Yama si dimostra amichevole, allora non sarà difficile trascendere l'individualità per giungere all'interezza, passare dalla separazione alla totalità, dalla personalità egocentrica all'ātman, all'essenza della vita.

3. PRIMO ADHYĀYA

La prima parte della *Kaṭha Upaniṣad* sembra essere stata composta in un periodo più antico rispetto alla seconda parte. Qui troviamo il primo breve dialogo con il padre, le tre grazie richieste da Naciketas quale ricompensa per la sua attesa e per il suo digiuno e i primi insegnamenti di Yama.

3.1 PRIMA VALLĪ

Nel primo canto il padre di Naciketas decide di offrire in sacrificio tutti i suoi beni per conquistarsi il paradiso. Naciketas però è perplesso perchè le mucche che sarebbero state offerte in sacrificio erano già state munte e sfruttate, perciò il padre non avrebbe rinunciato o sacrificato sostanzialmente nulla. Si tratta quindi di un sacrificio meramente esteriore e il suo comportamento era meschino perché ciò che stava donando non poteva essere di alcuna utilità a coloro che lo ricevevano.

Naciketas chiede per tre volte al padre a chi sarebbe stato donato lui, che rappresentava il suo vero bene, e il padre risponde che sarebbe stato donato al dio della morte, Yama. Alcuni testi sottolineano il fatto che il padre fosse adirato con il figlio per questa domanda inopportuna. Tuttavia Vimala Thakar interpreta le parole del padre in un modo completamente differente: la domanda di Naciketas ha fatto sorgere nel padre il dubbio di aver compiuto un sacrificio non valido e perciò lo invia da Yama, il quale può insegnargli le leggi universali e il giusto agire.

Naciketas non si sente ferito dal padre, non mostra nessuna reazione e per farsi coraggio ripensa alla sua stirpe e tutti gli antenati che sono morti. “Il mortale matura come il grano, come il grano viene a nascere di nuovo”⁸

Naciketas rimane tre notti in attesa di Yama senza toccare cibo e per questo il Dio della morte gli offre come ricompensa tre favori. La prima cosa che richiede è che il padre lo accolga senza ira quando tornerà a casa. Questo sottolinea la devozione verso la famiglia. Inoltre, questa semplice richiesta introduce il tema

⁸ Kaṭha Upaniṣad: 1.1.6

della rinascita. Naciketas si trova nel regno di Yama e perciò è morto. Tuttavia Yama accetta la sua richiesta, il che sta a significare che è possibile ritornare dopo la morte.

Come seconda grazia chiede di rivelargli la scienza del sacrificio e l'uso del fuoco sacro per poter entrare nel regno dei cieli, nei paradisi. Per la filosofia indiana in questi luoghi non esisteva morte, fame e sofferenza, tuttavia Naciketas non è interessato ai piaceri dei sensi, ma è interessato alla scienza e al principio sottile di ogni cosa.

Yama gli parla allora del triplice fuoco: colui che conosce il triplice fuoco, si unisce con i tre fuochi e compie il triplice sacrificio potrà oltrepassare la nascita e la morte e raggiunge la pace per sempre. Se andiamo oltre il significato esteriore si può capire che "accendere il fuoco" significa risvegliare la fiamma della comprensione, sfregando il "bastoncino" della fede con quello della ricerca. Ciò significa che ognuno di noi può accendere il fuoco della ricerca da solo, con l'aiuto del *prāṇa*, l'energia vitale, e di *śraddhā*, la fede, e questo fuoco guiderà il nostro percorso. E' solo quando il legno muore che la fiamma si ravviva. Allo stesso modo, quando si raggiunge un livello coscienziale più alto, si muore nella realtà di livello inferiore.

Per accendere il triplice fuoco nel corpo e a livello sensoriale è necessario passare attraverso *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma* che ci permettono di disciplinare, coltivare, raffinare e stabilizzare gli organi di senso: in questo modo si sviluppa autocontrollo e padronanza di sé. Della triplice fiamma insita nel corpo, una si accende a livello sensoriale e un'altra a livello psicologico. A livello psicologico devono essere eliminati il disordine, il caos e l'anarchia dei pensieri, delle emozioni e dei desideri, per instaurare ordine e semplicità. Il disordine viene corretto con *pratyāhāra* e *dhāraṇā*. Il terzo fuoco invece è il fuoco della consapevolezza, *jñāna*. Questo termine non riguarda solo la conoscenza teorica, verbale o accademica, ma fa riferimento alla ricettività e alla sensibilità insita nella vita stessa. Il triplice fuoco della vita cosmica è quindi composto da *jñāna*, la cognizione o la consapevolezza, *icchā*, l'emozione, e *kriyā*, l'azione.

La terza grazia che chiede Naciketas è di chiarire se dopo la morte la persona continua ad esistere o meno. Analizzando la domanda ad un livello più sottile Naciketas chiede se continuerà a esserci l'"io", il "me" e il "sé". Inizialmente Yama si rifiuta di rispondere perchè è una questione troppo complicata e che aveva

tormentato anche gli dei e gli illuminati, perciò cerca di tentarlo offrendogli una serie di esperienze terrene. Tuttavia Naciketas risponde che la vera ricchezza è trovarsi di fronte a Yama e riconosce che ogni cosa o esperienza terrena è vana, mentre il dubbio circa l'esistenza futura assilla ogni essere in vita e soprattutto in punto di morte.

3.2 SECONDA VALLĪ

Yama riconosce che Naciketas è un valido discepolo e decide di istruirlo.

Per prima cosa gli espone la differenza tra *śreyaḥ*, il “bene o virtù spirituale” ricercato dai saggi, e ciò che è *preyaḥ*, “desiderabile o piacevole”, l'unico interesse delle persone sprovviste. Yama spiega che chi segue la strada del piacere fine a se stesso a scapito dei valori morali non fa altro che rincorrere i miraggi del divenire e perciò cade ripetutamente vittima della morte. Soltanto chi realizza la via di *śreyaḥ* si svincola dalle sue grinfie. Tuttavia anche *śreyaḥ* può incatenare l'uomo, quando essa diventa un'ossessione o un'azione compulsiva. Il bisogno di spiritualità, di libertà, di amore e di emancipazione non dovrebbe basarsi sul disprezzo e la condanna del corpo e della mente. Si tratta di un bisogno spontaneo che non richiede un'identificazione. La dicotomia qui non è quindi tra “bene” e “male”, ma tra piaceri volgari e piaceri più nobili e sublimi. Quando la moralità o verità, la purezza e l'integrità del carattere sono un bene di per sé e non per ottenere qualcosa, allora avviene la vera ascesa.

Yama passa in seguito a parlare di *vidyā* e *avidyā*, due termini cari ai praticanti di yoga, ma qui vengono usati in modo particolare. *Vidyā*, *avidyā*, *śreyaḥ* e *preyaḥ* conducono l'uomo lontano e in diverse direzioni. Nella Kāṭha questi termini assumono un significato particolare. *Avidyā* significa conoscere ogni cosa eccetto se stessi, è la scienza che riguarda il mondo fisico e che porta verso l'esterno. Chi segue *avidyā* sostiene che non ci sia nulla al di là del visibile e del tangibile e ciò porta alla cecità spirituale. *Vidyā* invece riguarda la conoscenza di colui che conosce, studia il soggetto e non l'oggetto, porta all'interiorità e quindi *vidyā* diventa lo studio dell'*ātman*.

Vidyā e *avidyā* rappresentano due modi di percezione. La coscienza condizionata è il recipiente nel quale il triplice fuoco sembra essere contenuto. Quando la coscienza condizionata dalla conoscenza e dai desideri usa i sensi come strumenti di percezione allora vede la diversità della manifestazione. I sensi introducono la diversità, e il desiderio inserisce nella percezione la valutazione. Quando la percezione non si basa sugli organi di senso né sulla mente condizionata, allora si rivolge verso l'interno, diventa ansiosa di vedere ciò che percepisce, chi fa l'azione di percepire, chi sta usando quel metodo e gli strumenti di percezione. Il ricercatore scopre che al suo interno esiste un'unità, una percezione unitaria, non divisibile, che non separa.

Yama spiega che coloro che sono imprigionati nella sfera sensoriale e psicologica sono intrappolati nella morte e nelle perpetue rinascite. Il desiderio non può mai essere soddisfatto fintanto che si continua a guardare alla molteplicità. Perciò, quando essi lasciano il corpo e muoiono, ma il triplice fuoco del desiderio è messo in moto, allora i molti desideri inespressi o realizzati a metà non muoiono e, dal momento che questi rimangono insoddisfatti, inespressi e incompiuti, fluttuano nell'etere o nello spazio fino a quando non trovano un giusto veicolo per esprimersi, allora si incarnano nuovamente. Yama spiega che gli esseri sono intrappolati nel ciclo di morte e rinascita proprio a causa del desiderio insoddisfatto e insaziato, a causa dell'identificazione con la percezione dei sensi e psicologica. L'autentica rinuncia o *vairāgya* è la rinuncia del desiderio.

Yama continua illustrando che il saggio, il Maestro o Guru, è colui che ha scoperto l'ultima verità, celata nel suo stesso corpo, è colui che ha scoperto il segreto della vita, la fonte dell'immortalità che alberga nella grotta del proprio cuore.

Yama spiega che la sillaba *Om* è il Brahman, e chi possiede la conoscenza di questa sillaba possiede tutto ciò che desidera. Essa rappresenta il rifugio più segreto e supremo. Questo suono primordiale è la fonte, il sostrato della creazione, e pertanto il simbolo della Realtà. Il suono *Om* è la *sādhana*, il sentiero che ci permette di raggiungere ciò che è al di là del suono. La mente deve essere in pace e gli organi di senso devono essere controllati, non deve esserci alcuna disarmonia a livello sensoriale o a livello psicologico, solo così si potrà percepire il suono sottile della *Om*.

Yama continua dando una chiara esposizione della natura dell'*ātman*, il Principio di tutto, che sta al di là della vita e della morte, il nulla che contiene il tutto, il quale può esprimersi soltanto attraverso il suono *Om*. La sua Essenza non nasce, né muore, non ebbe origine né ha subito evoluzioni; innata, eterna, immortale, primordiale, essa non è uccisa quando si uccide il corpo. L'*ātman* può essere compreso solo se lo si considera come non separato da noi stessi perché è sia la Realtà ultima dell'esistenza, sia l'intima essenza spirituale del nostro essere. La comprensione dell'*ātman* è possibile soltanto da parte di una mente posta sotto controllo, pacificata, purificata e dedita alla concentrazione. Una mente ancora divisa tra soggetto e oggetto, ovvero una mente che percepisce ancora la dualità, non può accedere alla conoscenza dell'*ātman*.

Yama spiega in seguito che il *brahman* è ammantato nel nulla del vuoto e si cela nel silenzio privo di suono, tuttavia esso è onnisciente, onnipresente e onnipotente. L'unica via per giungere alla scoperta del *brahman* è la meditazione e i campi dove avverrà questa scoperta sono il corpo e la mente. Le Upaniṣad non considerano il corpo come un ostacolo, al contrario la loro riverenza per la vita mostra che la divinità è onnipervadente, permea ogni cosa. L'unica cosa da fare è spostare la fiamma del desiderio verso il molteplice per condurla verso l'unicità della verità, l'unità della vita. Soltanto quando la fiamma del desiderio è rivolta verso l'interno e si allontana dall'attrazione per la molteplicità, allora l'indagine diventa stabile ed è possibile esercitare il principio della moderazione.

3.3 TERZA VALLĪ

All'inizio di questa nuova vallī Yama spiega che esistono due principi, uno di luce, *ātapah*, e uno di ombra, *chāyā*.

L'*ātman* viene rappresentato come la "luce", il suo riflesso o ombra è il *jīva*. L'*ātman* è lo spettatore distaccato, il *jīva* sperimenta i frutti del proprio operato. Tuttavia la loro natura è unica e quando la conoscenza viene svelata il *jīva* si risolve nell'*ātman*, dal quale non è mai separato se non attraverso l'apparenza del velo di *māyā*, o l'apparenza della *prakṛti*.

Per spiegare meglio questo concetto viene utilizzata una famosa metafora del carro, che ritroviamo anche nella *Bhagavadgītā*: il carro rappresenta il corpo, il padrone del carro è l'*ātman*, il carrettiere è l'intelletto (*buddhi*), le redini sono costituite dalla mente, i cavalli sono i sensi e le strade gli oggetti sensoriali. Se la mente, che controlla le redini, non fa attenzione alle istruzioni della *buddhi*, dell'intelletto, allora i cavalli diventano ingovernabili e trascinano il carro in ogni direzione.

Al contrario, chi riesce ad armonizzare le energie di conseguenza fa sorgere l'armonia, la pace, il rilassamento e la meditazione nel cuore, allora egli si unisce al principio onnipervadente della vita. Colui che ha domato i sensi e il cui intelletto è in grado di discernere, ha il controllo della mente, diviene puro e può uscire dal ciclo delle rinascite. Infatti, è proprio l'affiorare e lo scomparire dei desideri, delle emozioni e dei sentimenti che porta alla nascita e alla morte. La parola *samsāra* viene usata proprio per indicare la comparsa dei desideri, ovvero la nascita e la morte.

Il desiderio o il contenuto dei pensieri, emanati dal nostro corpo sotto forma di vibrazioni, possono continuare anche dopo la morte: questo è il *jīvātman*, o se preferiamo l'anima. Anche dopo la morte del corpo rimangono attivi l'intelletto e la parte legata ai sensi. Tutto ciò che era molto caro alla persona continua a vibrare e il flusso dei pensieri continua. Tuttavia, colui che è riuscito ad uscire dal flusso dei pensieri attraverso la meditazione e ha ottenuto il silenzio interiore può fermare il ciclo delle rinascite. Perciò quando sopraggiunge la morte del corpo non c'è più nulla che continui a vivere. Soltanto colui che è entrato in profondità nel proprio cuore e ha realizzato ciò che è senza suono, senza contatto, senza forma, non soggetto a decadimento, eterno, può fermare il ciclo delle rinascite.

In seguito Yama torna alla metafora del carro e spiega che tutti gli elementi sono disposti su una scala. Gli organi di senso, rappresentati dai cavalli, si trovano sul gradino più basso della scala, a seguire troviamo gli oggetti degli organi di senso, poi la mente, l'intelletto ed infine il *mahān ātman*, il principio dell'*ātman* nel nostro corpo.

Gli oggetti dei sensi si trovano in una posizione più elevata rispetto ai sensi stessi perché essi sono una manifestazione del *brahman*. Quando i nostri sensi sono in grado di percepire la sacralità e il divino in ogni oggetto, ogni attività diventa un *brahma samādhi*. Proseguendo sulla scala troviamo la mente, il

manas, che rappresenta il deposito dell'intera cultura, conoscenza e esperienza umana. Più in alto ancora troviamo l'intelletto, la *buddhi*, la quale può condurci ad un'esperienza unitaria, perché essa riesce a vedere il tutto nell'uno e l'uno nel tutto. Più in alto della *buddhi* troviamo il *mahān ātman*, l'Intelligenza cosmica, la quale risieda all'interno del nostro cuore e può essere percepita quando l'amore albeggia nel nostro cuore e l'annullamento dell'ego ci conduce in uno stato di estasi e beatitudine gioiosa.

Questa scala rappresenta il sentiero nascosto nei nostri corpi che conduce alla liberazione, sentiero che non va quindi ricercato all'infuori di noi stessi. Questo sentiero però è anche il sentiero della morte: ciò che sta sul gradino inferiore muore per permettere all'aspetto più alto di vivere. E' proprio l'atto del morire che ci consente di riempire il nostro essere di divina immortalità, la morte è la via che conduce all'immortalità.

Tutto questo può sembrare terrificante ma dobbiamo comprendere che morire in questo caso significa eliminare la falsa identificazione, è soltanto questo che muore. La non identificazione deve avvenire su tutti i livelli: dobbiamo staccarci non solo dall'identificazione con gli oggetti esterni, ma anche con gli oggetti interni, quindi anche con la nostra mente, il nostro passato e tutti i condizionamenti della razza umana. Dobbiamo giungere ad eliminare *avidyā* e *asmitā*, l'ignoranza metafisica e il senso dell'io. Ed è proprio attraverso la meditazione che si arriva alla totale resa del senso dell'individualità e la fiamma della consapevolezza brilla luminosa per poi diventare fiamma di amore e di compassione.

Nonostante la luce dell'*ātman* sia nascosta in ogni cosa, soltanto chi ha sviluppato la percezione sottile può coglierla, e questa percezione si sviluppa soltanto attraverso la purificazione dal passato, con la sperimentazione e l'autoeducazione. Bisogna imparare ad allontanarsi dagli oggetti grossolani ed avvicinarsi ai principi, per vedere il sentiero, le energie e la matrice dalla quale emergono queste energie.

Dopo che l'immagine dell'individualità e della soggettività si è dissolta, emerge la fiamma della consapevolezza, una fiamma priva del senso dell'individualità, che non ha immagine e nasce dal silenzio della meditazione. L'ego muore come individualità e nasce come consapevolezza impersonale. Questa fiamma è un raggio della divinità cosmica non personale, il *para-brahman*. La morte dell'ego è

quindi la nascita dell'*ātman*. E' solo allora che il divino si rivela e fa dell'essere individuale la sua dimora e allora non vi è più alcuna differenza tra l'Intelligenza cosmica e l'intelligenza espressa nella persona.

In chiusura di questa vallī Yama spiega che è molto difficile percorrere questo sentiero di dissoluzione e perciò diventa fondamentale la vicinanza di un *guru*, ovvero accostarsi a coloro che hanno compreso e vivono ciò che hanno compreso. Il *sādhaka* impara non soltanto udendo le parole, ma anche osservando il maestro e lasciando che il maestro trasmetta i suoi insegnamenti attraverso uno stato di coscienza impersonale, incondizionata e libera.

4. SECONDO ADHYĀYA

Come già accennato precedentemente, sembra che la seconda parte della *Kaṭha Upaniṣad* sia stata composta in un periodo successivo rispetto alla prima parte. In questo secondo Adhyāya, infatti, si sente maggiormente l'influenza di temi buddhisti.

Nella seconda parte, la Kaṭha ci insegna una *sāadhanā* onnicomprensiva. La *sāadhanā* è autoeducazione che ci permette di comprendere la verità ultima attraverso la non identificazione con il complesso psicofisico. Bisogna risvegliare l'amore profondo per la verità è manifestarlo nel nostro vivere quotidiano.

La *sāadhanā* onnicomprensiva è un processo su dissolvimento delle false identificazioni, è la morte di *avidyā*, *asmitā*, *rāga-dvesa* e *abiniveśa*, tuttavia questa dissoluzione non crea un vuoto.

4.1 PRIMA VALLĪ

Le *Upaniṣad* chiamano divinità o *brahman* il fenomeno autogeneratosi che noi chiamiamo vita. Il termine *brahman*, infatti, è formato dalla radice *ḅṛh* che indica ciò che è in grado di espandersi senza danneggiare la sua sostanza, perciò il *brahman* può esprimersi in molteplici modi senza mai perdere se stesso o privarsi della sua sostanza. Quando la divinità si manifesta nella forma umana, la sua luce fluisce attraverso gli organi di senso verso l'esterno illuminando gli oggetti percepiti dagli organi di senso. A questo punto la coscienza che fuoriesce dal corpo è così affascinata dagli oggetti, che lei stessa ha illuminato, che dimentica se stessa.

Quando invece pratichiamo una *sāadhanā* invertiamo il flusso della coscienza dall'esterno verso l'interno. Invece di focalizzarsi verso gli oggetti esterni, il flusso della coscienza si proietta all'interno e si focalizza sul suo essere.

Yama spiega che gli sciocchi inseguono i piaceri transitori e quindi incappano nella morte. I veri saggi invece hanno imparato a rivolgere il loro sguardo verso l'interno.

In questa *vallī* Naciketas chiede a Yama se l'anima esista o meno. Yama spiega che ciò che rimane dopo la morte è il Tat, il Sé, l'*ātman* o luce divina. A livello cosmico essa è chiamata *brahman* o *parātman*, mentre a livello umano è chiamato *ātman*: *ātman* e *brahman* sono quindi la stessa cosa.

Cos'è quindi la morte? Per l'*ātman*, ovvero la nostra parte divina, non esiste la morte, perché la luce divina non può estinguersi. La morte fisica, invece, è solo l'assorbimento da parte dell'universo dei cinque elementi che ci compongono.

Yama prosegue spiegando che chi è psicologicamente immaturo e insensibile cade vittima dei propri organi sensoriali e sviluppa costantemente nuovi desideri o pensieri e perciò imprigiona se stesso. Il gioco di andare verso l'esterno per ricondurre verso l'interno gli oggetti dei sensi e trarne piacere diventa il suolo fertile della sofferenza. Gli oggetti dei sensi, infatti, sono in continuo fluire e perituri. Chi non indaga su ciò che è perituro o ciò che è immutabile e non riflette sulla luce interiore diventa vittima dell'infelicità, del dolore e della morte.

L'errore sta nel credere che la divinità esista separata dal cosmo, invece essa ne è la parte integrante. Tuttavia la divinità della vita ha un'esistenza duale: il mondo manifesto e l'inconoscibile. Soltanto quando il ricercatore, grazie alla meditazione, riesce a invertire il flusso di coscienza e a vedere la sua luce interiore, potrà superare questa apparente contraddizione.

Nella seconda parte di questa *vallī* Yama cerca di spiegare in modo poetico in che cosa si deve dissolvere il Sé, il principio nel quale il sé è limitato. Ogni verso di questa parte finisce con le parole "*etad vai tat*", ovvero "così è", "esso è il tat". La luce che consente di percepire gli oggetti interni ed esterni è l'*ātman*, il principio dell'immortalità, ciò che sopravvive alla morte fisica perché esso permea tutto il cosmo. Durante il sonno, infatti, siamo in grado di vedere e avere percezioni grazie alla luce della coscienza, mentre l'ego è completamente inattivo. L'*Upaniṣad* prosegue affermando che il principio della vita è lo stesso principio della gioia. L'essenza della vita, racchiusa nel profondo della grotta del cuore, trova la sua gioia nell'*ātman*. Tuttavia l'ego si proietta verso l'esterno e perciò perde il contatto con la fonte della gioia. È possibile percepire la gioia soltanto transcendendo la dualità. Chi dimora nella dimensione della meditazione, nella

grotta del silenzio e del vuoto, sente molto da vicino il principio totalizzante della vita. Quando nella dimensione meditativa il movimento della mente si arresta, i *prāṇa* sono presenti ma dissociati dal corpo e associati al principio cosmico del fuoco.

La Kaṭha mette in risalto il principio del fuoco, della luce e del moto. Il principio del fuoco è il *prāṇa*. In origine, ciò che non era manifesto divenne manifesto e si diffuse nel cosmo intero. Il principio di autoconsapevolezza era contenuto e celato proprio in quel moto di espansione e la sua energia non è intaccata da quel movimento. Il *prāṇa* è il principio di gioire nel movimento.

Yama afferma che dobbiamo invocare ogni giorno il fuoco della consapevolezza e per descrivere il procedimento utilizza due metafore. Nella prima utilizza gli stessi termini che vengono usati anche per descrivere la *yajña*, il rituale di offerta al fuoco. Nella meditazione il sé immaginario o la coscienza egoica viene offerto all'altare del silenzio. Dalla frizione tra la coscienza condizionata contenuta nell'ego è quella incondizionata ha origine la fiamma dell'*ātman*. La seconda metafora invece utilizza l'immagine di una donna incinta, la quale riversa le energie all'interno per accudire una nuova vita. Allo stesso modo lo scopo di un *sādhaka* è quello di curare il fuoco interiore che si trova nella grotta del silenzio e della meditazione. Chi continua incessantemente a proiettarsi all'esterno, invece, consuma il fuoco interiore.

La Kaṭha sottolinea tantissime volte che la *sādhana*, la ricerca spirituale, non è un processo acquisitivo ma si basa sul l'osservazione di quello che c'è all'interno. Ciò che si trova nel macrocosmo si trova anche nel microcosmo. Yama, quindi, esorta Naciketas a non interessarsi di cosa c'è dopo la morte, ma a guardarsi dentro per scoprire che l'immortalità risiede già nel suo corpo.

Il terzo quesito di Naciketas era se esistesse qualcosa dopo la morte, ebbene Yama risponde che questo "oltre" in realtà sta dentro ognuno di noi come divinità allo stato di potenza, celata nel vuoto della meditazione. Il segreto dell'immortalità è ricevere e custodire la coscienza universale nel nostro cuore, nella pienezza dello stato meditativo.

Lo spirito o *ātman* risiede all'interno di ogni creatura ed è grosso come un pollice, simile ad una fiamma senza fumo. Niente e nessuno può trascendere l'*ātman*, perchè esso comprende la totalità e nello stesso tempo ne è al di là.

4.2 SECONDA VALLĪ

In questa vallī Yama cerca di spiegare come, pur mantenendo la sua unicità, l'Uno si dipana nel molteplice. Come l'acqua è una sostanza sola, essa può dare vita a molti fiumi e prendere diverse forme. Le diversità di espressioni, la varietà, le differenze non sono un legame, il molteplice non è una prigionia, ma anzi è la ricchezza della vita. Tutte le espressioni della molteplicità scaturiscono dalla stessa sorgente.

Nel primo verso Yama spiega che chi controlla il corpo dalle undici porte, chi ha un pensiero corretto, non è toccato dal dolore, è liberato per sempre. Andiamo ora nel dettaglio ad analizzare cosa sono questi "undici cancelli" o "undici porte". Nel cosmo i primi otto cancelli sono rappresentati dai tre *guna* e i cinque elementi, che costituiscono la manifestazione di *prakṛti*. Il sole e la luna costituiscono il nono e decimo cancello, mentre il principio di armonia che divampa nel cosmo come una fiamma rappresenta l'undicesima porta. Nel nostro corpo invece gli undici cancelli sono rappresentati dai cinque organi d'azione, i cinque sensi e la mente. L'*ātman* è il sovrano del corpo umano, il *brahman*, ovvero la suprema Intelligenza, è il sovrano del cosmo. Yama in questo caso usa la metafora della città per spiegare chi è il sovrano, chi i sudditi e quali sono i cancelli attraverso cui si snoda il traffico in entrata e in uscita. Un *sādhakā* deve vigilare sia sulle percezioni che derivano dai cinque organi di senso che sulle risposte che da essi ne derivano. Questa vigilanza non deve portare alle privazioni, bensì alla moderazione.

Questa *vallī* non trascura neanche di parlare del respiro. Yama spiega che bisogna portare il *prāṇa* verso l'alto e spingere *apāna* verso il basso. Quando manteniamo la consapevolezza sul respiro entriamo in comunione diretta con le energie cosmiche e in questo modo si inalano energie divine. Inspirando, infatti, assorbiamo le energie contenute nella natura primordiale, chiamata *mūla prakṛti*. Ogni volta che nasce un pensiero, avviene una fuoriuscita di respiro sul piano psicologico, mentre assorbiamo o inspiriamo le impressioni attraverso i cinque

sensi. La Kaṭha ci insegna quindi ad essere attenti nell'interagire dei sensi con gli oggetti esterni e su ciò che la mente assorbe.

Il respiro che entra e che esce ritmicamente dipende dal respiro cosmico. Il fiato cosmico spinge il *prāṇa* verso l'alto, verso la divinità, mentre spinge *apāna* verso la materia su cui siamo radicati e permette ai nostri impulsi, come fame, sete, sonno, di attivarsi. *Prāṇa* e *apāna* sono le forze mosse dal divino, tuttavia siamo liberi di farne l'uso che più ci piace. C'è la libertà di seguir la aspirazione al vero e alla realizzazione, così come l'attrazione per la materia.

Proprio a causa di questa libertà esistono due sentieri di vita, i quali conducono verso altri modi di essere dopo la morte. Chi segue il sentiero della materia, detto anche sentiero dell'oscurità, rimane imprigionato nel gioco dei sensi, dei desideri e degli oggetti esterni e, come abbiamo già detto, il desiderio ci conduce in una spirale di infelicità, sofferenza, attaccamento e repulsione. Questo è il sentiero della morte, *piṭṛyāna*, perché anche quando sopraggiunge la morte del corpo, il pensiero e i desideri rimangono attivi, allora queste vibrazioni si mescolano con l'etere e trovano una nuova sede in una diversa forma umana.

La seconda possibilità è quella di seguire il sentiero della luce che ci conduce verso l'alto. Grazie all'aiuto della *buddhi*, la percezione discriminativa, infatti, è possibile avere il controllo del gioco tra i sensi e gli oggetti attraverso lo spirito della moderazione. La Kaṭha insegna che dobbiamo soltanto lasciare che il fiato cosmico respiri attraverso di noi. In questo modo non vi sarà più attaccamento verso la materia o dipendenza dall'energia dei sensi. Al momento della morte, quindi, non c'è più nulla che possa rimanere invischiato nella materia, semplicemente il respiro cosmico si ritira nello spazio.

Nella seconda parte della *vallī* Yama spiega la natura del *brahman*, la realtà assoluta, utilizzando il fuoco e il vento come metafora. Come il fuoco e il vento sono uno, così l'anima, che è una, si adegua dentro ogni creatura. Malgrado il fuoco possa assumere molteplici forme, si tratta di un principio unico che si

esprime attraverso molteplici manifestazioni. Per le Upaniṣad, quindi, non esistono anime individualizzate, il principio della coscienza, la suprema energia è la stessa, si focalizza nella coscienza umana e da lì si mette in opera.

4.3 TERZA VALLĪ

Quest'ultimo capitolo è dedicato al ritmo cosmico dell'immanifesto e del manifesto, dello spirito e della materia, dell'energia e della forma e ci si raccomanda di guardare questa danza e unirsi a essa.

Il *Brahman* viene descritto come un albero che ha le radici in alto e i rami rivolti verso il basso ed è immortale. La coscienza proietta le sue radici in alto dove risiede la suprema intelligenza senza tempo e senza spazio.

La radice è divisa in due parti che rappresentano il *puruṣa* e la *prakṛti*, lo spirito e la materia, che sono unificate nella complessità dell'esistenza avente due poli inseparabili. Ogni manifestazione contiene la natura duale della realtà. Nell'eterna danza tra *puruṣa* e *prakṛti*, del buio e della luce, della nascita e della morte, i due poli dell'esistenza costituiscono la totalità complessiva della vita. È la danza della dualità che si svolge nella complessa unità. L'elemento materiale e quello spirituale hanno pari dignità e purezza, perciò non bisogna trascurare nessuna delle due componenti. Si deve vivere simultaneamente nella sfera psicofisica, mistica e spirituale: in ogni fiato inspirato ed espirato deve esserci la consapevolezza e il riconoscimento dell'unità complessiva.

L'albero della vita a livello fisico rappresenta il sistema nervoso, gli organi e le cellule. Il corpo viene purificato grazie alla purificazione del respiro e alle tecniche di purificazione come *neti*, *dhauti* e *nauli*.

A livello psicologico l'albero rappresenta i pensieri, le idee e i sentimenti. La mente può essere purificata grazie alla *buddhi* e *manas* attraverso il processo di discriminazione, moderazione e armonizzazione delle energie.

La paura della morte nasce quando non riconosciamo che la morte fa parte della vita. La vita è polarità di nascita e morte, di *puruṣa* e *prakṛti*, dell'espansione e della dissoluzione. L'immortalità non è qualcosa da ricercare o acquisire, ma è incorporata nella natura della vita. Coloro che riconoscono questo segreto sperimentano l'immortalità mentre vivono nel corpo mortale.

Nell'ultima metafora viene descritto l'albero in inverno. Con il sopraggiungere dell'autunno e dell'inverno l'albero perde le sue foglie e la sua vitalità. Allo stesso modo non dovremmo temere la vecchiaia e l'approssimarsi della morte perché ad ogni inverno segue una primavera. Allo stesso modo, con la morte la coscienza abbandona una forma, tuttavia il *sādhaka* non ha paura perché ha compreso che le forme nascono e si riassorbono grazie al ritmo della vita.

Yama dà una definizione di *yoga*, la cui essenza viene descritta come la stabilità di tutti i sensi, che deve essere mantenuta costante non solo nella meditazione ma anche nella vita quotidiana. Questa stabilità può essere raggiunta soltanto perfezionando *yama* e *niyama*, *āsana*, *prāṇayāma*, *vipāśyana* (ovvero l'osservazione di tutte le sensazioni che sorgono nel corpo senza identificazione), *pratyāhāra* (ovvero l'osservazione delle sensazioni, idee, emozioni, memorie e immaginazione) e *dhāraṇa* (concertazione al fine di analizzare le sensazioni). Quando si attua la stabilità nell'orbita psicologica, i pensieri che sorgono sono in armonia. A livello psicologico, infatti, noi non siamo padroni dei nostri pensieri, ma possiamo solamente osservarli e ascoltare i loro movimenti. Soltanto a questo punto si giunge allo stato di meditazione.

E' nel silenzio della meditazione che si manifesta la realtà ultima. All'inizio si percepisce la sua presenza, poi la si sente filtrare in tutti gli strati del corpo e

permeare ogni cellula. Questo principio, tuttavia, non può essere descritto a parole: l'unica cosa che si può esclamare è *astī iti!*, “esso esiste!”.

Quando si arriva a scoprire la luce nella grotta del cuore e avviene l'illuminazione, tutti i nodi del cuore si sciolgono. Questi nodi sono di diversa natura. Il primo nodo è rappresentato dalla brama di oggetti materiali. Quando si scioglie questo nodo vi è un rapporto con gli oggetti materiali senza identificazione e senza legami. Cessa la brama di ottenere sempre di più e si scioglie ogni tensione. Il nodo non consiste nel legame con gli oggetti, ma con la bramosia che essi possono provocare. Un altro tipo di nodo è costituito dalla bramosia per la conoscenza verbale e le esperienze emozionali, che provoca la rincorsa delle proprie ambizioni, desideri o aspirazioni. L'ultimo nodo è il più difficile da sciogliere perché è l'identificazione con il sentimento di libertà, con il sentimento di aver raggiunto il *samādhi*. Questo nodo si scioglie soltanto quando il contatto con la grazia divina non attiva il minimo desiderio di trattenere l'esperienza vissuta.

Gli ultimi versi riguardano infine le *nādī*. Dal cuore si dipartono cento e uno nervi, definite arterie, tra cui una *nādī* collegata alla corona dove risiede la fontanella, la cui sottilissima apertura accoglie la coscienza incondizionata. La comunione con il divino e con l'intelligenza cosmica passa proprio attraverso questo nervo collegato al cuore. Secondo Vimala Thakar questo nervo è *suṣmṇā* e rappresenta l'impulso a scoprire la verità mentre i centouno nervi si riferirebbero ai desideri.

L'Upaniṣad si conclude dicendo che Naciketas seguì attentamente le istruzioni del maestro e il sentiero dello yoga e crebbe nella dimensione della beatitudine, della pace e della realtà ultima.

5. TEMI FONDAMENTALI

Tutte le *Upaniṣad* presentano delle caratteristiche comuni. Innanzitutto esse sono strutturate sotto forma di dialogo dove vengono rivelate delle conoscenze segrete. Inoltre i maestri delle *Upaniṣad* sono interessati a ciò che non muta, ciò che resta identico. Secondo la concezione delle *Upaniṣad* infatti, una cosa è vera quanto più è immutabile.

In questo lavoro verranno analizzati alcuni temi che ricoprono un'importanza fondamentale per la comprensione dell'*Upaniṣad*. Per prima cosa verrà analizzato il concetto di rito e sacrificio, in seguito verrà analizzato il concetto di morte, il rapporto tra *Ātman* e *Brahman*, mentre l'ultima parte sarà dedicata alla meditazione.

5.1 IL SACRIFICIO

Nella filosofia indiana il rituale inteso come sacrificio ha un ruolo fondamentale e richiama il mito dell'origine del mondo. Nel Ṛg Veda si trova infatti la storia del gigante Macrantropo, il quale si sacrifica per dare origine al mondo e alle classi sociali. Con il sacrificio personale, l'uomo comune attua una palingenesi, ovvero può ristabilire l'ordine del mondo attraverso la ripetizione continua di questo primo atto creativo, che corrisponde al sacrificio.

Il rituale nasce come un banchetto al quale vengono invitate le Divinità, alle quali vengono offerti cibo vegetariano, ma anche animale: nel caso della *Kaṭha Upaniṣad* troviamo infatti il sacrificio di mucche. Inizialmente l'uomo vedico sacrificava per ottenere benefici in questo mondo, come ad esempio la nascita di un erede maschio (il solo che può compiere sacrifici per aiutare il trapasso del padre), per ottenere una vita lunga, per avere un bestiame e un raccolto prospero, e infine per garantirsi le gioie del paradiso. I ṛṣi dei tempi antichi erano innamorati della vita e non conoscevano la negazione del proprio sé, né rinunciavano ad alcunché della vita, non cantavano inni alla rinuncia fisica o psicologica perché amavano profondamente la vita.

Si capisce bene che inizialmente nella filosofia indiana era assente l'idea del dolore e della rinascita. Tuttavia con lo sviluppo delle città, ci fu un conseguente aumento di malattie e di mortalità, che portò l'uomo vedico a fare le prime speculazioni sul tema del dolore.

Naciketas impersonifica perfettamente il passaggio dal periodo vedico al periodo delle *Upaniṣad*, dove il sacrificio assume un significato più autentico, fino ad arrivare al sacrificio di sé. Nella prima *vallī* leggiamo infatti quanto Naciketas sia preoccupato per il sacrificio offerto dal padre. Egli infatti aveva sacrificato del bestiame già sfruttato e non più produttivo e perciò Naciketas si interroga sui frutti che possono derivare da un sacrificio così misero.

Nelle *Upaniṣad* non si condanna il rito o il sacrificio. Il monito, tuttavia, è quello di essere consapevoli di ciò che si sta eseguendo, perché se non avviene una connessione con la vita interiore, questo rito diventa un mero formalismo e perde di significato. La vera cerimonia è da ricondurre alla nostra vita interiore, impegnandoci ad accendere qualcosa dentro di noi, facendo un'offerta al nostro fuoco interiore.

5.2 LA MORTE

Nella *Kaṭha Upaniṣad* il tema della morte viene affrontato sotto molteplici aspetti ed è presente fin da subito. Naciketas, infatti, entra nel regno di Yama, quindi questo sta a significare che è morto. Tuttavia egli ci entra con coscienza e senza opporre resistenza, perché ha già compreso che gli uomini muoiono e rinascono, come spighe di grano.

La morte assume, inoltre, il significato alchemico di trasformazione. Nella prima *vallī* del primo libro viene esposto il procedimento di accensione del triplice fuoco, che significa raggiungere livelli di coscienza più alti e perciò far morire i livelli inferiori. Questa dissoluzione delle identificazioni ai livelli inferiori dell'esistenza può essere vista come una sorta di "morte cosciente". Attraverso la dissoluzione, le energie psicofisiche attraversano una trasmutazione e rinascono a un livello superiore., in una nuova forma di energia.

Yama spiega che per sfuggire dagli artigli della morte bisogna raggiungere la consapevolezza impersonale, la quale non potrà più cadere preda della tentazione di identificarsi con i piaceri dei sensi, i piaceri psicologici o dell'ego. Ciò che si è realizzato non può regredire.

Anche il sonno viene descritto come una forma di morte. Quando ci addormentiamo, infatti, il nostro ego muore e si dissolve e al nostro risveglio ci sentiamo freschi e riposati. Questo processo di dissoluzione è un processo biologico, ma compito del praticante è attuare una dissoluzione cosciente.

Infine anche la meditazione può essere vista come morte dell'ego, ma su questo argomento è stato dedicato un capitolo a parte.

Yama indugia molto sul concetto di morte e spiega che in realtà la morte come fine di tutto non esiste. Quando sopraggiunge la morte del corpo, infatti, avviene un riassorbimento nella natura dei cinque elementi di cui siamo composti. A livello di spirito, invece, avviene un riassorbimento dell'*ātman* nel *brahman*.

Avere paura della morte quindi è insensato. Tuttavia per la maggior parte di noi questa è una paura più che presente. Per spiegare il motivo di ciò l'*Upaniṣad* espone una dicotomia fondamentale nella filosofia indiana. Alcuni uomini vivono secondo *Avidyā* (ignoranza) che li porta ad accumulare *Karma*, desiderio, il quale li porterà al *Samāra*, ovvero alla rinascita. Risultato di questa triade è il dolore. Yama però spiega a Naciketas che chi segue *Parā Vidyā*, la conoscenza superiore, può sviluppare *Vairāgya*, ovvero l'inazione, il non attaccamento, la rinuncia e il distacco. In questo modo può ottenere il *Mokṣha* o la *Mukti*, ovvero la liberazione.

5.3 LA DOTTRINA DELL'ĀTMAN-BRAHMAN E L'IMMORTALITÀ DELL'ANIMA

Quando Yama si appresta a rispondere alla terza richiesta di Naciketas, ovvero il destino che attende l'uomo dopo la morte, egli espone la dottrina suprema dell'identità tra il sé individuale, *ātman*, e il sé universale, *brahman*, ed è proprio su questa identità che si basa l'idea dell'immortalità dell'anima. Tuttavia la

realizzazione di questa consapevolezza risulta estremamente difficile. La realtà assoluta infatti non è percepibile attraverso le esperienze sensoriali e non può essere definita razionalmente. Pertanto Yama aiuta Naciketas a sviluppare una predisposizione spirituale in modo che l'*ātman* stesso riveli la propria essenza.

Il *brahman* viene descritto come la sorgente della creazione e di tutta la manifestazione. Il *brahman* è l'ultima realtà che è sia la sorgente, sia la sostanza che il controllore della vita. L'*ātman* rappresenta, invece, il raggio e la manifestazione di *brahman* nel corpo umano. L'*ātman* è, inoltre, il triplice fuoco, la fiamma di cognizione, volontà e azione presente nel nostro corpo.

Tra l'*ātman* (il Sé individuale e sostrato del Microcosmo) e il *Brahman* (Sé universale e sostrato del Macrocosmo), quindi, c'è un'identità.

5.4 LA MEDITAZIONE

Per l'uomo occidentale è estremamente difficile far sì che il movimento mentale, la conoscenza e l'esperienza entrino in uno stato di completa sospensione, perché in qualche modo ci sembrerebbe di morire. L'ego direbbe: se non conosciamo, non vediamo, non facciamo esperienza, non facciamo nulla, se non c'è movimento dell'ego, ossia di chi conosce e sperimenta, la vita finirebbe.

Le persone temono la morte fisica, ma ancora di più la meditazione che ci porta ad attraversare il tunnel dell'oscurità, il tunnel del vuoto dove non si vede e non si conosce nulla, dove nulla accade. Tuttavia è solo quando riusciamo a trascendere l'ego, attraverso la meditazione, che possiamo raggiungere il *samādhi*. La meditazione ci permette di svuotarci di tutti i contenuti, di tutti i nostri possedimenti e persino di noi stessi. La morte ci attende inesorabilmente, quindi è fondamentale imparare a lasciarci andare mentra ancora si vive nel corpo, mettendo fine alla conoscenza, alle esperienze; significa far morire una parte di noi mentre siamo ancora in vita.

Lo yoga è la scienza che ci porta a ricongiungerci alle radici mentre siamo ancora collegati e in contatto con il mondo esterno. Prima di tutto bisogna imparare a dissolvere il chiacchiericcio mentale, a trasmutarlo e ridurlo al minimo.

Solo così il suono può tornare alla sua sorgente che è il vuoto nel corpo. Dobbiamo far nostro il principio della moderazione che garantisce l'armonia. Le rinunce e le privazioni, invece, ci inaridiscono e ci limitano.

Il nodo cruciale dello yoga è giungere alla meditazione. Dobbiamo muoverci da *dhāraṇa* a *dhyāna*, ossia dalla concentrazione verso la meditazione, che poi evolverà nel *samādhi*, dove la nostra coscienza si stabilizza nel vuoto dell'*ātman*. La luce divina può essere ricevuta e ritenuta soltanto nello stato di meditazione: ogni qualvolta sorge un pensiero inutile, avviene una dispersione di energia e quando ci soffermiamo in tali pensieri e li coltiviamo creiamo una tensione. Se ci sono paure, tensioni e preoccupazioni la luce divina si affievolisce e la vitalità si abbassa e rallenta.

Le *Upaniṣad* ci insegnano che non è possibile raggiungere l'*ātman* con l'insegnamento o con l'intelletto. *Svādhyāya*, lo studio, sarebbe incompleto se non fosse messo in pratica nella vita. La vita è il campo dove mettere in pratica la conoscenza. L'importanza delle *Upaniṣad* consiste nel considerare la vita intera come uno *yajña*, ovvero un'offerta, il dono di sé e delle proprie attività.

CONCLUSIONE

Secondo Vimala Thakar lo studio delle Upaniṣad ed in particolare Kaṭha, è fondamentale, perché esse sono la fonte della scienza dello Yoga. L'*Haṭhayogapradīpikā* e gli *Yogasūtra* di Patañjali sarebbero solo ginnastica fisica e psicologica se non comprendessimo che queste scienze traggono le loro fondamenta dal *brahmavidyā* delle Upaniṣad .

Nonostante l'Upaniṣad sia composta da 119 versi i temi affrontati sono densi, ricchi di interpretazioni e non sempre facilmente comprensibili. Per affrontare questo lavoro finale mi sono affidata principalmente a tre commentari: quello di Vimala Thakar, quello di Śaṅkara e quello di Shrī Shankarāchārya.

Vimala Thakar da una bellissima interpretazione dell'Upaniṣad a partire dai nomi dei protagonisti della vicenda. “Da ciascun Vajaśravas nascerà un Naciketas, un ricercatore. Se acquisire, avere, possedere, donare non stimolassero l'Intelligenza, sarebbero sterili attività. Se invece godiamo pienamente nel guadagnare, nell'acquisire, nel possedere e nel dare, se tutto ciò è colmo di vitalità, allora sarà risvegliato il Naciketas che è nel nostro cuore. Ciò è quanto l'Upaniṣad vuole dirci: vivere pienamente nel mondo esteriore, goderne pienamente, ma con la consapevolezza di ciò che vivere rappresenta per noi”⁹.

Per Vimala Thakar inoltre questa Upaniṣad risulta fondamentale per un praticante di yoga. Quando risvegliamo poteri tramite lo studio dello yoga, della meditazione, del tantra o del mantra ci sentiamo appagati e soddisfatti. I nostri corpi diventano simmetrici, la mente controllata, l'intelletto moderato. La trascendenza dell'ego viene quindi dimenticata, la necessità di ottenere la liberazione, di trascendere la morte e l'ego, non è più sentita come un'urgenza profonda. Tuttavia questa Upaniṣad ci porta un grande insegnamento: nella prima vallī Naciketas non si lascia sedurre dalle offerte di Yama e così dovremmo fare anche noi praticanti: non bisogna permettere che la nostra attenzione sia distolta e le energie dissipate attraverso gli organi di senso.

⁹ *Kaṭha Upaniṣad, l'alchimia della vita*, pag 27.

BIBLIOGRAFIA

- *Kaṭha Upaniṣad, L'alchimia della vita*, Vimala Thakar, edizioni mediterranee
- *Upaniṣad*, a cura di Raphael, Bompiani
- *Īsa Upaniṣad, Kaṭa Upaniṣad con il commento di Śaṅkara*, edizioni Āśram Vidyā
- *Incanto, le divinità dell'India*, Diego Manzi, Le Lettere

SITOGRAFIA

- <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/vedanta/katha.pdf>