



GIAN GIUSEPPE FILIPPI

MEDITAZIONE SUL SIMBOLO E CONTEMPLAZIONE DELL'ASSOLUTO¹

Su questo medesimo Sito è già stato spiegato come il rinunciante che ha adottato la vita del *saṃnyāsin paramhāmsa*² debba seguire la disciplina dell'ascolto (*śrāvāṇa*) delle *Upaniṣad* dalla bocca di un maestro e ponderare su di essa regolarmente e continuamente fino a raggiungere in questa vita l'immediata visione del Sé. Chiunque non raggiungesse tale immediata visione con il semplice *śrāvāṇa*, dovrà perseguire a ricevere ulteriormente l'ascolto, sostenuto dalla riflessione sul significato trasmessogli in questo modo. I discepoli meno maturi dovranno ulteriormente dedicarsi anche all'attenzione continua³ (*nididhyāsana*, in *mauna*) sulla conoscenza appresa con l'ascolto (*śrāvāṇa*, in *pāṇḍitya*), dopo averla approfondita con *manana* nel loro foro interiore (in *bālyā*⁴). Analogamente alla concentrazione che è ingiunta nelle meditazioni ininterrotte su un simbolo, anche l'attenzione continua è una forma di azione⁵. Per questa ragione qualche volta anch'essa è denominata *upāsanā*. Tuttavia le varietà di meditazioni su un simbolo, come per esempio quella su: "la donna è il fuoco sacrificale" (*ChU* V.8.1), devono essere comprese al loro livello d'applicazione. Infatti *upāsanā*, a differenza di *nididhyāsana*, significa mantenere nella mente una corrente di immagini (*cittavṛtti*) identiche fra loro, la cui forma non scaturisce dalla propria comprensione d'una data realtà, ma che è messa in opera in obbedienza alle ingiunzioni provenienti dai testi tramite la parola di un *guru*. *Nididhyāsana*, invece, significa prestare l'attenzione della mente all'indagine sulla realtà, allo scopo di riconoscerne la vera natura, come fa un gioielliere quando esamina una gemma osservandone ogni sfaccettatura.

Ci sono due caratteristiche principali che distinguono, in quanto tale, la meditazione sul simbolo: ed entrambe sono di natura agente (*karṭṛtva*). La prima caratteristica della meditazione sul simbolo è la ripetitività metodica (*paryāvartaya*). Infatti la meditazione è sempre una forma di azione ripetuta, anche quando essa si svolge a livello esclusivamente mentale⁶.

In tal modo quel testo (ChU I.5.11) indica che la ripetizione dell'atto mentale è assunta come un dato di fatto. Per analogia ne deriva che la ripetizione è la regola in tutti i casi di azioni mentali. (BŚŚBh IV.1.2)

¹ Questo contributo si basa principalmente su alcune pagine di *Svāmī Satcidānandendra Sarasvatī Majārājājī, Vedānta Prakriyā Pratyabhijñā*, Adhyātma Prakāśa Kāryālaya, Holenarsipur, 1964, pp. 103-106; e sui commenti di *Śrī Śrī Prakāśānandendra Sarasvatī Svāmījī*.

² L'asceta errante è l'esempio tipico dell'iniziato al *Vedānta*. Ciò non toglie che la rinuncia interiore perfetta non possa essere assunta interiormente anche in altri stadi della vita, come accadde al Re Janaka, a Uddālaka e allo stesso Yājñavalkya, tutti *gṛhastha*. Quest'ultimo era già un perfetto realizzato prima ancora di decidere d'assumere il *saṃnyāsa*.

³ L'attenzione contemplativa è una tecnica inclusiva, che supera l'apparenza della molteplicità in favore di una visione unica onnicomprensiva. Il suo contrario è la concentrazione meditativa (*saṃyama*), che focalizza la mente su un supporto simbolico prescelto, escludendo così qualsiasi altro oggetto.

⁴ *Pāṇḍitya*, *bālyā* e *mauna* sono attributi del *saṃnyāsin* che corrispondono alle tre fasi metodiche di *śrāvāṇa*, *manana* e *nididhyāsana*: *pāṇḍitya* (apprendimento) è la situazione del discepolo durante l'ascolto; *bālyā* (infanzia, purezza della mente) è il ripiegamento su se stesso in cui il discepolo elabora i dati appresi; *mauna* (silenzio) è la contemplazione di quanto appreso. "Il *brāhmaṇa* [cercatore di Brahman], dopo aver appreso tutto l'insegnamento (*pāṇḍitya*), dovrà cercare di rivolgere la mente in se stesso (*bālyā*) per riflettere. Dopo l'apprendimento e la riflessione, diventerà un contemplante (*muni*). Avendo contemplato ciò che è inesprimibile (*mauna*) e ciò che è esprimibile (*amauna*), egli diventa un *brāhmaṇa* [conoscitore di Brahman]" (*BU* III.5.1; cfr. *BŚŚBh* III.4.46-51)

⁵ Vedremo poi come l'attività mentale (*mānasa kriyā*) di *nididhyāsana* sia essenzialmente differente da quella della meditazione ordinaria. Essa, infatti, è un'azione che non produce risultati (*karma phala*).

⁶ *Mānasa kriyā*. Nonostante che la meditazione in questo caso non si estrinsechi all'esterno con gesti corporei (*kāyaka kriyā*) o con la parola (*vācika kriyā*), ciò nondimeno essa è una azione interna provocata dal desiderio (*iṣṭi*), che, a sua volta, agisce sulla volontà (*icchā*); quest'ultima spinge la mente alla meditazione sul simbolo dell'oggetto che si desidera raggiungere. Si riconoscono in questo processo le tre componenti del *saṃsārtva*: il desiderio (*kāma*) che spinge all'azione (*karma*), al fine di fruire (*bhoga*) dei desiderati oggetti risultanti dall'azione (*karma phala*).





Ciò è dovuto al fatto che qualsiasi azione inizia, si sviluppa e si conclude con il mutarsi del tempo. Perciò la meditazione deve seguire le regole di tale cambiamento: anche la mente che medita, infatti, è in continua mutazione. Per questa ragione un pensiero non può essere formulato e poi mantenuto fisso per sempre. È quindi necessario che la mente ripeta senza posa il pensiero che è oggetto della sua meditazione. A maggior ragione deve essere ripetuta la pronuncia di un *mantra* o la concentrazione visiva su uno *yantra*, nel caso in cui la meditazione si avvalga di questi strumenti più limitati¹. Per mantenere la concentrazione su tale ripetitività del simbolo, si suole accordarla con un ritmo naturale spontaneo, come il pulsare del cuore o le fasi della respirazione. La seconda caratteristica della meditazione sul simbolo è descritta da Bādarāyaṇa come segue:

[Il Sé] non può essere identificato con il simbolo, perché [il *sādhaka*] non pensa di essere tale. (BS IV.1.4)

Sia il simbolo sia ciò che simboleggia sono diversi dal soggetto che medita. Nel suo commento Śaṅkara sviluppa il senso del *sūtra*:

“Circa le meditazioni che prendono come supporto i simboli, ora qualcuno potrà sollevare il seguente dubbio sulla base di passaggi scritturali come: “Rivolgendosi al proprio interno (*adhyaṭma*) si mediti sulla mente come Brahman [...] e rivolgendosi al mondo esterno (*adhidaiva*) [si mediti] sullo spazio come Brahman.” (ChU III.18.1) “L’insegnamento è che il sole è Brahman.” (ChU III.19.1) “Colui che medita sul nome² come Brahman.” (ChU VII.1.5); cioè se i simboli devono essere interpretati come se fossero lo stesso Ātman, oppure no. La conclusione di chi non è un vedāntin sarà logicamente che i simboli devono essere interpretati come fossero lo stesso Ātman. Perché si sa bene che negli *sāstra* Brahman è Ātman e, poiché i simboli sono delle modificazioni (*vikāra*) di Brahman, perciò della medesima natura di Brahman, è logico affermare che sono anche della natura di Ātman. A ciò noi replichiamo: non si può collegare ai simboli la nozione di Ātman, perché il meditante non capisce come i simboli possano essere il Sé. L’argomentazione per cui i simboli, essendo effetti di Brahman, sono della natura di Brahman e quindi anche di Ātman, non è corretta, perché in questo modo ci si imbatte allora nel problema della non esistenza del simbolo stesso. Soltanto dopo che sia stata distrutta la loro condizione di effetti differenziati, com’è, per esempio, il nome, è possibile accettare che siano della natura di Brahman. Ma una volta che sia venuta meno la loro condizione di effetti differenziati, come per esempio quella del nome, come potrebbero allora essere considerati ancora dei simboli e, allo stesso tempo, essere della natura di Ātman? Essendo Brahman della natura di Ātman, è impensabile che ci sia una ingiunzione di meditazione su Brahman che non riguardi anche Ātman, perché tale ingiunzione non è disgiunta dall’azione. È imprescindibile rimuovere tutte le caratteristiche di natura trasmigratoria, com’è la condizione d’essere un agente (*kartṛtva*), per ricevere l’insegnamento che Brahman è Ātman. Al contrario, l’ingiunzione a meditare è impartita senza una previa rinuncia alle caratteristiche *saṃsāriche* come quella dell’azione. Perciò sia il meditante sia il simbolo su cui medita si trovano in una simile condizione trasmigratoria, perciò non è ragionevole considerare il simbolo come il Sé. (BSŚBh IV.1.4)

L’iniziato che pratica una certa *sādhanā* appoggiandosi su un simbolo deve scegliere il metodo (*prakriyā*) adatto a raggiungere il fine a cui tende. Se il raggiungimento della visione immediata di qualsiasi altro oggetto di meditazione o perfino di quello del Signore (Īśvara, Brahmā o Hiraṇyagarbha, che dir si voglia) fosse garantito da un’unica forma di *upāsana*, sarebbe del tutto inutile seguirne un’altra. Ciò non vuol dire che si debbano combinare tra loro diversi metodi di meditazione³, il che

¹ La limitazione di cui si tratta consiste nel fatto che la pronuncia del *mantra* si basa sull’azione di un *karmendriya*, perciò dell’attività *prāṇica* esercitata sull’organo della parola, mentre la fissazione della vista su uno *yantra*, s’appoggia sul *jñānendriya* della vista, ossia sullo sforzo dell’organo corporeo corrispondente. Invece, ciò che si definisce *tantra*, vale a dire la meditazione puramente mentale, è libera perlomeno dalle limitazioni corporee caratteristiche dei simboli vocali o visivi.

² *Nāma*, un nome usato come *mantra*. Śaṅkara commenta questo passaggio upaniṣadico in questi termini: “*Nāma upāsava*: meditare su un nome considerandolo come fosse Brahman, come fanno certe persone che adorano un’immagine pensando che sia Viṣṇu.” (ChUŚBh VII.1.4)

³ Ciò accade sovente al giorno d’oggi presso i *guru* “californiani”, che così soddisfano le inclinazioni sincretistiche dei loro clienti occidentali. Ma tali deviazioni, motivate da inestinguibile bramosia di ricchezza e di potere su menti deboli, sono assai



renderebbe impossibile raggiungere la visione diretta di qualsiasi divinità, poiché la mente sarebbe indotta a continua distrazione. I testi vedici, infatti, indicano che la meditazione dovrebbe culminare con l'immediata visione o, meglio, con la propria identificazione (*abhimāna*) all'oggetto su cui si è meditato. A questo alludono i testi seguenti:

“Chi ha la visione diretta di questo non può cadere nel dubbio” (ChU III.14.4); “Avendo già identificato se stesso con la divinità su cui ha meditato durante tutta la vita, egli si immerge totalmente in essa al momento della morte.” (BU IV.1.2; cfr. Sūreśvara, Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad Bhāṣya Vārttika, IV.1.23 e segg.); “Perciò si dovrebbe scegliere soltanto una tra le varie forme di meditazione che conducono al medesimo scopo, e seguirla finché il suo risultato non sia raggiunto, vale a dire finché non si sia realizzata la propria identificazione con l'oggetto su cui si medita.” (BSSBh III.3.59)

Il *sādhaka* deve perciò trattenerne l'immagine nella mente per mezzo dell'automatismo della ripetizione, seguendo rigorosamente le prescrizioni dell'insegnamento che gli è stato impartito, fino a quando non abbia ottenuto la visione mentale dell'oggetto su cui medita. Questa ripetizione metodica dovrà comunque essere compiuta per l'intero corso della vita:

Assieme al pensiero del mondo [che ambisce di raggiungere] egli entra nel prāṇa; Il prāṇa, in combinazione con udāna¹ e assieme al jīva, conduce [il meditante] al mondo che ha desiderato.” (PU III.10) “Tramite la reminescenza d'un certo obiettivo, alla morte egli lascia il corpo, o figlio di Kunti, ed è proprio quello che raggiungerà grazie al suo costante pensiero su di esso.” (BhG VIII.6)

Infatti, la meditazione realizza il suo vero fine quando è usata come strumento per la visione diretta di tale oggetto. A seconda del fine che si persegue e perseverando con il metodo, alla fine della vita si raggiungerà il mondo che corrisponde alle proprie conoscenze, qualifiche e alla pratica messa in atto secondo le indicazioni del maestro². La ricompensa massima per tale sforzo meditativo è l'acquisizione dell'Assoluto nella sua forma non suprema (*apara*) dilazionata in un tempo successivo alla morte, nel mondo di Brahmā. In quel luogo (*Brahmaloka*) si gode di quell'esperienza (*bhoga*) come “il Signore” (Īśvara).

Alla dissoluzione finale del mondo del Kāryabrahman [Brahman-effetto, il non Supremo] essi, assieme al Signore di quel mondo [Hiraṇyagarbha], raggiungono il Brahman Supremo, come si sa in base all'autorità delle Upaniṣad. (BS IV.3.10)

Il *sūtra* di Bādarāyaṇa è così commentato da Śaṅkara:

*Quando la dissoluzione del mondo del non Supremo s'avvicina, i jīva che hanno raggiunto in quel mondo la perfetta conoscenza metafisica ottengono la suprema e pura dimora di Viṣṇu, superiore anche al Brahmāloka, assieme alla divinità che presiede a quel mondo, Hiraṇyagarbha [Brahmā]³. In questo modo deve essere intesa l'affermazione del “non ritorno” e di altre simili espressioni dei testi vedici circa la Liberazione differita (*krama mukti*). (BSBh IV.3.10)*

meno gravi di quelle di certi *vedāntin* regolarmente iniziati che sostengono che dopo *śrāvaṇa*, *manana* e *nididhyāsana* si debba ricorrere all'uso del *mantra*!

- ¹ *Udāna* è la quinta suddivisione del *prāṇa*, l'espiazione, ma qui rappresenta soprattutto l'esalazione dell'ultimo respiro del morente.
- ² Le tappe percorse in vita dall'iniziato alle vie della scienza non suprema sono esperienze collocabili in determinati centri sottili del *liṅga śarīra* che fanno parte di ciò che si definisce costruzione mentale (*manasarga*). Ciò conduce alla tappa che corrisponde allo sviluppo dell'individualità integrale, o stato primordiale. L'universalizzazione, nel caso di queste vie, avviene esclusivamente durante il *post mortem*. Questa caratteristica è per molti versi simile a quella che si ottiene con l'uso esclusivo dei rituali esteriori (*svadharmā*), e questo spiega il motivo per cui le vie iniziatiche non supreme e i riti, che altrove sarebbero ascritti all'essoterismo, nell'Induismo siano compresi tutti nel *karma khaṇḍa*.
- ³ Hiraṇyagarbha perciò non è incluso tra coloro che “non ritornano”. Infatti l'*Anima Mundi* si rimanifesta dopo il *pralaya* dando inizio a un nuovo *kalpa*, ossia a un nuovo *Brahmāṇḍa*. Un approfondimento di questa dottrina appartenente all'*aparavidyā* ci porterebbe lontano dall'argomento qui trattato. Tuttavia, ci riserviamo di ritornare prossimamente su questo tema per fornirne la spiegazione *pāramārthika* che, come di consueto, è più semplice e chiara delle complicate concezioni cosmologiche.



Come si potrà notare, il *jīva* di colui che ha raggiunto questo sommo stato postumo non è totalmente identificato¹ con il non Supremo, poiché entrambi s'immergono nel Supremo come due entità distinte (*viśiṣṭa*) nel corso del *pralaya*. In questo caso il *jīva* è definito “associato” (*saṃyukta*) o “aggregato” (*samavāyin*) a Hiraṇyagarbha.

Alcuni [...] sostengono che i riferimenti scritturali che parlano di un “movimento” si riferiscono al Brahman Supremo. Ciò è del tutto errato perché non si può sostenere logicamente che Brahman sia oggetto di alcun avvicinamento. Non si può sostenere che il Supremo, onnipervadente, interno a tutto, Sé di tutti, possa essere raggiunto con un movimento di avvicinamento, poiché “è onnipervadente ed eterno come lo spazio [...], è Brahman direttamente e immediatamente [...] è il Sé interno a tutto” (BU III.4.1), “tutto questo è invero il Sé” (ChU VII.25.2), “è tutto questo ed è l'Ottimo” (MuU II.2.11). Ciò che è già raggiunto non può essere nuovamente raggiunto. Solamente una cosa può muoversi verso un'altra cosa, come ben si sa dall'esperienza empirica. (BSŚBh IV.3.14)

Perciò le vie che conducono a una vicinanza o prossimità per un cammino a tappe, riducendo progressivamente la distanza tra l'*aham* manifestato e il Dio trascendente, appartengono tutte alla conoscenza del non Supremo (*aparavidyā*). Nel prolungamento della vita extracorporea, se, verso la fine del ciclo che corrisponde all'attuale mondo, insorgesse la vera conoscenza metafisica, allora il *jīva* potrà ottenere la Liberazione differita (*krama mukti*). Ma se tale insorgenza non dovesse avvenire, il *jīva* sarà obbligato a rimanersi nel *kalpa* seguente. Perciò, in quest'ultimo caso, la frase “essi non ritornano” (*BU VI.2.15; ChU IV.15.6*) va riferito esclusivamente al fatto che costoro non ritornano più nel *kalpa* attuale; da ciò deriva che tutti coloro che hanno compiuto il *devayāna* non raggiungono affatto obbligatoriamente la *krama mukti*. Questo è quanto insegnano le *Upaniṣad*.

Il fine di chi segue il metodo dell'attenzione contemplativa (*nididhyāsana*) è differente: costui, proprio durante la vita in questo mondo, tende a raggiungere la visione diretta² della realtà metafisica soggiacente, distogliendo la mente da qualsiasi altra cosa³.

[L'Ātman] è visto da coloro che vedono cose sottilissime (sūkṣmadarśibhiḥ) per mezzo delle loro menti acute⁴ (agryā). (KU I.3.12)

Così dice il *Veda* sottolineando che la suprema dimora di Viṣṇu è davvero difficile da raggiungere anche per coloro che hanno raggiunto il *Brahmaloka* per mezzo del *devayāna*. Quindi lo stesso testo prosegue, insegnando l'*Adhyātma Yoga* che permette di conoscere l'Assoluto già in questa vita umana, con queste parole:

¹ Con identificazione (*abhimāna*) s'intende un cambiamento di stato (*vikāra*) ovvero un'azione intrapresa per identificare o unificare (*ekāyana, yoga*) due distinte entità che così entrano in una intimità tale da diventare difficilmente distinguibili. Naturalmente dal punto di vista metafisico ogni *abhimāna* è pura apparenza (*pratibhā*), falsa conoscenza (*mithyā*), sovrapposizione. (*adhyāsa*) L'ultima identità reale è, infatti, solamente l'immutabile ed eterno stato di unità non duale di *Brahmanātman*.

² Visione diretta (*drṣṭi* o *darśana*) generalmente significa contemplazione di un oggetto (*drśya*) da parte del soggetto conoscente (*drṣṭr*) al di là d'ogni intermediazione. Per esempio, è detta visione diretta quella della propria divinità d'elezione (*iṣṭadevatā*) che si contempla interiormente una volta superata la necessità del supporto d'un simbolo. Nel linguaggio vedāntico, tuttavia, questa è considerata semplicemente una immaginazione creativa o costruzione mentale (*manasarga*), mentre con visione s'intende solo la conoscenza del proprio Sé: “Solo l'Ātman, mia cara Maitreyī, deve essere visto (*drṣṭavyah*).” (*BU IV.5.6*)

³ “Il saggio arriva a conoscere il Signore padroneggiando l'*Adhyātma Yoga*, rinunciando a piacere e dolore.” (*KU I.2.12*) Śaṅkara così spiega sinteticamente in cosa consista l'*Adhyātma Yoga*: “*Adhyātma Yoga* significa distogliere la mente dagli oggetti e concentrarla sul Sé. Dopo aver contemplato la Divinità, cioè il Sé, per mezzo dell'*Adhyātma Yoga*, il saggio rinuncia a piacere e dolore perché nel Sé non esistono esperienze differenziate”. (*KUŚBh I.2.12*) Śaṅkarācārya afferma che dapprima si deve distogliere la mente dagli oggetti del mondo duale per poi concentrarsi sull'Ātman, per aggiungere in seguito che la rinuncia a piacere e dolore è conseguenza della conoscenza del Sé. Tra le due dichiarazioni non c'è contraddizione perché nella conoscenza metafisica non ci sono prima e dopo, non esistono causa ed effetto.

⁴ Nel commento Śaṅkara spiega che tale acume è il risultato della purificazione della mente (*bauddhī śuddhi*).



Il saggio deve dissolvere i sensi nella mente e la mente nell'intelletto. Dovrà dissolvere l'intelletto nel mahān ātman e quest'ultimo nell'Ātman pacificato (Śānta Ātman). (KU I.3. 13)

A questo proposito Śaṅkara dichiara:

Ossia, egli dovrà abbandonare l'uso della parola e delle altre facoltà di azione e di percezione e identificarsi soltanto con la parte inferiore della mente [il manas]. Allora noterà che anche la parte inferiore della mente ha dei difetti, come l'attrazione verso gli oggetti dei sensi e la volubilità delle sue decisioni, e dovrà dissolvere questa parte inferiore nella buddhi, che ha per sua natura una determinazione stabile e che è conosciuta con il termine tecnico di intelletto (vijñāna). Dovrà purificare l'intelletto e dissolverlo nel "grande sé", lo sperimentatore [della veglia e del sogno] che è il sommo intelletto (Mahat, cioè Hiranyagarbha). Tuttavia anche il mahān ātman deve essere dissolto nel Sé che è pura pace, il Principio supremo che è argomento di questa sezione, culmine dell'umana esperienza. (BSŚBh I.4.1)

E, a differenza dell'*upāsana*, allorché emerge la conoscenza, non rimane null'altro da fare. Qui s'arresta l'attenzione continuata che nella *Kaṭha Upaniṣad* (I.2.12) è chiamata con il nome di *Adhyātma Yoga*. Nella *Bhagavad Gītā* (III.41), dove la sua natura è diffusamente descritta, talora è definita *Dhyāna Yoga*. In ogni caso, essa esprime la vera conoscenza metafisica da cui proviene la Liberazione immediata (*sadyomukti*).

Quello Yoga deve essere certamente praticato con mente risolta. Respingendo senza eccezione tutti i desideri che procedono dalla volontà individuale, impedendo con la mente ai sensi di vagare ovunque, ci si deve gradatamente ritirare da qualsiasi attività, con un ferreo controllo della mente. Mantenendo la mente fissa nel Sé, non si deve pensare a null'altro. Ovunque vaghi la mente volubile, la si deve richiamare indietro per fissarla sul solo Sé sotto fermo controllo. La beatitudine suprema viene allo yogi che ha la mente perfettamente pacificata, le cui passioni sono state placate, libero da colpe e che è diventato l'Assoluto. Con la mente controllata dallo [Adhyātma] Yoga, egli riconosce se stesso in tutti gli esseri e tutti gli esseri nel suo Sé, riconoscendolo in ogni dove. (BhG VI.23-29)

Śaṅkara aggiunge questa annotazione al brano della *Bhagavad Gītā* testé citato:

"Riconoscendolo in ogni dove" si riferisce a chi ha la stessa visione indifferenziata, cioè la conoscenza dell'unità e identità tra l'Assoluto e il Sé in tutte le cose di gradi diversi, da Brahmā fino agli esseri del regno vegetale e minerale. (BhGŚBh VI.29)

Dopo aver spiegato il metodo del *Dhyāna Yoga*, Kṛṣṇa nell'ultimo verso dello *śloka* dichiara che il suo risultato è la conoscenza. Gauḍapāda dà una descrizione ancor più dettagliata del metodo vedāntico:

La mente deve essere trattenuta instancabilmente, come se si stesse svuotando il mare con la punta di un filo d'erba. Quando la mente è dispersa tra desideri e godimenti si deve ricorrere a tecniche speciali per trattenerla. La mente deve essere tenuta sveglia e sotto controllo anche quando è perfettamente calma nello stato di dissoluzione del sonno profondo simile al pralaya. Lo stato di onnubilazione del sonno profondo non è migliore del desiderio, perché in esso permane ancora il seme delle future esperienze mondane. Si distrae la mente dai desideri e dai godimenti ricordando che tutto è sofferenza. Ma quando si ricorda che tutto è privo di nascita [che tutto è l'Assoluto], allora non si vede nemmeno ciò che ha avuto una nascita. Quando, praticando lo Yoga si ha la mente assopita, la si deve scuotere, e quando è distratta la si deve quietare nuovamente. Si deve essere consapevoli che la mente è contaminata da impressioni latenti (saṃskāra) e non le si può permettere di muoversi allorché ha raggiunto una situazione equilibrata, libera dalla propensione verso l'onnubilazione o la distrazione. Persino là si deve evitare di assaporarne il piacere. Si deve acquisire il distacco per mezzo della conoscenza discriminativa che considera come ogni piacere sorge dall'ignoranza. Se la mente, che ha raggiunto una situazione di immobilità, ritornasse ad agitarsi, si dovrà accuratamente riportarla indietro all'unità. Quando la mente non sottostà più all'esperienza onnubilante del sonno profondo né prova distrazione motivata da desideri e piaceri, quando è



immota e immanifestata, allora raggiunge il suo stato di perfezione. La mente ha così raggiunto lo stato di non-mente [cioè di pura Coscienza] (MUGK III.32) ed è l'Assoluto. (MUGK III. 41-46)

A questo segue una descrizione dettagliata del metodo per controllare la mente, e di come la mente possa raggiungere l'Assoluto. Non ci soffermeremo su tale argomento giacché su questo Sito sono già stati pubblicati altri contributi sufficientemente esaustivi.

Si è già dimostrato che tutte le upāsana implicano una ripetuta attività. Tra le meditazioni in generale, quelle che mirano a condurre a una corretta conoscenza intuitiva devono essere eseguite fino alla fine, come quando si batte il risone grezzo per estrarne il riso. In questo caso è evidente che sia richiesto un certo tempo per la ripetizione. Perché dopo che è stata conseguita la meta della vera conoscenza intuitiva, non potrà essere concepita alcuna ulteriore azione. Non è pensabile che la conoscenza intuitiva dell'identità tra il proprio Sé e l'Assoluto Brahman possa essere il risultato di una ingiunzione [da parte del maestro e dello śāstra]. Ciò è contrario all'insegnamento del Veda. (BSŚBh IV.1.12)

In questo caso Śaṅkara paragona śrāvaṇa, manana e nididhyāsana alla meditazione sul simbolo, perché, come s'è già detto, anche queste fasi dell'Adhyātma Yoga richiedono la ripetizione; e questo è il motivo per cui qualche volta anch'esse siano chiamate con la parola upāsana e, tra loro, in modo particolare, la fase della continua attenzione (nididhyāsana). Per comprendere in cosa siano simili è necessario ricordare quanto ha stabilito in proposito Śaṅkara nel suo Commento ai *Brahma Sūtra*:

Quando parliamo di upāsana o di nididhyāsana ci riferiamo ad azioni [mentali] che implicano come loro caratteristica principale la ripetizione.” (BSŚBh IV.1.1)¹

Infatti il semplice ascolto (śrāvaṇa) dell'insegnamento può essere sufficiente per ottenere la conoscenza, come quando Brahmā rimosse l'ignoranza di Rāma con queste semplici parole «Tu non sei il figlio di Daśaratha, tu sei Viṣṇu»². Rāma non ebbe bisogno di alcuna ripetizione per capire quale fosse la sua vera natura. Ma un sādḥaka meno qualificato potrebbe aver bisogno che il guru gli ripeta più volte l'insegnamento prima di capirlo. Qualora l'insegnamento (upadeśa) del maestro non fosse sufficiente, il discepolo avrà bisogno di riflettere su quanto ha appreso. Anche una sola riflessione potrebbe condurre direttamente alla conoscenza, come accadde a Maitreyī:

Abbiamo già visto che Yājñavalkya non andò mai oltre śrāvaṇa e manana nella sua spiegazione e che Maitreyī fu capace di raggiungere l'immortalità unicamente per mezzo di tale insegnamento.³

Ma anche in questo caso, il discepolo meno maturo avrà bisogno di reiterare a lungo la sua ponderazione su quanto appreso dal maestro. Una volta esaurite le possibilità discriminatorie inerenti a manana, il discepolo di Vedānta dovrà porsi in una condizione di attenzione unificante nei confronti dell'intero stato di veglia, ciò che corrisponde appunto a nididhyāsana. Questa condizione della mente deve essere in continuazione rinnovata, esattamente come fanno gli iniziati che meditano su un simbolo per mezzo di una determinata upāsana. Ma, a parte la ripetitività che, come si è già detto, è necessaria in quanto la mente individuale per sua natura funziona in questo modo, ciò che, apparentemente, fa somigliare il metodo del Vedānta vicāra a una qualunque tecnica meditativa consiste nel fatto che in entrambi i casi si tratta di una azione mentale (mānasa kriyā). A questo punto, il lettore potrà facilmente comprendere in cosa consista la differenza. Infatti la meditazione su un simbolo è un'azione mentale volta ad acquisire la conoscenza di qualcosa che si ignora e che non si possiede; al contrario il metodo vedāntico consiste nel rimuovere l'errore (mithyā), il dubbio (śaṅkā) e

¹ Śrī Svāmī Satchidānandendra Sarasvatī, *Vedānta Prakriyā Pratyabhijñā*, Holenarsipur, Adhyatma Prakashan Karyalaya, 1964, pp. 103-108.

² Śaṅkara, *US XVIII*. 100.

³ Svāmī Satchidānandendra Sarasvatī, *Dottrina e metodo del Vedānta*, Quaderni di Indoasiatica, Aprilia, Novalogos, 2015, p. 172.





la sovrapposizione (*adhyāsa*): vale a dire i tre volti dell'ignoranza (*avidyā*). Rimosso “ciò che non si è”, vale a dire l'apparenza illusoria o falsa conoscenza (*bhrama*), spontaneamente emerge evidente la propria vera natura (*tattva svarūpa*), l'Ātman. Come il vaso che si trova invisibile in una stanza buia. Quando la luce vi penetra, allora appare il vaso. La luce della conoscenza ha fugato le tenebre, non ha fatto apparire il vaso. Il vaso era già lì. La conoscenza ha rimosso l'errore che impediva di vedere l'Assoluto.

In questo breve studio si è voluto ridimensionare la meditazione tipica delle vie del non Supremo, al fine di mettere in risalto l'inarrivabile differenza che intercorre tra *upāsanā* e il *Vedānta vicāra*. Lo scopo è stato quello di fornire al cercatore serio e sincero gli strumenti per comprendere l'abissale distanza intercorrente tra le vie dell'azione e la via della conoscenza. Considerando che questo scopo è stato ampiamente raggiunto, aggiungeremo una annotazione sommamente indispensabile. Una volta rettificata l'utilità dell'azione (*karma*) nel percorso iniziatico, dobbiamo aggiungere che il *karma khaṇḍa* è insostituibile al fine di arrivare al *jñāna khaṇḍa*. Coloro che possono ambire ad accedere direttamente al *Vedānta* senza passare preliminarmente per una via del non Supremo devono essere talmente qualificati per nascita da rappresentare un trascurabile numero di eletti, soprattutto nel corso di questo ultimo tragico epilogo dell'età oscura. Perciò il *karma khaṇḍa* rappresenta, per i nostri tempi, l'avvio regolare verso la conoscenza. Certamente, anche tra coloro che hanno intrapreso una via iniziatica basata sulla meditazione dei simboli, solo una esigua minoranza s'è indirizzata al raggiungimento della Conoscenza suprema. Chi ha cercato iniziazione, maestro, *yantra*, *mantra*, *tantra* non per restaurare tutte le potenzialità della propria individualità, per raddrizzare la situazione cosmica, per comprendere la totalità dei misteri del cosmo, per divertirsi a paragonare fra loro il significato dei simboli, ma all'unico scopo d'ottenere la vera conoscenza del Sé, allora costui potrà accedere alla via che conduce alla meta suprema. Entrando nel *Vedānta*, ossia nella via della conoscenza (*jñāna mārga*), s'accorgerà che la prima parte della sua vita iniziatica aveva avuto l'unico scopo di purificare la mente in modo da essere capace di comprendere la verità metafisica. In tal caso, e solo in questo specifico caso, l'iniziato avrà percorso una via che la *Bhagavad Gītā* definisce *karma yoga*¹. La via del non Supremo allora si rivela essere stata la preparazione per il *mokṣa*.

In verità qualsiasi karma è inferiore alla via della conoscenza. Rifugiati in essa, o Dhanañjaya. Coloro che agiscono per ottenere un risultato sono da compatire.

Chi è dotato di conoscenza rimuove in vita sia i piaceri sia le sofferenze. Dedicati con devozione al karma yoga, che è capacità nello svolgere l'azione.

Colui che ha la mente equanime rinuncia ai risultati delle azioni, si libera dai limiti che aveva dalla nascita e supera la sofferenza. (BhG II.49-51)

Śaṅkara commenta l'ultimo śloka citato in questo modo:

L'illuminazione stessa che consiste nel giungere alla meta suprema e che è come essere travolti da un diluvio, sorge dalla purificazione della mente che è il risultato del karma yoga. (BhGŚBh II.51)

Tuttavia, commentando lo śloka II.49, egli sottolinea:

Il senso del testo è che tu [che segui i riti di casta, i riti esteriori, comunque] devi rifugiarti nella conoscenza del fine ultimo. Perché coloro che si dedicano al karma esteriore, quelli che desiderano ottenere dei risultati, che ne sono bramosi, sono degni di compassione, come dice lo śāstra: “O Gārgī, colui che se ne va da questo mondo senza conoscere l'Immutabile, deve essere commiserato”. (BhGŚBh II.49)

¹ Ordinariamente *karma yoga* è inteso nel senso di una specifica applicazione del *Pātāñjala Yoga* che si dedica all'uso iniziatico di rituali esteriori. Nella *Bhagavad Gītā* tale termine designa qualsiasi via iniziatica del non supremo che s'appoggia sui simboli caratteristici di *yantra*, *mantra* e *tantra*, volutamente intrapresa per raggiungere il *jñāna yoga*. Questa via propedeutica può essere così definita solamente quando, avendo purificato la mente, si è stati accettati nella via della conoscenza.