

192. Amrtanadopaniset a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

“Yoga la dolcezza del suono immortale Amrtanadopaniset”

commento alle strofe di *Paramahansa Svami Yogananda Giri*

Di seguito alcune illuminanti “*Strofe*”, per i ricercatori-praticanti, dell’”*Amrtanadopaniset*” commentate da

Paramahansa Svami Yogananda Giri

del

Gitananda Asram

Strofa 1

I mezzi come lo studio

Il savio, avendo studiato le sacre Scritture e praticato con costanza gli insegnamenti ancora e poi ancora, fino al germogliare della conoscenza del supremo Brahman, abbandoni tutto questo, così come avviene con la fiaccola [nell’attimo in cui l’oscurità si dirada] || 1 ||

Commento

Nella prima strofa si pone in evidenza la funzione propedeutica e purificante delle Scritture (*sast* *ra*).

Esse sono lo strumento evolutivo per l’uomo intelligente (*medhavin*

) la cui mente tersa distingue, attraverso la discriminazione (*viveka*

), l’utile dal dannoso, il vero dal non vero, e sa perseguire con determinazione e intensa continuità (*abhyasa*

) lo scopo prefissato: la realizzazione del *Brahman*

Per compiere pienamente lo studio occorre una guida sapiente che ne sveli gli insegnamenti segreti, che illumini dall’oscurità dell’ignoranza; infatti, di fondamentale importanza è il *Guru*, il principio intrinseco proprio al termine

192. Amrtanadopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

Upanisad

che significa “

sedere vicino

” da

sad

,”

sedere

”, più il prefisso

upa

,”

vicino

”, e

ni

,”

giù

”. Quindi parafrasando, “sedere vicino, con atteggiamento devozionale, a un Guru per ricevere l’insegnamento (

upadesa

)”.

Se quindi, da un lato, le Scritture fanno sorgere il desiderio di conoscenza, mostrano i principi ed enunciano la verità, il Maestro fornisce i mezzi per attuare ciò che è enunciato e per intraprendere concretamente il cammino verso quella consapevolezza superiore, per mezzo della quale si raggiunge l’Indistruttibilità, l’Assoluto.

Il saggio, dunque, inizia il lungo percorso attraverso lo studio delle sacre Scritture munito del requisito fondamentale che consiste nel praticare con costanza, senza interruzione, gli insegnamenti sino al raggiungimento della percezione della Realtà suprema; allora avviene la sublimazione della parola, l’assorbimento dell’opera nel suo artefice, lo splendore di una luce, mai spenta, che tutto illumina senza che da nulla sia illuminata. Le Scritture, in assenza di un vero Guru, sono per l’uomo saggio come una lampada che illumina la notte scura, ma che diventa inutile con il sorgere del sole.

Strofe 2 | 3 | 4

Il culto del pranava

Monti il carro del pranava, con Visnu come auriga, dedito interamente all’adorazione di Rudra, colui che cerca lo stato del sommo Brahman. | | 2 | |

Su questo sentiero inceda sul carro e lo abbandoni solamente dopo aver conquistato la meta. |

| 3 | |

192. Amrtanadopenisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

Emancipandosi infine dagli stadi delle sillabe e dei simboli, andando al di là delle vocali e delle consonanti, egli raggiunge lo stato sottile grazie alla risonanza della M, il cuore dell'Aum. || 4 ||

Commento

La strofa inizia con una magnifica metafora. La figura del carro, frequente nelle *Upanisad*, trova diversi impieghi: si riferisce al corpo (il corpo è il carro, la ragione l'auriga, la mente le redini e i cavalli i sensi) e al sole che con il suo carro trainato da sette cavalli percorre la volta celeste; esso inoltre associato al concetto di tempo. Il

ratha

è legato anche all'idea di qualcosa che delizia (in realtà

ratha

deriva da una radice

r

- che vuol dire "muoversi" mentre la radice

ramh

"andare, muovere in avanti") in virtù del fatto che esso veniva usato anche per scopi ludici, per viaggi o nelle processioni svolte in onore delle divinità nei templi. "

Samkridarthe yane ca puspa-rathah

".

Il *Kurma-purana* descrive quaranta differenti tipi di carri per le varie divinità. Nel simbolismo classico, il *ratha* rappresenta il monte *Meru*, le sue due ruote il sole e la luna, e i quattro cavalli i quattro *Veda*.

L'auriga è Brahma, il creatore.

Nelle strofe sopra riportate, tale immagine è presentata in una tinta inusuale: il carro è il *pranava* e, in

quanto suono creativo, può rappresentare Brahma dunque la creazione, il mondo; il carro è guidato da Visnu, colui che preserva il mondo; il carro è altresì il mezzo attraverso il quale il devoto ritorna alla dimora, allo stato supremo, il

Brahman

, grazie all'ardore della devozione a Rudra (Siva) che ha il potere di trasformare. Il

pranava

è il veicolo che trasporta dal mondo a Dio. Esso è il

Brahman

inferiore e superiore, è sia il trascendente sia l'immanente; nella sua triplice natura esso costituisce il mondo, lo preserva ma, allo stesso tempo, lo trascende accompagnando il devoto alla dimensione suprema piena di pace, non tormentata dalla vecchiaia, dalla morte e dalla paura.

Salire sul carro significa assorbire e unire la mente con il soffio nel suono dell'*omkara* composto dalle tre lettere A-U-M (Brahma-Visnu-Rudra).

Nel sistema del Siddha Siddhanta Yoga vi sono 216 *omkarakriya* con appropriate *mudra* che corrispondono a relativi stadi dell'evoluzione cosmica, dal più grossolano al più sottile.

La prima *kriya* è un esempio significativo. In essa, il suono del *pranava* inizia a fluire nel *vahni-mandala*

in cui dimora Brahma, la relazione è con la vocale A; il flusso quindi si erge ed entra in

192. Amrtanadopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

surya-mandala

, sede di Visnu, in rapporto con la vocale U per dissolversi poi in

candra-mandala

ove risiede Rudra, la sillaba è ora la M.

Il suono, sebbene dissolto, persiste nella trascesa della risonanza nasale, procede in stati sempre più sottili attraverso *bindu*, *ardhacandra*, *nirodhana* e così via, fino a giungere al supremo *Paramasiva*.

Naturalmente, quando il

pranava

raggiunge

bindu

, esso rientra nella sua causa potenziale e viene “abbandonato”; allo stesso modo in cui, nella ricerca dell’amato ne invociamo il nome ma, dopo averlo trovato e a Lui essendoci uniti, il nome si scioglie nel cuore.

Pranava è il sinonimo della sillaba *Om* composta da A-U-M. Immensa è la vastità delle definizioni di *pranava* che si possono apprendere solo ai piedi del *Guru*.

Il suddetto tema richiederebbe una trattazione specifica quindi in questa sede esporremo una breve sintesi di alcuni dei suoi contenuti.

Secondo l’etimologia tradizionale, la parola è formata dalla radice *nu*, sinonimo di *stutau* che significa “pregare, adorare, elogiare”, dal prefisso

pra

che significa “bene, qualcosa che soddisfa, perfettamente”. L’etimologia del termine *pranava*

si può perciò rendere con “perfetta adorazione”. Il

pranava

è il nome di Dio (

Isvara

), è l’eterna vibrazione e sostanza del potere creativo divino.

L’essenza triplice del *pranava* trova nella visione tradizionale indiana assonanze poliedriche di simbologie. Simile a un grembo, la sillaba *Om* avvolge l’intero universo; in essa sono compresi il passato, il presente, il futuro e ciò che, dalla natura triplice, sconfinata la misura del tempo.

Tutto è infatti *Brahman*; l’*Atman*, nei quattro modi, è il *Brahman*.

A = Brahma o Sé universale; è chiamato anche Vaisvanara o la sostanza intima, comune a tutti gli esseri. Il sole è il suo occhio, il cielo è il suo capo, lo spazio è il suo corpo, la Terra i suoi piedi, l’acqua il suo ventre e l’aria il suo respiro. Egli possiede i sensi sottili, gli elementi, la mente e l’intelletto. Brahma controlla le funzioni dei *prana* e agisce in cinque modi. La veglia (*ja grad-avastha*

) è il suo stato. Gli otto Vasu sono le

paradevata

, il metro è la

gayatri

e il suo fuoco è garhapatya. Il suo colore è l’arancio.

U = Tejas, lo splendore, è il suo aspetto; questa vibrazione è la natura psichica dell’universo. Il suo stato è il sogno, *svapna-avastha*. Esso è cosciente solo del sogno e gode del mondo sottile

192. Amrtanadopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

impresso nella sua mente. Visnu è la divinità presiedente; la regione è l'

antariksa

. Gli undici Rudra sono le

paradevata

, il metro è il

tristubh

e il suo fuoco è

daksina

. Il suo colore è il blu notte.

M = *Prajna*, sapienza o conoscenza di sé. Il suo stato è il sonno profondo, *susupti-avastha*.

Essa opera dove le impressioni sottili della mente riposano. È pura conoscenza e felicità. Rudra

è la divinità che presiede, i dodici Aditya sono le

paradevata

, il metro è la

jagati

mentre il suo fuoco è

ahavaniya

. Il suo colore è il bianco.

Vi è un quarto stato, oltre ogni descrizione, non è conscio né inconscio, è oltre l'esperienza di soggetto-oggetto; è pura, quieta, immodificabile consapevolezza. La divinità è il Samurtakagni,

il suo stato è *turiya-avastha*, le *paradevata* i sottili Marut, il metro è il *viraj* e il fuoco *ekarsi*. Il

suo colore è come l'arcobaleno.

Il quinto stato o *bindu* è oltre ogni percezione. Lo stato in cui è negato e nulla può essere affermato. Causa in-causata, esso supera i limiti dell'infinito. Il suo colore è il vuoto,

paravyoman

.

È ammirevole la vastità del pensiero indiano in cui l'aspetto divino penetra il tutto. Le teologie relative alla metafisica del suono s'intrecciano, infatti, con la grammatica, scienza anch'essa d'origine sacra e, ancora, con la rappresentazione emblematica della matrice triplice del mondo che sconfina nell'infinito universo del simbolo.

Pranava è l'inizio, il mezzo e la fine di ogni cosa; è l'incomprensibile eternità presente in ogni essere.

"L'intero universo è pervaso dall'indistruttibile *AUM* che è l'origine di ogni nome e forma".

Il *Brahman* ha due forme, una materiale e una immateriale. La prima è priva di verità mentre la seconda è reale. Il

Brahman manifestandosi si divide in tre, A-U-M; come luce del

sole, la sillaba

Om irradia l'intera manifestazione.

L'uomo illuminato ottiene i tre mondi con il solo *pranava* e, attraverso l'*omkara*, raggiunge

"Quello", che è la suprema meta, che è quieto e oltre l'antico, la paura e la morte.

Strofe 16 | 16a

Definizione di tarka

Il ragionamento che inferisce la verità in armonia con le Scritture si contraddistingue con l'appellativo di tarka. || 16 ||

Definizione di samadhi

Allorquando si sperimenta l'intima e inscindibile identità con il supremo Sé, si è nel samadhi.

|| 16a ||

Commento

Nella *Amrtanadopanisat*, tra gli *anga*, viene inserito il *tarka* che significa “ragionamento, logica, argomentazione, ecc.”. Il suo scopo è quello di indagare su ciò che è sconosciuto per trovarne la vera natura. Il *tarka* è impiegato

per risolvere i dubbi relativi alla natura specifica di un particolare soggetto. Esso è di cinque tipi:

- 1 *atmasraya* conclusione irrilevante in relazione al tema;
- 2 *anyasraya* mostra l'infondatezza della reciproca dipendenza;
- 3 *cakrika* riguarda invece la debolezza di una supposizione che vuole spiegarne un'altra;
- 4 *anavastha* mostra l'illusorietà del regresso infinito;
- 5 *pramanabadhitartha-prasanga* mostra indirettamente la validità della logica la quale attesta la contraddittorietà delle conclusioni erranee o assurde.

Le deduzioni conclusive (*uhana*), che non sono in contraddizione con le Scritture della tradizione (*Agama*), sono chiamate *tarka*. Gli yogin sono perfettamente consapevoli che la realtà ultima è oltre la ragione, oltre la mente e, per questo motivo, spesso usano argomenti razionali per mostrare i limiti inerenti alla logica e all'intelletto; lo scopo è spingere il *sadhaka* a immergersi nell'esperienza pratica dove può raccogliere il frutto del suo desiderio di verità. Le Scritture sono il mezzo di riflessione sulle verità in esse contenute, sono l'orientamento e la stella polare per chi si avventura nel mare del pensiero. Il ragionamento conclusivo, in armonia con gli *sastra*, equivale al porre il sestante sulla stella che guida il navigante verso la meta. Non bisogna scordare che la riflessione sulle Scritture va sempre fatta ascoltando gli insegnamenti, seduti ai piedi dei Maestri (*upasana*). Il termine *tarka*, nello *sadanga-yoga*, si riferisce a uno stato della mente chiamato *savitarka-samapatti*

Avendo esposto il *tarka*, il quinto livello dello *sadanga*, si arriva alla definizione del sesto, il *sam adhi*

, termine assai arduo da definire nonostante le numerose traduzioni quali “concentrazione, assorbimento, unione, calma”. Anche in questo caso, si riscontrano cospicue etimologie.

Una di queste deriva dalla radice verbale *dha*, “trattenere, sostenere”, a cui si aggiunge il prefisso *sam*, corrispondente a “totalmente

insieme”, e, infine,

a.

Il termine *samadhi*, tuttavia, è stato soprattutto interpretato in modi differenti dai commentatori;

192. Amrtanadopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

tradizionalmente è stato definito come
“equilibrio della mente” considerando

adhi

“preoccupazione, ansietà, disturbo mentale”. Secondo la metafisica del Samkhya, così come
dello Yoga, lo stato originale della

prakrti

è l'equilibrio o

samatavastha

. Quando questo equilibrio viene disturbato, ha inizio il processo della creazione. Allorché si
riporta la mente alla sua sorgente, si ottiene il

samadhi

. Se si considera, invece, il termine

adhi

nel senso di “superiore, alto, supremo”, allora

samadhi

indica lo stato di identità con il Supremo.

Nella presente Upanisad, il *samadhi* viene definito come la completa consapevolezza di sé
senza l'influenza di alcuna identificazione. Lo yogin ha coscienza del Sé (*Brahman*) e non altro;
si tratta di una visione indubbiamente non dualistica. Si potrebbe anche affermare che
l'esperienza è, che tutto è identico al Sé e non altro, perché il

Brahman

è sostanza di tutto, nulla è al di fuori di Esso. La

Gheranda Samhita

(7.4) dichiara: “Io sono

Brahman

, non altro, solo

Brahman

io sono; non patisco sofferenza; io sono sostanziato di essere, coscienza e beatitudine; io sono
perennemente libero, auto-esistente”.

Il testo continua con una dettagliata descrizione tecnica del *samadhi* che classifica in sei tipi:

1. *dhyanyoga-samadhi* associato a *sambhavi-mudra*;
2. *nadayoga-samadhi* associato a *khecari-mudra*;
3. *rasanandayoga-samadhi* associato a *bhramari-mudra*;
4. *layasiddhiyoga-samadhi* associato a *yonimudra*;
5. *bhaktiyoga-samadhi* associato alle precedenti *mudra* e a *manonmani-mudra*;
6. *rajayoga-samadhi* associato a *manomurccha-mudra*.

L'esposizione descritta da Patanjali negli Yoga Sutra, distingue il *samadhi* in stadi che
corrispondono alla progressione dei livelli di identificazione.

Una prima bipartizione è quella in *samprajnata* e *asamprajnata*.

192. Amrtanadopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

Lo studio tradizionale della parola afferma che essa è la sintesi di *sam*, “bene, proprio, profondo, armonizzato, bilanciato, olistico”, di

pra

, “espansivo, perfetto, completo” e

jna

, “conoscenza. Nel secondo caso si aggiunge una *a* privativa che indica, dunque, “l’assenza di”.

Di queste due categorie, che a loro volta contengono ulteriori sottoinsiemi rispondenti a differenti fasi della mente nel processo di assorbimento, il primo, *samprajnata-samadhi*, contiene ancora tracce di contenuti mentali (

samskara

); l’altro, l’

asamprajnata

, è caratterizzato da un’assenza assoluta di contenuti nel campo della coscienza. Solo l’

asamprajnata-samadhi

reca con sé l’autorealizzazione; tutti gli altri tipi sono propedeutici a quest’ultimo il quale porta alla totale trascesa di ogni sorta di gnosi, di ogni esperienza di soggetto-oggetto, e allora la completa consapevolezza di sé splende nell’assoluta pienezza.

(SUL LIBRO VEDI TAVOLA 2-3-4)

Molte tradizioni tantriche hanno una visione più *advaita*, non duale, rispetto a quella di Patanjali e spiegano il

samadhi come la

prolungata unità tra il sé individuato e il Sé supremo in una visione metafisica non dualista.

“Secondo tutti i *Tantra*, il *samadhi* è la forma di concentrazione in cui viene rivelata l’identità (*samata*

) del sé incarnato (

jiva

) e del Sé supremo”.

“*Samadhi* è lo stato in cui sorge la coscienza dell’identità (*ekata*) tra il sé incarnato e il Sé supremo”.

“Come il sale gettato nell’acqua, con essa diventa uno, così lo stato in cui si realizza l’identità tra la Coscienza e il Sé supremo è chiamato *samadhi*”.

Ad ogni modo, tutte le tecniche copiosamente descritte dagli *yogasastra* conducono a *samadhi*, a quello stato che nessun linguaggio può descrivere, laddove, come dicono le Scritture, le parole arretrano, dove tutto svanisce in un oceano di nettare. Chi raggiunge il

samadhi

è liberato da ogni tipo di dolore perché raggiunge l’immortale dimora del

Brahman

.

Strofe 17 | 18

I mezzi per l’ottenimento del samadhi

Si elegga con sagacia un luogo gradevole e comodo; si distenda un tappeto d’erba darbha sulla terra. Avendo quindi compiuto, nella mente (Questo è un processo mentale che prevede la purificazione degli elementi e del suolo su cui si pratica lo yoga),

192. Amrtanadopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

i gesti di protezione per la purificazione degli elementi e del suolo e, recitati il pranava (Qui la parola ratha fa riferimento al pranava come menzionato nella seconda strofa. La parola rathamandala è data in accusativo duale denotando la sillaba Om nelle vyahrti come citato) e le vyahrti (rathamandala)

'
|| 17 || ,

si assuma una delle posture (yoga sana) dette padma, svastika o bhadra; volto lo sguardo verso il nord si mantenga l'immobilità;

|| 18 ||

Commento

L'importanza del luogo nel quale lo yogin svolge la propria pratica non deve essere sottovalutato. Un luogo piacevole e comodo stimola emozioni positive e predispone la mente a uno stato felice; viceversa, luoghi scomodi, non puliti, con insetti, o sgradevoli alla vista evocano nella mente sensazioni ed emozioni negative quali timore, malinconia, inquietudine, ecc. Un altro fattore importante relativo al luogo è l'orientamento prescritto verso nord, che rappresenta simbolicamente il luogo della liberazione (*mukti*). L'allineamento del corpo verso nord sfrutta le correnti elettromagnetiche della superficie terrestre risultando estremamente positivo per tutte le tecniche di polarizzazione.

Dopo aver scelto il luogo adatto, ' si distenda un tappeto di erba sulla terra '; l'erba *darbha* o *ku*

sa è considerata sacra per la sua capacità di proteggere il *sadhaka*

da ogni influenza negativa; la procedura descritta nella strofa è quella tradizionale la quale precisa ulteriormente che, una volta scelto il luogo e purificato il suolo (

sthana-suddhi

), si dovrebbe distendere l'erba

kusa

, ponendole sopra una pelle o di antilope o di tigre, in base alla condizione dello yogin. L'uso di un tipo di pelle, piuttosto che di un altro, può essere stabilito a seconda che lo yogin sia celibe,

samnyasin

, asceta o sposato e a seconda della natura della sua mente (

guna

) o altre caratteristiche specifiche. L'utilizzo della pelle di animale deve rigorosamente rispettare l'

ahimsa

o non violenza; l'animale deve essere dunque deceduto di morte naturale; quest'uso è però raro, adatto soltanto a persone altamente qualificate; più comunemente vengono usate stoffe particolari come lana o altri materiali isolanti. La pelle di animale ha molteplici funzioni come quella di isolare lo yogin dal terreno, mantenere una condizione di equilibrio elettrostatico che consente la continua rigenerazione del campo bioelettrico, aiutando così la mente a rimanere

192. Amrtanadopenisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

più stabile, e a mantenere l'allineamento dei

kosa

o involucri. Successivamente avviene la purificazione dell'

asana

, sedile, e si sceglie una postura stabile; la strofa diciotto ne elenca tre:

padmasana

,

svastikasana

o

bhadrasana

; naturalmente la scelta della posizione sarà condizionata dalla capacità del praticante, dallo scopo e dal tipo di

kriya

,

dharana

o

dhyana

che si dovranno compiere. Gli

asana

come

siddhasana

,

guptasana

,

vajrasana

,

samasana

e altre posture sedute sono eccellenti per i

dhyana

suggeriti in questa sede.

(SUL LIBRO VEDI TAVOLE 5-6-7)

Dopo avere eseguito le precedenti purificazioni, avvengono le invocazioni ai *Guru*, a *Ganapati*, alla Madre Divina,

Mahasakti

, e a

Siva

. La procedura segue con i gesti stabiliti per la purificazione e divinizzazione di corpo e mente (

nyasa

), la purificazione degli elementi (

bhuta-suddhi

); dopo di che si recita il

pranava

con le relative

vyahrti

.

192. Amrtanadopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

Strofa 21

Allora, colui che conosce i mantra e la cui mente brilla essendo risvegliata, mediti come si è esposto or ora; dirigendo il soffio verso l'alto a cominciare dalla regione dell'ombelico, e, iniziando dal corpo grossolano, si trascenda sia il livello grossolano sia il sottile (Questo è un processo unico che non si trova in altri testi dello yoga). || 21 ||

Commento

Il conoscitore dei *mantra* è colui che ne ha realizzato la rivelazione (*rsi*), il potere (*sakti*), l'espressione divina (

devata

), la specificità (

bija

), l'armonia (

chandas

) sino all'identità con l'

Istadevata

del mantra.

Il termine mantra tradizionalmente deriva dalle radici *man* con valore di "pensare, riflettere" (*ma* è

la stessa radice di

manas

, "mente") e

trayate

o

trana

, "proteggere", dunque "ciò che protegge la mente". Il

mantra

è quindi ciò che protegge e libera la mente dall'ignoranza, dalle fantasie e dai vincoli del

karman

, inoltre determina un cambiamento positivo delle inclinazioni mentali. Le impressioni (

samskara

), accumulate in innumerevoli cicli di incarnazioni, lasciano segni profondi nel nostro subconscio

(

citta

). Questi

samskara

individuali, alimentati continuamente attraverso le nostre esperienze, guadagnano grande forza e generano

192. Amrtanadopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

vasana

potenti. Queste ultime diventano poi i propellenti delle scelte cosce e delle inclinazioni, che determinano la qualità e la natura delle situazioni nella vita.

Il *karman* è costituito da tutte le impressioni prodotte da pensieri, parole, azioni, quindi è facile comprendere la misura in cui queste esercitano un forte condizionamento o determinano gli avvenimenti della vita. Tuttavia, attraverso la pratica di mantra, *antarakriya* e della meditazione, possiamo portare a nuova dimensione la nostra esistenza.

La pratica costante e corretta del mantra porta a un cambiamento radicale nell'intera struttura dei *samskara* e dà consapevole impulso spirituale a essi.

Mantra Vidya è ciò che conduce alla profonda conoscenza dei sacri suoni, della loro origine, uso, significato e applicazione.

Il *mantra*, per essere efficace e manifestare la sua piena potenzialità, deve essere trasmesso da un vero *siddha-yogin*, avere vita (*caitanya*), energia (*sakti*), consapevolezza (*vacya*), ed essere alimentato da giusta attitudine mentale (

bhavana

) e profonda devozione.

Attraverso l'*upadesa*, dal *Guru* è indispensabile apprendere: il corretto modo di recitare il *mantra*

conoscere inoltre
rsi

,
chandas

,
devata

,
sakti

,
mantradrasta

, il significato esoterico,

kala

del

mantra

,
yoganga-varnana

,
suddhi

,
asana

,
prana-kriya

,
mudra

,
tarpana

,
dhyana

192. Amrtanadopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

,
yantra

,
tantra

, ecc.

Quando conoscenza, azione e devozione saranno fuse nella meditazione sul mantra, l'ottenimento di *mantrasiddhi* sarà assicurato.

“Privi di questa consapevolezza i *mantra* rimangono mere lettere, anche milioni di ripetizioni non daranno alcun frutto”.

Tradizionalmente i *mantra* sono menzionati in numero di 70.000.000 divisi in sette gruppi e rappresentano ogni possibile espressione del potere divino, ma il mantra per eccellenza è l'*omkara*

, origine e causa di ogni

mantra

e di ogni cosa manifesta.

La strofa ventuno mette in luce la dinamica dell'ascesa della consapevolezza (*cit-sakti*) dall'aspetto più grossolano al più sottile. Il

pranava

comprende tutti gli stati che la coscienza esprime nella sua variegata capacità creativa: questa esperienza è ciò che si acquisisce dalla sua pratica.

Le numerose correlazioni simboliche, che spaziano dai piani più metafisici ai più grossolani, lo dimostrano. Sebbene la tabella in appendice (SUL LIBRO VEDI TAVOLA 1) proponga un ampio schema sulle corrispondenze delle sillabe costituenti il *pranava*, si ritiene utile un ulteriore approfondimento che può aiutare a cogliere meglio il legame sottile tra il processo creativo cosmico e quello individuale.

Akara corrisponde alla funzione di emanazione (*srsti*), rappresenta lo stato manifesto e agisce sui primi tre

cakra e sui primi tre elementi,

terra, acqua e fuoco; la vocale

ukara

è legata alla funzione di mantenimento o protezione (

sthiti

), agisce sui successivi due

cakra

e sugli elementi aria e spazio; la sillaba

makara

è in relazione con la funzione di assorbimento e dissoluzione (

samhara

), agisce sul sesto

cakra

(

ajna

) e sugli stati della mente.

Omkara

, l'espressione completa del

pranava

, si esprime pienamente nel settimo

192. Amrtanadopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

cakra

(

sahasrara-kamala

) e comprende tutti i piani o mondi di luce detti

saptaloka

, da

bhu

fino a

satya

, e tutti gli stati di coscienza, da

jagrad

- fino a

turiyatita-avastha

; esso rappresenta l'Assoluto, il

Parabrahman

.

Analogamente, per attraversare tutti gli stadi che il *pranava* manifesta, vengono impiegate

tecniche quali

pinda pranavadi

suksma kriya

Avvenuta la contemplazione del *pranava* in *muladhara* e avendo attraversato i fuochi

nell'ascesa ai

cakra successivi, si

giunge al

manipura

. Il

manipura

è il centro dove le impressioni dell'inconscio (

citta

) vengono offerte come oblazione nel fonema del fuoco (

vahnibija

). L'ascesa di

prana-sakti

dal

muladhara

al

manipura

è relativamente lenta mentre, oltre il

manipura

, superando

Visnu-granthi

, la

sakti

si eleva rapidamente.

Dirigendo il soffio verso l'alto a cominciare dalla regione dell'ombelico, continua il processo di

dissoluzione nel seguente ordine: dal *manipura-cakra*, *akara* si dissolve in *ukara* in *anahata-ca*

kra

, il quale

a sua volta si fonde in

makara

192. Amrtanadopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

in
visuddha-cakra
; quest'ultima, a sua volta, si dissolve in
bindu
, in
talu
, quindi
ardhacandra
in
ajna
, e
nada
in
brahmarandra
, e ancora in
sahasrara
in
nadanta
e oltre (SUL LIBRO VEDI TAVOLA 8).

Strofa 27

L'abbandono della paura e altro

Lo yogin eviti sempre la paura, la rabbia, la letargia (Anche la letargia – alasya – è uno dei nove impedimenti dello yoga, secondo Patanjali, ...), il sonno eccessivo o le vie sregolate, l'assunzione smoderata di cibo o i digiuni esagerati. || 27 ||

Commento

Nella tradizione dello yoga, il *sadhaka* viene avvertito in merito agli ostacoli o agli impedimenti per l'ottenimento del successo nella pratica dello yoga. Essi sono molteplici e variano in relazione alle differenti Scritture e tradizioni. Patanjali nei suoi

Yoga-sutra

(I.30) elenca nove

viksepa

: malattia (

vyadhi

), apatia (

styana

), dubbio (

192. Amrtanadopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

samsaya

), negligenza (

pramada

), indolenza o pigrizia (

alasya

), inclinazioni mondane (

avirati

), illusione o confusione (

bhrantidarsana

), non ottenimento di uno scopo (

alabha-bhumikatva

), l'instabilità o incapacità di mantenere un risultato (

anavasthitatva

).

Si trovano simili consigli anche nella *Bhagavad-gita*:

"O Arjuna, lo yoga non è possibile per colui che mangia troppo né per colui che non mangia affatto, né per chi dorme troppo né per colui che rimane sveglio".

La *Amrtanadopanisat* mette l'accento su un ostacolo di grande influenza, la paura; essa rende l'uomo insicuro, vittima delle sue ossessioni, in una condizione in cui la forza degli opposti (

raga

e

dvesa

) impedisce al

sadhaka

di ottenere lo stato di tranquillità necessaria per intraprendere il percorso spirituale.

L'ira, che sorge dall'attaccamento, determina una disposizione confusa della mente e

l'incapacità di mantenere uno stato di equanimità.

La letargia è quell'attitudine soporosa della mente che ci impedisce di agire con energia ed efficacia. Essa può anche avere origine somatica ed essere dovuta a disfunzioni ormonali, ghiandolari, obesità, ecc. La letargia è un atteggiamento negativo verso se stessi, un'indulgenza verso il piacere passivo.

L'eccesso di sonno è un ritirarsi, una perdita di consapevolezza, un bisogno inconscio di trovare un rifugio. Chi dorme troppo non partecipa al *dharma* della vita ed è incapace di affrontare la necessaria disciplina di corpo e mente, indispensabile nella pratica yoga.

Similarmente, l'eccessivo perdurare della veglia provoca allucinazioni, instabilità mentale, continua sovraccitazione della mente sensoriale (*manas*) e l'indebolimento della capacità di concentrazione e dell'energia pranica.

La sovralimentazione determina una progressiva avidità per il cibo, uno squilibrio dell'attività metabolica con conseguenti malattie dell'apparato digestivo e cardiaco nonché stati di intossicazione che possono danneggiare l'intero sistema organico. Viceversa, l'astenersi dal cibo provoca un indebolimento fisico e mentale rendendo il *sadhaka* incapace di intraprendere ogni tipo di *sadhana*, in quanto il corpo, troppo emaciato, non è in grado di sostenerlo nella sua disciplina.

Strofe 28 | 29

I benefici della pratica

L'esecuzione corretta della pratica quotidiana dello yoga favorirà il graduale sorgere spontaneo della vera conoscenza; essa emergerà senza alcun dubbio nell'arco di tre mesi. || 28 ||

Allo scoccare dei quattro mesi [di pratica], egli avrà la visione dei Deva; in cinque mesi, la sua percezione si espanderà ulteriormente; per sua volontà, giungerà infine, in sei mesi, all'ottenimento dello stato più alto, il kaivalya. || 29 ||

Commento

La strofa dà dei riferimenti temporali in rapporto al successo nella *sadhana*, in relazione ai tempi della pratica: dopo tre mesi, la

sadhana

regolare ed eseguita secondo le prescrizioni 'favorirà il graduale sorgere spontaneo della vera conoscenza'. Bisogna tenere presente che i tempi qui riportati, come in tutta la letteratura yoga, fanno riferimento a praticanti estremamente qualificati (

adhikarin

) le cui qualità fisiche, morali, intellettuali e spirituali sono al sommo grado; solamente una

sadhana

estremamente rigorosa e sostenuta con regolarità porta ai risultati citati.

Eseguire la pratica correttamente comporta l'ottemperanza minuziosa degli insegnamenti del *Guru*

. È bene ricordare che l'autorità delle Scritture è sempre subordinata a quella del

Guru

. Quindi, l'osservanza secondo le regole della

sadhana yogica

con l'asservimento delle impressioni mentali (

samskara

) appartenenti alle categorie di

rajas

e

tamo-guna

, determina il sorgere nel campo della buddhi di quella conoscenza immacolata, riflessa come i raggi del sole in uno specchio terso.

Vengono elencati, con il progredire della pratica, i vari ottenimenti conseguenti alla graduale purificazione e perfezione della *buddhi* sino al superamento, all'abbandono della stessa con il risultato che il Sé riposa in se stesso, in uno stato di completa assenza di contenuti e attributi (

kaivalya

).

192. Amrtanadopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Domenica 19 Febbraio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 27 Gennaio 2012 22:35

Strofa 38

Il beneficio ultimo

Colui il cui prana, dopo aver attraversato le regioni, raggiunge la sommità del capo (Ovvero tutti i cakra) e attraverso di essa penetra, vince la morte, ovunque sopraggiunga, per non rinascere mai più. Penetrata questa regione, noncurante del luogo della morte, non rinasce più.

*Egli non rinasce più, così afferma la **Upanisat**. || 28 ||*

Commento

...

tratto da “Yoga la dolcezza del suono immortale Amrtanadopanisat”

Edizioni Laksmi – Collana Upanisad Dello Yoga –

a cura di Stefano Piano professore ordinario di Indologia nell’Università di Torino