

ॐ

माण्डूक्य उपनिषद्

ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वं तस्योपव्याख्यानं
भूतं भवद्भविष्यदिति सर्वमोङ्कार एव
यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदप्योङ्कार एव

aum ity etad akṣaram idam sarvam, tasyopavyākhyānam
bhūtam bhavad bhaviṣyad iti sarvam auṁkāra eva
yac cānyat trikālātītaṁ tad apy auṁkāra eva.

1. OM! This Imperishable Word is the whole of this visible universe. Its explanation is as follows: What has become, what is becoming, what will become – verily, all of this is OM. And what is beyond these three states of the world of time – that too, verily, is OM.

सर्वं ५ हेतद् ब्रह्मायमात्मा ब्रह्म
सोऽयमात्मा चतुष्पात्

sarvaṁ hy etad brahma, ayam ātmā brahma,
so'yam ātmā catuṣ-pāt.

2. All this, verily, is Brahman. The Self is Brahman. This
Self has four quarters.

जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः सप्ताङ्ग
एकोनविंशतिमुखः स्थूलभुग्वैश्वानरः
प्रथमः पादः

jāgarita sthāno bahiṣ-prajñāḥ saptāṅga
ekonaviṁśati-mukhaḥ sthūla-bhug Vaiśvānaraḥ
prathamāḥ pādah.

3. The first quarter is Vaiśvānara. Its field is the waking
state. Its consciousness is outward-turned. It is seven-
limbed and nineteen-mouthed. It enjoys gross objects.

स्वप्नस्थानोऽन्तःप्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः
प्रविविक्तभुक् तैजसो द्वतीयः पादः

svapna-sthāno'ntaḥ-prajñāḥ saptāṅga ekonavimśati-
mukhaḥ
pravivikta-bhuk taijaso dvītiyaḥ pādah.

4. The second quarter is taijasa. Its field is the dream state. Its consciousness is inward-turned. It is seven-limbed and nineteen-mouthed. It enjoys subtle objects.

यत्र सुप्तो न कश्चन कामं कामयते
न कश्चन स्वप्नं पश्यति तत्सुषुप्तम्
सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन एवानन्दमयो
ह्यानन्दभुक् चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः

yatra supto na kaṁ cana kāmam kāmayate
na kaṁ cana svapnam paśyati tat suṣuptam
suṣupta-sthāna ekī-bhūtaḥ prajñānā-ghana evānanda-
mayo
hy ānanda-bhuk ceto-mukhaḥ prājñas tṛtīyaḥ pādah.

5. The third quarter is prājña, where one asleep neither desires anything nor beholds any dream: that is deep sleep. In this field of dreamless sleep, one becomes undivided, an undifferentiated mass of consciousness, consisting of bliss and feeding on bliss. His mouth is consciousness.

एष सर्वेश्वर एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष
योनिः सर्वस्य प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम्

eṣa sarveśvaraḥ eṣa sarvajñaḥ, eṣo'ntāryami
eṣa yoniḥ sarvasya prabhavāpyayau hi bhūtānām.

6. This is the Lord of All; the Omniscient; the Indwelling Controller; the Source of All. This is the beginning and end of all beings.

नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं न
प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाप्रज्ञम् ।

अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यम-
व्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं
शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं
मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः

nāntaḥ-prajñam, na bahiṣ prajñam, nobhayataḥ-prajñam,
na prajnañā-ghanam, na prajñam, nāprajñam;
adr̥ṣtam, avyavahārayam, agrāhyam, alakṣaṇam,
acintyam, avyapadeśyam, ekātma-pratyaya-sāram,
prapañcopaśamam, śāntam, śivam, advaitam,
caturtham manyante, sa ātmā, sa vijñeyaḥ.

7. That is known as the fourth quarter: neither inward-turned nor outward-turned consciousness, nor the two together; not an indifferentiated mass of consciousness; neither knowing, nor unknowing; invisible, ineffable, intangible, devoid of characteristics, inconceivable, indefinable, its sole essence being the consciousness of its own Self; the coming to rest of all relative existence; utterly quiet; peaceful; blissful: without a second: this is the Ātman, the Self; this is to be realised.

सेऽयमात्माऽध्यन्तरमोहारोऽधिमात्रं पादा मात्रा
मात्राश्च पादा अकार उकारो मकार इति

so'yam ātmādhyakṣaram auṁkaro'dhimātram pādā mātrā
mātrās ca pādā akāra ukāra makāra iti.

8. This identical Ātman, or Self, in the realm of sound is the syllable OM, the above described four quarters of the Self being identical with the components of the syllable, and the components of the syllable being identical with the four quarters of the Self. The components of the Syllable are A, U, M.

जागरितस्थानो वैश्वानरोऽकारः प्रथमा
मात्राऽऽप्तेरादिमत्त्वाद्वाप्नोति ह वै
सर्वान्कामानादिश्च भवति य एव वेद

jāgarita-sthāno vaiśvānaro'kāraḥ prathamā
mātrā'pter ādimattvād vā'pnoti ha vai
sarvān kāmān ādiś ca bhavati ya evaṁ veda.

9. Vaiśvānara, whose field is the waking state, is the first sound, A, because this encompasses all, and because it is the first. He who knows thus, encompasses all desirable objects; he becomes the first.

स्वप्नस्थानस्तैजस उकारो द्वितीया
मात्रोत्कर्षादुभयत्वाद्वोत्कर्षति ह वै
ज्ञानसन्तति समानश्च भवति
नास्याब्रह्मवित्कुले भवति य एव वेद

svapna-sthānas taijasa ukāro dvitīyā
mātrotkarṣāt ubhayatvādvotkarṣati ha vai
jñāna-samtatiṁ samānaś ca bhavati
nāsyābrahma-vit-kule bhavati ya evam veda.

10. Taijasa, whose field is the dream state, is the second sound, U, because this is an excellence, and contains the qualities of the other two. He who knows thus, exalts the flow of knowledge and becomes equalised; in his family there will be born no one ignorant of Brahman.

सुषुप्तस्थानः प्राज्ञो मकारस्तृतीया मात्रा
मितेरपीतेर्वा मिनोति ह वा इदं
सर्वमपीतिश्च भवति य एव वेद

susupta-sthānaḥ prājño makāras tṛtīya mātrā
miter apīter vā minoti ha vā idaṁ
sarvam apītīś ca bhavati ya evaṁ veda.

11. Prājña, whose field is deep sleep, is the third sound, M, because this is the measure, and that into which all enters. He who knows thus, measures all and becomes all.

अमात्रश्चतुर्थोऽव्यवहार्यः प्रपञ्चोपशमः शिवोऽद्वैत
एवमोङ्कार आत्मैव सविशत्यात्मनात्मानं य एव
वेद य एव वेद

amātraś caturtho'vyavahāryaḥ prapañcopaśamaḥ
sivo'dvaita
evam aumkāra ātmaiva, samviśaty ātmanā'tmānaṁ ya
evaṁ
veda ya evaṁ veda.

12. The fourth is soundless: unutterable, a quieting down of all relative manifestations, blissful, peaceful, non-dual. Thus, OM is the Ātman, verily. He who knows thus, merges his self in the Self – yea, he who knows thus.

Om śantih; śantih; śantih

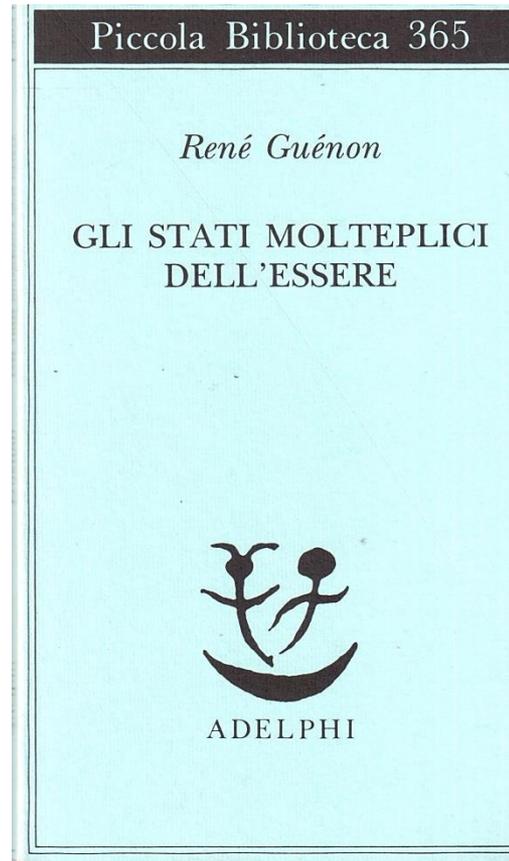
Om Peace! Peace! Peace!

MANDUKYA UPANISAD

- Questa è una Up. dell' *Atharva-veda* e il nome sembra derivi dal fatto che essa fu rivelata da una rana (*manduka*), forma assunta dal dio Varuna*. Di fatto, essa rivela una delle dottrine fondamentali della gnosi e della filosofia indiana: la teoria dei molteplici stati dell'essere, correlati alle differenti condizioni della coscienza umana.
- Il Brahman, uscendo dalla sua absolutezza per la illusione di *maya*, si attua estrovertendosi in quattro diversi livelli macrocosmici: (1) l'Essere puro identico a sé stesso; (2) il Verbo, ossia l'Essere come causa (*karana*) di tutti gli infiniti possibili, assunti come forme della Sua potenza (*sakti*); (3) i diversi livelli delle energie formatrici, allo stato etereo, sottile (*suksma*); (4) il mondo materiale, divenuto e 'posto al passato', nel quale lo Spirito attua la massima negazione di sé stesso. In questo è precipitato, come sintesi di tutto il processo di discesa e possibilità per quello di ascesa e reintegrazione, lo Spirito individuato, di cui l'uomo è il portatore e l'espressione illusoriamente limitata dal 'fatto'.
- L'uomo, a sua volta, microcosmicamente contiene in sé – capovolto – l'intero processo, per cui il suo spirito è cosciente solamente al livello della materialità bruta (1), cioè al livello più incosciente, quello cioè al quale è sveglio, mentre è progressivamente più incosciente nelle condizioni successive di (2) sonno con sogni (*svapna*), (3) sonno profondo (*susupti*), e (4) senza nome perché conoscibile soltanto per negazione (*turiya*) laddove lo Spirito, invece, si attua inversamente come crescente coscienza di sé. Lo yogin, scendendo entro gli stati subliminali perfettamente sveglio, compie il processo della sua reintegrazione nella coscienza e nell'essere assoluti, restituendo detti stati alla loro reale funzione di forme trascendenti.

MANDUKYA UPANISAD (2)

- Questo processo è misteriosamente significato dal sacro monosillabo Om, attraverso le sue tre lettere componenti A-U-M, trascese dalla sonorità pura, espressa dalla sonante nasale prolungata (il punto sottostante la M, o *bindu*) simboleggiante lo stato di *turiya*, quello dell'ineffabile Assoluto*.
- Uno studio commendevole fu condotto da R. Guénon im 'Les Etats multiples de l'Etre', 1932.



MANDUKYA UPANISAD (3)

I.

- 1. Om̐ è questo indefettibile <*brahman*>; Om̐ è tutto ciò che esiste; questa <Upanisad> ne è la spiegazione; Ciò che è esistito, ciò che esiste e ciò che esisterà, tutto <ciò> è <compreso nell'> Om̐. Quell'Altro, trascendente la tritemporalità, è pur esso designato da Om̐.
- 2. Tutto questo <che è>, è, invero, il *brahman*; questo *atman* è il *brahman*; questo *atman* ha quattro stati (*catuspat* = quattro piedi).
- 3. La prima condizione è *Vaisvanara* (= 'comune a tutti gli uomini'), la quale ha come sede lo stato di veglia [*jagarita-sthana*]; essa ha conoscenza degli oggetti esteriori, ha sette membra*, diciannove volti** e fruisce del mondo materiale.
- * organi di azione: (1) la mente; (2) sole e luna (gli occhi); (3) il fuoco (soffio vitale della bocca (*mukhya-prana*)); (4) le direzioni dello spazio (gli orecchi); (5) l'atmosfera (i polmoni); (6) l'etere onnipervadente (lo stomaco, ove il cibo viene elaborato per l'accrescimento del corpo; (7) la terra (manifestazione materiale del corpo).
- ** 'bocche' o strumenti di esperienza: i cinque organi di percezione, i cinque organi di azione, i cinque 'prana', la mente, l'intelletto, il pensiero associato, l'organo dell'egoità.

MANDUKYA UPANISAD (4)

I.

- 4. La seconda condizione è Taijasa, la cui sede è lo stato di sogno [svapna]: essa ha conoscenza degli oggetti interni; ha sette membra e diciannove bocche ed ha come dominio il mondo della manifestazione sottile ('Pravivikta' = 'separato', e quindi opposto a 'Vaisvanara' della prima condizione).
- 5. Allorchè l'essere dormiente non prova più desideri, non è più soggetto a sogni, allora si ha la condizione di sonno profondo [susupta]. Colui che è in questo stato è divenuto Uno [ekibhuta], è divenuto sintesi di conoscenza [prajnana-ghana], si è fatto di beatitudine [anandamaya] ed ha la beatitudine come campo di esperienza; la coscienza <stessa> è il suo strumento di conoscenza. Costui è chiamato Prajna [conoscitore assoluto]. <Questa è> la terza condizione.
- 6. Egli è il Signore di tutto; Egli è l'onnisciente; Egli è l'ordinatore interno; matrice di tutto, Egli è l'origine e la fine di <tutti> degli esistenti.
- Qui vi sono, a tale riguardo, i seguenti *sloka* attribuiti a Gaudapada:

MANDUKYA UPANISAD (5)

I.

- I. Il Signore, quando produce conoscenza rivolta all'esterno, è detto *Visva* [= il Tutto partitamente]; quando genera conoscenza interiore è detto *Taijasa*; Egli è *Prajna* (il Conoscitore per eccellenza), poiché possiede conoscenza sintetica [*ghanaprajna*]: perciò questo Unico è considerato triplice.
- II. Come *Visva*, abita l'occhio destro; come *Taijasa* l'interno dello strumento mentale [*manas*]; come *Prajna* l'etere [*akasa*] intimo nel cuore <così> triplicemente abita nel corpo.
- III. Come *Visva*, egli fruisce degli oggetti materiali; come *Taijasa* della manifestazione sottile; come *Prajna* della beatitudine [*ananda*]. Conoscete così triplicemente il fruimento [*bhoga*] <del Signore>.
- IV. Il mondo della manifestazione grossolana soddisfa *Visva*; quello della manifestazione sottile *Taijasa*; la beatitudine, *Prajna*: intendete così, triplicemente, il soddisfacimento [= la pienezza di esperienza].
- V. In tre case è collocato <pertanto> è in fruitore e il fruimento; colui il quale entrambi conosce, costui, pur fruendo [= sperimentando il mondo], non è tocco dall'esperienza.
- VI. <Bisogna avere> ferma convinzione che Egli [Hari] è il Produttore di tutti gli esseri esistenti. L'individuo Assoluto [Purusa] genera tutto, vita, coscienza e le distinte personalità individuali.

MANDUKYA UPANISAD (6)

I.

- VII. Alcuni pensatori, che credono nella creazione [*srsti-cintakah*], ritengono che l'origine del mondo sia <da ricercarsi in> una modificazione [*vi-bhuti*] <dello Spirito Universale>; da altri, invece, la creazione è concepita sotto le specie di un'illusione dovuta a sogno [*svapna-maya-svarupa*].
- VIII. "La creazione avviene per pura volontà [*iccha-matram*] del Signore"; questa è la credenza che bisogna avere a riguardo della creazione. Coloro che attribuiscono al tempo la causa di tutte le cose [*kala-cintakah*] pensano che l'origine del mondo sia riferibile al tempo.
- IX: Alcuni pensano che la creazione sia avvenuta affinché <il Signore> ne fruisca [*bhogartham*], altri la ritengono dovuta a gioco [*kridartham*]. Questo <atto di creazione> è inerente all'essere di Dio [*devasya..svabhavo*]; quali oggetti di desiderio possono, infatti, esistere per colui il quale ha soddisfatto ogni desiderio?
- (fine del I adhyaya)

MANDUKYA UPANISAD (6)

II.

- 7. I Saggi pensano che il Quarto, che non ha conoscenza né degli oggetti interni né di quelli esterni, né, contemporaneamente, di questi e di quelli, che non è sintesi di conoscenza, <poiché> non è conoscente né non-conoscente, che è invisibile, non agente, incomprendibile, indefinibile, impensabile, indescrivibile, è la sicura essenza fondamentale dell'*atman*, nella quale è totalmente cessata ogni traccia di manifestazione, ed è pienezza di pace e di beatitudine, senza dualità: questo è l'*atman* [così deve venir conosciuto].
- Qui vi sono, a tale riguardo, i seguenti *sloka*:
- X. L'immutabile Signore, che causa la cessazione di tutti i mali, colui che è al di là delle qualità, che è il dio di tutti gli spiriti meditanti (*sarva-bhavanam devah*: anche' dio di tutte le condizioni di esistenza'), che è onnipervadente [*vibhu*], Costui chiamano il Quarto [*turiya*].
- XI. *Visva* e *Tajasa* si concepiscono vincolati entrambi a causa ed effetto [*karya-karana-baddhau*], *Prajna* alla causa, nella condizione di *Turiya*, invece, né causa né effetto sono più validi.
- XII. *Prajna* non conosce <partitamente> sé stesso, gli altri stati dell'essere>, il vero e il falso*; tutto ciò il Quarto eternamente dispiega.

MANDUKYA UPANISAD (7)

II.

- XIII. La non accettazione della dualità è pari <nelle condizioni di> *Prajna* e *Turiya*. *Prajna* è, però, connesso al 'sonno seminale'* che, invece, nella condizione di *Turiya* non è conosciuto.
- XIV. I primi due stati sono accompagnati da sonno e sogno. Nel Quarto i Saggi non percepiscono né sonno né sogno.
- XV. Il termine 'sogno' [*svapna*] si applica ad un percepire alterato, 'sonno' [*nidra*] all'ignoranza dell'alterità. Una volta distrutta la conoscenza invertita, propria ad entrambi, si consegue la mèta del *Turiya*.(i due stati sono qui considerati non come forme possibili proprie alla conoscenza, bensì nella loro sussunzione da parte di un individuo empirico che li sperimenta riflessi, quindi invertiti, nella sua ignoranza).
- XVI. Allorché si risveglia l'anima individuale (*jiva*), già dormiente a cagione dell'infinita *maya*, essa diventa cosciente di colui che è privo di nascita, sonno, sogno, dualità.
- XVII. Per quanto esista dispiegamento [*prapanca*] <di io e non-io>, esso cessa, non v'è dubbio: tutto questo <mondo> è tale soltanto in funzione alla *maya*; dal punto di vista della Suprema Realtà [*paramasthatas*] la dualità è non-dualità.

MANDUKYA UPANISAD (8)

II.

- XVIII. La conoscenza distintiva [*vikalpa*] viene a cessare, in quanto concepita da una persona particolare. Questa dottrina deriva dall'insegnamento <di un guru>: una volta che si è conosciuta, cessa la dualità <di soggetto e oggetto>.

• III.

- 8. Egli è l'*atman*, super-indefettibile, designato da *Om*, riguardo alle cui misure [*adhi-matra*] ogni piede <del *brahman*> corrisponde ad ogni <sua> misura, ogni <sua> misura ad ogni piede <del *brahman*>: questi sono le lettere A,U,M.
- 9. *Vaisvanara*, la cui sede è lo stato di veglia, è designato dalla lettera A, che è la prima misura [*matra*] <del monosillabo *Om*>, per il fatto che *apti* [connessione fra i suoni] inizia con A. Conseguentemente [*apnoti*] infatti tutti gli oggetti di desiderio ed è preminente [*adi*]* colui il quale così conosca.
- 10. *Taijasa*, la cui sede è lo stato di sogno, è designato dalla lettera U, che è la seconda misura, in quanto *utkarsa* [elevazione rispetto all'identificazione col corpo materiale] rispetto alla dualità: esso, invero, sublima il flusso ininterrotto di conoscenza [*jnana-santati*]. Colui il quale ciò conosca è in armonia con il Tutto; non uno dei suoi discendenti ignorerà il *brahman*.

MANDUKYA UPANISAD (9)

III.

- 11. *Prajna*, la cui sede è lo stato di sonno profondo, è designato dalla lettera M, che è la terza misura, in quanto determina [*miti*] la dissoluzione [*apiti* – oppure penetrazione nella conoscenza intuitiva] <della conoscenza esteriore>. Colui il quale ciò conosce diventa, invero, onnipenetrante.
- Qui vi sono, a tale riguardo, i seguenti *sloka*:
- XIX. Allorché si sviscera la qualità ‘A’ di *Visva*, si consegue pienamente l’adeguamento interiore al carattere-*Adi* [principalità] di *Visva*; compiendo la penetrazione meditativa [*sampratipatti*] in <questa> misura <del Signore> si invera, anche, l’adeguamento alla *Apti* [‘connessione’ dell’esperienza senziente].
- XX. Allorché si comprende la qualità ‘U’ di *Tajasa*, appare chiaramente lo *Utkarsa* [elevazione, di là dalla sussunzione materiale del mondo]; meditativamente penetrando in <questa> misura <del Signore> sorge, similmante, la qualità-*Ubhaya* (conoscenza contemporanea del mondo sotto le speci materiali ed eteroformative).
- XXI. Allorché si realizza la condizione ‘M’ propria a *Prajna*, chiaramente si invera l’adeguamento alla <qualità> di *Mana* [‘misurazione’ conoscitiva dei mondi]; meditando su <questa> misura <del Signore> si consegue veramente l’interiore adeguamento al <suo> *laya* (‘riassorbimento’ dei mondi alla fine di ogni evocazione cosmica).

MANDUKYA UPANISAD (10)

III.

- XII. Colui il quale saldamente conosce ciò che nelle tre dimore vi è di pari e di simile, costui diventa venerato da tutti gli esseri e da loro onorato.
- XXIII. La lettera A conduce a *Visva*, la lettera U a *Tijasa* e, così pure, la lettera M a *Prajna*; non si sa che non esista via per ciò che è al di là da ogni misura [*Turiya*].*

• IV.

- 12. Il Quarto stato [*caturtha*] è incommensurabile (= non soggetto ad esperienza), è non-agente, è di là dalla manifestazione; esso è assoluta calma [*siva*] e trascende la qualità <di soggetto e di oggetto>. Tale è la lettera Om̐. Colui il quale così conosca, diventa <puro> *atman* e, mediante l'*atman* [= sé] penetra nell'*atman* [sé = spirito universale].
- Qui vi sono, a tale riguardo, i seguenti *sloka*:
- XXIV. Si conosca la lettera Om̐ secondo i suoi diversi piedi [lettere formative]; non vi è dubbio che i piedi sono altrettante misure [o parti] <del Signore>.

MANDUKYA UPANISAD (11)

IV.

- XXV. Si aggioghi la mente al *pranava*; il *pranava* è il *brahman* senza-timore [= assoluto]; per colui il quale è spiritualmente congiunto al *pranava* non esiste timore, in alcun modo.
- XXVI. Il *pranava* è il *brahman* recente, il *pranava* è il *brahman* primordiale; l'immutabile *pranava* è senza precedente [causa], senza interno, senza esterno, senza secondo.
- XXVII. Di tutto questo <universo> il *pranava* è l'inizio, il mezzo e la fine [= è creatore, conservatore, distruttore]. Così conoscendo il *pranava* si consegue ciò che è intimo <a tutte le cose> [= l'Ultima Realtà, il *brahman*].
- XXVIII. Si riconosca il *pranava* come il Signore, che sta entro il cuore di ogni creatura; il risoluto, che mediti la lettera Om̐ come onnipervadente, non più patisce.
- XXIX. Colui il quale riconosca la lettera Om̐ come senza parti [= assoluta] e, <allo stesso tempo>, piena di parti (dalle infinite possibilità dell'essere), costui è veramente un saggio (*'Muni'*), non una persona qualunque.
- (fine dell'Upanishad)

Dal commento di Krishnananda*
VAISVANARA

- Questo *Atman*, che è *Brahman*, ha quattro aspetti e può essere contattato e realizzato mediante un quadruplice processo di auto-trascendenza.
- Sottoponiamo questi quattro stadi, uno ad uno, ad analisi e sintesi. Il primo stadio del processo è ovviamente quello che riguarda la realtà come si presenta ai nostri sensi e la cognizione mentale basata su tale percezione. Tale modo di essere si chiama *Vaisvanara*.
- La scienza non si interessa all'invisibile perché questo non può essere osservato e sottoposto ad esperimenti. Noi vediamo il mondo esterno e il nostro corpo, ma non vediamo *Isvara* o *Brahman*. La nostra intera esistenza è ristretta alle esperienze da svegli e diamo poca importanza alle esperienze vissute nel sogno.
- La consapevolezza da svegli è il primo aspetto dell'Atman e la prima fase della nostra indagine. Siamo consci e ci occupiamo solo di ciò che è 'fuori', e non di ciò che è 'interiore'. Ci occupiamo degli altri, dei nostri affari, ma non di noi stessi. Vien detto che questa consapevolezza 'estroversa' ha sette 'membra' e 19 'bocche', e consuma e assimila (ne fruisce) oggetti sensibili. La bocca è l'organo attraverso il quale noi introduciamo il cibo per essere assimilato. In questo senso, tutto ciò che viene appreso attraverso i sensi è *ahara* o cibo per la personalità. Le 19 'bocche' sono: i 5 *jnanendriya*; i 5 *karmendriya*; le 5 modalità del *prana* che fanno funzionare sia il corpo fisico che quello sottile; i 4 organi interiori: *manas* (la mente inferiore), *buddhi* (la mente superiore), *ahamkara* (l'ego divisivo, che pretende per sè) e *citta* (il subconscio, deposito e memoria delle impressioni karmiche).

Dal commento di Krishnananda
VAISVANARA (2)

- Attraverso queste 19 'bocche' noi entriamo in contatto col mondo esterno e lo assorbiamo entro noi stessi. Questi strumenti sono i mediatori tra l'individuo e l'Universo.
- Attraverso di essi, non soltanto diventiamo consapevoli del mondo esterno, ma ne siamo anche influenzati. E questo processo di essere influenzati dall'esistenza del mondo – non soltanto la sua percezione – è il *samsara*. Anche il 'Liberato in vita' o *Jivanmukta* percepisce il mondo, ma diversamente da noi non ne è influenzato.
- Tutte le nostre funzioni mediate dalle 19 'bocche' sono connesse col mondo fisico, comprese le idee e i pensieri, perché sono materiali psichici derivati da oggetti e impressioni fisiche.
- Non possiamo percepire nulla di super-fisico, né conoscere ciò che è dentro di noi (nel senso del potere del quale il corpo fisico e psichico è la concretizzazione: le forze-formative quali il corpo causale, astrale, ecc.).
- Il corpo sottile, vibrante di desideri insoddisfatti, si crea un corpo per poterli soddisfare. Il processo del *samsara* o ciclo delle rinascite, non è altro che la tensione di trovare sempre nuove vie per estinguere i desideri non soddisfatti.
- I nostri desideri sono la nostra debolezza; più desideriamo, più deboli diventiamo. Meno desideriamo e più forti siamo.

Dal commento di Krishnananda
HIRANYAGARBHA

- Vi è una funzione più interna e sottile della stessa consapevolezza, soggettivamente nota come *Taijasa* (luminoso) e universalmente come *Hiranyagarbha* o Consapevolezza Cosmica Sottile. Nel secondo modo di essere si ha la conoscenza delle cose interiori e si godono gli elementi sottili (i concetti).
- Nello stato di sogno siamo nel mondo della percezione sottile. Di solito riguardiamo ai sogni come conseguenze delle percezioni da svegli e viene detto che gli oggetti del sogno hanno natura psicologica e non fisica. Nello stato di veglia veniamo in contatto con oggetti reali e proviamo autentica soddisfazione o dolore, mentre in quello di sogno siamo a contatto di oggetti immaginati, come immaginari sono il piacere o la sofferenza che ne deriva. Mentre gli oggetti del mondo desto non sono nostre creazioni, gli oggetti del mondo onirico sono nostre creazioni mentali. Questa è l'opinione generale.
- La Mandukya analizza il fenomeno e giunge ad una conclusione leggermente diversa. Noi consideriamo il sogno irreali e la veglia reale, ma deve essere ovvio che questa non è l'intera verità. Il mondo onirico sembra irreali in confronto con quello da svegli, come gli oggetti di quest'ultimo stato sembrano possedere maggior valore pratico.
- Ora, chi è che fa questa comparazione? Non colui che è sempre sveglio né colui che sempre sogna: il testimone dei due stati non può essere confinato in uno solo di essi. Possiamo fare il confronto fra i due stati perché ne abbiamo la consapevolezza di entrambi e non di uno soltanto.

Dal commento di Krishnananda
HIRANYAGARBHA (2)

- Chi è dunque colui che attraversa entrambi gli stati e può farne il confronto? Quando ci addormentiamo siamo solo dormendo e quando siamo svegli non siamo più nello stato di sogno: come possiamo essere contemporaneamente in entrambi gli stati? Perché se non ne abbiamo una consapevolezza simultanea, non possiamo farne il confronto. Se siamo completamente immersi in uno stato soltanto, non è possibile alcun confronto!.
- Ciò è sufficiente ad indicare una verità che sorpassa la comune percezione empirica. Noi non apparteniamo completamente a nessuno dei due stati, ma siamo qualcosa di diverso. Le esperienze da svegli non ci esauriscono, come le esperienze oniriche non comprendono l'intero nostro essere. Sentiamo di poter essere testimoni di entrambi gli stati.
- Noi siamo essenzialmente un elemento del tutto terzo, in qualche modo indipendente dagli stati di veglia e di sogno. Cosa è questo elemento terzo? Questo soggetto è il vero scopo della Upanishad, il centro della indagine circa la natura del reale.
- Se giudichiamo i due stati senza alcun pregiudizio, giungiamo ad una sorprendente conclusione. Perché diciamo che gli oggetti della veglia sono reali? A causa del loro valore utilitario. Il cibo che mangiamo è reale perché ci sazia. Ma dimentichiamo che il cibo che sognamo di mangiare soddisfa la fame del sogno. Da che punto di vista facciamo il confronto? La Mandukya va alla radice della questione senza prender le parti di ognuna delle due visioni. Un confronto tra i due stati dispassionato e affrontato filosoficamente ci mette in una situazione imbarazzante. Entrambi gli stati sembrano essere altrettanto reali mentre vi si è immersi. L'uno nega l'altro.

Dal commento di Krishnananda
HIRANYAGARBHA (3)

- Perché confiniamo la nostra analisi esclusivamente dai due punti di vista? Che cosa ci fa credere che non vi sia un altro stato oltre i due? Come nel sogno non possiamo fare un confronto con la veglia, così nella veglia non possiamo fare un confronto con uno stato di coscienza superiore, a meno che non andiamo oltre il livello della veglia. Quando ci troviamo immersi in uno stato, quello sembra il solo reale.
- Nella famosa analogia della corda presa per serpente, la paura è reale perché siamo convinti che il serpente lo sia. Lo stesso accade quando diciamo che il mondo della veglia è reale. Il serpente nella corda è una sostanza misteriosa. Non possiamo asserire che ci sia o non ci sia. Da un punto di vista lo è, perché abbiamo trasalito; da un altro non c'è, perché vediamo solo la corda. Lo stesso accade col mondo della veglia. È lì finché lo vediamo, ne siamo coinvolti anche quando in esso vediamo il serpente e siamo perennemente spaventati (dalla morte, dai fallimenti, dalle malattie, ecc.). Quando vediamo il serpente che non c'è siamo nell'agonia del *samsara*, dovuta alla percezione di qualcosa che non c'è. Ma quando si accende la luce (non quella elettrica) della saggezza e della penetrazione, vediamo la corda e ogni apprensione scompare.
- Questo è dunque il mondo in cui viviamo. Possiamo chiamarlo reale o irreali ed entrambe le affermazioni sembrano corrette: è vero che il mondo esiste, perché lo vediamo; allo stesso tempo non lo è quando è sublimato in una esperienza superiore.
- La comprensione analitica dei rapporti tra veglia e sonno getta luce sul rapporto tra l'uomo e il Divino.

Dal commento di Krishnananda
HIRANYAGARBHA (4)

- Come nel sogno vediamo solo fantasmi, e nella veglia crediamo di vedere oggetti reali, nello stato di coscienza superiore vediamo le cose come sono realmente e non come appaiono. Il mondo dei sogni non esiste fuori dalla mente; il mondo della veglia non esiste fuori dall'Assoluto.
- Il sogno non è solo un problema metafisico ma anche una necessità psicologica. È una inversione della mente in sé stessa dalle operazioni del mondo sensibile. Nello stato di sogno possiamo avere tutte le funzioni sensoriali pur essendo i sensi della veglia inattivi. La mente si proietta come sensi onirici e diventa capace di contattare gli oggetti del sogno che sono una manifestazione parziale della mente stessa.
- L'analisi degli psicoanalisti occidentali è corretta solo parzialmente, perché andando dal livello conscio al subconscio e in parte all'inconscio, non raggiunge il livello spirituale. Per essi non esiste un Atman Universale, tutto è solo mente.
- Per gli psicoanalisti i sogni sono dovuti ai desideri repressi. Gli Indiani hanno toccato un aspetto ulteriore del sogno ed è l'effetto dei karma passati, meriti e demeriti che si proiettano nel sogno quando non possono farlo nella vita di veglia. Non solo, anche un intenso pensiero di un'altra persona può influenzare lo stato di sogno, come in telepatia. E anche la benignità del Divino può manifestarsi, laddove la forza dell'ego lo impedisce nella veglia.

Dal commento di Krishnananda
CONSAPEVOLEZZA E SONNO PROFONDO

- Lo stato di veglia e quello di sogno, dal punto di vista del Jiva, sono due aspetti del funzionamento della mente. La mente si proietta nella percezione sia nello stato di veglia che nel sogno. Quando essa è stanca ed esaurita, cessa la sua attività e quando la cessazione è completa si ha il sonno profondo o *sushupti*. In tale stato non c'è desiderio, perché la mente si è rotirata sia dagli oggetti fisici sia dagli oggetti sottili. Essendo cessata ogni attività psichica, non c'è sogno. La mente è completamente assorbita in sé stessa, ma questo assorbimento è di natura inconscia.
- La mente, mentre sembra più conscia nella veglia, è un po' meno nel sogno, qui non è più conscia. Nel sonno profondo, tutte le percezioni e cognizioni convergono in una sola modalità della mente, la quale, non subendo alcuna modificazione, non è più proiettata all'esterno. In tale stato si ha solo *ananda*, una pienezza superiore ad ogni forma di godimento derivante dagli oggetti sensibili.
- *Da dove proviene questa gioia senza oggetto?* Questo tema viene affrontato dal *mantra* che descrive la terza fase dell'Atman. La nostra reale natura è di totale trascendenza da ogni fenomeno sensoriale o mentale, quindi senza contatto con gli oggetti, anche sociali. Da ciò deriva la pienezza nell'isolamento. Ciò è detto Superconsapevolezza, ed è la nostra reale natura. Nel sonno profondo noi godiamo dell'*ananda*, della Liberazione dai condizionamenti della vita profana, ma non ne siamo consci.

Dal commento di Krishnananda
CONSAPEVOLEZZA E SONNO PROFONDO (2)

- Qual è lo strumento attraverso il quale godiamo dell'*ananda*? Non i sensi e la mente, solo la consapevolezza: è *chit* a sperimentare *ananda*, non gli *indriya* e non *manas*.
- Ma qui accade qualcosa di diverso, un fattore molto intrigante inizia ad agire, che copre la consapevolezza e ci fa ritornare alla vita desta con le stesse follie con cui siamo entrati nello stato di sonno.
- Lo stato di sonno è detto *prajna*, la consapevolezza nella sua natura pristina, onnisciente e non associata con nulla di esteriore. Questo stato è trascendente rispetto a quelli di veglia e di sonno.

Dal commento di Krishnananda
ISVARA

- Il terzo quarto dell'Atman, *prajna*, si identifica con il terzo quarto della Consapevolezza Cosmica, detto Isvara. Esso è onnipotente e quindi è considerato la fonte e la fine di tutta la creazione.
- La conoscenza di Isvara è intuitiva, sopra lo spazio ed il tempo, e non relazionale. La conoscenza del Jiva è relativa, quella di Isvara assoluta.