

Atmabodha (La conoscenza del Sé)

di Shankara

1. Questi versi sono scritti a beneficio di chi è stato purificato dalla pratica di una disciplina, di chi ha acquietato la propria mente, liberandola da ogni desiderio che non sia quello di raggiungere la Liberazione.
2. Come il fuoco è la causa diretta della cottura, così la conoscenza, e solo essa, è la causa diretta della Liberazione. Senza la conoscenza non si può raggiungere la Liberazione.
3. La celebrazione di riti e il compimento di buone azioni non possono distruggere l'ignoranza, poiché non sono i suoi opposti. Solo la conoscenza distrugge l'ignoranza, come la luce distrugge le tenebre.
4. È solo a causa dell'ignoranza, che il Sé sembra essere limitato. Quando l'ignoranza è distrutta, la natura illimitata del Sé diviene manifesta; come il sole quando non è più oscurato dalle nuvole.
5. Attraverso una pratica ripetuta, la conoscenza purifica il sé individuale dall'ignoranza e rende manifesta la sua vera natura. Allora anche la conoscenza scompare, come la polvere di kataka dopo che ha purificato l'acqua.
6. Il mondo, pieno di attaccamenti, avversioni e così via, è simile a un sogno. A chi dorme esso sembra reale, ma chi è sveglio ne riconosce l'irrealtà.
7. Come la madreperla sembra argento, così il mondo sembra reale, finché non si conosce l'unico Brahman che è il fondamento di ogni cosa.
8. Il Signore supremo è la sostanza unica dalla quale il mondo è creato, conservato e dissolto, come una bolla di schiuma dall'acqua.
9. Come tutti i gioielli sono fatti d'oro, così ogni cosa al mondo è fatta dell'eterno, onnipervadente Sé, la cui natura è Esistenza e Coscienza.
10. Come lo spazio sembra diverso a causa dei diversi oggetti che lo occupano, così l'onnipervadente Signore - che è un'unica, infinita luce - sembra diverso a causa delle diverse forme in cui si riflette.
11. Proprio a causa della diversità di queste forme, alla percezione del Sé si sovrappone quella della stirpe, della casta e dello stadio di sviluppo; come alla percezione dell'acqua si sovrappone quella del sapore e del colore.
12. Composto da combinazioni dei cinque elementi e condizionato dalle azioni passate, il corpo grossolano è la base dell'esperienza del piacere e del dolore.
13. Composto dai cinque tipi di energia vitale, dalle facoltà di azione e di percezione, dalla mente, dall'intelletto e dai cinque elementi non combinati, il corpo sottile è il mezzo attraverso il quale si realizza l'esperienza.
14. Il corpo causale è composto di ignoranza, priva di inizio e indescrivibile. Il Sé non è alcuno di questi tre corpi limitati.
15. Poiché si manifesta attraverso cinque involucri, il puro Sé sembra essere come loro; come un cristallo sembra essere blu, quando poggia su un oggetto blu.
16. Come un chicco di riso, attraverso la battitura, viene separato dal suo rivestimento, così il puro Sé, attraverso il discernimento, viene distinto dagli involucri che lo ricoprono.
17. Sebbene sia onnipotente, il Sé non si rivela in tutti i luoghi. Come un'immagine si riflette solo su uno specchio pulito, così il Sé si rivela solo in un intelletto purificato.

18. Esso è conosciuto come l'eterno, distaccato testimone delle attività del corpo, dei sensi, della mente, dell'intelletto e della Natura; come un re che osserva le attività svolte dai sudditi.
19. Come la luna sembra muoversi quando le nuvole si muovono nel cielo, così a chi è privo di discernimento sembra che il Sé agisca, mentre in realtà sono i sensi ad agire.
20. Come le attività degli uomini hanno il proprio fondamento nella luce del sole, così le attività del corpo, dei sensi, della mente e dell'intelletto hanno il proprio fondamento nella coscienza del Sé.
21. Come la percezione del colore azzurro si sovrappone a quella del cielo, così in chi è privo di discernimento la percezione delle attività del corpo e dei sensi si sovrappone a quella del puro Sé, la cui natura è Esistenza e Coscienza.
22. Come la luna sembra muoversi quando si muove l'acqua in cui si riflette, così, a causa dell'ignoranza, il puro Sé sembra agire, poiché alla sua percezione si sovrappone quella delle attività della mente.
23. Attaccamento, desiderio, piacere, dolore e così via si manifestano a causa dell'attività dell'intelletto. Quando questa attività cessa nel sonno profondo, cessa anche la loro manifestazione; essi dunque appartengono all'intelletto, e non al Sé.
24. Come la luminosità è la natura del sole, la freschezza quella dell'acqua, e il calore quella del fuoco, così la natura dell'eterno, puro Sé Esistenza, Coscienza e Beatitudine.
25. L'Esistenza e la Coscienza sono proprie del Sé; l'attività è propria dell'intelletto. Dall'unione di queste, causata dalla mancanza di discernimento, nasce l'idea "io conosco".
26. Nel Sé non vi è attività, e nell'intelletto non vi è conoscenza. Poiché la sua conoscenza non è pura, il sé individuale cade in errore e crede di essere lui a percepire e conoscere.
27. Chi confonde il Sé con il sé individuale cade in preda alla paura, come chi confonde una corda con un serpente. Chi invece comprende "io non sono un sé individuale, ma il Sé supremo", è libero da ogni paura.
28. Come la lampada illumina gli oggetti, così il Sé illumina l'intelletto, i sensi e così via; questi sono inerti, e non possono illuminare il Sé.
29. Come una lampada non ha bisogno di un'altra lampada per illuminare se stessa, così il Sé, la cui natura è Conoscenza, non ha bisogno di altri mezzi per conoscere se stesso.
30. Chi segue il Grande Insegnamento rifiuta ogni percezione sovrapposta, affermando "non sono questo, non sono questo"; in tal modo egli giunge a conoscere la propria identità con il Sé supremo.
31. Tutto ciò che è oggetto di percezione - come il corpo, e così via - nasce dall'ignoranza ed è effimero come una bolla di schiuma. Si dovrebbe dunque comprendere di non essere tutto questo, e così raggiungere la conoscenza "io sono il puro Brahman".
32. "Poiché non sono il corpo, per me non vi è nascita, né vecchiaia, né malattia, né morte. Poiché non ho organi di percezione, per me non vi è contatto con i suoni e gli altri oggetti dei sensi".
33. "Poiché non sono la mente, in me non vi è sofferenza, né attaccamento, né avversione, né paura. Non ho energia vitale, non ho mente, sono puro". Questo affermano le scritture.
34. "Privo di attributi, libero da ogni attività, eterno, indifferenziato, immacolato, immutabile, privo di forma, sono sempre libero, puro".
35. "Come lo spazio, senza muovermi pervado ogni cosa, all'interno e all'esterno, sempre identico, puro, senza legami, senza imperfezioni".
36. "Invero io sono il Brahman supremo, eterno, puro, libero; sono la perfetta Beatitudine, l'Uno infinito, la Verità, la Conoscenza".

37. Come la medicina distrugge la malattia, così la continua meditazione su "io sono Brahman" distrugge l'ignoranza e le dispersioni da essa causate.
38. Seduto in un luogo appartato, distaccato, con i sensi sotto controllo, medita senza altri pensieri sull'unico, infinito Sé.
39. Quando nel tuo intelletto purificato tutto ciò che è oggetto di percezione si fonde nell'unico Sé, medita senza altri pensieri su questo Sé puro come lo spazio.
40. Chi abbandona forme, colori e così via, raggiunge la meta suprema e diviene una perfetta manifestazione della propria natura essenziale, che è infinita Coscienza e Beatitudine.
41. In quest'unica Coscienza e Beatitudine non vi è distinzione fra il conoscitore, la conoscenza e il suo oggetto; è il Sé, invero, che illumina se stesso.
42. Come lo sfregamento di due bastoncini accende un fuoco che brucia tutto il combustibile, così la continua meditazione sul Sé accende il fuoco della conoscenza, che brucia ogni forma di ignoranza.
43. Come il sole appare quando l'aurora ha distrutto l'oscurità della notte, così il Sé diviene manifesto quando la conoscenza ha in tal modo distrutto l'ignoranza.
44. Il Sé invero è sempre presente; è solo a causa dell'ignoranza, che esso non è percepito. Quando l'ignoranza è distrutta, il Sé diviene manifesto; come quando si scopre di avere indosso un gioiello a lungo cercato.
45. Come nel buio un palo sembra un uomo, così a chi è in preda all'illusione il Brahman sembra essere il sé individuale. Quando si conosce la vera natura del sé individuale, questa illusione svanisce.
46. Come la luce distrugge il disorientamento causato dal buio, così la conoscenza che deriva dall'esperienza della realtà distrugge l'illusione dell'"io" e del "mio".
47. Lo yogi che ha raggiunto la perfetta conoscenza vede tutto il mondo nel proprio Sé, e ogni cosa come nient'altro che questo Sé.
48. Tutto il mondo invero è il Sé, e non esiste altro che il Sé; come tutti i vasi non sono altro che argilla, così tutto ciò che egli vede non è altro che il suo Sé.
49. Poiché si diviene ciò a cui si pensa, per raggiungere la Liberazione il saggio deve abbandonare la percezione delle diverse qualità e meditare sulla propria natura, che è Esistenza, Coscienza e Beatitudine.
50. Attraversato l'oceano dell'illusione, uccisi i dèmoni del desiderio e dell'avversione, lo yogi si fonde nella Pace e risplende della gioia del Sé.
51. Abbandonata ogni effimera felicità esteriore, egli dimora nella felicità interiore del Sé, che risplende stabile come la fiamma di una lampada posta in un vaso.
52. Come lo spazio non è modificato dagli oggetti che contiene, così il saggio non è modificato dalla percezione delle diverse qualità. Poiché conosce ogni cosa, egli sembra non conoscere nulla; come il vento, si muove perfettamente distaccato.
53. Abbandonando la percezione delle qualità, il saggio si fonde nell'onnipervadente Essere incondizionato; come l'acqua nell'acqua, l'aria nell'aria, la luce nella luce.
54. Raggiunto il Brahman, non vi è meta più grande da raggiungere; goduto il Brahman, non vi è felicità più grande da godere; conosciuto il Brahman, non vi è conoscenza più grande da ottenere. Questo dovresti comprendere.
55. Per chi vede il Brahman non vi è altro da vedere; per chi conosce il Brahman non vi è altro da conoscere; per chi diviene il Brahman non vi è ritorno in esistenze inferiori. Questo dovresti comprendere.

56. Unico, eterno, infinito, il Brahman è la non-duale, perfetta Esistenza, Coscienza e Beatitudine che pervade ogni cosa in alto, in basso e nel mezzo. Questo dovresti comprendere.
57. Il Brahman, come insegna il Vedanta, è l'unica, assoluta Beatitudine al di là dei processi mentali dualistici. Questo dovresti comprendere.
58. Poiché sono manifestazioni parziali della Beatitudine assoluta, gli dèi godono solo una felicità limitata, più o meno grande a seconda del loro grado.
59. Ogni essere è unito al Brahman, ogni azione è fondata sul Brahman; il Brahman è dunque presente in ogni cosa, come il burro è presente in tutto il latte.
60. Né sottile né grossolano, né alto né basso, il Brahman non nasce e non deperisce; esso non ha forma, né colore, né nome, né attributi. Questo dovresti comprendere.
61. È il Brahman che illumina il sole, la luna e le stelle, e non viceversa; dunque ogni cosa è illuminata dal Brahman. Questo dovresti comprendere.
62. Il Brahman splende di luce propria ed illumina ogni cosa, pervadendo l'interno e l'esterno, come il fuoco con il ferro incandescente.
63. Il Brahman è distinto dall'universo, eppure nulla esiste all'infuori di esso. Ciò che sembra esistere al di fuori del Brahman è invero irreale, come un miraggio nel deserto.
64. Tutto ciò che è visto o udito non è altro che il Brahman. Chi conosce la verità, sa che il Brahman è non-duale, assoluta Esistenza, Coscienza e Beatitudine.
65. Solo l'occhio della saggezza può vedere l'onnipresente Sé, che è Esistenza e Coscienza; l'occhio dell'ignoranza non può vederlo, come l'occhio di un cieco non può vedere il sole.
66. Ascoltando la verità, riflettendo e meditando su di essa, si accende il fuoco della conoscenza; questo fuoco libera il sé individuale da ogni impurità e lo fa splendere come l'oro liberato dalle scorie.
67. Quando il sole della conoscenza sorge nel cuore e distrugge ogni oscurità, il Sé che tutto pervade, che tutto sostiene, risplende ed illumina ogni cosa.
68. Colui che abbandona ogni attività, e libero da limitazioni di luogo, di tempo e così via, nel santuario del proprio sé rende omaggio all'onnipervadente Sé che è al di là dei dualismi, eternamente felice, puro, questi invero diviene onnisciente, diviene onnipresente, diviene immortale.