

# Mahavakya

*L'essenza del Vedanta nelle affermazioni delle Upanisad per affrancarci dagli inganni dell'ego: seminario del presidente Selvanizza a Mogliano Veneto*

■ a cura di Doralice Lucchina

Dal punto di vista etimologico *Mahavakya* significa "le grandi (*maha*) parole (*vakya*). Sono parole che hanno poco a che vedere con una realtà tipica delle cose che pensiamo, viviamo e che vediamo intorno a noi e dentro di noi a livello di informazioni, programmi mentali, condizionamenti. Queste parole sono grandi perché hanno il sapore dell'eternità. Sono, infatti, scaturite da uno stato di coscienza che trascende il tempo e sono oggetto di meditazioni profonde. I *Veda* e le *Upanisad* impartiscono questa conoscenza a tutta l'umanità per liberarla da un'esistenza effimera. Queste scritture possono essere divise in tre gruppi: *Vidhi-Vakya* o ingiunzioni, cioè comandi che vengono dati, *Nishedha-Vakya* o proibizioni e *Siddharthabodha-Vakya* o *Mahavakya* che enunciano la Verità ultima, l'identità dell'anima individuale con l'Anima Suprema.

I primi due gruppi esistono per purificare il *Jiva*, cioè l'individuo deluso dalla vita di tutti i giorni, che comincia a considerare il senso della sofferenza e si avvicina a quel pensiero, così chiaramente espresso dal *Buddha*, che tutto è sofferenza per chi sa vedere, in modo da renderlo in grado di comprendere e assimilare il terzo gruppo di scritture. In una mente purificata, nascerà l'intuizione e con quella solo potrà il ricercatore conseguire la Conoscenza Suprema.

Lo Yoga ha essenzialmente due



connotazioni. Una è quella salustistica, che serve per trovare un equilibrio psicofisico, già un bel regalo che lo Yoga fa a tutti; l'altra riguarda l'aspetto conoscitivo, che richiede di avere esaurito in gran parte quello salustistico, che non è semplicemente l'assenza di malattie, ma la creazione nell'individuo di una sufficiente armonia e pacificazione per aprirsi e collocare la

ragione al suo posto, riconoscendo che la ragione è un caso particolare di funzionamento della mente e deve lasciare il posto all'intuito. Swami Sivananda sintetizzò questa considerazione in poche parole dicendo «vendi ragione e compra intuito». Questo vuol dire che la ragione può portarci fino a un certo punto della nostra ricerca interiore, per poi lasciare il posto a qualcosa

di più grande della ragione stessa, che è l'intuito.





Come possiamo noi capire i primi due gruppi di *Vakya*, cioè le ingiunzioni e le proibizioni, per preparare il terzo gruppo? Attraverso gli *yama* e *niyama* per riordinare le emozioni, ma anche attraverso *asana* per purificare il corpo, *pranayama* per il corpo pranico, *pratyahara* per purificare *manomayakosa*, *dharana* e *dhyana* per purificare *vijnanamayakosa*. Queste sono le preparazioni. Solo allora potremo affrontare effettivamente la Conoscenza e fare l'esperienza delle affermazioni del *Mahavakya*, le grandi parole.

Ci sono quattro *Mahavakya* e ognuno dei quattro *Veda* ne contiene uno. Il primo è *Prajnanam Brahma*: «la Coscienza è il *Brahman*». La nostra piccola coscienza è una scintilla della grande Coscienza, già presente in noi che è il *Brahman*. Questo *Mahavakya* è anche chiamato *Svarupabodha-Vakya* e spiega la natura del *Brahman* o Sé ed è contenuto nella *Aitareya Upanisad* del *Rigveda*.

Il secondo è *Aham Brahma Asmi*: «Io sono *Brahman*». È l'idea su cui l'aspirante cerca di fissare la pro-

pria mente. È interessante perché i *Vakya* non solo affermano la nostra natura reale, ma offrono anche un metodo di lavoro nella loro enunciazione. È contenuto nella *Brihadaranyaka Upanisad* dello *Yajurveda*.

Il terzo è *Tat Tvam Asi*: «Tu sei Quello». L'insegnante istruisce attraverso questa frase. Questo *Vakya* è contenuto nella *Chandogya Upanisad* del *Samaveda*.

Il quarto è *Ayam Atma Brahma*: «Questo Sé è *Brahman*». È la frase che esprime l'esperienza intuitiva dell'aspirante che ricerca la verità ed è contenuta nella *Mandukya Upanisad* dell'*Atharvaveda*.

Di questi quattro *Mahavakya*, *Tat Tvam Asi* è di grande importanza perché dà origine agli altri tre e il *Guru* inizia il discepolo nel *Brahma-Jnana*, la Conoscenza di *Brahma*.

Ci sono anche altri *Vakya* minori, uno dei quali è il *So Ham* che viene usato nelle pratiche per far emergere il contenuto dell'inconscio e portarlo alla luce della coscienza dove tutto viene ridimensionato. A un certo punto della pra-

tica, si crea uno stato di coscienza in cui lasciamo emergere i contenuti dell'inconscio. Nel momento in cui li osserviamo, stiamo già azzerandoli. Con il tempo, il loro impatto energetico ed emozionale diminuirà fino a perdere forza e così realizzeremo quella che è la purificazione della mente. Siamo nella fase delle ingiunzioni e proibizioni dei primi due *Mahavakya* che preparano il terzo.

#### *Tat Tvam Asi*

*Swami Sivananda* dice che *Tat Tvam Asi* è l'essenza di tutte le Scritture e il fine ultimo di tutti gli insegnamenti. È l'insegnamento più profondo mai dato dall'inizio della creazione. È il solo mezzo per esprimere e indicare la Verità che è oltre i confini della mente e dei sensi. È l'unico insegnamento che conforta l'umanità bisognosa e infonde forza e coraggio spirituale per alleviare le miserie e i dolori dell'esistenza mondana e per volare alto verso il regno della non dualità e dell'Esistenza eterna. Nonostante la semplicità delle parole impiegate, questo richiede un intelletto purificato e acuto, quindi in grado di esercitare *viveka*, la discriminazione, da parte dell'aspirante evoluto, per capire la sottile Verità che viene comunicata.

*Swami Sivananda* ci comunica una sorta di alchimia misteriosa, che porta il praticante dalla ripetizione mentale all'esperienza diretta di quello che è il contenuto, che conduce la nostra coscienza verso quel piano dell'esistenza eterno e non duale.

Tale è la grandezza di questo *Mahavakya*, *Tat Tvam Asi*, che nell'*Upanishad* il *Rishi Uddalaka* usa per trasmettere *Brahma Vidya* (la conoscenza di *Brama*) al suo figlio e discepolo *Svetaketu*.

*Uddalaka*, figlio di *Aruna*, disse al figlio *Svetaketu*: «Apprendi, o caro, la verità sul sonno. Quando si dice che un uomo dorme, allora, o caro, egli è unito con l'Essere. Egli è penetrato nel Sé, perciò si

dice che dorme: è perché è penetrato nel Sé.

*Come un uccello, legato a una corda, volazza qua e là e non trovando altrove sostegno si rifugia proprio là dove era legato, così, o caro, il pensiero qua e là divaga e non trovando altrove rifugio, si riposa sul respiro: infatti, o caro, al respiro è legato il pensiero ...*

*Quando, o caro, un uomo muore, la sua parola si ritrae nella mente, la mente nel soffio vitale, il soffio vitale nel fuoco, il fuoco nella suprema divinità, Qualunque sia questa essenza sottile,*

*tutto l'universo è costituito di essa, essa è la vera realtà, essa è l'Atman e tu sei Quello (Tat Tvam Asi), o Svetaketu...*

*... I fiumi, o caro, scorrono gli orientali verso oriente, gli occidentali verso occidente. Venuti dall'oceano (celeste), essi nell'oceano tornano e diventano (una cosa sola con l')oceano. Come là giunti non si rammentano di essere questo o quest'altro fiume, proprio così, o caro, le creature, che sono uscite dall'Essere, non sanno di provenire dall'Essere ...*

Questa forma d'insegnamento è tipicamente orientale. Vuole utilizzare anche il ragionamento per arrivare alla conclusione che la vita è essenzialmente un mistero nelle sue varie e infinite manifestazioni, nelle sue essenze grossolane e sottili, ma tutte queste essenze hanno un solo nome, **Quello**, tu sei Quello (**Tat Tvam Asi**).

L'essenza di ogni forma di manifestazione è Quello e Quello sei tu. Quello si riferisce al *Brahman*. Questo è l'insegnamento del *Mahavakya*. Il "tu" di cui parla è il Sé, tu inteso come identità profonda, non come "io", ma come Sé.

La realizzazione di questo *Mahavakya*, **Tat Tvam Asi**, ci conduce a vedere che le diverse identificazioni, le diverse maschere che abbiamo assunto nel mondo non sono la nostra vera identità. Quando comprendiamo la nostra natura pro-

fonda, sentiamo che da essa sorge un'ispirazione che ci guida a svolgere al meglio quello che stiamo facendo, avendo assunto un'identità temporanea. In questo modo relativizziamo la nostra identità e la subordiniamo al grande Sé.

Facciamo qualche considerazione sul senso della **realizzazione del Sé**. La parola realizzazione significa rendere reale, operativo ciò che è allo stato potenziale. I mezzi sono tutti quegli artifici e tecniche che hanno lo scopo di portarci a far emergere ciò che già noi siamo. Le pratiche yogiche sono abbastanza singolari, in quanto comunemente si pensa che perfezionino e anzi aggiungano cose a quello che siamo. In realtà sono pratiche intese a togliere delle cose e a spogliarci del superfluo. Alla fine, tolgono tutte le false identificazioni per lasciar emergere ciò che siamo veramente. Come l'opera dello scultore che dal blocco di marmo toglie il superfluo e fa emergere la statua, così l'essere umano non differisce nella sua natura profonda dall'Essere divino. Il tema dell'Unità è contenuto chiaramente anche nelle nostre Scritture. Le caratteristiche dell'Eterno sono coscienza, esistenza e beatitudine assolute, incondizionate. Dobbiamo avere la consapevolezza che l'Eterno è libero da ogni forma di schiavitù. Noi pensiamo di essere immuni da certe forme di dipendenza, ma ne abbiamo altre, forse più sottili, perché meno visibili. Ad esempio dipendiamo dal nostro chiacchierio interno.

Le sofferenze dell'uomo sono dovute essenzialmente a una falsa identificazione che deriva dalla ignoranza ontologica di chi siamo, una mancanza di coscienza che si chiama *avidya* e che consiste nel prendere ciò che è temporaneo, effimero, transitorio, per ciò che è eterno, è uno scambiare la nostra natura profonda con la transitorietà. Fino a quando rimaniamo immersi nella dualità, siamo soggetti

alla tirannia dei vari opposti e questo non rappresenta la nostra reale natura. Nella teoria dei *klesha* di Patanjali, si parla di *avidya* come origine della nostra ignoranza ontologica che produce l'identificazione con l'io.

*Swami Sivananda* ci dice che questa ignoranza non nasce da qualcosa che possa essere distrutta da alcune azioni, è semplicemente un aspetto negativo dell'esistenza e così come l'assenza di luci ci piomba nell'oscurità e l'assenza del sole ci immerge nella notte, l'assenza della reale conoscenza ha come risultato l'ignoranza causale. Nessuna lotta nei confronti del buio o della notte può distruggerli. Ma quando una lampada o il sole appaiono, il buio e la notte scompaiono senza lasciare alcuna traccia. Allo stesso modo, quando vi è vera conoscenza, non vi è traccia di questa ignoranza causale. Così, solo la conoscenza è il mezzo per la realizzazione del Sé e può liberare l'uomo dal *samsara*, la rete del ciclo delle rinascite.

Però l'io ci serve per vivere nel mondo e preservare alcuni elementi vitali, ma deve essere subordinato al Sé e mentre prima l'io giocava il ruolo del primario, quando si è realizzato il Sé, l'io, pur sempre presente, anche se in misura più attenuata, è gregario ed è al servizio del Sé. L'io non è più l'attore, ma diventa strumento. Questa è la condizione dei Maestri che hanno ricevuto una elevata Conoscenza e poi l'hanno ridata a noi in modi diversi, attraverso spiegazioni e insegnamenti. Il Maestro può attraverso la parola, il silenzio e anche la sola presenza, trasmettere.

