

## I mezzi per conoscere il Sé

*Oh Maestro e amico di coloro che si abbandonano a te, io m'inchino! Affrancami dall'oceano delle nascite e delle morti in cui mi dibatto, guardami con i tuoi occhi penetranti che effondono influssi di Grazia.*

*Salvami dalla morte perché sono preda delle fiamme inestinguibili del samsāra e sbattuto dagli impetuosi venti delle avversità. Nel mio spavento cerco rifugio in Te perché non conosco nessun altro in cui cercare riparo.*

*Oh Signore, dimmi parole preziose come il nettare, sgorganti come una fonte dalle tue labbra, rese più soavi dalla tua esperienza della Beatitudine del Brahman! Versale su di me rinfrescanti, pure e così gradevoli alle mie orecchie; su me che sono arso dai dolori terreni, come la foresta dalle fiamme di un incendio. Benedetti sono coloro che tu hai illuminato con uno dei Tuoi Sguardi, accogliendoli sotto la tua protezione.*

*Come attraversare l'oceano del samsāra? Quale sarà la mia meta? Quali dei tanti mezzi dovrò adottare? Confesso la mia ignoranza. Oh Signore, salvami, dimmi come por termine alle miserie dell'esistenza relativa! (Shankara, Vivekacūḍāmaṇi v.35-36, 39-40)*

La Mundaka Up. traccia un chiaro percorso per ritrovare ciò che siamo e spiega chiaramente che il vero cammino spirituale non consiste nel moltiplicare gli atti sacrificali, né nell'accumulare nuove informazioni pratiche, ma nel trascendere ogni azione e sviluppare una sola Conoscenza rivelatrice (aparokṣa-jñāna) che elimini l'ignoranza istantaneamente. Quando la verità "io sono Brahman" sorge senza alcuna interferenza, la falsa identificazione cade. Tuttavia perché questa Conoscenza si manifesti, occorrono alcune condizioni e Śaṅkara nel suo commento all'Up., indica quali siano i mezzi affinché queste condizioni si concretizzino.

Esse sono: la Conoscenza suprema (para-vidyā), il distacco (vairāgya), l'ascolto, la riflessione, la meditazione profonda (śravaṇa-manana-nididhyāsana) e la Grazia (Anugraha - come manifestazione conseguente alla maturità ottenuta attraverso il percorso spirituale).

### I mezzi

#### 1. Para-vidyā: natura della conoscenza liberante

Il termine Parāvidyā può essere tradotto come "la Conoscenza suprema" o "la Conoscenza trascendente", quella Conoscenza per mezzo della quale si realizza l'Immutabile, Assoluto Brahman.

Mentre la conoscenza inferiore si muove nel dualismo — soggetto e oggetto, conoscente e conosciuto, la Conoscenza superiore trascende tale dualità, portando alla visione del ricercatore: "Tutto questo è in verità Brahman. Sarvam Khalvidam Brahma"

Solamente la conoscenza di Brahman distrugge l'ignoranza (avidyā) che causa la schiavitù. I riti (karma) producono solo risultati transitori, invece la Conoscenza è immediatamente liberante.

*Due tipi di conoscenza devono essere conosciuti, così dicono coloro che conoscono Brahman: la superiore (parā) e l'inferiore (aparā). (M.U. 1.1.4)*

Quindi, il primo passo è discernere ciò che è eterno da ciò che è non lo è, e questo orienta la mente verso la ricerca dell'immutabile Sé, distogliendola dalle attività ritualistiche esteriori.

Per Śaṅkara il problema fondamentale è l'*avidyā* (ignoranza), ovvero l'errore di sovrapporre il non-Sé (corpo, mente, mondo) al Sé. Questa sovrapposizione genera il limitante senso dell'io, la catena del *samsāra* e la sofferenza.

Śaṅkara spiega che la *para-vidyā* non è conoscenza “di qualcosa” esterno, ma la conoscenza che ha per oggetto Brahman. Essa produce la visione diretta, immediata. Non aggiunge nulla di nuovo, ma rimuove l'ignoranza.

La *para-vidyā* non è mera informazione intellettuale: è *pramāṇa*, la vera conoscenza che si basa sulla *śruti* (testimonianza autorevole) e che, se opportunamente assimilata, diventa esperienza diretta. La dinamica è: ascolto delle parole dei Maestri col cuore predisposto → eliminazione dell'errore → immediata realizzazione.

Nel capitolo tredicesimo della *Bhagavad Gītā*, intitolato “*Lo Yoga della distinzione tra il Campo e il Conoscitore del Campo*”, Kṛṣṇa espone ad Arjuna la vera natura della *conoscenza* (*jñāna*), chiarendo cosa significhi davvero *sapere* nel senso più alto, cioè nel senso della *Parāvidyā* che conduce alla liberazione.

Kṛṣṇa inizia con una distinzione fondamentale:

*Questo corpo, o figlio di Kuntī, è chiamato Kṣetra (il Campo); e colui che lo conosce è chiamato Kṣetrajña (il Conoscitore del Campo).* (BhG 13.2)

- 
- Kṣetra (Campo): è il corpo, la mente, i sensi, la materia, tutto ciò che è mutevole e osservabile.
  - Kṣetrajña (Conoscitore): è la Coscienza pura che conosce il Campo, il Sé interiore (Ātman).

Questa distinzione introduce la vera Conoscenza: capire chi è il soggetto reale, al di là del corpo e della mente. Questa è la *jñāna* che libera (*mokṣa-jñāna*): non un sapere discorsivo, ma una visione non-duale dell'esistenza.

Śaṅkara scrive nel suo commento:

*Kṣetrajña è la pura Coscienza che illumina il corpo e la mente, distinta da essi, eterna, immutabile, testimone di tutto.*

*Il Campo è oggetto di esperienza; il Conoscitore è il soggetto eterno che non può mai diventare oggetto.*

Da questa distinzione nasce la visione centrale dell'Advaita:

- Il corpo, la mente e il mondo appartengono a *Prakṛti* (la natura fenomenica).
- Il Sé (Ātman) è identico al Brahman, la Realtà Assoluta e non-duale.

*Colui che conosce la differenza tra il Campo e il Conoscitore del Campo, e che comprende la liberazione dell'Essere dalla Materia, giunge al Supremo. (BhG 13.34)*

La conoscenza vera (*parāvidyā*) nasce solo quando la mente, purificata, riconosce:

*Io non sono il corpo, né la mente, ma il testimone, il Sé immutabile, identico a Brahman.*

### **Le qualificazioni interiori: *sādhanā-catuṣṭaya* (i quattro requisiti)**

*I Saggi hanno detto che per la realizzazione occorre praticare quattro qualificazioni, senza le quali l'attuazione del Brahman può fallire.*

*La prima è la discriminazione tra reale e irreale, la seconda è il distacco da ogni frutto dell'azione sia in questo mondo sia in altri, la terza è costituita dal gruppo delle sei qualità, quali la calma mentale, ecc., e la quarta è l'aspirazione ferma e ardente alla liberazione.*

(Shankara, Vivekacūḍāmaṇi v. 18-19)

Shankara sottolinea che il discepolo deve possedere o sviluppare certe qualificazioni perché la *parāvidyā* produca liberazione. Le chiama frequentemente *sādhanā-catuṣṭaya*:

1. **Viveka** — discernimento tra il reale (*nitya*: eterno) e l'irreale (*anitya*). È la capacità intellettiva di discriminare il Sé dall'oggetto.
2. **Vairāgya** — distacco dai frutti dell'azione e dalle cose transitorie (non solo rinuncia esteriore, ma disinteresse interiore).
3. **Śat-sampatti** (le “sei qualità” o modi della mente):
  - **śama** (controllo della mente),
  - **dama** (controllo dei sensi),
  - **uparati** (abbandono dei doveri mondani non conformi),
  - **titikṣā** (fortezza/sofferenza sopportata senza turbamento),
  - **śraddhā** (fede nei testi e nel guru),
  - **samādhāna** (stabilità dell'attenzione).
4. **Mumukṣutva** — ardente desiderio di liberazione.

Queste non sono tanto requisiti morali, quanto disposizioni psicologiche che rendono la mente receptiva alla rivelazione.

### **Jñāna come liberazione**

Per Śaṅkara, la conoscenza del Sé non è un mezzo verso la Liberazione, è la Liberazione stessa.

La liberazione non è un risultato futuro dell'azione, ma la rivelazione di ciò che è già sempre presente: il Sé come Brahman.

Quindi:

L'azione (*karma*) e la devozione (*bhakti*) hanno un valore preparatorio (purificano la mente, rendono possibile la conoscenza).

Solo *jñāna*, la conoscenza diretta del Sé, dissolve l'ignoranza (*avidyā*) e rivela la Libertà che è già nostra. La *Conoscenza* non è sapere qualcosa di nuovo, ma ricordare ciò che da sempre siamo: la Coscienza pura, libera, indivisa.

Quando il soggetto si riconosce non come parte del mondo, ma come la luce che lo illumina, allora “il conoscitore, la conoscenza e il conosciuto” si fondono nell’unità del Brahman.

Il cammino che trasforma la comprensione intellettuale in *realizzazione diretta* del Sé, può essere riassunto nei tre passaggi fondamentali dello *jñāna-yoga*:

## 2. **Śravaṇa – manana – nididhyāsana** (*ascolto, riflessione, meditazione profonda*).

**Śravaṇa** — l’ascolto del vero insegnamento.

“Śravaṇa” deriva da *śru*, “ascoltare”. Nel contesto vedāntico, non significa solo udire parole, ma ricevere la verità rivelata da un maestro radicato nel Brahman.

Lo Scopo dell’ascolto è quello di esporre alla mente la verità delle Upaniṣad: “Tu sei Quello” (*tat tvam asi*) e comprendere intellettualmente la distinzione tra Ksetra (campo) e *Kṣetrajña* (Conoscitore), come descritto nella *Bhagavad Gītā*.

Śaṅkara dice:

*L’ascolto è la diretta percezione dell’identità tra Ātman e Brahman, secondo l’autorità delle Scritture e dell’insegnante.* (*Bhāṣya della Brhadāraṇyaka Upaniṣad 2.4.5*)

A questo stadio, il discepolo comprende con chiarezza concettuale che “*Io non sono il corpo o la mente, ma la Coscienza testimone*” — ma la realizzazione non è ancora stabile.

**Manana** — la riflessione razionale

Manana significa *riflettere, ponderare, ragionare profondamente*.

Lo scopo della riflessione è quello di dissolvere i dubbi intellettuali che possono sorgere anche dopo aver ascoltato l’insegnamento ed integrare la conoscenza in modo coerente e razionale, affinché non resti un dogma, ma diventi *chiara visione*.

Śaṅkara:

*Attraverso la riflessione costante, il discepolo rimuove ogni incertezza e stabilisce la certezza del Sé come Brahman, come l’oro rimane lo stesso anche quando appare in molte forme.*

(*Vivekacūḍāmaṇi*, v. 364)

In questa fase la conoscenza diventa convinta e interiorizzata: il ricercatore non è più confuso dall’apparenza di dualità.

**Nididhyāsana** — la meditazione profonda e stabile

Nididhyāsana deriva da *ni* + *dhyā*, “meditare profondamente, stabilirsi in”. È la fase della realizzazione diretta.

Lo scopo è quello di trasformare la conoscenza concettuale in esperienza vivente ed eliminare, così le tendenze mentali residue (*vāsanā*) che continuano a creare l’identificazione con il corpo e la mente.

Śaṅkara:

*La contemplazione incessante sul significato delle scritture, con la mente priva di distrazioni, conduce alla visione diretta del Sé, come un lampo che dissolve l’oscurità.*

(*Chāndogya Upaniṣad Bhāṣya* 6.14.2)

Quando la mente si fonde nel Sé, non resta più distinzione tra conoscitore e conosciuto. È la realizzazione del Brahman, la Parāvidyā pura.

### Il risultato finale: *jīvanmukti* — la liberazione in vita

Quando attraverso l’ascolto, la riflessione, la meditazione profonda (śravaṇa, manana e nididhyāsana) la conoscenza si stabilizza pienamente, il cercatore diventa un *jīvanmukta*, “liberato mentre vive”.

Śaṅkara lo descrive così:

*“Colui che ha realizzato il Sé come Brahman non è più toccato dal piacere o dal dolore, non agisce né è agente, ma rimane come testimone, come lo spazio che non è contaminato da ciò che contiene.”* (BhG Bhāṣya 13.31–32)

Il realizzato rimane nel mondo ma non è toccato dal mondo; agisce ma non è legato; la sua Conoscenza è stabile e non retrocede e la sua condizione è quella di pace, libertà e unità: il Sé conosce se stesso come l’Unica Realtà, al di là del corpo e della mente.

### Riassunto del processo secondo Śaṅkara

Stadio	Significato	Scopo	Esito
Śravaṇa	Ascolto dell’insegnamento	Comprendere il significato delle Scritture	Visione intellettuale del Sé
Manana	Riflessione profonda	Dissolvere i dubbi e consolidare la certezza	Stabilità nella convinzione del Sé
Nididhyāsana	Meditazione continua	Eliminare abitudini mentali e identificazioni	Realizzazione diretta: “Io sono Brahman”
Risultato	—	—	<b>Jīvanmukti</b> — Liberazione mentre si è in vita

### 3. *Sannyāsa e Vairāgya* — la rinuncia interiore

*Lasciando da parte le azioni, il saggio, dopo aver conosciuto ciò che è Brahman, diviene silenzioso, raccolto, senza desideri. (M.U. 3.2.5)*

Il terzo mezzo è la rinuncia (*sannyāsa*), che non deve essere necessariamente fisica, ma è piuttosto legata alla disposizione mentale dell'abbandonare l'idea che la felicità dipenda da oggetti o risultati, o quella del guadagno spirituale attraverso l'azione: il saggio non *fa*, ma è; non cerca il Brahman, perché lo riconosce come se stesso. Infatti solo quando la mente è purificata dalle impressioni dei desideri, la conoscenza di Brahman può sorgere come la fiamma in una lampada riparata dal vento.

Śaṅkara sottolinea che tutti i risultati delle azioni sono transitori. Da questa intuizione nasce il profondo disincanto, cioè *vairāgya*. Il saggio capisce che nessun rito, preghiera o azione può condurre al Brahman, perché la Sua realizzazione è possibile solo tramite *jñāna*, non tramite *karma*. Questa presa di coscienza segna l'ingresso nella via della Conoscenza e coincide con l'attitudine del rinunciante interiore (*sannyāsin*).

*Quando il conoscitore dei Veda comprende che tutte le azioni sono limitate e impermanenti, nasce in lui la disillusione (nirveda), cioè il distacco (vairāgya). Quindi egli rinuncia a ogni azione e si dedica alla conoscenza di Brahman. (Bhāṣya I.2.12)*

*Avendo esaminato i mondi conquistati dall'azione, il saggio riconosce che essi non sono eterni. Perciò si rivolge a un maestro e cerca ciò che non è causato, ciò che è eterno. (M.U. I.2.12)*

Il termine che viene usato “nirveda”, è l'equivalente vedico di *vairāgya*, che non è disprezzo, ma disincanto lucido: la mente si libera dall'illusione che le azioni portino alla Felicità ultima.

Il percorso è quindi:

*Vairāgya (nirveda) → conduce al → Sannyāsa (rinuncia all'azione) → culmina in → Jñāna (conoscenza del Sé).*

*Vairāgya* è la purezza preparatoria, *Sannyāsa* è la forma naturale che assume la vita del conoscitore. Non sono due fasi cronologiche, ma due aspetti di un'unica maturazione interiore: quando sorge il vero *vairāgya*, il *sannyāsa* avviene spontaneamente.

Possiamo sintetizzare poeticamente:

*Quando l'anima, stanca di costruire mondi, riconosce che nulla le appartiene, nasce il distacco. Allora tace ogni rito, ogni sforzo: il silenzio stesso diventa il voto del sannyāsin.*

### **Anugraha — Grazia e maturità spirituale**

I principali significati sono:

Il termine deriva dal verbo *anugrah*, che significa "rendere un favore" o "mostrare benevolenza".

- **Un atto benevolo:** Un dono spirituale che non può essere guadagnato, ma è elargito per compassione.
- **Un supporto per la crescita:** Una forza che favorisce l'auto-indagine e la crescita spirituale dell'individuo, permettendogli di superare gli ostacoli interiori.

- **Riconnessione con il tutto:** Un'esperienza che reintegra l'individuo nel suo stato di beatitudine primario, ricordandogli la sua Vera Natura.

Questo è il significato di Grazia nella Mundaka.

La Grazia non è un evento esterno, ma la naturale fioritura della conoscenza in una mente purificata (*antaḥkaraṇa-śuddha*), quindi, la vera "grazia" è l'Illuminazione stessa, la realizzazione della propria Vera Natura, che non è concessa da un dio esterno che premi il devoto, ma è la scoperta della Realtà che è sempre stata presente.

### Grazia e Conoscenza: due aspetti di un'unica realtà

Śaṅkara parla della "Grazia" come l'auto-rivelazione dell'Assoluto, che si "riconosce" in colui che non oppone più resistenza.

Brahman è, comunque, sempre manifesto, ma il Sé individuale, per via dell'ignoranza, non lo riconosce; quindi la Grazia è *l'atto spontaneo dell'Assoluto che dissolve il velo dell'ignoranza*.

Questa Grazia non è arbitraria: si "attira" attraverso la disciplina, la devozione e la rinuncia — ma non nel senso di merito, bensì come *disposizione interiore* che rende possibile il manifestarsi del Sé nella mente limpida e silenziosa.

Infatti Śaṅkara chiarisce che il Sé non "sceglie" arbitrariamente, ma si rivela in colui che è pronto.

*Questo Sé non si ottiene con il molto studio, né con l'intelletto, né con molto ascolto; ma da colui che Egli sceglie, a costui il Sé si manifesta nella Propria Natura.* (Muṇḍaka Bhāṣya 3.2.3) 7

Quando la Grazia si compie avviene il riconoscimento che il Sé individuale (Ātman) e il Divino (Brahman) non sono distinti: tutto è Brahman e la Grazia è la natura stessa dell'Essere, non qualcosa che si ottiene, ma ciò che si è sempre stati.

*Quando il Sé si rivela a se stesso, non rimane nulla da fare, nulla da ottenere. Quello stesso riconoscimento è la Grazia.* (Bṛhadāraṇyaka Bhāṣya 4.4.21)

La Grazia è rivelazione, la soglia in cui l'unità tra il Sé e l'Assoluto diventa esperienza viva. Come dicono i maestri dell'Advaita:

*La Grazia non arriva da fuori: è la Luce con cui riconosci che non sei mai stato altro che Quello.*

### Sintesi del pensiero di Śaṅkara nei quattro passaggi

Mezzo	Nucleo del commento	Significato profondo
Para Vidyā (1.1.5)	La conoscenza è diretta, non mediata, e dissolve l'ignoranza.	Il Sé è già realizzato: la conoscenza è riconoscimento.

<b>Vairāgya (1.2.12)</b>	Il distacco nasce dal discernimento dell'Impermanente.	Senza disillusione non sorge la motivazione per la Verità.
<b>Śravaṇa–Manana–Nididhyāsana (2.2.3–8)</b>	Tre stadi necessari alla certezza e stabilità della conoscenza.	La pratica non “crea” Brahman, ma purifica la percezione.
<b>Anugraha (3.2.3)</b>	Il Sé si rivela solo a una mente purificata.	La Grazia è maturità spirituale, non privilegio divino.

## Da avidyā a jīvanmukti



8

*La Grazia è il respiro silenzioso del Sé che si svela.*

*L'unica la luce in ogni cuore  
che non è mai sorta né tramontata.  
Non chiede preghiere, accade...  
quando la mente smette di cercare e tace.  
E il Sé si riconosce nell'abbraccio di Brahman.*

Carla Gabbani