

# Mundaka Upaniṣad

## Introduzione

La Mundaka Upanishad offre profonde intuizioni sulla natura della Realtà, sul Sé e sulla Verità ultima. Incoraggia gli individui a ricercare una Conoscenza superiore, a realizzare la propria unità con la Coscienza universale, a svelare la saggezza contenuta in questo antico testo e intraprendere un viaggio alla scoperta di Se.

*Questa Upaniṣad è chiamata anche Mantra Upaniṣad, ma il suo contenuto rivela chiaramente che i suoi versi non sono usati come invocazioni, preghiere o sacrifici rituali. I mantra che la compongono, hanno una loro bellezza sia come metrica, sia come stile e sono stati sempre esaltati per la loro bellezza spirituale. Essa è una guida pratica per tutti quelli che hanno famiglia, ma anche per i rinuncianti. Tutti i mantra, nella loro purezza, possono costituire l'oggetto della contemplazione o della meditazione ed attraverso l'approfondimento del loro significato interiore, sicuramente ispireranno lo studente che voglia intraprendere il sentiero della conoscenza che conduce all'Assoluto. Ogni parola di questa Upaniṣad traspira la conoscenza pratica, che aiuta a realizzare la Verità Suprema. (Swami Rama- Mundaka Upaniṣad)*

Il termine *Mundaka* (in sanscrito significa "rasatura" o "tonsura"; alcuni commentatori sostengono che alluda alla rinuncia monastica (la rasatura dei capelli simbolo della vita ascetica, mentre altri suggeriscono che la "rasatura" si riferisca, probabilmente, a "conoscenza che rade o libera dagli errori e dall'ignoranza e rimuove il velo che oscura l'Atman, attraverso un'esposizione diretta e penetrante della Conoscenza Superiore". Inoltre la saggezza dell'Upaniṣad è come un rasoio affilato che non lascia alcuna traccia di ambiguità. Infatti il suo messaggio centrale è:

*Non è con i sacrifici o con la moltitudine delle opere che si giunge all'immortalità, ma solo con la conoscenza diretta del Brahman.*

La Mundaka Upaniṣad appartiene all'Atharva Veda e viene classificata come una delle Upaniṣad maggiori (*mukhya upaniṣad*), commentate anche da Śaṅkara. È formata da 64 versi (mantra) suddivisi in tre capitoli (mundakam), ognuno dei quali è composto da due sezioni (khanda). Tuttavia, questi mantra non vengono utilizzati nei rituali, ma piuttosto per l'insegnamento, la meditazione e la conoscenza spirituale.

La Mundaka Upaniṣad si presenta sotto forma di dialogo tra Saunaka (Grihastha) ed Angiras (Maestro) ed inizia con la domanda che *Saunaka* rivolge ad *Angiras*:

*Signore, che cosa è ciò attraverso il quale, se è conosciuto, tutto il resto diventa conosciuto?*  
(Mundaka Upaniṣad, 1.1.3)

La risposta data da Angiras a questa importante questione filosofica e anche a tutte le possibili domande implicite nell'unica domanda essenziale, si sviluppa attraverso quelli che sono gli argomenti principali della Upaniṣad. La risposta fornita non è diretta, ma un'esposizione dell'intera gamma della Brahma Vidya (Conoscenza Trascendentale), attraverso la comprensione e l'esperienza che permettono di conoscere e raggiungere Brahman.

*L'emergere nella mente dell'aspirante di una tale domanda è di per sé il segnale che i legami del cuore che lo legavano al samsara si sono allentati e che con la spada della jnana egli può facilmente reciderli. (Shivananda - Commento alla Mundaka Up.)*

Anche nella Chandogya Upanishad la stessa domanda si trova nel dialogo tra Uddālaka Āruṇi, il padre e Śvetaketu, suo figlio. È il padre a porre questa domanda per dimostrare l'inadeguatezza della cultura del figlio e condurlo verso la vera Conoscenza.

*Hai imparato ciò per cui tutto diventa conosciuto quando uno lo conosce?*  
(Chāndogya Upaniṣad 6.1.3)

## UN SOMMARIO DEI CAPITOLI

### Capitolo 1

#### *Kanda1°*

2

Questo canto descrive la successione degli insegnamenti. Brahma, il primo nato, insegnò ad Atharva la conoscenza dell'Assoluto. Atharva la trasmise ad Angiras ed egli a Satyavaha. Satyavaha insegnò a Shaunaka.

*La scienza della Verità Ultima è quella che Brahma trasmise al figlio maggiore Atharva, che la donò ad Angir e lui, a sua volta, espose questa scienza a Satyavaha-Bharadvaja, che la impartì ad Angiras. (M.U. I-1-2)*

Nel primo canto è importante notare che la conoscenza di Brahman, così come viene descritta nei Veda, prende il nome di Shruti, che significa "ciò che è stato udito dai saggi in uno stato di meditazione profonda". Pertanto la Shruti, o insegnamenti vedici, non ha origine umana ed è una rivelazione impersonale.

Segue la descrizione dei due generi di conoscenza: la conoscenza inferiore, che tratta del mondo esterno e la conoscenza superiore, che conduce alla Verità Assoluta.

*I conoscitori di Brahman affermano che vi sono due aspetti della conoscenza che devono essere compresi: la conoscenza superiore e quella inferiore. (M.U. I-1-4)*

Per poter spiegare la conoscenza superiore, questo canto descrive la natura della Realtà Immutabile e l'evoluzione dell'universo, affermando che ogni cosa che noi possiamo vedere, nasce da Brahman.

## Capitolo 1

### *Kanda 2°*

Il canto secondo parla dei sacrifici rituali che devono essere eseguiti dal capofamiglia per raggiungere il successo e la prosperità nel mondo esterno, inoltre ci dà una descrizione dettagliata della cerimonia del fuoco e le regole da seguire per effettuare il rito. Descrive anche le sette lingue di fuoco, un concetto che è più facilmente comprensibile per uno yogi, che ha pienamente acquisito l'esperienza dei chakra.

*I tre Veda, Rig, Yajur, Sama descrivono in molti modi le cerimonie rituali che furono rivelate ai veggenti e tutti gli esseri che vogliono raggiungere risultati meritori, le praticano. Questo è il sentiero che porta verso la fine virtuosa. (M.U. I-2-1)*

Successivamente vengono trattati l'ignoranza ed i suoi derivati. I desideri e le azioni non hanno senso, né hanno il potere di condurre al raggiungimento della Realtà Assoluta. Attraverso i sacrifici, i rituali ed agnihotra, il rituale del fuoco, si può ottenere la gioia del Brahmaloka, che però è transitoria. Invece, attraverso la conoscenza superiore avviene l'unione con il Brahman.

In questo canto viene anche detto chiaramente che se un discepolo è umile, ha un ardente desiderio ed è pronto a intraprendere il sentiero della luce, troverà il suo maestro, perché la conoscenza di Brahman, l'Assoluto, è data soltanto a quei pochi fortunati che sono veramente pronti.

*Dopo aver esaminato gli oggetti del mondo che si possono ottenere attraverso il proprio karma, colui che conosce Brahman raggiunge uno stato in cui non vi sono passioni né attaccamenti e realizza che le cose più elevate non possono essere conquistate attraverso le mere azioni; allora si presenterà in tutta umiltà ad un Guru che gli possa insegnare e che lo aiuti a fondere la propria consapevolezza in Brahman. (M.U. I-1-12)*

3

## Capitolo 2

### *Kanda1°*

Da Brahman, l'Uno, nascono tutti i nomi e le forme differenti, così come le faville nascono dal fuoco. Meditando su questa similitudine si arriva alla consapevolezza che il nostro atman è identico a Brahman.

*Questa è la verità. Così come da un grande fuoco si manifestano migliaia di faville che hanno la sua stessa origine, così l'universo manifesto evolve dall'Indistruttibile e di nuovo in esso è riassorbito. (M.U. II-1-12)*

Segue poi la spiegazione della differenza fra Brahman Saguna, con attributi e Brahman Nirguna, senza attributi e la descrizione del processo evolutivo attraverso il quale l'essere umano assume i suoi doveri. Ogni cosa nasce da Brahman ed ogni cosa è la sua manifestazione.

## Capitolo 2

### *Kanda 2°*

Questo canto descrive l'atman che risiede nella grotta del cuore. Esso è simile al mozzo della ruota che, nell'essere umano, guida i movimenti delle forze vitali: il prana, la mente ed i sensi. L'atman è anche la guida e conduce gli aspiranti a meditare sulla sillaba AUM, che è paragonabile ad un arco, mentre l'anima individuale è la freccia e Brahman il bersaglio.

*Brandendo il grande arco della saggezza delle Upanishad, l'allievo deve scagliare sul bersaglio la freccia della mente, affilata dalla meditazione. Tendi la corda con estrema concentrazione e mira al bersaglio. Ricorda amico mio, il punto di arrivo, è solo l'immutabile ed eterna Verità. (M.U. II-2-3)*

Il maestro fornisce le spiegazioni sulla meditazione a tutti gli allievi che hanno come unico scopo quello di raggiungere Brahman.

### Capitolo 3°

#### *Kanda 1°*

Questo canto comincia con una bellissima metafora che descrive due uccelli dalle piume d'oro; uno è il sé individuale, l'altro il puro atman. Entrambi stanno appollaiati sullo stesso ramo dell'albero della vita, ma uno solo assaggia i frutti, l'altro è il testimone non coinvolto, che resta in disparte.

*Due uccelli identici, amici eterni, stanno sullo stesso albero. Uno mangia i frutti dai vari gusti, l'altro è solo il testimone, che niente assapora. (M.U. III-1-1)*

Questo canto è dedicato alla disciplina interiore e descrive i metodi di autocontrollo e di pratica della verità. Molta importanza viene data alla disciplina spirituale, che è essenziale nel raggiungere la conoscenza di Brahman. L'intelletto deve essere purificato ed affilato, prima che funzioni in modo da non creare ostacoli.

4

Una volta che si realizzi l'atman o il sé, si realizza il Sé di tutto e solo allora saremo meritevoli di ogni lode.

*Questo atman può essere sperimentato attraverso la pratica costante di: Verità, tapas, giusta conoscenza e brahmacharya. Gli yogi che non hanno più alcuna impurità, vedono all'interno del corpo questa Luce che brilla di per se stessa. (M.U. III-1-5)*

### Capitolo 3

#### *Kanda 2°*

Questo canto ha ispirato tutti i ricercatori ed i rinunciatari. Il solo studio delle scritture non può condurre alla conoscenza superiore. Una persona debole non può ottenerla, pertanto è importante determinare un rafforzamento interiore, basato sulla dimensione spirituale della vita.

*La conoscenza del Brahman non può essere raggiunta attraverso i discorsi, l'analisi intellettuale, o lo studio estensivo, ma solo a quelli che lo scelgono, il Brahman si rivela. (M.U. III-2-3)*

Chi conosce Brahman, diventa Brahman.

*Colui che conosce Brahman diventa veramente Brahman e nella sua discendenza, nessuno ignorerà Brahman. Oltrepassati tutti i dolori ed i piaceri, ottenuta la libertà da tutti i nodi della cavità del cuore, diventa immortale. (M.U. III-2-9)*

La Mundaka Upanishad è all'origine della frase *Satyameva Jayate* (Solo la Verità trionfa, non la falsità), il motto nazionale dell'India che compare nello stemma con i quattro leoni. (M.U. - III.1.6)



#### Tabella riassuntiva della *Mundaka Upaniṣad*:

##### Mundakam Khaṇḍa Temi principali

1° Mundakam	1° khaṇḍa	Origine della conoscenza spirituale; distinzione fra <i>aparā vidyā</i> (conoscenza inferiore, rituali, Veda, scienze) e <i>parā vidyā</i> (conoscenza superiore, Brahman).
	2° khaṇḍa	Brahman come causa di tutto: da Lui provengono vita, respiro, mente, sensi, elementi; metafora delle scintille dal fuoco.
2° Mundakam	1° khaṇḍa	Critica ai sacrifici e ai rituali: frutti limitati; paragone della fragile barca dei riti; necessità di rivolgersi a un maestro ( <i>guru</i> ) per la conoscenza autentica.
	2° khaṇḍa	Via della conoscenza: meditazione e rinuncia; simboli dell'arco-freccia ( <i>Om</i> come arco, Ātman come freccia, Brahman come bersaglio) e dei due uccelli sull'albero ( <i>jīva</i> e Brahman).
3° Mundakam	1° khaṇḍa	Chi conosce Brahman è libero dal karma; qualità etiche necessarie (verità, autocontrollo, pace interiore); descrizione della beatitudine suprema.

## Mundakam Khaṇḍa Temi principali

2° Realizzazione finale: unione con Brahman, immortalità, liberazione dal **khaṇḍa** saṃsāra; conclusione: solo la *parā vidyā* conduce alla meta ultima.

### Percorso spirituale nella Mundaka Upanishad



6

## Invocazione di Pace

La *Mundaka Upaniṣad*, come quasi tutte le Upaniṣad vediche, comincia con lo śānti-mantra (invocazione di pace). Gli śānti mantra sono formule che tradizionalmente aprono o chiudono la recitazione delle Upaniṣad. Vengono chiamati anche *śānti-pāṭha* e sono recitati per invocare la protezione divina, la rimozione degli ostacoli e la pace interiore, esteriore e cosmica. Il termine *śānti* significa infatti "pace" e i mantra terminano ripetendo tre volte śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ per la pace interiore (corpo, mente e anima), comunitaria (per tutti coloro che ci circondano) e universale (per tutto il mondo). Nella loro ricerca della pace i rishi scoprirono il principio di trivaram satyam, ossia "ciò che viene ripetuto sinceramente per tre volte si realizza".

Non tutte le Upaniṣad hanno lo stesso śānti mantra, i principali, associati alle Upaniṣad maggiori sono:

- *Sahanā vavatu* (cooperazione tra maestro e discepolo) Kaṭha – Śvetāśvatara - Taittirīya
- *Pūrṇamadaḥ pūrṇamidam* (integrità dell'Assoluto) Īśā - Bṛhadāraṇyaka - Māṇḍūkya
- *Āpyāyantu mamāṅgāni* (invocazione per la forza e la conoscenza) Kena - Chāndogya

- *Bhadraṃ karṇebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ* (ascoltare e vedere solo il bene) Praśna- Muṇḍaka – Maitrī
- *Vāṅ me manasi pratiṣṭhitā* (validità della parola) Aitareya

*OM! Possano le nostre orecchie udire ciò che è di buon auspicio.*

*Possano i nostri occhi vedere ciò che è di buon augurio.*

*Possiamo noi recitare le lodi del Signore e vivere la nostra parte di vita in perfetta salute e vigore.*

*Possa il glorioso Indra e il dio Pusha, conoscitrice di tutte le cose, esserci di auspicio. Possa Tarksya (Garuda), che ci protegge da tutti i mali e Brihaspati, la grande sorgente della saggezza, dare benessere alla nostra vita. OM! Pace, pace, pace. (Invocazione Mundaka Up.)*

Durante il periodo delle Upaniṣad, l'insegnante e l'allievo pregavano insieme in modo da stabilire fra loro un rapporto armonico e così facendo, gli argomenti di studio potevano essere capiti in un'atmosfera congeniale, attraverso una comunicazione chiara.

Questa invocazione ci insegna a capire la funzione dei sensi, che continuamente dissipano e distraggono l'energia mentale, ci aiutano ad avere: salute, mente limpida, sensi puri e protezione

Gli dei ricordati nella invocazione si riferiscono alle forze sottili che risiedono nell'essere umano, come la prima unità vitale (prana) e l'energia latente (kundalini). Pertanto questi dei non sono la Verità Ultima, ma solamente le forze che permettono il movimento della ruota della vita, intorno al suo centro (paramatman), o la Verità Assoluta. La preghiera purifica la via dell'anima, ma soltanto la conoscenza del Sé disperde le tenebre dell'ignoranza. Simboleggiano anche le forze cosmiche che devono cooperare con quelle interiori per il cammino spirituale.

Nella prima parte della invocazione, lo studente chiede che le sue percezioni siano pure e che la sua vita sia lunga e armoniosa:

*“OM! Possano i nostri orecchi udire ciò che è di buon auspicio.”* Questo significa che lo studente deve imparare ed ascoltare solo le scritture e quello che dissero i saggi, in modo da non distrarre e disperdere la mente.

*“Possano i nostri occhi vedere ciò che è di buon augurio.”* Significa che dobbiamo imparare a non creare ostacoli che deconcentrano la mente attraverso gli occhi.

*“Possiamo noi recitare le preghiere del Signore e vivere la nostra parte di vita in perfetta salute e vigore.”* Lo studente deve imparare a trattare il suo corpo come un reliquiario e l'abitante interiore, l'Atman, come l'Essere Lucente. Vivere “per il bene divino” (deva-hitam) significa usare la vita per la realizzazione spirituale, non solo per piacere o guadagno.

*Possa il glorioso Indra e il dio Pusha, conoscitore di tutte le cose, esserci di auspicio. Possa Tarksya (Garuda), che ci protegge da tutti i mali e Brihaspati, la grande sorgente della saggezza, dare benessere alla nostra vita.*

Prima che si raggiunga la conoscenza che l'Atman è identico all'Assoluto senza secondo, l'aspirante diventa consapevole delle più sottili forze della vita (i vari dei) e nella seconda parte dell'invocazione si pregano le divinità specifiche perché ci sostengano nella ricerca. In questo senso la preghiera agli dèi non contraddice il Principio Unico (Brahman) dell'Upaniṣad, poiché essi rappresentano:

*Indra*: forza, energia, vittoria su ostacoli.

*Pūṣan*: guida, nutrimento, custode dei viaggiatori.

*Tarkṣya* (Garuda): protezione, vittoria sul male (serpenti = forze oscure).

*Brhaspati*: maestro divino, intelligenza e parola ispirata.

Lo studente che si applicherà nello studio e nelle preghiere, sarà ricompensato dal comprendere la conoscenza che il maestro gli trasmette, perché i detti delle Upaniṣad sono ermetici ed astrusi e solo attraverso la grazia del Sé, il Sé è conosciuto.

*OM, shantih, shantih, shantih.*

Alla fine dell'invocazione La parola shantih (pace) è ripetuta tre volte, poiché abbiamo bisogno di pace in tutte le nostre dimensioni, quella fisica, quella mentale e quella spirituale.

### **Significato filosofico e pratico**

Questa invocazione non è solo una benedizione, ma è anche la richiesta della disposizione interiore giusta per lo studio delle Upaniṣad. Il praticante chiede di avere i sensi puri, il corpo forte, la mente tranquilla per ascoltare la Conoscenza suprema.

8

### **Commento di Śaṅkara**

#### **Om bhadraṃ karṇebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ**

*Possa essere propizio ciò che ascoltiamo con le nostre orecchie, o dèi.*

L'invocazione riguarda l'ascolto delle Upaniṣad (śravaṇa).

Il discepolo chiede che l'udito non sia disturbato, e che tutto ciò che ode sia favorevole alla realizzazione del Brahman. "Propizio" (bhadram) in questo contesto, significa "non ostacolato da distrazioni, malattie o suoni mondani".

#### **Bhadraṃ paśyemākṣabhir yajatrāḥ**

*Possa essere propizio ciò che vediamo con i nostri occhi, o voi degni di adorazione.*

La visione (darśana) deve essere rivolta a immagini e realtà sacre (maestro, scritture, segni spirituali), non a oggetti che generano attaccamento. Anche qui "propizio" significa "ciò che sostiene la concentrazione sulla verità del Brahman".

#### **Sthirair aṅgais tuṣṭuvāṃsas tanūbhiḥ**

*Con membra stabili, cantando inni, con corpi vigorosi...*



Per studiare e meditare è necessaria una salute stabile. Il corpo non è fine ultimo, ma strumento. Corpo e mente devono restare abbastanza forti da sostenere la contemplazione e la pratica.

### **Vyaśema devahitaṃ yad āyuh**

*...possiamo trascorrere la vita stabilita dagli dèi in armonia con il loro volere.*

L'esistenza deve essere usata per il dharma e per mokṣa (non per ricerca egoistica di piacere). "Deva-hitam" = ciò che è in accordo con la volontà divina, cioè il sentiero dei Veda orientato alla liberazione.

### **Svasti na indro vṛddhaśravāḥ**

*Possa Indra, dalla gloriosa fama, darci benessere.*

Indra simboleggia la forza e il potere che elimina gli ostacoli interni (pigrizia, dubbio) ed esterni (avversità).

### **Svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ**

*Possa Pūṣan, onnisciente, darci benessere.*

Pūṣan è guida e nutrimento: qui rappresenta la forza che illumina la mente e guida il ricercatore sul cammino della conoscenza.

### **Svasti nas tārksyo ariṣṭanemiḥ**

*Possa Tarkṣya (Garuda), dal disco intatto, darci benessere.*

Tarkṣya/ Garuḍa, veicolo di Viṣṇu, è simbolo di protezione e di liberazione dalle influenze negative (serpenti = forze dell'ignoranza).

### **Svasti no bṛhaspatir dadhātu**

*Possa Bṛhaspati donarci benessere.*

Bṛhaspati è il guru degli dèi, signore della parola (vāc). Qui rappresenta la parola rivelata e l'insegnamento del maestro, che conducono al Brahman.

### **Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ**

*Om, pace, pace, pace.*

La triplice invocazione di pace rimuove i tre ostacoli (tāpatraya):

- **Adhi-bhautika:** Le sofferenze causate dal mondo esterno, dagli altri esseri viventi o dalla natura circostante.
- **Adhi-daivika:** Le sofferenze che provengono da forze naturali o divine, al di là del nostro controllo, come catastrofi naturali.
- **Adhyatmika:** Le sofferenze auto-generate, che nascono dalla nostra mente e dal nostro corpo, come malattie, pigrizia o dolore.

Solo coloro che sono liberati da questi impedimenti possono realizzare il Brahman. Infatti lo studio delle Upaniṣad richiede la quiete totale: interiore, esteriore e trascendente.

La recitazione del mantra *Shanti* è un atto di guarigione, armonizzazione e pacificazione che parte dall'individuo per irradiarsi a tutto il mondo circostante.

Carla Gabbani