

## Mantra IX

*La consapevolezza esperita nello stato di veglia è la prima lettera di OM. Essa pervade tutti gli altri suoni. Senza la prima sillaba A non si può proferire la parola OM e, similmente, senza conoscere lo stato di veglia, non si possono sperimentare gli altri livelli della consapevolezza. Chiunque sia conscio di questa realtà, realizzerà tutti i suoi desideri ed avrà successo.*

### Il Suono OM (ॐ) nelle Upaniṣad

Il suono OM è uno dei simboli più profondi e universali della spiritualità indiana. Nelle *Upaniṣad*, viene considerato il **suono primordiale**, la vibrazione dell'universo e l'essenza stessa di *Brahman* (la realtà ultima). Ogni Upaniṣad che menziona OM ne esplora un aspetto unico, rivelando il suo potere trasformativo nella meditazione e nella realizzazione del Sé.

### Māṇḍūkya Upaniṣad – OM come Realtà Assoluta

La *Māṇḍūkya Upaniṣad* è interamente dedicata all'analisi del suono OM.

Questa Upaniṣad afferma che meditare su OM porta alla realizzazione di *Brahman*, perché OM è l'intera realtà.

### Chāndogya Upaniṣad – OM come Essenza dei Veda

*L'OM è il migliore di tutti i suoni. È l'essenza dei Veda. Da esso procede la triplice conoscenza (i Veda). Pronunciando Om si recitano (le formule dello Yajurveda); pronunciando Om si innalzano le lodi (del Ṛgveda); pronunciando Om si cantano (le melodie del Samāveda), onorando la grandezza e l'essenza di questa sillaba. (Cap. 1.1.1)*

### Maitri Upanishad - OM, il suono originario

*Ci sono due aspetti del Brahman quello materiale e quello immateriale. Quello materiale è privo di realtà, quello immateriale è reale, è il Brahman è la luce. La luce è il sole, esso è Om. Esso divenne il Sé e divenne tre parti. Da questo tutto l'universo è intessuto... (Maitri Upanishad VI,22)*

### Kaṭha Upaniṣad – OM come Porta verso il Sé

La *Kaṭha Upaniṣad* descrive OM come il suono che guida l'anima verso la liberazione:

*Questo suono è il supremo Brahman. Chi lo conosce ottiene tutto ciò che desidera. (Cap.1.2.15-1.2.16)*

Inoltre, afferma che OM è il veicolo per attraversare il samsara e raggiungere l'immortalità.

*Questo (OM) è il supporto supremo, il supporto più alto. Conoscendolo, si raggiunge il mondo di Brahman. Cap.1.2.17*

### Yoga Sūtra – OM come mezzo per la Realizzazione

*Patañjali* afferma che AUM è il nome di Īśvara (Dio personale) e la sua ripetizione (*japa*) porta alla realizzazione spirituale.

*La parola che lo contraddistingue (Ishvara) è Om.*

*La sua ripetizione costante e la meditazione ne rendono manifesto il significato.*

*Da ciò derivano la scomparsa degli ostacoli e il volgersi della coscienza verso l'interno. (Cap.1. V. 27-28 - 29)*

### **Il Suono "A" (ॐ) in AUM**

Il fonema A (ॐ) è il primo suono della sacra sillaba AUM (ॐ) e riveste un ruolo fondamentale nel simbolismo spirituale e metafisico delle tradizioni vediche e yogiche. È considerato la sorgente da cui emergono tutte le altre lettere e suoni.

### **Aspetti fonetici e linguistici**

Il suono A è il più aperto e spontaneo, prodotto senza alcuna ostruzione nel tratto vocale.

Nella grammatica sanscrita, è considerato la base da cui derivano tutte le altre vocali.

È spesso associato al respiro iniziale della creazione e alla manifestazione del suono primordiale.

### **Significato esoterico**

Il nono mantra ci spiega che lo stato di veglia, Vaisvanara, consapevole dell'universo fisico, quando non è posto in relazione con la spiritualità non è altro che un semplice teatro di marionette, una scena di Maya.

Ma l'uomo saggio che ha purificato mente e il cuore, vedrà e percepirà, attraverso e al di là del velo delle impressioni sensorie le vibrazioni dell'Uno e raggiungerà il cuore dell'AUM.

Se Vaisvanara costituisce il passaggio fondamentale per la realizzazione di AUM, rappresenta anche il rischio di diventare una prigioniera a causa delle varie percezioni e delle gioie dei sensi. Per questo è estremamente importante che l'uomo guardi, pensi e mediti al fine di farsi strada oltre il velo illusorio del mondo fisico, oltre la spessa coltre della percezione dei sensi, per raggiungere la Realtà che sta al di là.

2

### **Significato metafisico e cosmico**

Il suono A rappresenta la dimensione materiale e manifesta della realtà. È associato a vari concetti fondamentali della filosofia indiana:

- Brahmā e la Creazione

A rappresenta Brahmā, il principio creatore nella Trimūrti (Brahmā, Viṣṇu, Śiva).

Simboleggia il momento dell'origine dell'universo, il primo suono emesso nell'atto della creazione.

Secondo il Vedānta, A corrisponde a *sṛṣṭi* (creazione) e alla manifestazione dell'esistenza.

- Stato di Veglia (Jāgrat)

Nella *Māṇḍūkya Upaniṣad*, A rappresenta lo stato di veglia (*jāgrat*), in cui l'individuo è consapevole del mondo esterno attraverso i sensi. È il livello più grossolano della realtà, il mondo fenomenico.

In questo stato, la coscienza è rivolta all'esterno e l'esperienza si basa su percezioni fisiche.

- La Materia e il Corpo Fisico

Il suono A è legato al corpo fisico (*sthūla śarīra*), la dimensione più tangibile dell'esistenza ed è associato al piano dell'azione e dell'interazione nel mondo.

- Il Tempo e lo Spazio

A rappresenta l'inizio del tempo, il presente e il momento dell'adesso. Simboleggia l'espansione dello spazio e l'apertura della coscienza alla manifestazione.

## Simbolismo nel Tantra e nello Yoga

- Connessione con i Cakra

A è associato al Mūlādhāra cakra (chakra della radice), il centro della stabilità e della forza vitale. È legato all'elemento terra (*pr̥thivī tattva*), e rappresenta la solidità e la base della manifestazione.

- Il Respiro e la Pratica Meditativa

Il suono A è collegato all'inspirazione, il primo atto della vita e il principio della creazione. Quando nasciamo, la nostra prima azione è un'inspirazione profonda, con cui il respiro entra per la prima volta nel corpo e dà inizio alla nostra esistenza individuale. Questo atto è spontaneo, primordiale e vitale, proprio come il suono A, che è il primo suono articolabile dalla bocca e la base di tutti gli altri fonemi.

L'inspiro apre il corpo, riempie i polmoni, porta energia vitale (*prāṇa*). Allo stesso modo, pronunciare A implica l'apertura della bocca e l'espansione del suono.

Il suono A è presente in quasi tutte le lingue del mondo come vocale primaria, proprio perché è il più naturale da emettere, così come l'inspiro è il primo riflesso vitale. Nella tradizione yogica, l'inspiro è considerato un atto di ricezione dell'energia universale. Il suono A è la vibrazione iniziale che si espande nel cosmo, come il primo respiro che connette l'essere umano alla vita.

In sintesi, il suono A e l'inspiro sono entrambi legati alla nascita, alla creazione e all'apertura alla vita e segnano l'inizio del ciclo vitale, preparando la strada per le fasi successive dell'esistenza e della coscienza.

Nelle pratiche meditative, la pronuncia prolungata di A aiuta a connettersi con il corpo fisico, a radicare la coscienza e a spingerla verso stati più elevati.

Meditando su A, si sviluppa una maggiore consapevolezza del corpo e della realtà esterna, la mente si stabilizza, diventa più presente e riconosce la dimensione materiale come parte del percorso spirituale.

Secondo la filosofia vedica e le Upaniṣad, chi medita con piena consapevolezza sulla "A" diventa profondamente connesso e in armonia con il principio della manifestazione e dell'azione. Questo implica un potere speciale di realizzare i propri desideri, poiché la mente diventa allineata con le forze creatrici dell'universo.

La consapevolezza pura della "A" permette di dirigere l'intenzione con chiarezza e determinazione e quando la mente è perfettamente focalizzata su ciò che vuole e non è distratta da dubbi o paure, la realizzazione dei desideri avviene spontaneamente, secondo il principio che *l'energia segue l'attenzione*.

**Riassumendo:** il suono A è la base della manifestazione e della creazione, poiché rappresenta l'inizio dell'universo e l'esperienza della veglia. Nelle diverse scuole filosofiche e spirituali, viene visto sia come la realtà fenomenica, sia come il primo passo per trascendere il mondo materiale e riconoscere l'Assoluto.

## La visione di Śaṅkara sul suono "A" in AUM

Śaṅkara interpreta A come la manifestazione grossolana della realtà, ma sebbene simbolizzi la creazione e il mondo,

All'interno di *AUM*, il suono *A* (ॐ) gioca un ruolo cruciale perché rappresenta la manifestazione dell'universo e l'esperienza ordinaria della coscienza nel mondo fenomenico. Tuttavia, per Śaṅkara, questa realtà è solo un riflesso temporaneo della Realtà Ultima, che è oltre la dualità e la manifestazione. Inoltre sottolinea che la vera essenza non è nel fenomeno ma nel substrato che lo sostiene (*Brahman*).

Secondo Śaṅkara, il suono *A* è strettamente legato a tre concetti chiave:

### 1. Lo stato di veglia (*jāgrat*)

Nel commento alla *Māṇḍūkya Upaniṣad*, Śaṅkara spiega che il suono *A* rappresenta lo stato ordinario della coscienza in cui l'individuo percepisce il mondo esterno attraverso i sensi.

In questo stato, la mente è immersa nell'attività e nell'esperienza sensoriale, credendo nella realtà fenomenica.

Tuttavia, questo livello di coscienza è limitato dalla *māyā* (illusione) e dall'*avidyā* (ignoranza), che fanno percepire il mondo come indipendente dal *Brahman*.

### 2. La manifestazione e il linguaggio

Per Śaṅkara, *A* è la vibrazione iniziale da cui emergono tutte le altre lettere e parole, ed è perciò simbolo della creazione.

Nel *Bhāṣya* alla *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, afferma che il suono *A* è la prima espressione della coscienza relativa, ovvero l'*Īśvara* (Dio come principio personale) che manifesta il mondo attraverso la sua energia.

Ma poiché il linguaggio e i suoni appartengono alla dimensione fenomenica, sono transitori e, infine, non-reali rispetto al *Brahman* non duale.

### 3. L'identificazione con il Brahman

Sebbene *A* rappresenti la creazione e il mondo, Śaṅkara sottolinea che tutto ciò che è manifesto è impermanente e soggetto alla trasformazione.

La vera natura della realtà non risiede nella manifestazione, ma nel substrato immutabile che la sostiene: il *Brahman*.

Per realizzare questa verità, il saggio deve superare l'identificazione con lo stato di veglia e comprendere che il mondo è solo una proiezione della Coscienza Assoluta.

## Il Suono "A" e l'illusione del mondo

Nell'Advaita Vedānta, Śaṅkara introduce il concetto di *vivarta vāda* (dottrina della superimposizione), secondo cui il mondo fenomenico appare reale solo a causa dell'ignoranza.

Il suono *A*, essendo il simbolo della creazione e della veglia, rappresenta la condizione in cui la mente crede nella separazione tra soggetto e oggetto.

Tuttavia, questa separazione è illusoria: così come una corda può essere scambiata per un serpente nell'oscurità, il mondo è scambiato per reale quando si ignora il *Brahman*.

## Meditare su A

Nella *Māṇḍūkya Kārikā Bhāṣya*, Śaṅkara commenta:

*Colui che medita sul suono A, senza comprendere il suo significato più profondo, rimane ancora nell'ambito della manifestazione. Ma colui che trascende il suono e riconosce il Brahman come la sola Realtà ottiene la liberazione.*

Nel pensiero di Śaṅkara, la realizzazione del Sé (*ātman-jñāna*) è l'unico vero scopo della vita spirituale. Il suono A, come parte della sillaba sacra *AUM*, ha un ruolo simbolico e meditativo che aiuta il ricercatore a prendere coscienza della propria identificazione con il mondo esterno, tuttavia, il vero obiettivo è riconoscere che questa identificazione è illusoria, per trascendere, così, la realtà fenomenica e raggiungere la conoscenza suprema (*brahma-jñāna*).

La meditazione sul suono A aiuta a comprendere la natura della coscienza, ma deve essere seguita dalla meditazione progressiva sugli altri suoni di *AUM* e dall'abbandono di ogni concettualizzazione, per entrare nel silenzio della Consapevolezza ultima. Infatti, il praticante che resta identificato con lo stato di veglia (A), rimane intrappolato nella dualità e non può raggiungere la liberazione. Solo chi trascende il suono e si immerge nel silenzio assoluto della pura Consapevolezza realizza la sua natura non-duale.

Riassumendo:

Si parte da A per riconoscere l'illusione della manifestazione e della percezione ordinaria.

Si prosegue oltre A, attraverso le altre fasi della meditazione: il suono intermedio (U) che indica il passaggio verso una coscienza più profonda e, successivamente, il suono finale (M) che suggerisce la dissoluzione delle identificazioni.

Si arriva infine al Silenzio, alla realizzazione non-duale del *Brahman*, che è oltre ogni suono e concetto.

Il vero Sé è puro, eterno, senza forma e silenzioso: *śāntaḥ, śivaḥ, advaitaḥ* – Pace, Beatitudine, Non-dualità.

### **L'identificazione iniziale con il mondo fenomenico (e come superarla secondo Śaṅkara)**

Secondo Śaṅkara e l'Advaita Vedānta, l'essere umano si identifica inizialmente con il mondo fenomenico a causa dell'ignoranza (*avidyā*). Questa identificazione è il primo ostacolo alla realizzazione del Sé (*ātman-jñāna*), e deve essere riconosciuta e superata per ottenere la liberazione (*mokṣa*).

L'identificazione con il mondo fenomenico (*jagat*) è la condizione nella quale l'individuo crede che:

- Il mondo esterno (*viśva*) sia reale e indipendente.
- Il proprio corpo sia il vero Sé.
- La mente e l'intelletto siano la fonte della coscienza.
- Le esperienze sensoriali e il pensiero logico siano gli unici mezzi di conoscenza.

Questa percezione nasce da *māyā* (illusione cosmica) e dall'*avidyā* (ignoranza metafisica), che nascondono la vera natura del Sé, inducendo l'individuo a credere che esista una separazione tra soggetto e oggetto, tra l'individuo (*jīva*) e la Realtà Assoluta (*Brahman*).

Śaṅkara afferma che questa identificazione è una sovrapposizione errata (*adhyāsa*), simile a scambiare una corda per un serpente nell'oscurità:

*Come si sovrappone un serpente inesistente a una corda nella penombra, così si sovrappone il mondo e l'ego al puro Sé. (Brahma Sūtra Bhāṣya 1.1.1)*

### **Come nasce l'identificazione?**

L'identificazione con il mondo fenomenico si manifesta attraverso tre livelli principali:

### 1) Identificazione con il Corpo Fisico (*sthūla śarīra adhyāsa*)

L'individuo crede di essere il proprio corpo, per cui sperimenta nascita, crescita, malattia, vecchiaia e morte come realtà assolute.

Vive in costante ricerca del piacere sensoriale e teme la sofferenza e la fine della vita.

Questa identificazione si supera attraverso la comprensione che il corpo è solo un veicolo temporaneo, mentre il Sé è eterno.

### 2) Identificazione con la Mente e le Emozioni (*sūkṣma śarīra adhyāsa*)

L'individuo si identifica con pensieri, emozioni, desideri e ricordi e crede che la mente sia la fonte della sua identità, soffre per attaccamento (*rāga*), avversione (*dveṣa*) e paura (*bhaya*).

Questa identificazione si supera attraverso l'osservazione della mente attraverso la meditazione (*dr̥g-dṛśya viveka*) e la comprensione che i pensieri e le emozioni sono fenomeni temporanei, mentre il Sé è immutabile.

### 3) Identificazione con il Ruolo e l'Ego (*ahaṅkāra adhyāsa*)

L'individuo si identifica con il proprio nome, status sociale, ruolo familiare e professionale, così crede che il suo valore dipenda dai successi o fallimenti nel mondo e vive nella dualità dell'"io" e dell'"altro", creando attaccamento e conflitti.

Questa identificazione si supera attraverso *neti, neti* ("né questo, né quello") per dissolvere l'ego e la comprensione che il Sé non è un ruolo o un'identità relativa, ma pura coscienza.

### Come riconoscere l'illusione e superarla

Śaṅkara propone vari metodi per riconoscere e superare l'identificazione con il mondo fenomenico:

- Distinguere tra ciò che è temporaneo e ciò che è eterno (*Viveka*), attraverso l'osservazione di come tutto ciò che sperimentiamo cambia continuamente (sensazioni, pensieri, emozioni) e riconoscere che il Sé non cambia mai.
- **Distaccarsi dai desideri e dalle paure (*vairāgya*)**, comprendendo che ogni esperienza del mondo è temporanea e non porta alla felicità permanente. Riconoscendo che la vera pace (*śānti*) non si trova negli oggetti esterni, ma nella realizzazione del Sé, attraverso la riflessione su come anche i piaceri più grandi svaniscono e lasciano un senso di vuoto.
- **Meditare su AUM per trascendere l'identificazione**

Superare l'identificazione con il mondo fenomenico:

Osservare l'identificazione con il corpo e il mondo (**A**). Riconoscere che la mente è un sogno temporaneo (**U**). Sperimentare il silenzio e la dissoluzione dell'ego (**M**). Realizzare che il Sé è oltre ogni identificazione (**Silenzio dopo AUM**).

### 4. Conclusione: Il Passaggio dall'identificazione alla Liberazione

Fase	Stato di Coscienza	Identificazione	Superamento
"A"	Veglia ( <i>jāgrat</i> )	Corpo e mondo	Discriminazione ( <i>viveka</i> )
"U"	Sogno ( <i>svapna</i> )	Mente ed emozioni	Distacco ( <i>vairāgya</i> )
"M"	Sonno profondo ( <i>susupti</i> )	Ego e ignoranza	Meditazione su <i>Brahman</i>

Fase	Stato di Coscienza	Identificazione	Superamento
<b>Silenzio dopo AUM</b>	<i>Turiya</i> (Realtà Assoluta)	Non-dualità	Realizzazione del Sé ( <i>mokṣa</i> )

L'identificazione con il mondo fenomenico è l'ostacolo principale alla realizzazione del Sé. Deve essere riconosciuta attraverso la discriminazione, superata con il distacco e trascesa attraverso la meditazione su *AUM*, fino a raggiungere lo stato di Pura Consapevolezza non duale.

La vera natura del Sé è oltre ogni identificazione. Quando l'ignoranza viene dissolta, il praticante riconosce che non è mai stato il corpo, la mente o l'ego, ma sempre il *Brahman*, la Coscienza Assoluta.

*Chi conosce il Sé come il solo reale, libero dalla sovrapposizione del mondo illusorio, dimora nella beatitudine eterna." (Vivekachudamani, 497)*

" Nei Pensieri" Blaise Pascal afferma:

*Nessuna persona ha la certezza, se non per fede, di quando veglia o dorme, visto che durante il sonno si crede fermamente desta più di quanto effettivamente avvenga da sveglia. Riconosce infatti lo spazio, le immagini, i movimenti; percepisce lo scorrere del tempo e lo misura; infine agisce nello stesso modo anche da sveglia. Poiché metà della vita la si vive nel sonno, e ciò è un'evidenza, e in esso quello che ci appare non ha alcuna idea verace, essendo tutti i nostri sentimenti un'illusione, chi sa se l'altra metà, nella quale pensiamo di essere svegli, non debba costituire una specie di sonno differente dal primo... intessendo così sogni su sogni? Non abbiamo il diritto di affermare che la condizione di veglia è altrettanto illusoria di quella del sogno fintanto che l'esperienza del Turiya non sia stata realizzata.*

7

Swami Siddhesvarananda in una conversazione tenuta a Montpellier afferma:

*Dobbiamo uscire dal nostro sogno per dichiarare che il sogno è immaginario; occorre che ci svegliamo alla vita spirituale per affermare che la condizione di veglia è anch'essa illusoria; è durante il nirvikalpasamadhi (la realizzazione del Silenzio: mauna) che l'occhio interiore si apre alla Verità.*

*Dunque, è solo dal punto di vista dell'Assoluto che il mondo dei fenomeni può essere considerato come una "produzione della mente", che ogni pensiero e ogni oggetto può ridursi a un'idea che si sviluppa in un continuum spazio-tempo-causalità. Quando il Saggio ha conosciuto lo stato indifferenziato, indeterminato, incondizionato (è lo stato della Non-manifestazione), egli ritorna alla manifestazione, ma conserva una nuova Visione, quella della Realtà assoluta che supera l'esperienza empirica. (Vidya - Novembre e Dicembre 1997 - Analisi comparativa fra gli stati di veglia e di sonno)*

Carla Gabbani