



Sadhana Chatushtaya.

Le 4 qualificazioni del Vedanta



Adi Shankara

Roy Eugene Davis

Ci sono quattro qualificazioni (Sadhana Chatushtaya) fondamentali nella filosofia dell'Advaita Vedanta che preparano l'aspirante spirituale, o sadhaka, a ricevere e comprendere la conoscenza del Brahman, la Realtà ultima, ma che sono anche condizioni fondamentali per capire se il sadhaka stesso è pronto a intraprendere con successo gli studi vedantici. Esse sono:

1. **Viveka:** Discernimento tra il reale e l'irreale.
2. **Vairagya:** Distacco da tutto ciò che non è reale e in particolare dai frutti delle azioni e dai piaceri transitori.
3. **Shatsampat:** Le sei virtù da coltivare



4. **Mumukshutva:** Intensa aspirazione alla liberazione o all'esperienza di Dio

Esploriamole quindi nel dettaglio:

1. **Viveka:** Discernimento tra il reale e l'irreale

Viveka è la capacità intellettuale di distinguere chiaramente tra ciò che è eterno e immutabile (il Reale, Satya) e ciò che è temporaneo e mutevole (l'irreale, Anitya). Per capire bene l'importanza di viveka, dobbiamo prendere in considerazione una famosa frase di Adi Shankara, il grande Maestro vissuto intorno al 800 dC, che ha fatto rivivere l'Advaita Vedanta e gli ha dato uno slancio nuovo e potente:

“Brahman satyam, Jagat mithyam, Jivo Brahmaiva nāparaḥ”. Essa è una breve ma potentissima affermazione che riassume l'intero insegnamento dell'Advaita Vedanta: l'unità fondamentale di ogni cosa con la Realtà Suprema, e la natura illusoria o transitoria del mondo così come lo percepiamo. Questo in dettaglio il suo significato:

Brahman satyam: Brahman (la Coscienza o Realtà Assoluta, o Dio trascendente) è l'unica realtà.

Jagat mithyam: Il mondo (l'universo fenomenico) è illusorio (non completamente reale o relativamente reale).

Jivo Brahmaiva nāparaḥ: Il Jiva (l'anima individuale) non è diverso da Brahman.

Il Vedanta, infatti, ci insegna che Brahman, coscienza pura, indifferenziata e oltre ogni fenomeno vibratorio, è l'unica Realtà. Tutto il resto è una manifestazione temporanea e illusoria di questa Realtà. L'Atman, o coscienza pura individualizzata, è identico a Brahman.

Viveka implica quindi la capacità di saper distinguere l'Atman (il Sé interiore, la vera essenza) dal non-sé, il corpo, la mente, l'intelletto, gli oggetti esterni e tutto ciò che è percepibile. Bisogna poi comprendere la natura transitoria del mondo fenomenico e capire che ricchezza, potere, relazioni, piaceri sensoriali sono tutti soggetti a cambiamento e dissoluzione. Fare affidamento su di essi per la felicità ultima porta inevitabilmente alla delusione. Bisogna inoltre riconoscere la natura illusoria (Maya) della dualità, comprensione che ci porta a capire che la percezione di un mondo separato da noi stessi e pieno di oggetti distinti è una sovrastruttura della mente (superimposizione).

L'Advaita Vedanta utilizza spesso l'analogia del sogno (e in particolare del sogno ad occhi aperti o del sogno lucido, se vogliamo renderla più vicina all'esperienza moderna) per spiegare l'illusorietà di Maya e del mondo fenomenico.



I punti chiave di questa analogia sono diversi e comprendono:

1. La realtà del sognatore (Atman/Brahman): Nel sogno, tu sei il sognatore. Sei la coscienza che sperimenta l'intero mondo onirico. Indipendentemente da quanto reale e vivido possa sembrare il sogno, tu sei sempre lì, sottostante, l'unica vera realtà del sogno stesso.

Allo stesso modo, nell'Advaita Vedanta, il Brahman (la Realtà Assoluta, l'Essere Supremo, la Coscienza Universale) è l'unica realtà ultima. L'Atman (il Sé individuale) è identico al Brahman. Tu, nella tua essenza più profonda, sei quel Brahman.

2. La creazione del mondo onirico (Maya): Quando sogni, la tua mente, senza alcuno sforzo esterno, crea un intero universo. Ci sono persone, luoghi, eventi, emozioni, oggetti. Tutto ciò sembra completamente reale finché sei immerso nel sogno. Questa capacità della mente di proiettare un mondo intero dal nulla è paragonata a Maya.

Maya non è una semplice illusione nel senso di un'allucinazione o di qualcosa che non esiste affatto. È piuttosto una potenza misteriosa e inspiegabile (definita a volte "né reale né irreale") del Brahman che vela la sua vera natura non-duale e proietta l'apparenza di un mondo molteplice, duale e in costante cambiamento. È come la magia di un prestigiatore che ti fa credere che ci sia qualcosa che in realtà non c'è, pur essendo lui stesso la fonte della magia.

3. L'illusorietà del mondo fenomenico (Jagat): Il mondo che sperimenti nel sogno (il "jagat" onirico) sembra solido e oggettivo finché non ti svegli. Quando ti svegli, ti rendi conto che tutto ciò che hai vissuto nel sogno era una creazione della tua mente e non aveva una realtà intrinseca e indipendente. I personaggi, gli oggetti, gli eventi del sogno svaniscono, non perché siano stati distrutti, ma perché non sono mai stati "realmente" lì in primo luogo, se non come proiezioni della tua coscienza.

Allo stesso modo, il mondo fenomenico (il "jagat" che percepiamo nella veglia) è considerato illusorio (mithyā). Non è completamente irreale, come ad esempio una lepre con il corno, ma non è nemmeno "reale" nel senso assoluto del Brahman. Ha una realtà empirica, ovvero lo percepiamo e lo sperimentiamo, ma non ha un'esistenza indipendente dal Brahman. È una proiezione di Maya, una manifestazione che vela la realtà ultima del Brahman.

4. Il risveglio (Moksha/Liberazione): Il momento in cui ti svegli dal sogno è il momento della realizzazione. Ti rendi conto che il mondo del sogno era solo un'illusione. Questa realizzazione non distrugge il sogno, ma ti libera dalla sua presa.

Analogamente, la liberazione (Moksha) nell'Advaita Vedanta avviene attraverso la conoscenza unita alla realizzazione (Vijnana) che la tua vera natura (Atman) è identica a Brahman e che il mondo fenomenico è solo un'apparenza (Maya). Non è che il mondo scompare fisicamente, ma la tua percezione di esso cambia



radicalmente. Ti rendi conto che tutte le distinzioni (io/tu, soggetto/oggetto, questo/quello) sono solo proiezioni di Maya e che, in ultima analisi, esiste solo l'Uno senza secondo. Questo risveglio ti libera dalla sofferenza e dalla schiavitù del ciclo di nascita e morte (samsara).

Per sviluppare un buon grado di discernimento bisogna intraprendere una sadhana basata sullo studio delle scritture del Vedanta (Upanishad, Brahma Sutra, Bhagavad Gita). Questi sono i tre testi fondamentali che forniscono la conoscenza teorica della natura della Realtà. Poi, attraverso il ragionamento logico e l'analisi (vichara), l'aspirante arriva a comprendere almeno intellettualmente la distinzione tra il Reale e l'irreale. Insieme a tutto questo la meditazione rimane la pratica più importante per purificare il sistema e acquisire una visione sempre più chiara di ciò che è.

Infine, l'osservazione attenta della propria esperienza e del mondo circostante, notando la costante impermanenza di tutto ciò che ci circonda e, allo stesso tempo, la nostra coscienza come unica costante immutabile di tutto ciò che sperimentiamo, rafforza il discernimento.

2. Vairagya: Distacco dai frutti delle azioni e dai piaceri transitori

Vairagya è uno stato di distacco o indifferenza nei confronti di tutto ciò che è irreale e di conseguenza dei piaceri effimeri del mondo e dei risultati delle proprie azioni, sia in questa vita che nelle vite future.

Questo porta col tempo all'assenza di attaccamento dai piaceri sensoriali, che non significa necessariamente rinunciare a tutte le esperienze piacevoli, ma piuttosto non dipendere da esse per la propria felicità e non essere turbati dalla loro assenza. Bisogna quindi coltivare il distacco dai desideri egoistici, che nascono dall'identificazione con il corpo e la mente e portano ad azioni che generano ulteriore karma. Vairagya implica trascendere questi desideri egoistici.

Altro elemento del distacco implica la rinuncia all'attaccamento ai risultati delle azioni. L'aspirante agisce secondo il proprio dharma (dovere), ma senza essere motivato dal desiderio di ricompense o dalla paura del fallimento. L'attenzione è posta sul compimento del dovere stesso, fatto per il Divino, come sacrificio per Lui (Yajna) e non sui risultati che ne possono derivare, applicando quindi il principio fondamentale della Bhagavad Gita e cioè Niskama Karma (azione senza desiderio per i frutti della stessa).

Bisogna quindi riconoscere la natura limitata e insoddisfacente dei piaceri mondani. Anche i piaceri più intensi sono temporanei e lasciano spesso un senso di insoddisfazione.



3. Shatsampat: Le sei virtù

Shatsampat è un insieme di sei qualità mentali essenziali che l'aspirante deve coltivare per preparare la mente alla ricezione della conoscenza del Brahman. Queste virtù aiutano a calmare la mente e a renderla focalizzata.

Le sei virtù sono:

- **Shama: Tranquillità della mente.** Significa controllare e pacificare la mente, ritirandola dagli oggetti esterni. È la capacità di rimanere centrati e imperturbabili di fronte alle distrazioni, mantenendo una pace mentale inamovibile in qualsiasi situazione. Yogananda diceva spesso sia calmamente attivo e attivamente calmo e non permettere a niente e nessuno di portarti via dallo stato di pace.
- **Dama: Controllo degli organi di senso.** Significa controllare i sensi (vista, udito, tatto, gusto, olfatto) e impedir loro di vagare dietro agli oggetti di piacere. È la capacità di rimanere focalizzati internamente. Yogananda paragonava i sensi come i fili del telefono e sottolineava che lo Yogi deve sviluppare la capacità di ritirare la corrente dagli stessi, così da disconnetterli dalle sensazioni esterne.
- **Uparati: Cessazione dell'attività superflua.** Significa ritirarsi dalle attività che non sono necessarie per il mantenimento del corpo e per la ricerca spirituale. Implica anche la cessazione dell'identificazione con il corpo e la mente.
- **Samadhana: Concentrazione.** È la capacità di fissare la mente costantemente sull'oggetto della meditazione (Brahman o l'Atman) senza distrazioni. È la stabilità mentale necessaria per l'indagine profonda e la trascendenza.
- **Titiksha: Tolleranza.** È la capacità di sopportare con pazienza le dualità della vita e le sue difficoltà, le sofferenze, il caldo, il freddo, il dolore e il piacere, senza reagire con agitazione o lamentela. Implica quindi l'accettare le dualità della vita con equanimità mentale.
- **Shraddha: Fede.** È una profonda fiducia in Dio, nelle scritture del Vedanta, nel Guru e nella propria capacità di realizzare la Verità. Non è una fede cieca, ma una convinzione basata sulla comprensione e sull'esperienza.

4. Mumukshutva: Intensa aspirazione alla liberazione della coscienza, o intenso desiderio di Dio



Mumukshutva è un intenso desiderio di liberazione (moksha) dalla sofferenza e dal ciclo delle nascite, delle morti e rinascite (samsara). È un anelito ardente a realizzare la propria vera natura come Brahman.

Essa nasce quando c'è in noi una profonda insoddisfazione per la natura transitoria e piena di sofferenza dell'esistenza mondana. L'aspirante riconosce che i piaceri temporanei non possono portare alla felicità duratura. Esiste quindi in noi un forte desiderio di conoscere la Verità ultima e di liberarsi dalle catene dell'ignoranza (avidya). La liberazione è vista come la cessazione di ogni sofferenza e il raggiungimento della beatitudine eterna.

Questo porta a dare priorità assoluta alla ricerca spirituale. L'aspirante è disposto a dedicare tempo, energia e risorse per raggiungere la liberazione. In lui si sviluppa un profondo senso di urgenza, dove la consapevolezza della natura effimera della vita lo spinge a intraprendere seriamente il cammino spirituale.

Come si lavora su questa qualità:

Attraverso la riflessione sulla natura della sofferenza e della limitazione. Contemplare le inevitabili sofferenze della vita risveglia il desiderio di liberazione.

Studio delle descrizioni della liberazione nelle scritture. Comprendere la natura di moksha alimenta l'aspirazione.

Contatto con persone realizzate e studio della vita dei grandi Maestri e delle loro opere. L'esempio e la guida di un Guru possono infatti intensificare il desiderio di liberazione. Inoltre, sintonizzare la propria coscienza con quella di un Guru realizzato, porta alla purificazione del cuore e accelera il processo di risveglio.

Pratica spirituale costante. La disciplina e la perseveranza nella sadhana rafforzano la determinazione a raggiungere la meta.

In sintesi, le quattro qualificazioni del Vedanta sono i prerequisiti essenziali per intraprendere con successo il cammino della conoscenza o Jnana Yoga, che porta alla realizzazione del Brahman. Esse preparano la mente dell'aspirante rendendola pura, calma, focalizzata e profondamente desiderosa della liberazione. Senza queste qualificazioni, la conoscenza del Vedanta potrebbe rimanere solo un'acquisizione fatta a livello intellettuale, senza portare il sadhaka alla vera comprensione e alla realizzazione della liberazione (Moksha) che era già insita in lui.

“La liberazione ultima della coscienza, è l'ideale dell'aspirante spirituale il cui impegno sul sentiero è totale. I Sadhaka con un debole o inconsistente risoluzione tendono a fare compromessi e ad essere soddisfatti con una libertà limitante che gli permette di raggiungere solo un sollievo temporaneo dal dolore (dukkha). Se vuoi essere completamente libero risolvi di essere sveglio in Dio ora.”

Roy Eugene Davis

