



L'ESSENZA DELLO  
YOGA  
VASISTHA

UN'ANTICA SCRITTURA IN GRADO  
DI DONARE LA SUPREMA SAGGEZZA



A CURA DI  
SERGIO PETERLINI



EDIZIONI  
IL PUNTO  
D'INCONTRO

L'ESSENZA DELLO

YOGA  
VASIṢṬHA

UN'ANTICA SCRITTURA IN GRADO  
DI DONARE LA SUPREMA SAGGEZZA

A cura di  
Sergio Peterlini

# Indice

Introduzione.....	7
Pronuncia dei termini sanscriti.....	9
Capitolo 1	
“ <i>Vairāgya</i> ” - IL DISTACCO.....	11
Capitolo 2	
“ <i>Mumukṣu Vyavahara</i> ” - IL CERCATORE.....	13
Capitolo 3	
“ <i>Utpatti</i> ” - LA CREAZIONE.....	15
Capitolo 4	
“ <i>Sthiti</i> ” - L’ESISTENZA.....	47
Capitolo 5	
“ <i>Upaśama</i> ” - LA DISSOLUZIONE.....	65
Capitolo 6	
“ <i>Nirvāṇa</i> ” - LA LIBERAZIONE.....	107
Glossario.....	254

## Introduzione

**T**ra i grandi classici che trattano della Suprema Conoscenza, lo *Yoga Vasiṣṭha* è uno dei più straordinari. Il saggio *Vasiṣṭha*, l'autore della scrittura, ha l'audacia di affermare che questa opera è in grado di provocare il sorgere della suprema saggezza anche in un ignorante; ciò che deve fare è semplicemente studiare e contemplare l'essenza di questa sacra scrittura. Per colui che è preparato, lo *Yoga Vasiṣṭha* toglierà ogni dubbio residuo e per l'ignorante innanzitutto verrà eliminata l'ignoranza e successivamente sorgerà la qualificazione alla vera comprensione che è diretta esperienza.

Infatti non è sufficiente l'informazione di ciò che veramente è la nostra vera natura, ma se ne deve avere la diretta esperienza, un'esperienza molto rara e particolare, dove l'identità separata di chi cerca scompare.

Questo testo è una sintesi molto intensa dello *Yoga Vasiṣṭha* dove i suoi 32.000 sloka o versi originari sono stati condensati in circa 1500 scelti tra i più diretti. Le storie che servono a elucidare questi versi sono state tralasciate e per questa ragione questo libro è rivolto in special modo a coloro che sono già sul sentiero e la cui mente è più preparata. Ma, anche coloro che inizialmente troveranno i versi astrusi, se insisteranno, arriveranno in seguito ad apprezzare il genio del saggio *Vasiṣṭha* e a ringraziarlo del dono ricevuto.

Con amore,

*Sergio Peterlini*

# Pronuncia dei termini sanscriti

- ā, ī, ū si pronunciano con un lunghezza doppia come se fossero aa, ii, uu
- c è sempre dolce, come l'italiano *ciao*
- ḍ come la d siciliana per *beddu*
- ḍh come la d siciliana di *beddu* ma seguita da una aspirata
- g è sempre dura; si pronuncia come in *gara*
- h aspirata, viene pronunciata come casa per i toscani = “hasa”
- j è sempre dolce, si pronuncia come in *gelato*
- ṁ indica una nasalizzazione della vocale che la precede
- ṇ si pronuncia retrocedendo con la lingua sul palato mentre si emette la enne
- ñ come la gn di gnomo
- ṅ come l'italiano *angolo*
- ṛ la erre seguita da una breve i. (es: *ṛgveda* si pronuncia *rigveda*)
- s aspra, come in *sole* (non esiste nel sanscrito la s dolce di rosa)
- ś come in *scena*
- ṣ come in scena ma con la punta della lingua leggermente retroflessa sul palato
- ṭ come la t inglese di “*tree*”
- ṭh come la *t* ma seguita da una h aspirata

## Capitolo 1

# *Vairāgya* IL DISTACCO

È qualificato a studiare questa scrittura colui che sente: “Sono vincolato, dovrei raggiungere la liberazione”, colui che non è totalmente ignorante né illuminato. Egli, studiando questa Scrittura sinceramente, verrà liberato dal ciclo di nascite e morti.

Questa apparizione del mondo è un’illusione, proprio come i vari colori del cielo. Né la libertà dal dolore, né la realizzazione della propria vera natura sono possibili se non sorge la convinzione che l’apparizione del mondo è irreali, e questa convinzione sorge quando si studia questa Scrittura con diligenza.

Persino se le persone che studiano questa Scrittura sono di limitata comprensione, essa rimuove la loro ignoranza come nessun’altra scrittura può fare.

Fu lo stesso *Brahmā* il Creatore a comporre e rivelare questa sacra scrittura considerandola il mezzo più idoneo a disperdere l’ignoranza per creare le basi della liberazione.

## Capitolo 2

# *Mumukṣu Vyavahara* IL CERCATORE

La Realtà è immutabile Coscienza e null'altro esiste. Si viene vincolati dai propri falsi pensieri e desideri e si è liberati quando questi ultimi si estinguono. Questa diversità sorge a causa delle modificazioni mentali, dei movimenti nella mente e cesserà quando essi cesseranno.

La contemplazione degli oggetti intensifica la schiavitù sebbene sia irreali; quando il desiderio degli oggetti diminuisce, la schiavitù viene indebolita. Quando le tendenze (*vāsanā*) che sono alla base dei desideri sono forti c'è schiavitù, quando sono cessate c'è liberazione.

Le tendenze delle vite passate possono appartenere a entrambe le categorie o a una sola: propizie e non propizie. Se sei guidato da tendenze propizie, quelle tendenze stesse ti condurranno progressivamente alla suprema beatitudine.

Attraverso il proprio sforzo personale le tendenze devono essere

rivolte verso una nobile direzione. Calma la mente lentamente e non con violenza, pacificandola come si fa con un bambino.

Sino a che non hai realizzato il supremo principio interiore, attieniti a ciò che è prescritto dalle Scritture e dai precettori. In seguito, quando ti sarai evoluto e avrai realizzato la Coscienza interiore, dovrai abbandonare tutte le tendenze, comprese quelle propizie e rimanere in pace.

Lo sforzo personale è di due categorie: quello delle nascite passate e quello di questa nascita. Quest'ultimo neutralizza il precedente. Il fato, il destino, non è null'altro che il proprio sforzo di una incarnazione passata.

Le tendenze portate dalle incarnazioni passate sono di due tipi: pure e impure. Le pure ti conducono verso la liberazione e le impure attraggono problemi. Incoraggiando le buone tendenze ad agire ripetutamente, rafforzale. Le impure si indeboliranno con il disuso.

## Capitolo 3

### *Utpatti* LA CREAZIONE

La mente non è differente dal Sé Infinito. Questa materia Loggettiva non esiste. Proprio come il miraggio sembra essere un reale fiume d'acqua, anche questa creazione sembra essere interamente reale e, sino a che ci si aggrappa alla nozione di realtà di 'tu' e 'io', non c'è liberazione.

Sicuramente, il creato, come un braccialetto, è della stessa sostanza di ciò da cui è stato creato; nel caso del braccialetto, l'oro. Poiché il pensiero del Creatore è causa di questa molteplice creazione e poiché il Creatore stesso non ha corpo fisico, anche la creazione, in verità, è della natura del pensiero, senza materialità.

La presunta realtà di colui che vede e di ciò che è visto, mio caro, è ciò che costituisce la schiavitù. Se il visto diventa non esistente, il vedente consegue la libertà. Nel Creatore non c'è né colui che percepisce, né un oggetto di percezione.

Questo intero universo non è mai stato differente dalla coscienza.

za che dimora in ogni atomo, proprio come un gioiello non è differente dall'oro. In realtà, né l'universo oggettivo, né il sé che percepisce, né la percezione in quanto tale, né il vuoto, né l'inerzia esistono; esiste solo l'Uno, la Coscienza Infinita.

La nozione errata che questo mondo sia reale si è profondamente radicata a causa del persistente erroneo pensiero, ma può essere rimossa, con la compagnia dei santi e lo studio delle scritture. Anche la mera convinzione che soltanto questo Sé è reale porta sul sentiero della liberazione, al di là del dolore.

Colui che pur vivendo una vita apparentemente normale sperimenta l'intero mondo come un vuoto è un *jīvanmuktā*. Egli è sveglio, ma gioisce la calma del sonno profondo, non è influenzato dal piacere e dal dolore.

La sua saggezza non è offuscata dalle tendenze latenti. Sembra essere soggetto ad attrazioni, repulsioni e paure, ma in effetti è libero come lo spazio, è libero dall'ego e dalla volizione. È la Coscienza Infinita, l'essenza in tutti gli esseri.

Esiste soltanto l'Assoluto, *Brahman*. Ciò che è percepito sembra essere, ma non è mai stato creato. Negli ornamenti vedo solo l'oro, nelle onde soltanto l'acqua e null'altro; allo stesso modo, vedo soltanto *Brahman* e non i mondi.

Quando l'Infinito vibra, i mondi sembrano emergere, quando non vibra, i mondi sembrano scomparire, proprio come quando una torcia viene fatta girare vorticosamente appare un cerchio di fuoco e quando è tenuta ferma il cerchio svanisce.

Tutto ciò che conosci è soltanto l'Unico Assoluto ed è anche Quello per mezzo del quale tu conosci tutto questo.

Proprio come l'immagine non scolpita è sempre presente in un blocco di pietra, il mondo, che lo si consideri reale o irreal, è nell'Assoluto, che perciò non è vuoto. Proprio come nel calmo oceano non si può dire che non siano presenti delle onde, l'Assoluto non è vuoto del mondo.

In verità questo mondo non sorge dall'Assoluto, né si fonde in esso. Soltanto l'Assoluto esiste ora e per sempre. Questo Assoluto non può essere realizzato o sperimentato da un altro. Soltanto l'Assoluto può realizzare se stesso.

Da dove viene il figlio di una donna sterile e dove va? Il figlio di una donna sterile non ha esistenza, mai. Allo stesso modo, questo mondo in quanto tale non ha esistenza, mai. Questa analogia ti rende perplesso soltanto perché hai dato per scontata l'esistenza del mondo.

Considera questo: nel braccialetto d'oro non c'è un braccialetto in quanto tale, poiché non è indipendente dall'oro. C'è una cosa chiamata cielo indipendentemente dallo spazio? Allo stesso modo non c'è una cosa chiamata mondo indipendente da *Brahman*, l'Assoluto.

L'acqua nel miraggio non viene in esistenza, né scompare dall'esistenza; allo stesso modo questo mondo non emerge dall'Assoluto, né va da nessuna parte. La creazione del mondo non ha causa e perciò non ha avuto inizio.

È come un sogno: nello stato dell'ignoranza, l'intelligenza all'interno di se stessa appare come numerosi oggetti di sogno, i quali non sono null'altro che quella stessa intelligenza.

Allo stesso modo, in ciò che è conosciuto come l'inizio della creazione, è avvenuta una tale apparizione, ma non è indipendente da *Brahman*, non esiste separata da *Brahman*, perciò non esiste come tale: è *Brahman*.

Così come è il seme, tale è il frutto (l'albero), perciò il mondo non è null'altro che *Brahman*, l'Assoluto. Non c'è un solo *jīva* (individuo) né molti, *jīva* è solo un nome. Ciò che esiste è solo *Brahman*.

Proprio come un'onda viene vista sulla calma superficie dell'oceano quando quest'ultimo è agitato, allo stesso modo l'Assoluto, per così dire, 'pensa' di essere un *jīva* ed ecco che la natura di *jīva* si manifesta: proprio come una persona dormiente sembra creare diverse creature all'interno di se stessa senza mai abbandonare la sua unica e sola realtà.

Persino il Creatore *Brahmā* è una semplice forma-pensiero in questa Coscienza Infinita. La Coscienza riflette le Sue stesse forme-pensiero in Se stessa ed è tutto questo apparente vedente e visto, che non sono altro che immaginazioni. Tutte esistono, infatti, soltanto nel nome e si moltiplicano soltanto come nomi.

Proprio come il Creatore sorse nella Coscienza Infinita come una forma-pensiero cosmica, altri esseri sorgono dai pensieri di quell'Essere Cosmico, proprio come una lampada viene accesa da un'altra. Ma nessuno è diverso da quell'Unico Infinito, *Brahman*.

Con la percezione del percepito, del conoscibile, la Coscienza diventa *jīva*, cioè anima vivente, ed è apparentemente coinvolta nel *samsāra*. Quando la falsa nozione di un conoscibile separato dal conoscitore, cioè dalla Coscienza, cessa, Essa riguadagna il suo equilibrio.

Non c'è null'altro che Coscienza. L'oceano è acqua, le onde sono acqua e quando queste onde giocano sulla superficie dell'oceano si formano increspature, anch'esse acqua. Lo stesso avviene con l'universo.

Proprio come l'oceano potrebbe guardare e riconoscere l'individualità delle increspature, la Coscienza pensa gli individui come indipendenti e così nasce l'ego, il senso dell'io.

Mente, intelletto, ego, i cinque elementi primordiali e il mondo, questi innumerevoli nomi e forme sono tutti soltanto Coscienza. Il *jīva*, la mente ecc. sono tutte vibrazioni nella Coscienza.

Non c'è divisione, non c'è differenza, non c'è distinzione. Perciò l'universo può essere detto sia reale che irreale. Reale a causa della realtà della Coscienza, che è il suo fondamento, e irreale perché l'universo non esiste come universo indipendente dalla Coscienza.

Questa Coscienza è indivisibile e non ha parti né arti. In essa, la montagna, l'oceano, la terra, i fiumi ecc. non esistono come tali ma solo come Coscienza.

Proprio come, considerati dallo stato di veglia, gli oggetti visti in sogno non hanno materialità, sebbene sembrino concreti nel sogno stesso, questo mondo appare materiale, ma in realtà è

Pura Coscienza. In un miraggio l'acqua non è mai esistita, così non c'è un mondo reale, ma solo Pura Coscienza.

Questo corpo è in realtà soltanto un corpo mentale, e si è manifestato come un corpo fisico a causa di intensa contemplazione. Quando si è in grado di dimorare nello stato in cui le *vāsanā* si sono attenuate, il corpo fisico riguadagna la forma sottile.

Il solido ghiaccio, a causa del calore, diventa acqua; la mente, priva delle *vāsanā*, si trasforma in pura natura *sattvica* e nel corpo sottile.

La liberazione è la realizzazione della totale non-esistenza dell'universo in quanto tale. È realizzare che tutto questo è Pura Coscienza. C'è soltanto l'Unica Pura Coscienza.

In sogno, il corpo di sogno sembra essere reale; ma quando c'è un risveglio rispetto al sogno, la realtà di quel corpo svanisce. Allo stesso modo, il corpo fisico che è sostenuto dalla memoria e dalle tendenze latenti viene visto essere irreali quando esse sono realizzate essere irreali.

Alla fine del sogno si diventa consapevoli del corpo fisico; alla fine di queste tendenze, si diventa consapevoli della Pura Coscienza. Per mezzo della pratica persistente (*abhyāsa*) l'ego viene portato alla quiete. Allora dimorerai naturalmente nella coscienza; e l'universo percepito procederà verso il punto di scomparsa.

Cos'è chiamato *abhyāsa*? Pensare soltanto a Quello, parlare di Quello, conversare di Quello l'un con l'altro, suprema dedizione a Quello soltanto: questo è chiamato *abhyāsa* dal saggio.

Quando il proprio intelletto è saturato di bellezza e beatitudine, quando la propria visione è vasta, quando la passione per i gioiamenti dei sensi è assente, quella è pratica spirituale persistente.

Quando si è fermamente stabiliti nella convinzione che questo universo non è mai stato creato e perciò non esiste come tale e quando pensieri come “questo è mio, questo sono io” non sorgono affatto: questa è *abhyāsa*.

È la convinzione interiore ‘io sono il corpo’, che si manifesta come tale ostacolo. Quando quella è assente, è assente anche quest’ultimo. La Coscienza rimane per sempre Coscienza, colui che non ha compreso questo, non ne sperimenta la sottigliezza o la sua vera natura. Come è la sua comprensione, così è la sua mente, poiché è la comprensione che è la mente.

In verità, ovunque, il corpo di tutti è Pura Coscienza, così come lo sono il *jīva* e l’universo, e chi conosce realmente questo non ha impedimenti in nessun luogo. La Coscienza di tutti ha questa natura e potere. Ma nella Coscienza di ognuno c’è una differente idea del mondo.

Tutto questo non è diverso dal movimento del pensiero che ancora non è indipendente dalla Coscienza Infinita. In realtà ciò che è attività mentale è Coscienza e quella Coscienza è la Suprema Verità. In realtà tu non sei nato, né morirai, poiché tutto questo non è null’altro che l’Infinita Coscienza.

Questo universo è soltanto un lungo sogno, il senso dell’ego e anche la fantasia che ci siano degli altri sono reali quanto oggetti in un sogno; la sola realtà è l’Infinita Coscienza che è Onni-

presente, Pura, Tranquilla, Onnipotente.

Dovunque questa Coscienza si manifesti, in qualunque maniera, Essa è Quello, perciò quando il vedente immagina di vedere un essere umano, un essere umano appare. Poiché il Substrato, la Coscienza Infinita, è reale, tutto ciò che è basato su di Essa acquisisce realtà, sebbene la realtà sia soltanto quella del Substrato.

Quando nella Coscienza sorge l'immagine del mondo, in quello stesso istante esso diventa tale. Ciò che è considerato il reale mondo oggettivo sperimentato nello stato di veglia non è più reale di quello sperimentato durante il sonno.

L'universo esiste in *Brahman* soltanto come una parola, un'idea. Non è reale né irreale, proprio come un serpente visto nella corda. Così è l'esistenza del *jīva*.

Qualunque cosa, comunque e dovunque sia stata concepita o fantasticata dalla Coscienza Infinita durante quella prima creazione, è rimasta in quella maniera e con quelle caratteristiche, persino ora. Così fu portato in essere un ordine definito.

Qualunque elemento sia stato concepito all'inizio, con qualunque caratteristica, perdura anche ora con tale ordine. Tutto questo esiste soltanto dal punto di vista relativo, poiché l'universo non è stato affatto creato e qualunque cosa esista è la Coscienza Infinita e null'altro. È della natura dell'apparizione sembrare reale, anche se è irreale.

Questo è l'ordine (*niyati*) dell'universo, che nulla finora è stato in grado di alterare. L'Infinita Coscienza stessa pensò a tutti

questi elementi all'interno di Se stessa e li sperimentò in Se stessa; quell'esperienza sembra essersi materializzata.

### **La vita, la morte**

Secondo l'ordine che esisteva nella prima creazione, gli esseri umani erano provvisti di una durata di vita di cento, duecento, trecento o quattrocento anni. L'abbreviarsi o l'allungarsi della durata della vita dipende dalla purezza o dall'impurità dei seguenti fattori: paese, tempo, attività e materiali usati e consumati.

Ci sono tre tipi di esseri umani: lo sciocco, quello che pratica la concentrazione e la meditazione e lo yogi. Gli ultimi due tipi di esseri umani abbandonano il corpo per mezzo della pratica dello *yoga* della concentrazione e della meditazione, a loro volontà e piacere.

Ma lo sciocco che non ha praticato la concentrazione e la meditazione, essendo alla mercé di forze esterne a se stesso, sperimenta una grande angoscia all'avvicinarsi della morte.

Questo sciocco prova una terribile e bruciante sensazione. Il suo respiro diventa difficile e affannoso. Il suo corpo perde colorito, entra in un buio intenso e vede le stelle durante il giorno. La sua visione diventa confusa. Sperimenta tutti i tipi di sensazioni deliranti. Desidera esprimere la sua sofferenza ma è incapace di farlo.

Quando il respiro vitale non fluisce liberamente la persona cessa di vivere. Ma tutto questo è immaginario. Come può la Coscienza Infinita cessare di essere?