

# Mandukya Upanishad



La *Mandukya Upanishad* è assegnata dalla tradizione agli *Atharva Veda*, uno dei quattro antichi rami degli antichi Testi Sacri Hindu.

Essa è composta in una lingua chiamata *Sanskrit* (che significa “ben scritto”) e risale all’inizio di questa era. Sanskrit, per gli studiosi, è il linguaggio più adatto e completo per delucidare e chiarire il potere e il significato del SUONO.

Nonostante la *Mandukya Upanishad* sia stata compilata in soli 12 versi, il Sacro Testo è un eccellente esempio del metodo caratteristico adoperato da tutte le Upanishad contenute nei Veda. Essa rivela – come esercizio di contemplazione – il significato della mistica parola OM (pronunciata “Oh-m”). Questo suono, che riverbera nella filosofia, nei rituali e nelle pratiche contemplative dell’ Indusimo sanscrito, risalendo da secoli fino ai nostri giorni, è un composito di tre unità, A, U e M (combinati, A e U si pronunciano “OH”).

I versi 1 e 2 affermano che la sillaba OM incorpora ogni cosa, sia nello spazio che nel tempo, e addirittura al di sopra di essi, dove esprimiamo il pieno della nostra esistenza. Tutto ciò è Brahman, identificato con il nostro più profondo Sè (Atman). I versi da 3 a 7 ci portano verso un viaggio interiore stimolato dalla REALTA’ onnisciente, onnipervadente ed onnipotente.

Inizialmente si passa attraverso lo stadio di veglia con la sua espressione a molte facce, poi si guarda lo stato del sogno con le sue esperienze surreali, percorrendo, dopo ciò, lo stato rinfrescante e rigenerante del sonno senza sogni, per poi finalmente approdare allo stato OLTRE – TURIYA – il “non-visto e inafferrabile”, lo stato beato e non-duale.

Bada, che questo progresso è marcato da una crescente e beata consapevolezza in continua evoluzione, espansione ed unificazione.

I versi 8 a 12 dimostrano come la sillaba OM è espressione di questo processo di crescente consapevolezza: la lettera A, U e M corrispondono ai primi 3 attinenti stati (veglia, sonno con sogni, sonno senza sogni), e il suono nella sua globalità manifesta la Realtà più profonda, l'ATMAN stesso.

Questi versi indicano inoltre che il “conoscitore” di questo processo assimila progressivamente il suo vero essere e ottiene così una comprensione unificante del mondo multi-sfaccettato, che si riflette anche in un suo agire positivamente (shiva) nel mondo.

Welcome to the Lord!  
The word OM is the Imperishable;  
all this its manifestation.  
Past, present, future –  
everything is OM.  
Whatever transcends the three divisions of  
time,  
that too is OM.

The Self is the Lord of all;  
inhabitant of the hearts of all.  
He is the source of all;  
creator and dissolver of beings.  
There is nothing he does not know.  
He is not knowable by perception, turned  
inward or outward,  
nor by both combined.

He is neither that which is known,  
nor that which is not known,  
nor is He the sum of all that might be  
known.

He cannot be seen, grasped, bargained  
with.

He is indefinable, unthinkable,  
indescribable.

The only proof of His existence is union  
with Him.

The world disappears in Him.

He is the peaceful, he good, the one  
without a second.

This is the fourth condition of the Self – the  
most worthy of all.

This self, though beyond words, is that  
supreme word OM.

Though indivisible,  
it can be divided in three letters  
corresponding to the three conditions of the  
Self,  
the letter A, the letter U, and the letter M.

Benvenuto al Signore!  
La parola OM è la in deperibile;  
tutto è la sua manifestazione.  
Passato, presente, futuro  
ogni cosa è OM.  
Qualunque cosa trascende le tre divisioni  
del tempo  
anche questo è OM.

Il Sé è il Signore di tutto;  
l'abitante dei cuori di tutti –  
la sorgente di tutto;  
creatore e distruttore degli esseri.  
Non c'è niente che egli non conosca.  
Non è riconoscibile attraverso la  
percezione  
rivolta all'interno o l'esterno  
né da ambedue combinate.

Non è neanche ciò che è conosciuto,  
né ciò che non è conosciuto,  
Egli non è nemmeno la somma di tutto ciò  
che potrebbe essere conosciuto.

Egli non può essere visto, capito,  
manipolato.

Egli è indefinibile, impensabile,  
indescrivibile.

L'unica prova della sua esistenza è l'unione  
con Lui.

Il mondo scompare in lui.

Lui è il pacifico, il buono, l'uno senza  
secondo.

Questa è la quarta condizione del Sé, la più  
suprema di tutti.

Questo Sé, anche se inesprimibile a parole,  
e al di sopra di esse, e la suprema parola  
OM.

Nonostante la sua indivisibilità,  
essa può essere frazionata in tre lettere,  
che corrispondono alle tre condizioni del  
Sé,  
la lettera A, la lettera U e la lettera M.

“OM” (Aum) is the first cosmic word thought to be uttered and written.

**“OM” is the supreme name of god. God is called “OM” because he protects.**

**The cosmic sound of “OM” stirs the air, bringing home to every soul the unity of all creation into one sound, one thought, one heart-beat and one god.**

“Oh Krishna, the mind is very wayward; it moves very fast, it is very powerful; it is very difficult to bring it under control.” Lord Krishna replied, “Arjuna, no doubt what you said is correct. But, by uninterrupted attention and discipline and by the practice of renunciation, it is possible to control it. Hence, practice Dhyanam (meditation - OM) as a first step”.

ॐ



“OM” (Aum) è la prima parola cosmica pensata per essere ascoltata e scritta.

**“OM” è il nome supremo Dio. Dio viene chiamato “OM” perché protegge.**

**Il suono cosmico “OM” mescola l’aria, ricordando ad ogni anima l’unità dell’intera creazione, del pensiero, di ogni battito di cuore, e del unico Dio.**

“Oh Krishna, la mente è molto capricciosa; si muove velocemente ed è molto potente; risulta difficile tenerla sotto controllo.” Il Signore Krishna risponde: “Arjuna, senza dubbio ciò che dici è giusto. Però attraverso l’attenzione e la disciplina ininterrotta e praticando la rinuncia, è possibile controllarla. Perciò pratica Dhyanam (meditazione - OM) come primo passo”.