 Fin dalla prima lezione di yoga ho sentito pronunciare dalla mia insegnante queste parole a conclusione della lezione: “Hari Om Tat Sat”.

Sono come una formula magica (mantra per l’appunto) che, nel mio sentire, hanno l’effetto di sigillare l’esperienza della pratica, consolidandola come costituente del mio essere e allo stesso tempo alleggerendola, lasciando andare tutto il superfluo.

Costituiscono il rito di chiusura accompagnate dall’anjali-mudra, il gesto dei palmi delle mani uniti davanti al cuore.

Apparentemente semplici suoni, in realtà sono sillabe sacre dal significato profondo e vasto, intraducibile da parole umane, perchè il significato letterale dice poco alla mia mente razionale, ma forse è proprio la risonanza dei suoni a vibrare e a comunicare ad altri livelli.

Anche in internet ora sono disponibili varie traduzioni e interpretazioni.

“Hari” spesso lo troviamo riferito a Vishnu, come uno dei suoi nomi (“di colore rosso scuro” o secondo altre etimologie “che rimuove le sofferenze”), ma ha anche altri significati.

“Om tat sat” è la citazione della strofa 23 della diciasettesima “lettura” (capitolo) della Bhagavadgita (Il canto del glorioso Signore), composta probabilmente intorno al II° secolo d.C. e inclusa all’interno del sesto libro del più esteso poema epico al mondo, il Mahabharata, un itihasa enciclopedico che racconta la guerra tra le due dinastie cugine, i Kaurava e i Pandava.

La Gita è il dialogo tra Krishna e Arjuna, raccontato dal cantore Sanjaya al vecchio re cieco Dhritarashtra.

Arjuna è uno dei cinque fratelli Pandava, mentre Krishna è il suo auriga, ma Arjuna pur essendo un guerriero, esita proprio prima di entrare in campo e, assalito dai dubbi, non vuole più combattere. Krishna allora con i suoi insegnamenti scioglie i dubbi, indica la via per la salvezza (bhakti marga), il dharma, l’azione nello yoga e rivela la sua vera natura divina di avatara di Vishnu.

Siamo quindi negli ultimi capitoli quando Krishna cita le tre parole che designano il brahman, cioè la realtà assoluta:

OM è la sillaba sacra per eccellenza, espressione del supremo brahman; la Mandukya Upanishad inizia proprio così: “La sillaba Om è tutto l’universo”, il passato, il presente, il futuro: tutto ciò è compreso nella sillaba Om e anche ciò che è al di là del tempo. Ogni cosa è il brahman e l’atman (il sé individuale) è il brahman (Sé universale).

TAT è il pronome dimostrativo “quello” ed esprime la realtà suprema, come ad esempio nell’altro mantra upanishadico “Tat tvam asi” (Tu sei quello) per indicare l’identità del sé (atman) con il brahman.

SAT è il participio presente del verbo essere, “ciò che è”, “l’essere”; spesso indica ciò che è buono, degno di lode, e quindi la realtà, la verità. Lo ricordiamo anche in un'altra definizione del brahman: dio è sat-cit-ananda (essere-coscienza-beatitudine).

In un breve mantra vengono raccolte quindi tutte le caratteristiche dell’assoluto. Secondo alcune interpretazioni, Hari rappresenta la realtà manifesta, visibile, mentre Om è la realtà trascendente, invisibile e nel mantra sono entrambe Tat, ovvero il brahman, che è Sat, la verità e l’unica realtà.

Traduco con parole mie: “tutto è uno ed esiste solo l’uno”.

Ho trovato nel web qualche tempo fa un breve brano che mi riporta all’esperienza di questo mantra e all’anjali-mudra che è anche il gesto del saluto indiano quando si incontra un’altra persona, dove una mano incontra l’altra, come io incontro l’altro, accompagnato dalla parola “Namaste”, che ha il significato letterale “Onore a te”.

NAMASTE

Mi inchino al luogo
dentro di te
in cui dimora
l’intero Universo.
Onoro il luogo
dentro di te
che è Amore, Verità,
Luce e Pace.
Quando dimori
in quel luogo
dentro di te
e anch’io dimoro
in quel luogo dentro di me,
siamo Una cosa sola.
(vita impersonale)

----------------------------------------------------

Bibliografia:

Upanishad vediche, a cura di Carlo della Casa, ed. Tea

Bhagavadgita, traduzione di Raniero Gnoli, ed. BUR

Sanatana dharma, Stefano Piano, ed. San Paolo

Sanskrit–English Dictionary, Monier – Williams, ed. Motilal Banarsidass