

Il percorso di Sri Ramana

PARTE 1

L'aspetto Jñana dell'insegnamento

di

Sri Sadhu Om

L'esposizione del percorso dell'indagine di Sé come insegnata da Bhagavan Sri

Ramana con una breve storia della vita di Sri Ramana e la traduzione di Nan Yar?

Vers. RR

=====

Sri Ramana Kshetra

(Kanvasrama Trust) TIRUVANNAMALAI INDIA

Il percorso di Sri Ramana-Part 1 –Sri Sadhu Om, stampato e pubblicato da Sri Ramana Kshetra, Kanvasrama Trust, Tiruvannamalai - 606 603.

© Michael James

Prima edizione ingl. 1971

Seconda Edizione ingl. 1981

Terza edizione ingl. 1988

Quarta edizione ingl. 1990

Quinta Edizione ingl. 1997

Sesta Edizione ingl. 2005

È Stampato in inglese dalla

Aridra Stampanti, Bangalore-560 003.

Tradotto in italiano da EmilioVolpe.

Dalla sesta edizione inglese del 2005 :The Path of Sri Ramana Part One.pdf

A piè di pagina (in corsivo) sono riportate le Note originali richiamate da un numero tra parentesi (xx)

Tra parentesi quadre: osservazioni, note o chiarimenti del traduttore in italiano .

In fondo al libro sono state riportate alcune brevi Note del traduttore italiano che si consiglia di consultare prima di iniziare la lettura della presente opera

In fondo è stato aggiunto un Glossario delle parole Tamil e Sanscrite più ricorrenti nel testo ed un breve Dizionario di alcune parole italiane, che potrebbero risultare poco chiare al lettore inesperto, col solo significato relativo a quest'opera.

Contenuto

Prefazioni--Note dell'editore--Edizioni	4
Breve storia della vita di Sri Ramana	15
Il percorso di Sri Ramana (Prima Parte)	
Invocazione	36
1. L'Eterna felicità è l'obiettivo	37
2. Che cos'è la felicità?	41
3. L'Indagine di Sé è la sola via per la felicità	49
4. Chi sono io?	54
5. L'indagine, "Chi Sono Io?" e i quattro Yoga	65
6. "Chi Sono Io?" Non è Soham Bhavana	89
7. Indagine di Sé	103
8. La tecnica dell'Indagine di Sé	115
 Appendice Uno	
Chi sono io? (Dalla traduzione in inglese di Nan Yar?)	146
 Appendice Due	
A) Atma Vichara Patikam	160
B) Yar Jnani? (Chi è Jnani?)	162
C) Sandehi Yarendru Sandehi ! (Dubbio il Dubitatore !)	163
D) Japa	164
 Appendice Tre	
Sadhana e Lavoro	166
 Note del Traduttore	174
Glossario	175
Dizionario italiano	183
Pubblicazioni	187
 FINE	188

PREFAZIONI--NOTE DELL'EDITORE--EDIZIONI

Nota dell'Editore alla Quarta edizione

Non dovremmo essere sorpresi se "Il percorso di Sri Ramana" ha bisogno di una quarta stampa in un tempo relativamente breve.

I lettori trovano e descrivono questo libro come "preciso e utile", il manuale "fai da te" per fare il proprio dovere, per essere felici. In un'occasione Bhagavan Sri Ramana avrebbe detto, sul soggetto della sadhana, che non è possibile: l'ego non può desiderare la Liberazione (la sua propria scomparsa) ed il Sé non ha bisogno dell'ego né della "sadhana". Ciò che resta da fare è lasciare che il Sé faccia la sadhana. Come ? Rilassandosi, e "non facendo nulla". Come ? Con la sottomissione, che è la devozione. Come ? Conoscendo che cosa? Questo è ciò che questo libro offre : nuovi indizi, più informazioni preziose. Queste sono state ampliate [nella parte 2°], con l'approccio bhakti [devozione-amore] anche per chi si sta chiedendo cosa fare con tutto questo nella vita di tutti i giorni. Queste due parti separate presto saranno nella traduzione inglese, fatta da Sri Michael James, un autore lui stesso, che è il nostro fiduciario.

Abbiate un bel "suicidio", o piuttosto un "ego-cidio".

R. E. Hamsananandan (J. J. de Reede)

Presidente , KANVASHRAMA TRUST "Mounalayam"

Sri Ramanasramam P. O.

Tiruvannamalai-606: 603.

Quinta Edizione

La maggior parte delle culture insegnano sei arti sacre: - scultura , pittura, danza, musica, recitazione, architettura che portano alla settima arte: essere il Sé.

Qui è descritta la scorciatoia del Sad-Guru Ramana.

R. E. Hamsanananda (J. J. de Reede) Presidente , KANVASHRAMA TRUST

Nota dell'Editore

Sesta Edizione

Siamo molto felici di pubblicare questa nuova sesta edizione del "Percorso di Sri Ramana" - Prima parte - di Sri Sadhu Om Swamigal; ora per la prima volta con un nuovo design di copertina, più o meno come l'edizione Tamil "Sri Ramana Vazhi". Il testo e la struttura del contenuto rimangono invariati, come nella precedente edizione.

Siamo molto grati ai membri di Sri Arunachala Ramana Trust - per la loro preziosa collaborazione nel controllare la stampa e revisionare la lettura di questo lavoro. Molte grazie!

In ultimo, ma non meno importante, il nostro umile grazie a Sri Hamsanandanji (Mr. J. J. De Reede) il nostro Fondatore-President , che non è più dal 28.01.2000 , che ci ha dato i mezzi, l'amore e l'ispirazione per continuare ad offrire questo servizio per i richiedenti aiuto sul percorso di Sri Ramana Grazie!

Bhagavan's Aradhana Day

Skanda Bhakta C. Rossi

6° Maggio 2005

Kanvashrama Trust

Om Namo Bhagavate Sri Arunachalaramanaya

Prefazione alla Quarta edizione [inglese]

Bhagavan Sri Ramana Maharshi ha insegnato due principali percorsi per il raggiungimento della conoscenza di Sé, che è lo stato di eterna e perfetta e incontaminata felicità. Il primo percorso che ha insegnato è il percorso dell'indagine di Sé', "Chi sono io? ", che è il cammino della conoscenza o jnana, mentre il secondo percorso è quello dell'abbandono del sé [abbandono dell'ego] (resa al Sé—amore del Sé), che è la via dell'amore o bhakti. Questo libro, "Il percorso di Sri Ramana-Prima parte", è un'esposizione del percorso di indagine di Sé', mentre il percorso di resa al Sé è esposto nel volume "Il percorso di Sri Ramana-Parte seconda".

Come questo libro è entrato in esistenza è brevemente detto. Dopo che Bhagavan Sri Ramana ha ripudiato il suo corpo mortale nel 1950, molti dei suoi devoti dall'India e dall'estero cominciarono gradualmente a riconoscere Sri Sadhu Om Swamigal, autore di questo libro, non solo come uno dei principali discepoli di Sri Bhagavan, ma anche come una persona dotata del raro dono di esporre i suoi insegnamenti in modo semplice e chiaro che poteva facilmente essere inteso e seguito in pratica da tutti gli amanti della vera conoscenza. Così molti devoti di Sri Swamigal cominciarono a chiedere chiarimenti a lui su tutti gli aspetti degli insegnamenti di Sri Bhagavan, soprattutto sul modo di praticare l'indagine di Sé'.

Trovare la chiara spiegazione data da Sri Swamigal in risposta alle diverse domande fu di grande aiuto per la loro pratica spirituale, alcuni devoti annotavano le risposte che aveva dato per via orale, mentre altri raccoglievano e conservano le lettere che egli scrisse a loro in risposta ai loro dubbi.

Sapendo quanto utili potevano essere le spiegazioni date da Sri Swamigal a tutti i sinceri ricercatori della verità, uno dei devoti di Sri Bhagavan, il compianto Dott. R. Santanam, nel corso di molti anni ha fatto molti sforzi per raccogliere molte delle lettere scritte da Sri Swamigal e molte delle note prese da coloro che lo avevano visitato, e ha poi chiesto a Sri Swamigal di organizzare tutte quelle lettere e note in forma di libro.

Il materiale così raccolto dal Dottor Santanam consisteva di risposte che sono state date a devoti in varie circostanze e che si trovavano su diversi livelli di comprensione, e che trattavano di vari temi come la devozione, l'indagine di Sé', yoga, il karma, Dio, il mondo, l'anima, la nascita, la morte, la liberazione e così via. Sri Swamigal ha ritenuto non opportuna la realizzazione di un libro costituito da tante diverse idee, e quindi ha selezionato solo quelle idee centrate attorno al percorso diretto di indagine di Sé e modificate in modo da fluire in una sequenza coerente. Ciò che

egli ha così modificato è stato pubblicato dal Dr Santanam nel 1967 in Tamil sotto il titolo “Sri Ramana Vazhi” (Il percorso di Sri Ramana), prima parte. Più tardi, nel 1971, su richiesta di molti devoti che non conoscevano il Tamil, è stata pubblicata la versione in inglese della prima parte.

Quando la Prima parte del percorso di Sri Ramana sia in Tamil che in inglese ha cominciato a raggiungere le mani di molti devoti di Sri Bhagavan che vivevano in vari angoli del mondo, alcuni di essi cominciarono a chiedere a Sri Sadhu Om Swamigal: *"Perché questo libro tratta solo il percorso diretto dell'Indagine di Sé ? Perché non avete scritto anche del percorso della Resa al Sé e sui vari altri aspetti degli insegnamenti di Sri Bhagavan, come la verità che ha rivelato sulla natura di Dio, del mondo, della creazione, del karma e così via?" Quindi Sri Swamigal ha ripreso il materiale raccolto dal Dr Santanam, e le varie risposte che aveva messo da parte durante la scrittura della parte Uno ed ha compilato la parte Due, costituita da tre capitoli: (1) "Dio e il mondo", (2) "Amore o Bhakti", e (3) "Karma", seguiti da un numero di appendici esplicative. La seconda parte è stata pubblicata per la prima volta in inglese nel 1976 e, nonostante sia ormai fuori stampa, si spera che una nuova edizione sarà realizzata dopo che la traduzione sarà stata completamente rivista.

Per rispondere a tutte le domande sulla pratica spirituale, poste dai Tamiliani, Sri Swamigal talvolta usava rispondere scrivendo versi e canzoni, che il dottor Santanam riunì sotto il titolo Sadhanai Saram (L'essenza della pratica spirituale). Sadhanai Saram è stata pubblicata nel 1983 in lingua Tamil, come la terza parte di Sri Ramana Vazhi. La traduzioni in inglese di alcuni versi di Sadhanai Saram è inclusa in questo libro come Appendice.

Nel 1984-85, quando la terza edizione Tamil di Sri Ramana Vazhi (parte uno e due) è stata stampata, Sri Swamigal ha rivisto entrambe le parti, aggiungendo molte nuove spiegazioni che egli aveva dato in risposta alle domande sollevate dai devoti che avevano letto le precedenti edizioni in lingua Tamil e Inglese. Molte delle nuove spiegazioni aggiunte nella terza edizione Tamil parte uno e due, e molti dei versetti del Sadhanai Saram, devono ancora essere tradotte in inglese, ma se è la volontà di Sri Bhagavan una completa traduzione in inglese di tutte e tre le parti del percorso di Sri Ramana verranno successivamente pubblicate.

Questa quarta edizione in lingua inglese del percorso di Sri Ramana Parte Uno è sostanzialmente identica alla seconda edizione, che è stata pubblicato in India nel 1981 e ristampato come terza edizione negli STATI UNITI nel 1988.

L'unica parte nuova in questa quarta edizione è l'Appendice Tre, "Sadhana e Lavoro", che è stata pubblicato inizialmente in un articolo del “Sentiero di Montagna” del gennaio 1984, e che molti devoti hanno trovato essere di grande aiuto per l'applicazione in pratica degli insegnamenti di Sri

Bhagavan, nella loro vita di ogni giorno.

L'autore di questo libro, Sri Sadhu Om Swamigal, ha sviluppato un profondo desiderio di conoscenza spirituale, già nella sua prima infanzia, e quella sete ha cominciato a esprimersi nel suo quattordicesimo anno sotto forma di un abbondante flusso di versi e canzoni in Tamil. A tempo debito, verso i venti anni, il suo anelito spirituale lo trascinò naturalmente ai piedi del suo Sadguru, Bhagavan Sri Ramana. Anche se il suo contatto esterno con Sri Bhagavan è durato appena quattro anni (dal luglio 1946 fino all'aprile 1950), a causa della sua unica e incrollabile devozione a Sri Bhagavan, la sua sincera e salda adesione alla pratica dei suoi insegnamenti, e la sua totale modestia, divenne ben presto un contenitore per ricevere la grazia di Sri Bhagavan nella misura più piena e per raggiungere così una ferma e stabile permanenza nello stato di conoscenza del Sé.

Nonostante che il tempo che un discepolo ha speso alla presenza fisica del suo Sadguru non sia un criterio con il quale si può giudicare il suo livello spirituale, alcune persone usavano, per misurare il valore di ogni devoto di Sri Bhagavan, valutare il numero di anni che avevano vissuto con Lui. Quando una persona una volta ha chiesto a Sri Swamigal in modo leggermente riduttivo, "Hai vissuto con Sri Ramana solo per cinque anni; non ci sono altri che hanno vissuto con lui per molti più anni di quanto hai fatto tu? " Ed egli rispose: "Sì, io mi vergogno di ciò, perché anche cinque secondi sono più che sufficienti per la potenza divina che splende in presenza di Sri Bhagavan per estinguere la sete spirituale di anime mature, se cinque anni sono stati necessari nel mio caso, non mostra forse ciò il mio stato di immaturità? ".

Questa risposta era tipica dell'umile e nascosto atteggiamento di Sri Swamigal. Sri Swamigal era un genio versatile di poeta Tamil, che superava l'eccellenza, un musicista di talento, aveva una dolce e melodiosa voce di cantante, era un lucido scrittore di prosa e un brillante filosofo dotato di una profonda visione spirituale e una potenza di esprimere la verità in modo chiaro, semplice ed originale. Nonostante ciò non ha mai cercato per se stesso un riconoscimento e apprezzamento del mondo. In effetti, la sua vita fu un esempio perfetto di rigorosa osservanza del precetto principale insegnata da Sri Bhagavan: vale a dire che dobbiamo negare il nostro sé in ogni momento della vita, senza dare importanza alla nostra entità individuale, e pertanto cancellare completamente il nostro ego.

Sebbene gli scritti di Sri Swamigal in prosa e poesia siano stati pubblicati durante la sua vita, e anche se molti altri sono stati pubblicati in Tamil dopo che egli ha perso il suo corpo fisico, nel marzo 1985, il suo atteggiamento verso la pubblicazione dei suoi scritti è diversa dall'atteggiamento di molti altri scrittori di opere spirituali o filosofiche, che di propria iniziativa cercano di condividere

le loro conoscenze con il mondo, scrivendo e pubblicando libri. "Non bisogna aprire la porta a meno che qualcuno non abbia bussato" è stato il principio alla base di tutti i suoi atti. A meno che non fosse interrogato con sincero fervore, egli non parlava o scriveva nulla su questioni spirituali. Ha cercato rigorosamente di evitare di manifestarsi esteriormente per insegnare al mondo, tenere conferenze, cercare di illuminare il mondo scrivendo voluminosi libri, fondare istituzioni, propagare dottrine religiose pubblicando riviste: Così facendo, egli ha seguito il percorso vissuto ed incarnato da Bhagavan Sri Ramana.

Sri Swamigal spesso usava dire: "Non dovremmo correre dietro al mondo; non dobbiamo guardare fuori verso il mondo; dovremmo guardare verso l'interno: al Sé. Quei sannyasis che corrono dietro al mondo non ottengono né il mondo né il Sé (Dio). Se cerchiamo di inseguire la nostra ombra, non potremo mai catturarla, ma se andiamo verso il sole, la nostra ombra verrà automaticamente dietro di noi. Quei sannyasis che sono sempre presenti nel mondo con lo scopo di insegnare al mondo alla fine si sono rovinati. . Non ci sono saggi (jnanis) venuti sulla terra che sono stati il prodotto di un ashram, di una scuola o di qualsiasi istituzione. Ciascuno di essi era solo e ha realizzato la verità da se stesso. Non c'è nessuna regola per la quale un uomo può raggiungere la vera conoscenza (jnana) solo diventando un recluso di un'istituzione religiosa. Pertanto, in nome del servizio al mondo, lasciate che nessuno imbrogli se stesso e ritardi il progresso spirituale promuovendo fondazioni , associazioni, predicando, gridando slogan e pubblicando riviste".

Un invito una volta è venuto a Sri Swamigal da un serio ricercatore in U. S. A. , "Non vuoi venire in occidente per guidarci?" Il suo atteggiamento è mostrato chiaramente nella sua risposta, che è stata come segue:

". . .Non è necessario per la Realtà correre dietro al mondo. Inoltre, secondo la grande verità scoperta e rivelata da Bhagavan Sri Ramana, una brava persona, che conduce una vita semplice ma altamente spirituale, ma sconosciuta al mondo, fa molto più bene al mondo di tutti i riformatori politici e sociali e di tutti gli eroi della tribuna filosofica. Una vera vita illuminata aiuterà sicuramente i seri ricercatori anche se possono vivere in un angolo remoto del mondo, anche senza alcun contatto fisico, senza comunicazioni, e senza riviste o scritti.

Questo è il metodo di insegnare al mondo di Bhagavan Sri Ramana: attraverso il parlare che trascende nel Mistico Silenzio, il più grande potere. Non dobbiamo forse noi seguire le orme del nostro Guru, Sri Ramana' ?... e allora perché devo pensare di andare ovunque? Poichè colui che mi ha guidato alla sua casa è il Padre, Signore e Sé interiore di tutti; non sa forse più come guidare a casa i cercatori sinceri, ovunque si trovino? Perché allora si dovrebbe avere un aumento dell'ego

con il pensiero 'io debbo guidare le persone'? Se un tale 'io' dovesse crescere, non sarebbe un tentativo auto-presuntuoso di sminuire la grazia di Sri Ramana, l'unica realtà? Pertanto, il pensiero di andare in Occidente o in l'Oriente, o qui, là o altrove, non mi è mai venuto in mente e non potrà mai accadere a me! "

Così Sri Swamigal era un esempio di come coloro che desiderano seguire Sri Bhagavan devono condurre la loro vita. A causa del suo atteggiamento schivo, egli era sempre indifferente alla pubblicazione dei suoi scritti in Tamil o in Inglese. Quando ha risposto alle domande di coloro che venivano a lui chiedendogli come mettere in pratica il percorso verso l'indagine di Sé', non ha mai previsto che le sue risposte sarebbe un giorno divenute un libro. In nessun momento egli ha avuto la minima intenzione di dover scrivere un libro.

Non per insegnare al mondo, il mito,
Non per ottenere ricchezze,
Non per il nome e la fama che acclama,
Lì un Saggio risiede in samadhi;
Radunatevi tutti e adoratelo",
"Non è per questo che io canto quest'inno;
Ma solo per la grande ricompensa,
La morte dell'ego, ti prego, mio Signore!

- Sri Ramana Guruvarul Antadi, versetto 68.

Tale era la preghiera di Sri Swamigal a Sri Bhagavan.

Quando gli aspiranti gli porgevano domande su questioni spirituali. Sri Swamigal a volte rispondeva: "Visto che mi chiedi, posso rispondere, ma solo in conformità con gli insegnamenti di Sri Bhagavan. Non aspettatevi che dia risposte solo per farvi piacere. Vi posso dire solo quello che sono venuto a sapere da Sri Bhagavan. Se chiedete di percorsi diversi dal percorso della indagine sul Sé di Sri Bhagavan, posso anche, darvi spiegazioni, ma solo alla luce degli insegnamenti di Sri Bhagavan. I suoi insegnamenti sono i soli Sastra autorevoli per me. Se il mondo non sceglie di accettare le mie idee, non importa; lasciate che le buttino via ".

Sri Swamigal non si è mai preoccupato minimamente di ciò che gli altri pensavano delle sue opinioni, né di come le sue idee sarebbero state valutate dal mondo. Per quanto riguarda i libri che sono stati pubblicati a suo nome, una volta ha detto, "Ho detto tutto quello che so solo per chi me lo ha chiesto. Non mi oppongo se desiderano condividere queste idee con gli altri con la loro stampa in forma di libri. Ma non sono venuto al mondo per scrivere libri. Io non sono uno scrittore, né ho alcun desiderio di diventare uno scrittore. Se il mondo ama avere queste idee, allora è una sua responsabilità pubblicarle. "Perciò questo libro è pubblicato solo da chi e per chi apprezza l'adesione in-crollabile di Sri Swamigal al percorso chiaro e diretto mostrato da Sri Bhagavan.

Gli insegnamenti di Sri Bhagavan possono essere trovati espressi con perfetta chiarezza e in un non diluito, genuino e definitivo modo soltanto nei suoi testi originali, come **Ulladu Narpadu**, **Upadesa Undiyar** e **Sri Arunachala Stuti Panchakam**, e nel lavoro **Guru Vachaka Kovai**, nel quale i suoi insegnamenti orali sono stati registrati in modo fedele e autorevole dal suo discepolo principale, Sri Muruganar.

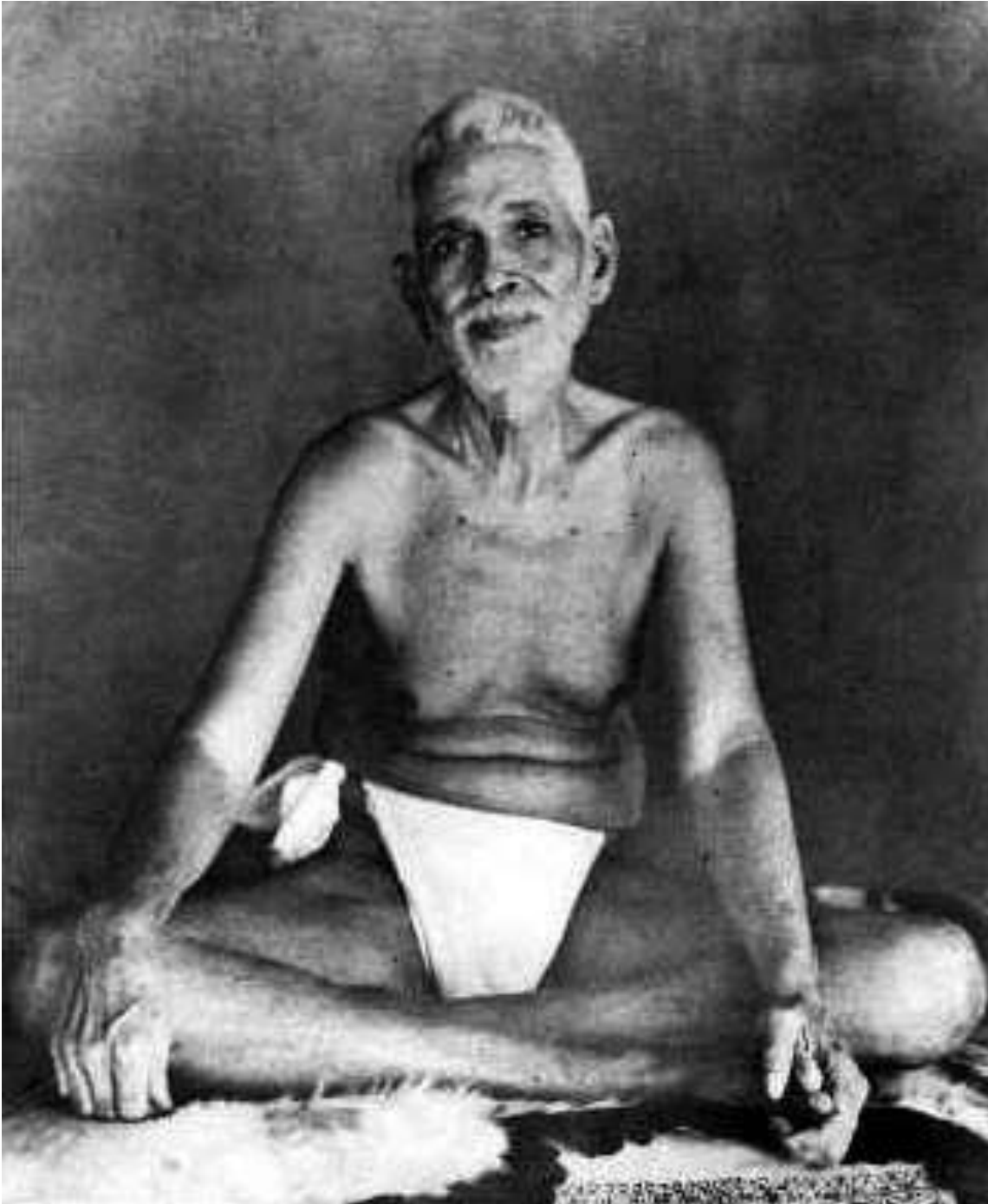
Ma dato che tutte queste opere sono scritte in un formato conciso e nello stile classico della poesia Tamil, il giusto significato non può essere compreso anche da Tamiliani molto istruiti. Questo è uno dei motivi principali per cui la maggior parte delle traduzioni e commenti su queste opere contengono tante interpretazioni errate. Pertanto, al fine di tradurre, commentare o esporre, gli insegnamenti di Sri Bhagavan con fedeltà ed accuratezza, uno dei più importanti titoli richiesti ad una persona è che egli dovrebbe avere un accurata conoscenza del Tamil e dovrebbe essere pienamente a conoscenza di tutti gli scritti Tamil di Sri Bhagavan . A questo proposito Sri Sadhu Om Swamigal era il qualificato ideale, perché non solo egli era un grande poeta Tamil, ma ebbe anche un contatto stretto e diretto con Sri Bhagavan ed una lunga associazione letteraria con Sri Muruganar.

Tuttavia, il semplice controllo della lingua non è sufficiente per consentire ad una persona di interpretare e di esporre fedelmente gli insegnamenti di Sri Bhagavan. Al fine di fare piena giustizia ai suoi insegnamenti, una persona deve avere una chiara e profonda intuizione del loro significato interiore, e tale intuizione può essere acquisita solo da chi ha sinceramente e intensamente messo in pratica i suoi insegnamenti. Anche a questo riguardo, Sri Sadhu Om Swamigal era idealmente qualificato. Quando leggiamo questo libro, possiamo vedere chiaramente quale profonda intuizione avesse del vero nucleo degli insegnamenti di Sri Bhagavan, , e possiamo anche vedere come la sua comprensione copre ed include tutta la gamma della spiritualità. Da ciò risulta chiaro che questo libro non nasce solo dalla studio (sraavana) e dalla riflessione (manana) sugli insegnamenti di Sri Bhagavan, ma anche dalla pratica (Nididhyasana) di tali insegnamenti e dalla vera esperienza (anubhava) del loro obiettivo.

La fonte della la maggior parte delle idee espresse in questo libro si può trovare nelle opere Tamil originali di Sri Bhagavan o in vari altri libri in cui i devoti hanno registrato il suo insegnamento orale. Tuttavia, questo libro non è un semplice rimaneggiamento di tutte le idee presenti in altri libri. Non solo tutte le tre parti de “Il percorso di Sri Ramana” presentano la vasta gamma degli insegnamenti di Sri Bhagavan in un modo ben organizzato e coerente, ma forniscono anche un patrimonio di conoscenza fresco e originale di molte delle idee che si trovano solo in di forma di seme in altri libri. Tale freschezza e originalità è possibile solo perché l'autore ha avuto diretta esperienza *personale sia del percorso insegnata da Sri Bhagavan che dell'obiettivo indicato da Lui*.

Poiché questo libro è basato sull'esperienza pratica spirituale, e dal momento che presenta molte idee sottili, ciascuna delle quali ha una relazione con tutte le altre, il pieno significato di questo libro non può essere 'adeguatamente colto leggendolo solo una volta. Avendo letto il libro una volta dall'inizio alla fine, avendo iniziato a leggere dal principio, saremo in grado di comprendere ciascuna delle idee in una luce più chiara. Ma se vogliamo trarre il massimo beneficio da questo libro, dovremmo studiarlo ripetutamente, dovremmo riflettere su di esso profondamente e sinceramente, dovremmo cercare di mettere in pratica quello che impariamo da esso, perché solo allora saremo in grado di comprendere con piena chiarezza i molti punti sottili espressi nel presente documento.

L' EDITORE



Bhagavan Sri Ramana Maharshi



Sri Sadhu Om

Om Namō Bhagavate Sri Arunachalaramanaya

UNA breve Storia

della vita di Sri Ramana

"Tra tutti i globi, questa terra è l'unico per raggiungere la Lliberazione, e tra tutti i paesi della terra, Bharatam (India) è il migliore. Tra tutti i luoghi santi (kshetras) di Bharatam, dove vari divini poteri si manifestano e operano Arunachalam è il luogo principale !"

"Tiruvārur, Chidambaram e Kasi sono i luoghi santi che conferiscono la Liberazione a coloro che vi sono nati, che li vedono, o che vi muoiono rispettivamente, ma Arunachalam dona la Liberazione a chiunque sulla terra che solo pensa ad esso !"

"Sri Arunachala Venba", versetti 1 e 2

Arunachalam è il cuore della terra. E' la forma primaria (adi lingam) del Signore Siva. È la Collina del fuoco della Conoscenza (jnanagni). Da quando è apparsa come la Collina della luce della Conoscenza per Brahma e Vishnu che erano illusi, distruggendo il loro ego e insegnando loro la vera conoscenza, Arunachalam è stato il Jnana-Guru anche per loro. Poiché è stata la sede (Peetam) del Jnana-Guru per tutti i tre mondi fin dall'inizio dei tempi, Arunachalam anche ora si è manifestata come la forma del Sadguru, Bhagavan Sri Ramana, per istruire il mondo intero. Inoltre, ci suggerisce indirettamente che non è altro che il Guru primordiale Dakshinamurti (che è apparso come un ragazzo di sedici anni) e che arrivò ad Arunachalam come Guru, all'età di sedici anni. Egli è 'vissuto per più di mezzo secolo, salvando innumerevoli anime dalla malattia della nascita e della morte.

Dal momento che questo Grande Essere (*maha purusha*), che viene generalmente chiamata col santo nome di Sri Ramana Bhagavan, si rivolge alla collina come Arunachalaramana nell'ultimo versetto del suo inno '*Sri Arunachala Aksharamanamalai*', dal momento che in '*Atma Vidya kirtanam*' versetto 5 (1) dice che il Sé, che ha sperimentato come la Suprema Realtà (para Vastu), è quello che si chiama Annamalai (Arunachalam), e poiché Egli rispose ad un devoto che chiese circa la sua vera natura: "*Questo Arunachalaramanan è il Supremo Sé che beatamente brilla come coscienza nel profondo del cuore di loto di tutte le anime che hanno avuto inizio con Hari (Vishnu)!* ", il segreto che viene alla luce è che Arunachalam stesso è Ramana, e che Ramana stesso è Arunachalam , e che il santo nome veramente degno di Lui è '**Sri Arunachala Ramanan**'! Quindi: **Om Namō Bhagava-**

te Sri Arunachalaramanaya! (2)

La Suprema Realtà matura a poco a poco le anime verso il raggiungimento della conoscenza di Sé (atma-jnana) attraverso tante nascite e, infine, quando sono completamente mature, s'incarna come il Sadguru, tira tutte queste anime mature ai suoi piedi divini da dovunque sulla terra siano nate e dona loro la sua non-duale Unione; tale è il piano divino. Molti sono i segni particolari che sono evidenti quando il Sadguru s'incarna, e coloro che sono saggi possono capire da questi segni che Egli solo è il Sadguru.

I quattro Sanakadi Rishi, che erano anime altamente mature, erano riluttanti a prendere una qualsiasi delle tre manifestazioni di Dio, Brahma, Vishnu e Shiva, come Guru, e andarono in giro alla ricerca del Sadguru (il vero guru spirituale) fino a che alla fine divennero vecchi. A quel tempo, Sri Dakshinamurti, che nonostante non avesse un Guru era immerso nel Sé, era seduto nella forma di un ragazzo di sedici anni, sotto l'albero di banyan, guardando a sud col chinmudra (la posa della mano- che indica la conoscenza, chit). Quando arrivarono alla Sua gentile presenza ne furono attratti, e attraverso la maturità della loro comprensione hanno riconosciuto: 'Questo è il vero Sadguru!' Si sedettero ai suoi piedi e attraverso il suo insegnamento silenzioso realizzarono il Sé.

Proprio come Sri Dakshinamurti, il Guru originale (atman) che è stato Guru di se stesso e che divenne il Guru di tutti i mondi, Bhagavan Sri Ramana è diventato anche il Guru per tutti i mondi senza che egli stesso avesse un Guru. E 'un fatto ben noto che tutti i Grandi Esseri che sono venuti sulla terra, tra cui Sri Rama e Sri Krishna, avevano un Guru in forma umana. Anche se il Buddha, e alcune anime molto mature come lui, sono state in grado di ottenere la conoscenza della Realtà senza un Jnana- Guru. Il Buddha ha raggiunto l'obiettivo, solo dopo essere andato da molti guru falsi e senza valore, che lo hanno deluso molte volte , e dopo aver intrapreso notevoli sforzi da solo per molti anni. Ma Bhagavan Sri Ramana, spinto solo dalla paura della morte che lo ha sopraffatto spontaneamente, ha raggiunto la realizzazione del Sé in un breve momento mentre era uno studente di sedici anni, senza un Guru sia in forma umana che in qualsiasi altra forme di Dio, e senza aver fatto alcuna sadhana o tapas! La conoscenza della Realtà, che spuntò in lui quel giorno è rimasta sempre con lui come suo stato naturale (Sahaja sthiti) e nulla venne aggiunto o rimosso da essa.

1 *Le parole originali di Sri Bhagavan in questo versetto sono: "...annamalai yen anma..", che significano "Il Sé, che è chiamato Annamalai " o " Annamalai, il mio Sé".*

2 *Om, il nostro ossequio a Bhagavan Sri Arunachalaramana.*

Anche se Bhagavan Sri Ramana, che risplende come il più importante Jnana-Guru per il mondo intero, non è in realtà altro che il Supremo Essere senza nome e senza forma. In accordo con la nostra ignorante visione di prendere il corso della vita del suo corpo come la storia della sua santa vita, vediamo ora una sua breve biografia.

Bhagavan Sri Ramana è nato il 30 dicembre 1879 come secondo figlio di Sundaram Iyer e Azhammal in **Tiruchuzhi**, un Siva-kshetra (luogo di pellegrinaggio di Shiva) 30 miglia a sud-est di Madurai nel Tamil Nadu, una provincia del sud dell'India. I suoi genitori lo chiamarono Venkataraman. Suo fratello maggiore era Nagaswami, Suo fratello minore era Nagasundaram, e Alarmelu era la loro sorella.

Venkataraman completò la sua formazione primaria in Tiruchuzhi e Dindukkal. Quando egli ebbe dodici anni, a causa del fatto che suo padre era morto(3), egli e il suo fratello maggiore si trasferirono a casa del loro zio paterno a Madurai per continuare la loro istruzione superiore nella Missione Americana. Anche se aveva un intelletto chiaro e nitido e una grande memoria, sembra che egli non li utilizzasse nel suo lavoro a scuola. Era solo uno studente medio della sua classe, ma aveva un corpo sano. Era molto impegnato nella lotta, nel calcio, nel nuoto, e così via. Prima di passare l'esame per il decimo grado, tutto ad un tratto ha avuto luogo il grande cambiamento divino nella sua vita. Per realizzare questo grande cambiamento Lui non aveva letto alcuna scrittura al riguardo né aveva avuto un Guru.

Se per caso egli aveva letto il 'Periyapuranam', la vita dei sessantatre Santi Tamil, non era questa la vera causa della sua autorealizzazione. Quindi quale potrebbe esserene stata la causa?

Un giorno di metà luglio nell'anno 1896. Venkataraman era seduto da solo in una piccola camera al piano superiore. Non aveva malattie nel corpo, ma un grande timore nacque in lui di dover morire.

3 *Mentre, dopo aver appreso la morte del padre, Venkataraman stava andando da Dindukkal a Tiruchuzhi per vederlo; si chiedeva: "Quando mio padre giace qui, perché dicono che è andato?". Alcuni anziani poi gli dissero: "Se questo fosse vostro padre, non vi riceverebbe con amore? Come potete vedere, 'è andato'." Questa informazione potrebbe aver risvegliato in lui l'idea che il corpo non era suo padre, la persona. Si può supporre che questo è stato un seme che è sbocciato in Lui all'età di sedici anni.*

Questo è accaduto non solo come una paura immaginaria e superficiale , ma come una reale esperienza della morte. Non era preoccupato per questo. Non ha nemmeno informato nessuno. Con audacia accolse con favore l'imminente sua morte e si mise ad esaminare ciò e trovare il risultato di tale esame per se stesso. "Sì, la morte è venuta; non resta che lasciarla venire. Che cosa è la morte? A chi arriva? A me. Chi sono io? Che cos'è che sta morendo? Sì, è questo corpo che sta morendo; lasciamolo morire" : Avendo deciso così, ha disteso le braccia e le gambe. Chiuse le labbra strettamente rimanendo senza voce e respiro, ed ha rivolto la sua attenzione intensamente verso se stesso. La morte è stata sperimentata! Che cosa è arrivato a sapere in quel momento?

"Va bene, questo corpo è morto. A questo punto sarà portato nella zona di cremazione e bruciato . Diventerà cenere. Ma con la distruzione di questo corpo, sarò io distrutto? Sono io questo corpo? Non toccato da questa morte che ha trasformato il corpo in un cadavere, qui e ora **sono ancora esistente e splendente!** Quindi io non sono questo corpo corruttibile. Io e lui siamo diversi. **Io sono** l'indistruttibile "Io" (Sé). Di tutte le cose, solo Io , non legato al corpo, sono reale. Il corpo e il mondo sono destinati solo alla distruzione, ma io, che trascendo il corpo, sono l'eterno **Supremo Essere!**"

Questa vera conoscenza di Sé (atma-jnana) risplendette chiara in Lui come un'esperienza diretta, e la paura della morte che era sorta in Lui era sparita una volta e per sempre.

Da questo momento in poi, questo stato di esperienza del Sé continua a brillare costantemente in Lui come il suo stato naturale non legato al tempo e allo spazio, senza aumentare o diminuire. Anche se in seguito molti hanno creduto che nei suoi primi anni di Tiruvannamalai Sri Bhagavan stava eseguendo deliberate asceti(tapas) o facendo alcune pratiche spirituali (sadhanas); in diverse occasioni nei suoi ultimi anni egli ha chiaramente respinto tali idee. Una volta ha detto, "Il sole che splendeva in Madurai è rimasto lo stesso in Tiruvannamalai. Nulla è stato recentemente aggiunto o rimosso dalla mia esperienza".(4)

Così, senza un Guru esterno o un'intensa lunga e faticosa sadhana, Venkataraman raggiunse al primo tentativo lo **stato naturale di Conoscenza di Sé** (sahaja-atma-jnana-sthiti), che viene dichiarata dalle Upanishad e da tutte le altre scritture del Veda come l'insuperabile stato e il sommo bene della nascita umana!

Questa esperienza, di realizzazione del Sé, produsse indescrivibili vaste trasformazioni anche esteriori nella vita di Venkataraman. Dal momento che ora sapeva chiaramente che era l'eterna e perfetta realtà, che è cosa diversa da questo corpo, da quel giorno in poi la sua vita è stata trasformata in una vita nuova e meravigliosa che non potrebbe essere in nessun modo paragonata a quella della

gente comune, di una vita che non potevano nemmeno capire, figuriamoci imitare, non importa quanto avessero potuto provare.

Dopo questa esperienza, il lieve interesse per le lezioni scolastiche che aveva prima lo ha lasciato completamente; Egli è andato ancora a scuola, ma semplicemente per compiacere gli altri. Anche il gusto per i giochi, che una volta gli piacevano così tanto, è scomparso completamente dalla sua mente. L'amore e l'attaccamento verso gli amici e i parenti è anche sbiadito, come ha fatto anche per l'interesse per il cibo e le attività ordinarie. Colui che in passato aveva sempre combattuto per il diritto, ora è diventato indifferente e non ha reagito più in alcun modo verso qualsiasi tipo di torto o ragione. La sua precedente natura di rispondere severamente se qualcuno lo sgridava è cambiata, e ora un sorriso dolce di perdono e di indifferenza appare sul suo volto in risposta!

Che bel cambiamento! L'esperienza lo trasformò in un perfetto Sadhu. Amore, non-violenza, la pazienza, la compassione, il perdono, il controllo dei sensi, l'umiltà, la mancanza di paura: tutte queste qualità divine si stabilirono in Lui naturalmente e pienamente, non a causa della pratica, ma come risultato dell'esperienza di Sé. Per lui una vita di attività mondana era ormai priva di senso,

4 *In un'altra occasione, il 4° ottobre 1946, quando un devoto, il Professore D. S. Sarma, gli ha chiesto se c'era stato anche un periodo di penitenza o sadhana nella sua vita, Sri Bhagavan ha risposto :- "Io non ho conosciuto questo periodo. Non ho mai eseguito alcun pranayama o japa e non ho conosciuto alcun mantra. Non avevo idea della meditazione o della contemplazione. Anche quando sono venuto a conoscenza di tali cose, non mi sono mai sentito attratto da loro. Ancora adesso la mia mente si rifiuta di dedicare attenzione a loro. Sadhana implica un oggetto che deve essere acquisito e i mezzi per acquisirlo. Cosa c'è che non sia già in nostro possesso? Nella meditazione, la concentrazione e la contemplazione, l'unica cosa che possiamo fare è solo di non pensare a nulla, e di essere quieti! Quindi saremmo già nel nostro stato naturale. A questo stato naturale sono stati dati molti nomi - moksha, jnana, atma, ecc. C'è stato un tempo in cui avevo l'abitudine di rimanere con i miei occhi chiusi. Questo non significava che io stavo praticando qualsiasi sadhana. Anche ora resto a volte con gli occhi chiusi. Se si preferisce dire che sto facendo qualche sadhana in questo momento, si dica pure così. Non fa differenza per me. Le persone sembrano pensare che praticando alcune elaborate sadhana il Sé un giorno scenderebbe su di loro come qualcosa di molto grande e con grande gloria e avrebbero quindi quello che viene chiamato sakshatkaram (realizzazione). Il Sé è sakshat (diretto), giustamente, ma non vi è alcun karam (fare) o kritam (fatto). La parola karam implica il fare qualcosa. Ma il Sé è realizzato non da uno che sta facendo qualcosa, ma da uno che si astiene dal fare qualsiasi cosa, rimanendo immobile, essendo semplicemente quello che si è veramente !"*

arida e irreale; come un sogno è inutile, vuoto e irreale per chi si è svegliato. Egli è stato spesso visto seduto in solitudine, assorbito e concentrato in Sé. In verità, l'ex Venkataraman non c'era più, era solo Bhagavan Ramana a brillare!

Un incidente che ha dato un suggerimento di questo assorbimento nel Sé anche all'età di dodici anni ha avuto luogo a Dindukkal quando Venkataraman studiava. Ma coloro che erano intorno a lui in quel momento non ne hanno riconosciuta l'importanza e la preziosità. Un giorno, mentre i suoi parenti erano usciti, Venkataraman giaceva sul letto dopo aver chiuso la casa dall'interno. Al loro ritorno, anche se hanno bussato alla porta e chiamato ad alta voce, la porta non si è aperta. Dopo aver trovato un altro modo di entrare in casa, essi hanno anche cercato di svegliarlo dal suo sonno profondo, agitandolo, muovendolo e, scrollando il Suo corpo pesantemente. Ma invano, Venkataraman non si svegliava! Dopo qualche tempo, però, si è svegliato spontaneamente. La gente riunitasi si chiedeva esclamando: "UN sonno Kumbhakarnan-(5)- !". Ma questo stato non era un sonno pigro né un'estasi al suo posto, era di fatto lo stato di samadhi! Una Volta, anni dopo, Sri Bhagavan ha osservato attorno a questo fatto: "Il risultato di ciò che era stato fatto e lasciato (6) era ripreso nuovamente, a causa del quale l'attenzione è stata sempre nella fonte (Sé) ."

Poiché Venkataraman aveva perso interesse nei suoi studi, la Sua insegnante ha iniziato a punirlo. Anche Nagaswami, suo fratello, si irritò notando il grande cambiamento in Lui. Ogni volta che lo vide seduto assorbito nel Sé, gli diceva: "Quale grande sapiente, Un yogiswara! "; ma a Venkataraman, che aveva la chiara conoscenza della realtà ed era in tal modo indistruttibile, non importava tutto questo. Un giorno il suo maestro gli diede l'istruzione di scrivere tre volte una lezione di grammatica inglese che egli non era riuscito a imparare.

Il giorno successivo, era un sabato, il 29 agosto 1896; Sri Ramana aveva scritto la richiesta due volte quando sentì sconcerto verso questo inutile lavoro. Gettò via la matita e il taccuino, si sedette, chiuse gli occhi assorbimento nel Sé (nishtha). Nagaswami, che era seduto vicino, si rattristò nel vedere questo.

5 *Kumbhakarnan era un rakshasa nel Ramayana rinomato per il suo lungo sonno che durava sei mesi.*

6 *Ad es. In precedenti nascite (fare riferimento alla sezione " Il percorso di Sri Ramana - Parte due", appendice 2, "Ripresa delle azioni nascita dopo nascita").*

L'inserimento subito dopo la parola 'Io' della frase 'in cerca del Padre mio' indica chiaramente che fino a quando il senso di 'io' viene mantenuto uno dovrebbe dipendere da Dio come proprio rifugio unico. Non sarebbe non-dualista (advaitin) se non può giustamente negare Dio e un duale amore verso di Lui fino a quando il suo senso di individualità sopravvive.

Sri Ramana andò alla stazione ferroviaria di Madurai. In quei giorni, le tre rupie che aveva preso pensando che fosse il biglietto del treno era esattamente il costo giusto per andare da Madurai a Tiruvannamalai. Ma che cosa accade ora? Non sapendo che egli non poteva andare fino a Tiruvannamalai in treno, ha preso invece un biglietto per Tindivanam e salì sul treno. Durante il viaggio, un maulvi islamico (un sacerdote) seduto vicino Lui, parlò con lui di sua iniziativa, informandolo che egli doveva cambiare treno a Villupuram per andare a Tiruvannamalai. Ora, con il denaro restante, Sri Ramana è stata in grado di raggiungere solo Mambazhappattu. Qui scese e camminò per dieci miglia in direzione di Arunachalam. Egli ha raggiunto il tempio di Araiyan Nallur, che è costruito su una roccia, ma non gli è stato permesso di rimanere per la notte. Poi ha camminato con il sacerdote verso il tempio di Viratteswara nel Kizhur. Dopo la puja, Sri Ramana, che era stanco e affamato, ha chiesto al sacerdote del prasadam (cibo consacrato che viene offerto a Dio). Il sacerdote bramino rifiutò, ma il suonatore del tempio, il cui cuore si era commosso nel vederlo, supplicò: "Signore, siete pregato di dare a lui almeno la mia parte di prasadam." A causa della richiesta di questo uomo virtuoso, che ha mostrato con la sua azione, le caratteristiche di un perfetto bramino: "Il bramino è lui, il virtuoso, che è compassionevole per ogni creatura sulla terra" (8), un po' di cibo è stato posto nelle mani di Sri Ramana. Ha trascorso la notte nelle vicinanze, e la mattina dopo, il giorno di Sri Krishna Jayanthi, lui arrivò alla casa di un certo Muttukrishna Bhagavatar. Dopo aver preso un po' di cibo in casa Bhagavatar, si è ricordato di due orecchini d'oro che indossava che levati dalle sue orecchie ha dato in mano a Bhagavatar avendone quattro rupie. Con questo denaro ha acquistato un biglietto del treno per Tiruvannamalai. Il mattino seguente, martedì il 1° settembre 1896, giunse a Sri Arunachalam, che aveva occupato il suo cuore fin dalla sua infanzia e che ora ha rapito la sua mente e lo ha portato vicino a sé..

Andò direttamente al santuario interno del tempio Sri Arunachaleswara e si arrese completamente '(9) Il calore intenso che era fino ad allora nel suo corpo infine si placò

8 . "Tirukkural", versetto 30

9 Negli anni successivi Sri Bhagavan ha rivelato che quando Egli entrò nel tempio la porta del santuario interno era aperto e nessuno era presente. Ha anche aggiunto che in quel momento Egli abbracciò il Lingam.

. Il viaggio dell'anima, il fiume, era finito una volta per tutte a destinazione, l'oceano di beatitudine. Sri Ramana uscì dal santuario interiore, perfettamente soddisfatto con il tesoro, la pienezza di Jnana. Poiché tutta la libertà di mente, della parola e del corpo erano stati ceduti a Sri Arunachaleswara, Sri Ramana divenne senza sforzo silenzioso.

Qualcuno gli si avvicinò e gli chiese, “ Swami, dovete rasare la testa? ”; Sri Ramana fece un cenno affermativo convinto che era la volontà di Sri Aruhachaleswara. I suoi lunghi, capelli fini e ondulati, che era come una bel rampicante nero, furono in poco tempo rimossi e rimase una testa ben rasata. Gettò via il filo sacro, il segno della sua casta. Dal suo dhoti strappò un pezzo per un perizoma e scartò il resto, insieme con il denaro rimanente che era legato in un angolo. Il pacchetto di caramelle dato a lui da una amorevole signora nella casa del Bhagavatar fu gettato nel serbatoio Ayyankulam. Lui non aveva fatto il bagno dopo essere stato rasato, ma sulla via del ritorno al tempio c'era un acquazzone imprevisto . Forse questa doccia dal cielo era il bagno cerimoniale (avabritha-snanam) data da Sri Arunachaleswara al suo divin Figlio al completamento del più grande tapas! Sri Ramana raggiunto il tempio sedette assorto in samadhi nel Mantapam dai mille pilastri.

Ma può il mondo sciocco capire la grandezza dei saggi? Alcune persone malvagie e bambini dispettosi hanno iniziato a tormentarlo deridendolo come , "ragazzo pazzo, stupida persona", lanciando pietre e pezzi di vasi rotti. Sì, è il solito trattamento a disposizione di tutti i Grandi Esseri che sono venuti sulla terra, non è vero? Non hanno forse il Buddha, Mahavira, Gesù e altri ricevuto tale trattamento dalla gente? Questo non era dunque nulla di nuovo! Sebbene indifferente a loro, Sri Ramana si ritirò dalla loro vista e andò giù in un seminterrato vicino, la 'Patala Lingam', dove nessuno osava andare anche di giorno perché era molto buio. Ci sedeva immerso nel samadhi, nascondendo se stesso dietro il lingam. I giorni passavano, ma lui non si muoveva dal samadhi! Da quando è unito con la Realtà, lo stato di trascendere la conoscenza del mondo e del corpo, come potrebbe esserci fame e sete sia per il corpo che per la mente? Per lui che è annegato nella beatitudine di Jnana - lo stato di assenza del corpo - come potrebbe esserci una sensazione di dolore o di sofferenza causata dal mondo esterno?

Sul terreno umido in cui Sri Ramana sedeva vi erano molte formiche, termiti, zanzare, mosche e millepiedi. Hanno cominciato a erodere la parte inferiore delle cosce e il sangue ha iniziato a trasudare fuori. Il sangue rappreso, il pus formato, ed entrambi mescolati con il fango, sigillavano il corpo con la terra. Eppure Egli non era affatto disturbato da questo, perché non conosceva nulla di ciò. Non abbiamo letto storie nei Purana su Rishi, come Valmiki, che sono stati immersi in tapas mentre

formicai sono cresciuti sopra i loro corpi e gli uccelli hanno realizzato nidi e vivevano sulle loro teste? Vivendo così davanti ai nostri occhi, Sri Ramana ha dimostrato in tempi moderni che queste storie non erano false!

Alcune persone sono venute a conoscenza di ciò dopo molti giorni attraverso **Sri Seshadri Swami**, una grande anima che viveva in Tiruvannamalai in quei giorni. Sebbene Sri Seshadri Swami sembrava essere un pazzo, egli era invece un santo, e qualche buona persona aveva compreso il suo stato di esaltazione e lo riveriva. Egli era in grado di riconoscere la vera grandezza del Jnana di Sri Ramana : "Le gambe del serpente sono note solo a un serpente", dice il proverbio. Un giorno, appena uscito dal Patala Lingam, Sri Seshadri Swami informò Venkatachala Seshadri Mudaliar, un suo devoto, "Vi è un piccolo Swami all'interno, andate a vedere"; così dicendo, egli si allontanò. Pur essendo giorno, Venkatachala Mudaliar prese una lanterna e con alcuni altri entrò nel Patala Lingam. Hanno chiamato Sri Ramana ad alta voce, ma dal momento che non c'era nessuna risposta hanno sollevato il suo corpo. Purtroppo, poiché il corpo era sigillato in terra, è stato forzatamente sollevato ed il sangue si è riversato attraverso nuove ferite! Vedendo questo, essi sono stati colpiti. Con attenzione e delicatezza trasportarono il corpo nel tempio di Subramania Gopuram . Anche allora Sri Ramana non ritrovò la coscienza del corpo-, ed è rimasto in samadhi.

Alcuni devoti, spinti dalla loro convinzione che lo Sri Ramana era Dio in forma umana, si sono impegnati con grande fervore al Suo servizio. Una volta dopo molti giorni, quando aprì gli occhi fu alimentato con un po 'di latte, banane schiacciate e liquidi alimentari. Le attività esteriori di Sri Ramana, come prendere il cibo e rispondere alle chiamate della natura, continuarono proprio come quelle di un bambino addormentato. In quelle occasioni in cui i suoi occhi non si aprivano per giorni, essi stessi aprivano la sua bocca e cercavano di versare almeno una piccola quantità di miscela liquida.

Sri Ramana rimase nel tempio Arunachaleswara per alcuni mesi, ma non gli piaceva la gente che spesso si affollava intorno per vederlo; preferendo essere solo e si trasferì al tempio

Gurumurtham, che era abbastanza lontano dalla città, e per circa un anno e mezzo rimase lì in samadhi.

Nel frattempo, dopo la nota che aveva lasciato a Madurai, il fratello Nagaswami, sua madre, lo zio e altri parenti ed amici avevano cominciato a cercarlo in molti luoghi, ma fino ad allora erano rimasti delusi. Finalmente sono venuti a sapere della sua sorte attraverso un certo Annamalai Tambiran, che aveva servito Sri Ramana nel tempio di Gurumurtham. Poiché Subbaiyar lo zio con cui Sri Ramana aveva iniziato a vivere a Madurai, era recentemente scomparso, Nellaiyappaiyar Subbaiyar, il fratel-

lo più giovane, partì per Tiruvannamalai. Egli si è recato a Gurumurtham, ma per quanto lo avesse pregato di tornare a Madurai, Sri Ramana rimase in silenzio. Dopo aver fallito nel suo tentativo, Nellaiyappiyar è tornato a casa a mani vuote.

Vedendo il suo inutile sforzo, Azhahammal stessa appena poté andò a Tiruvannamalai accompagnata da Nagaswami. In quel momento, dicembre 1898, Sri Ramana era al Pavazhakundru, uno sperone est di Arunachalam. Quando la madre vide la situazione pietosa del suo corpo, lei scoppiò in lacrime e lo ha pregato: "Mio caro figlio, torna a Madurai. Come potrei sopportare di vivere comodamente in casa quando sei sdraiato qui su pietre e rovi? Non essere testardo ragazzo mio, ti prego di non mostrare tale distacco! Il cuore di tua madre è lacerato. Torna a casa, figlio mio! " Si mise a piangere amaramente e lo implorò in tanti e tanti modi. Nagaswami lo ha anche ripetutamente invocato dolendosi: "Ahimè! Non posso dire quando ho parlato in questo modo; non avrei mai immaginato che ci sarebbe stata una tale calamità!" Anche se è rimasta a supplicarlo per una decina di giorni, nemmeno il minimo segno di consenso o di rifiuto è apparso sulla faccia di Sri Ramana. Rimase silenzioso come sempre. Alcuni degli astanti, non essendo in grado di sostenere questo pietoso spettacolo, hanno dato a Sri Ramana un pezzo di carta e una matita, e lo supplicarono : "Swami, la madre sospira e il suo cuore è sanguinante; cortesemente dai una risposta, almeno per iscritto; non è necessario rompere il silenzio!" Egli scrisse:

"Secondo il prarabdha (cioè il destino) di ciascuno, Egli, suo Ordinatore, essendo in ogni luogo [i.e. in ogni anima] svolgerà il suo ruolo. Quello che non deve accadere non accadrà mai, per quanto fortemente si cerchi. Ciò che è accaduto non si fermerà, a dispetto di qualsiasi difficoltà. Questo è certo! Quindi, rimanere in silenzio è la cosa migliore. "

Che determinazione nata dalla conoscenza del Sé (jnana)! Che fermezza libera non solo dall'affetto, ma anche dall'avversione! Che grande irremovibile mente, quando anche una montagna si sarebbe mossa!

"Lo stato di chi rimane incrollabile nel Sé è più grande della montagna più possente:"

“Tirukkural”, verse 124

Cosa potevano fare i devoti e sua madre ? Essi tornarono a casa afflitti.

Alcuni di noi si chiedono perché Sri Ramana si è comportato così con sua madre, dal momento che è ormai un fatto ben noto che non solo tutti gli esseri umani, ma anche gli uccelli e le bestie hanno goduto della sua graziosa benevolenza?

Finché Azhahammal era piena di affetto materno e ha mostrato l'ignoranza dell'attaccamento: 'Tu sei mio figlio. Io sono tua madre, la tua protettrice! Vieni a casa con me ': non era forse il compito di Sri Ramana rimuovere questa visione ignorante e quindi salvarla? Pertanto, con la spada di tale silenzio stava tagliando il nodo dell'attaccamento in lei. Questo non per abbandonarla, ma per prendere lei infine con sé; è stato solo il primo passo per farla rinunciare a tutto e per farla venire ai piedi di suo figlio, l'incarnazione di Jnana. Inoltre, in un'altra occasione, nel 1914, quando sua madre venne a vederlo e le è capitato di soffrire di una febbre alta, Sri Ramana compose quattro versi, dopo di che la febbre cessò. Lei poi tornò a Madurai.

Subito dopo la prima visita di Sua madre, Sri Ramana si trasferì nella grotta Virupakshi. Fu in quegli anni che uno sciame di discepoli si riunì intorno a lui per bere il nettare delle istruzioni derivanti dai fiori di loto del Jnana. Sì, ' Quando gli alberi danno frutti maturi, non è forse facile richiamare i pipistrelli della frutta?'. La sola presenza gentile e silenziosa di Sri Bhagavan brillava come il sole del Sé e cancellava i dubbi dei devoti e faceva sbocciare il loro cuore. Il giovane Sri Ramana aveva solo una ventina di anni a quel tempo, ma i discepoli che venivano da Lui con la fame dell' Jnana erano molto più anziani e molto istruiti!

“Che meraviglia! Giovane era il Guru che brillava sotto l'albero di banyan, e invecchiati erano i discepoli che sono venuti! Il silenzio è stato il discorso tenuto dall'amato Guru, e i dubbi nelle menti dei discepoli sono stati liquidati! "(10)

- La stessa meraviglia è avvenuta in presenza di Sri Ramana!

Anche se il mondo era in grado di ricevere alcune istruzioni da Lui in forma scritta, e più tardi anche per via orale, ci sono stati molti aspiranti i cui dubbi sono stati cancellati e che sono stati salvati solo mediante la sua silenziosa presenza.

"Il silenzio è l'impareggiabile eloquenza, lo stato di grazia che sorge all'interno."

- Sri Bhagavan

"Il silenzio è l'immancabile Insegnamento (upadesa). Lo scritto o il detto non può essere uguale ad esso; a volte, essi possono anche essere un ostacolo!" - dice Sri Ramana.

10 *Un versetto in sanscrito di Sri Dakshinamurti che è stata tradotta in Tamil da Sri Bhagavan.*

Nel 1900, **Gambhiram Seshayyar**, che faceva sforzi sul percorso del raja yoga, spesso ha visitato Sri Ramana e, ogni volta che ha aperto gli occhi dal samadhi, ha fatto domande riguardanti le pratiche spirituali. Gambhiram Seshayyar dava a Sri Ramana pezzi di carta e penna per scrivere le sue risposte; le risposte scritte da Sri Ramana in tali occasioni sono state successivamente editate a cura di **Sri Natananandar** e pubblicate dalla Asramam nell'originale Tamil sotto il titolo "Vichara Sangraham". Il lavoro "Nan Yar?" (" Chi sono io? ") è stato ottenuto da Sri Ramana in un modo simile da **Sri Sivaprakasam Pillai**. Nonostante le dimensioni ridotte, questo lavoro è diventato famoso per il suo potere di salvare l'umanità, mostrando la via giusta per il sommo bene. Le risposte fornite da Sri Ramana alle domande di Sri Natananandar sono diventate 'Upadesa Manjari'.

Nel 1907, un grande poeta sanscrito, **Kavya Kanta Ganapati Sastri** venne a visitare Sri Ramana. Egli era un asceta (tapasvi) che ha eseguito molti milioni di mantra-japas, ma egli non era ancora in grado di comprendere ciò che è reale tapas (austerità); quindi si avvicinò a Sri Ramana e disse: "ho imparato tutto il Vedas, recitati milioni di mantra-japas, subito il digiuno e altri stenti, ma ancora non so cosa sia realmente tapas. Per cortesia istruiscimi. "Sri Bhagavan rispose:" Se guardate da dove l'Io si avvia, lì la mente sorge; ciò è tapas "Tuttavia, quando Ganapati Sastri ulteriormente chiese:" E 'possibile raggiungere lo stesso stato attraverso japa ", Sri Ramana rispose:".? Quando un mantram si pronuncia, se guardate da dove inizia il suono, lì la mente si fonderà ; ciò è tapas. " Dopo aver ricevuto queste istruzioni, Sri Kavya Kanta Ganapati Sastri ha dichiarato: "Lui non è un'anima ordinaria. Egli è il perfetto Jnana-Guru. Poiché Egli rimane sempre naturalmente nel Sé, Egli è in verità Bhagavan Maharshi ", e lo lodò in versi come **Bhagavan Sri Ramana Maharshi**. È solo da quel giorno che Egli è stato conosciuto con questo nome.

Bhagavan Sri Ramana è un poeta unico e divino. Il suo genio poetico in Tamil, sua madrelingua, respira una nuova vita nello stile sacro dei poeti di un tempo. Oltre ad essere compatto e conciso, il flusso della Sua sublime poesia Tamil è nobile e piena di nuovi e ricchi di significati. A dire il vero, Bhagavan Ramana è un Rishi vedico che ci ha dato le Upanishad Tamil. Inoltre, non solo era un poeta in Tamil, ma anche in sanscrito, malayalam e Telugu. Egli è stato il primo ad essere stato in grado di comporre versi in Telugu venba, un metro Tamil estremamente difficile. Madre Tamil è stata ornata da Lui con le tante gemme del Jnana in forma di versi di valore insuperabile!

Tuttavia, Bhagavan Ramana non era soltanto uno scrittore. Non ha mai avuto l'intenzione (sankalpa) di scrivere qualcosa. Infatti, dal giorno in cui mise piede in Arunachalam, Egli visse sempre nello stato "senza alcuna intenzione" (nissankalpa).

Come è stato poi benedetto il mondo con le parole di istruzione di Bhagavan Sri Ramana? Non si ammette forse l'esistenza di Dio, il Potere Supremo che crea, sostiene e distrugge il mondo? È quel-

lo stesso potere che, avendo le preghiere, i dubbi e le domande dei devoti come il suo movente e usando la mente, la parola e il corpo di Sri Bhagavan come suoi strumenti, ha dato per mezzo di Lui le istruzioni spirituali per la salvezza dell'umanità. A volte, versetti Tamil, dolci e preziosi, sono fluiti da Lui in risposta alle domande dei devoti. Le istruzioni di Sri Bhagavan, che ora abbiamo, sono quelle che sfuggirono dalle sue labbra in questo modo. Tutte loro, quando raccolte e curate, compongono le sue opere complete. Tra queste, cinque stotra (inni), e tre sastra (scritture), sono le opere più importanti.

Gli stotra sono '**Sri Arunachala Stuti Panchakam**' (I cinque Inni a Sri Arunachala'), e gli sastra sono, '**Upadesa Undhiyar**' '**Ulladhu Narpadhu**' e '**Guru Vachaka Kovai**'.

In risposta a Sri Muruganar, il devoto più importante di Sri Bhagavan e grande poeta Tamil, Sri Bhagavan non solo compose in Tamil '**Upadesa Undhiyar**' (Upadesha Saram in sanscrito e inglese), ma ha anche compilato '**Ulladhu Narpadhu**', che è una Upanishad ineguagliabile, rivedendo alcuni dei suoi precedenti versi e componendone molti nuovi. '**Guru Vachaka Kovai**' è la casa del tesoro delle istruzioni di Sri Ramana raccolte e conservate in versi tamil da Sri Muruganar, tutte sono parole di Sri Bhagavan dette giorno per giorno fin dai primissimi giorni. Queste tre importanti opere di Sri Bhagavan, che sono venute in esistenza avendo Sri Muruganar come unico movente, formano il '**Sri Ramana Prastanatravam**' (le tre opere di autorità divina su Moksha di Sri Ramana).

Arunachalam, la sacra collina, è la forma primordiale e più importante di Siva. Infatti è Shiva stesso. I Saggi non solo ci mostrano il percorso, ma anche danno un esempio camminando su di essa; in questo modo, Bhagavan Sri Ramana stesso, spesso ha fatto Arunachala-pradakshinam (11) in compagnia dei Suoi devoti. Viene descritta nei Purana come questo Giripradakshinam è stato l'unico mezzo attraverso il quale Unnamulai Ambikai, la consorte di Sri Arunachaleswara, divenne Ardhanariswara (quando la sua forma si combinò con quella del Signore). Inoltre, visto che anche Sri Arunachaleswara, la Divinità nel tempio, circoambula la collina due volte ogni anno, come possiamo non concepire la grandezza di Arunachala-pradakshinam? Fu in occasione di uno di questi pradakshinam, ai tempi in cui viveva nella grotta di Virupakshi, che Sri Bhagavan compose la celebre '**Sri Arunachala Aksharamanamalai**', il primo dei cinque Inni. Molte migliaia di suoi devoti ora recitano questo inno come un mezzo per ricordare Arunachalam, che dona la Liberazione, quando solo pensata.

11 *Pradakshinam significa camminare a piedi nudi intorno ad un oggetto sacro avendolo alla propria destra.*

Essere stato il luogo di nascita del 'Guru di tutto l'universo' (loka maha guru) è la grande for-

tuna del Tamil Nadu. .Ancora più grande è stata la fortuna di Azhahammal [madre di Bhagavan] per aver dato alla luce un tale Grande Essere, e immenso fu il suo merito di aver sacrificato suo figlio per il bene di tutto il mondo! Come potrebbe un tale sacrificio passare invano? Alla fine, ella fu coronata con il raggiungimento della Liberazione! Quando arrivò il momento, Azhahammal è stata catturata dall'attrazione divina di Sri Bhagavan, che viveva come un atitasrami (12) (colui per il quale non c'è né attrazione né avversione verso i parenti). A poco a poco la Grazia di Sri Bhagavan la fece maturare e la fece rinunciare al suo posto nativo, alla casa, e a tutti gli attaccamenti di famiglia e mondani, finchè alla fine del 1916 si rifugiò ai suoi piedi, diventando così uno tra i discepoli che si erano già arresi a lui.

Nagasundaram, fratello minore di Sri Bhagavan, la seguì e anche lui si rifugiò ai suoi piedi. In seguito divenne un sannyasin, prendendo il nome di **Sri Niranjanananda Swami**, ed è stato lui l'unica causa per la formazione e lo sviluppo del presente Sri Ramanasramam. Alcuni dei devoti che erano con Sri Bhagavan in quel momento temevano che Egli potesse andare via se anche i parenti si affollavano intorno a Lui; inoltre, alcune obiezioni sono state sollevate contro lo stare di Azhahammal con Sri Bhagavan. Poco sapevano, però, che i parenti potevano ora solo galleggiare in superficie come il giglio d'acqua, e non potevano mai essere come il sale, che si scioglie e contamina l'acqua. Così Sri Bhagavan ha dato esempio al mondo moderno della forza dello stato naturale del Sé, con cui si può vivere con distacco mentale in tutte le circostanze.

Più tardi, i devoti costruirono un asram piccolo e bello in un luogo appartato ancora più in alto sulla collina, e dal momento che la maggior parte della costruzione è stata fatta dal singolo sforzo manuale e dal servizio di Kandaswami, un devoto, è stato nominato dopo di lui come **Skandasramam**. Sri Bhagavan vi abitò fino alla fine del 1922.

Nel maggio dello stesso anno, Azhahammal si ammalò. Durante le sue ultime ore, Sri Bhagavan sedeva al suo fianco mettendo le sue mani, quelle mani dal potere divino, quella di destra sul cuore e la sinistra sulla sua testa. In quel momento una lotta interna lunga e grave ha avuto luogo tra le tendenze del passato verso l'azione (karma-vasana), che avrebbero richiesto molte nascite future, e la forza della grazia che fluiva attraverso le mani di Sri Bhagavan. Alla fine tutte le tendenze del passato sono state schiacciate e distrutte e la sua anima silenziosamente ritornò e si fuse nello stato reale, Brahman.

12 [Atitasrami: uno al di là dei quattro asrama, le tappe della vita nella società indù.](#)

Il suo corpo l'ha lasciata la notte del 19 maggio 1922, dopo che Sri Bhagavan aveva dichiarato che

aveva raggiunto la liberazione. Il suo sacro corpo fu sepolto sulle rive di Palitirtham, una vasca ai piedi del versante meridionale dell'Arunachalam. Il Sivalingam che è stato messo sopra la sua tomba è ora conosciuto come **Sri Matrubhuteswara**. Era opportuno che negli anni successivi l'amore filiale di Sri Niranjanananda Swami costruisse un tempio per sua madre, che aveva dato un corpo-tempio a Sri Bhagavan per vivere sulla terra.

Dopo che Azhahammal era scomparsa, Sri Bhagavan spesso faceva una passeggiata dallo Skandasramam alla sua tomba, che nei primi giorni era riparata da una piccola capanna di paglia. Poi, nel dicembre del 1922, secondo l'ordine divino di Sri Arunachalam, Egli vi si stabilì definitivamente. Molti devoti vennero a vivere alla presenza di Sri Bhagavan e, a tempo debito sono cresciuti intorno a Lui molti grandi e bei palazzi, che ora costituiscono l'attuale **Sri Ramanasramam**.

Perfetta uguaglianza era il principio vissuto da Sri Bhagavan nello Sri Ramanasramam. Fino alla sua fine ha indossato solo un perizoma, che è inferiore al vestito necessario anche per i più poveri degli indiani. 'Lo stesso è avvenuto con il suo cibo, per il quale egli sedeva sempre tra i devoti, e che era lo stesso che era servito a tutti ; in realtà era un po' meno di quello che era servito agli altri. Qualunque commestibile offerto dai devoti a Lui veniva equamente distribuito, lì per lì, a tutti in sua presenza. Non solo gli esseri umani, ma anche mucche, cani, scimmie, scoiattoli, corvi e pavoni hanno goduto di perfetta libertà e di pieno diritto nell'Asram. La mucca Lakshmi, per esempio, visse come un animale domestico e raggiunse la liberazione nella sua ultima ora col tocco divino di Sri Bhagavan.

Le porte del piccolo padiglione in cui Sri Bhagavan viveva erano aperte giorno e notte, e a tutti. In una vita come la sua, che brillava come un vasto spazio aperto di pura coscienza, dove poteva essere la necessità di nascondere se stessi e come farlo? Anche in mezzo alla notte i devoti erano liberi di andare e vederlo nella Hall. "Solo i difetti bisogna nascondere, un cuore puro non ne ha bisogno," è un detto saggio di san Auvaiyar! Per avere il darshan di Sri Bhagavan vi era la grande fortuna che non fosse vincolato da alcuna condizione e che era aperto a tutte le persone e in ogni momento. Egli ha dato un caloroso benvenuto anche ai ladri, che sono venuti di notte, dicendo: "Potete entrare e prendere quello che volete". Quale miglior prova è necessaria per evidenziare il senso di uguaglianza di Sri Bhagavan?

Ciò è successo alle 11-30 della notte del 26 giugno 1924 Anche se a quel tempo l'asramam di Sri Ramana consisteva di pochi capannoni di paglia, alcuni ladri sono venuti pensando che fosse un ricco mutt [bastardo]. Hanno cercato di entrare attraverso le finestre rompendole, e minacciando di distruggere tutto.

Il rumore svegliò i devoti che dormivano nel capannone in cui Sri Bhagavan era disteso. Sri Bhagavan ha invitato i ladri a entrare attraverso la porta e ha chiesto ai fedeli di dare loro una lampada in modo che potessero cercare quello che volevano. Ciononostante gridarono con rabbia, "Dove tenete il vostro denaro?". "Siamo sadhu che vivono di elemosina, non abbiamo soldi. Di quello che si può trovare qui, potete prendere tutto quello che volete. Noi verremo fuori ", così dicendo, Sri Bhagavan venne a sedersi fuori seguito dai devoti. Appena sono venuti fuori dal capannone, i ladri li hanno picchiati con bastoni, e un colpo cadde persino sulla coscia di Sri Bhagavan. "Se non siete ancora soddisfatti, potete battere l'altra coscia pure," disse Sri Bhagavan, dispiaciuto per loro!

Era questo il limite della sua bontà verso i ladri? No, ha anche fermato un giovane devoto che , incapace di sopportare la vista di Sri Bhagavan che veniva picchiato, era balzato in piedi con una sbarra di ferro per rappresaglia. Sri Bhagavan gli consigliò, "Lascia fare al loro dharma [i.e. ruolo]. Siamo sadhu, non dovremmo rinunciare al nostro dharma. In futuro, il mondo darà colpa solo a noi se qualcosa di errato accade. Quando i nostri denti mordono la nostra lingua, forse che li rompiamo e li buttiamo via? "

"Anche se gli altri fanno del male a uno, è meglio non andare lo stesso in collera."

"Tirukkural", versetto 157

Qualche giorno dopo la polizia catturò i ladri e li portò davanti a Sri Bhagavan, e un ufficiale gli chiese d'identificare colui che lo aveva battuto in quella notte. Sri Bhagavan rispose subito con un sorriso, "Scopri quale ho battuto [in una vita precedente], perché è lui che mi ha battuto adesso!". Non ha mai denunciato il criminale!

"Conquistate il nemico con la vostra valorosa pazienza e dimenticate per sempre il torto fatto a voi a causa dell'ignoranza."

"Tirukkural", versetto 157

"Il modo giusto di punire il malfattore è di fare del bene a lui e dimenticare il suo torto."

"Tirukkural", versetto 314

Col passare del tempo, la gente di tutto il mondo è venuta a sapere che Sri Bhagavan era l'incarnazione vivente di tutto ciò che viene insegnato nella Bibbia, nel Tirukkural, nella Gita e nelle Upanishad, e sono stati attratti ai suoi piedi. Dimenticando le differenze nazionali come indiani e stranieri e le differenze religiose, come indù, musulmani, cristiani, buddisti, Jainisti e Sikh; vennero da lontano e dall'estero e si accalcarono ai piedi di Sri Bhagavan e lo adorarono: tale era la loro convinzione che Egli era veramente il Guru della propria religione! Molti tra loro raggiunsero la vera conoscenza, alcuni semplicemente vedendo Sri Bhagavan, alcuni vivendo alla Sua Presenza divina, alcuni dedicandosi con tutto il cuore al suo servizio, e alcuni seguendo i Suoi insegnamenti.

L'ex presidente dell'India, Mr. Rajendra Prasad, una volta andato all'asram del Mahatma Gandhi disse: "Bapuji, sono venuto a voi per avere la pace!" La dimora della pace era nota anche a Gandhi e quindi ha consigliato, "Se vuoi la pace, vai in Sri Ramanasramam e rimani per alcuni giorni in presenza di Sri Ramana Maharshi, senza parlare o fare qualsiasi domanda." Mr. Prasad Rajendra di conseguenza arrivò a Sri Ramanasramam il 14 agosto 1938 Anche se quelli che lo hanno accompagnato spesero il loro tempo a fare domande a Sri Bhagavan riguardanti questioni spirituali e visitarono tutti i luoghi sulla collina dove aveva vissuto, Mr. Rajendra Prasad non si mosse dalla Presenza di Sri Bhagavan. Inoltre, secondo il consiglio di Gandhi, ha trascorso tutta quella settimana senza fare qualsiasi domanda o sollevare dubbi. Al momento del suo congedo da Sri Bhagavan, si è avvicinato a Lui e umilmente chiese: "O Bhagavan, fu Gandhi stesso che mi ha mandato qui. C'è qualche messaggio che io possa portare a lui? "

Sri Bhagavan gentilmente rispose: "Lo stesso Potere che lavora qui sta lavorando anche lì! Dov'è il bisogno di parole quando il cuore parla al cuore? "Queste sono le parole di saggezza che rivelano il segreto che è solo quel Supremo Essere a governare l'intero universo in tutte le innumerevoli anime! Proprio come Rajendra Prasad e Gandhi, tutti gli uomini di elevata posizione e potere, tutti i grandi poeti, studiosi, politici, filosofi e capi religiosi, che vivevano nel nostro paese durante il suo tempo, elogiarono la gloria della Sua Jnana. Sono gli insegnamenti essenziali di questo Grande Essere, il Guru di tutto l'universo, che formano le due parti de “ **Il Sentiero di Sri Ramana** “.

Maharshi Ramana ha insegnato due percorsi come le principali pratiche spirituali (sadhana) per la salvezza dell'umanità. Esse sono (1) il percorso dell' **Indagine di Sé** , che è, conoscere se stessi (la propria vera natura) interrogandosi 'Chi sono io?', E (2) la via della **Resa di sé**, cioè, cedere se stessi (l'ego) completamente a Dio. Il primo è **il sentiero della conoscenza** (jnana marga), e il secondo è **il sentiero della devozione** (bhakti marga).

Non è lo scopo di tutte le varie ricerche in corso in tutto il mondo di conoscere il mondo e Dio (la

seconda e la terza persona), piuttosto che conoscere se stessi, (la prima persona)? L'uomo, che fa tanta fatica a conoscere il mondo e Dio, ancora non sa chi è lui veramente. Come mai? Diciamo 'Io sono un uomo'; ma questa non è una corretta conoscenza di noi stessi, ma solo ignoranza. Ci sentiamo un uomo perché noi confondiamo un corpo umano, nostro possesso, per 'noi', il possessore. Separare noi stessi dal nostro possesso (il corpo) mediante l'indagine 'Chi sono io?', e acquisire la giusta conoscenza circa il possessore ('Io') è la ricerca migliore di tutte e la migliore conoscenza di tutto. La conoscenza 'io sono il corpo' (che è l'ego) è una falsa conoscenza di noi stessi. La vera conoscenza di noi stessi è quella in cui noi sappiamo che siamo l'illimitato Sé (Atman).

Qual è il vantaggio di raggiungere così la vera conoscenza di Sé? È solo quando si conosce se stessi come Sé che il vero bene può essere fatto a tutte le creature della terra. Come? Solo quando spunta la conoscenza di Sé sarà conosciuta la verità che solo noi siamo la realtà di tutti gli esseri viventi, solo allora il vero amore verso tutti fiorirà nel nostro cuore.

Fino a quando questa conoscenza di Sé non si ottiene, non si può davvero amare tutte le creature semplicemente parlando e predicando dai palchi. "Ama il prossimo tuo come te stesso". **E 'solo quando si sperimenta tutto il mondo e tutte le anime in esso come la prima persona singolare [io sono (o sono)] che il vero amore, un amore “non per altro” (ananya-bhakti), sarà raggiunto.** Solo tale realizzazione del Sé è la radice senza la quale la pace, l'amore e la felicità non possono prosperare sulla terra. Pertanto, l'unica e immediata necessità del mondo è l'indagine di Sé', la medicina che distrugge l'ego malvagio. Solo un vero conoscitore del Sé (atma-jnani) può davvero servire il mondo perfettamente! La mera esistenza sulla terra di un tale Jnani è sufficiente a garantire il benessere spirituale e morale di tutto il mondo.

Quando compresa correttamente, la resa di sé è la resa dell'ego (ahankara) a Dio. Resa di sé e indagine di Sé sono in realtà una sola e medesima cosa, sia nel loro risultato, l'estinzione dell'ego, che nella loro pratica. Resa del sé è il percorso della devozione, per coloro che credono in Dio. Come? Poiché, infatti, il singolo 'Io' e il 'mondo' sono proprietà che appartengono a Dio, rivendicare il corpo come 'io' e 'mio' è il grande peccato di rubare la proprietà di Dio. Se questo attaccamento al corpo è abbandonato (per essere precisi, restaurato) a Dio, lo stato di assenza dell'ego sarà raggiunto. Questo stato privo di 'io' e 'mio' è lo stato del Sé.

Anche se con un'osservazione superficiale può sembrare che ci sia differenza tra il percorso d'indagine e il sentiero della devozione, e cioè che un aspirante sul sentiero dell'indagine si occupa del Sé, mentre un aspirante sul sentiero della devozione si fissa su Dio, sarà chiaro a chi si applica seriamente a praticare che entrambi sono la stessa cosa, non solo nel risultato, vale a dire stabilire il Sé mediante la distruzione dell'io, ma anche nella pratica.

Un sincero devoto che vuole arrendersi completamente a Dio dovrebbe rifiutare fin dall'inizio di continuare a prendere il corpo come 'io' e 'mio'. Se pensa di nuovo 'io sono il corpo' o 'questo corpo è mio', sta commettendo il peccato di *dattapaharam*, cioè, riprendendo quanto già offerto a Dio. Così, il modo corretto di praticare la dedizione, è per il devoto di essere molto attento che il pensiero 'io sono il corpo' o 'questo corpo è mio' non aumenti [o sorga] in lui di nuovo. Ora, come si fa a fare questo? Egli non cerca forse di essere molto volto all'interno nel timore che la prima persona - la sensazione di 'Io sono il corpo' – si manifesti di nuovo; cioè, egli non cerca sempre di rimanere con una forte attenzione fissa sul sentimento di solo 'Io'?

Quindi, la stessa attenzione al Sé che sta succedendo in un Investigatore sta anche succedendo a un devoto! Quindi è chiaro che un'attenzione ritirata dalla seconda e terza persona e focalizzata sul solo 'Io' è il metodo corretto e pratico di arrendersi se stessi a Dio. D'altra parte, se un appassionato cerca Dio fuori di sé, sarà come dare l'attenzione a una seconda persona. Poiché Dio sempre brilla come la realtà della prima persona, **concentrarsi sulla prima persona è la giusta attenzione a Dio e questo è il vero sentiero della devozione.**

Gli ultimi giorni del corpo di Sri Bhagavan sono stati un chiaro specchio che ha mostrato la grandezza di un Jnani. Dal giorno in cui ha messo piede a Tiruvannamalai, Egli non si è allontanato anche solo per un minuto, ma ha vissuto lì ininterrottamente per 54 anni. Nel 1949, una nodosità cominciò a crescere nella parte inferiore del suo braccio sinistro. Anche se in un primo momento sembrava essere molto piccola, dopo due operazioni è cresciuta sempre più grande, con sanguinamento continuo e copioso, e ha dimostrato di essere un sarcoma. Tutti i tipi di trattamento sono stati adottati, compresa l'applicazione radio, ma invano. Anche dopo la quarta operazione, che è stata fatta il 19 dicembre 1949, la malattia non è stata guarita.

Anche se questa operazione è stata importante, Sri Bhagavan ha di nuovo rifiutato l'applicazione del cloroformio. Quando gli è stato chiesto da un devoto se ci fosse qualche dolore, Sri Bhagavan rispose: "Anche il dolore non è separato da noi!" Proprio come i denti che mordono la nostra lingua non sono diversi da noi, e proprio come il ladro che ha battuto Sri Bhagavan era visto da lui come se stesso, così, anche la malattia che stava devastando il suo corpo non era vista diversa

da Lui (Sé). Che meravigliosa-ispirazione era la Sua Jnana!

Anche durante il periodo di grande tortura causata dalla malattia, Sri Bhagavan rispondeva felicemente ai Suoi devoti, e le sue risposte non erano solo istruttive, ma anche piene di umorismo, rivelando così la sublimità di un Jnani. Così ha confortato i devoti ogni volta che erano molto preoccupati per la sua salute. Egli osservò una volta, "Il corpo stesso è una malattia che è venuta su di noi. Se una malattia attacca questa malattia originale, non è bene per noi ?" Per un altro devoto che si lamentava della sua malattia ha detto?; "Oh, stai soffrendo come se il tuo Swami dovesse andare via? Dove andare? Come andare? Andare e venire è possibile per il corpo, ma come può essere possibile per noi? " In ancora un'altra occasione Egli ha osservato, " Così come la mucca non sa se la ghirlanda legata alle sue corna è ancora lì o è stata persa, e proprio come un ubriaco che non sa se il suo dhoti è sul suo corpo o no, così anche, un Jnani non sa nemmeno se il suo corpo è ancora vivo o morto. "

Secondo le indicazioni di Sri Bhagavan, a nessuno è stato impedito di vederlo fino alla fine. Dopo che il suo corpo era stato messo seduto in padmasana, ogni respiro continuò costantemente, e alle 08:47 di Venerdì 14 Aprile, 1950 Sri Bhagavan abbandonò il travestimento umano e brillò nella Sua natura come il Tutto, l'infinito spazio del Sé, dove non c'è andare o venire.

In quel momento, i devoti sulla veranda del tempio hanno visto un lampo di luce brillante riempire la piccola stanza dove era seduto Sri Bhagavan, ma prima che fossero in grado di concludere che poteva essere un potente flash fotografico, altri che erano in piedi all'aperto esclamarono, "Jyoti, Jyoti nel cielo," per una brillante meteora che era improvvisamente apparsa nel cielo; che **si muoveva verso nord verso Arunachalam e scomparve dietro la vetta. Gloria a Sri Ramana, la Luce di Arunachalam!**

Il sacro corpo di Bhagavan Sri Ramana fu sepolto tra la sala dove aveva vissuto ininterrottamente per circa 28 anni e il tempio di Sri Matrubhuteswara. Un Sivalingam è stato installato sul Suo Samadhi e chiamato **Sri Ramanalinga Murti**. Un tempio maestoso ma semplice fu eretto su di esso e fu consacrato dal Kumbhabhishekam il 18 giugno 1967; successivamente un grande auditorium è stato aggiunto ad esso per lo svolgimento delle celebrazioni.

Il Santuario delle Grazie (Sannidhi) dello **Sri Arunachalaramanan**, che con la sua vita ha dato l'esempio della verità 'Io non sono questo corpo, io sono il sempre-esistente Supremo Essere', che estingue sempre la sete del mondo per Jnana con il nettare della Grazia che scorre in forma di Silenzio.



OM

Nama Bhagavate Sri Arunachalaramanaya

Il percorso di Sri Ramana

(Prima Parte)

Invocazione

O Essere dalle cinque braccia (Signore Ganapati), non sei tu colui che ha scritto sull'Himalaya le parole date da Vyasa, il grande Rishi dei Veda? Chiedo ora la tua grazia in modo che io possa scrivere qui una chiara esposizione del cuore dell'insegnamento divino (upadesa) rivelato dal mio Guru (Sri Ramana). Proteggimi e guidarmi con l'aiuto dei tuoi piedi

CAPITOLO 1

L'eterna felicità è l'obiettivo

Il mondo progredisce con l' intelletto. Tutto ciò che è grande in questo mondo è solo una manifestazione dell'intelletto. Qual è l'obiettivo verso cui si sta muovendo il mondo? Qual è il mondo che aspira a questo? Un'attenta osservazione mostra che tutti si sforzano per **la felicità**. Dalla più piccola formica al più grande imperatore, tutti lavorano incessantemente. Per che cosa? Per la felicità e la felicità sola! Ognuno è ansioso di vivere in circostanze più felici rispetto a quelle attuali. E' questa la preoccupazione che spinge l'uomo al lavoro. Questo desiderio di felicità non è sbagliato; è infatti auspicabile! Ma poiché gli uomini stanno costantemente cercando di ottenere più felicità, è evidente che la felicità piena non è stata ancora ottenuta. L'uomo sta costantemente cercando di accumulare fonti di piacere come cibo, abbigliamento, casa, lavoro, moglie e figli, perché ritiene che la felicità deriverà da tali fonti.

Ma la felicità che l'uomo ottiene così è fugace e passeggera. Per un po' sembra che ci sia felicità, ma poi svanisce. Se si analizzano i diversi modi con cui l'uomo ottiene felicità, arriveremo ad una conclusione generale: la felicità finora trovata da lui è quella che è stata sperimentata attraverso i cinque organi di senso, cioè occhi, orecchie, lingua, naso e pelle. Così, nel corso dei secoli, lo sforzo umano è stato rivolto solo verso l'acquisizione degli oggetti per la soddisfazione di questi cinque sensi.

Quando i suoi occhi vedono cose piacevoli, l'uomo ne deriva felicità; quando le cose spariscono, egli diventa triste. Quando le sue orecchie ascoltare musica o parole piacevoli, l'uomo è felice; quando questi piacevoli suoni sono negati, egli sprofonda nella pena. Come per la vista e l'udito, le sensazioni del tatto, del gusto e dell'odorato sono anche sperimentate dall'uomo come la felicità o l'infelicità. Sebbene questi cinque sensi sembrano dare la felicità, non la danno ininterrottamente.

Osservando troppi spettacoli cinematografici, gli occhi diventano compromessi. Inoltre, dal momento che i vari altri spettacoli piacevoli hanno una fine, è impossibile per l'uomo guardarli costantemente. Lo stesso è il caso con la felicità vissuta attraverso il senso dell'udito. Per quanto tempo può un uomo ascoltare un concerto? O il concerto arriverà alla sua fine naturale, altrimenti l'individuo dovrà lasciare il posto a causa di qualche altro lavoro. Quindi c'è una fine alla felicità vissuta attraverso il senso dell'udito.

Simile è il caso dell'olfatto; infatti, il godimento continuo di odori forti e piacevoli può alla fine produrre mal di testa o sanguinamento dal naso. Inoltre, quelle cose da cui emanano odori piacevoli li perdono rapidamente. Troviamo lo stesso nel senso del gusto. Può uno riempire lo stomaco oltre la sua capacità, anche con il piatto più gustoso? Al di là di un certo limite la lingua scopre che anche il più saporito piatto diventa ripugnante. Quindi, anche il gusto non dà la felicità permanente.

Consideriamo ora il senso del tatto. Quando un fiore di seta morbida tocca il corpo, c'è una sensazione di piacere, ma il fiore appassisce rapidamente. Inoltre, dopo un po' ci si abitua alla sensazione e cessa del tutto di darci piacere. Lo stesso vale per una brezza fresca e altre cose del genere. Quindi, il piacere sperimentato attraverso il senso del tatto non può essere permanente. Pertanto, la felicità acquisita attraverso ognuno di questi cinque sensi non può essere goduta in continuo; oltre un certo limite, possono realmente diventare fonte di dolore invece che piacere. Quindi, il controllo di cui sopra può solo portare alla conclusione che la felicità permanente e perfetta ricercata dall'uomo non può essere ottenuta attraverso i cinque sensi.

E' certo che tutti vogliono la felicità piena, incontaminata da anche solo un briciolo di dolore. Questo non può in alcun modo essere negato. Tuttavia, nessuno è stato finora in grado di ottenere tale felicità gratificando i cinque sensi. È quindi chiaro che fino ad ora la perfetta felicità non è stata ottenuta nonostante i progressi e gli sforzi di tutto il mondo attraverso i mezzi di cui sopra. Eppure, è tale felicità perfetta impossibile? No! Uno può averla qui e ora. Non c'è nulla di sbagliato in tutti gli esseri viventi che aspirano alla perenne e piena felicità, incontaminata dal dolore. **Il desiderio di felicità non è sbagliato! La felicità deve essere ottenuta! E 'infatti la meta suprema (purushartha) per tutti gli esseri umani!** Ma i mezzi per ottenere ciò, che sono stati tracciati e seguiti dalle persone fino ad ora, sono sbagliati. Il difetto è solo nel modo e non nell'obiettivo. Ecco perché l'uomo non è in grado di godere di perfetta felicità, nonostante gli sforzi enormi che ha fatto per realizzarla.

I percorsi che portano le persone alla felicità perfetta che è desiderata da tutti sono le religioni che

sono venute in esistenza sulla terra. La religione (mata) è il principio o il percorso trovato dalla mente (Mati) (13). Lo scopo di tutte le religioni è quello di mostrare all'umanità il mezzo migliore per raggiungere la felicità perfetta. Ma purtroppo fino ad ora, anche se varie religioni sottolineano le proprie diverse strade verso questo grande obiettivo, ogni uomo - a prescindere dalla sua religione - viene fermato sulla strada e gli viene impedito di ottenere la felicità a causa del fanatismo religioso e anche per non conoscere il vero significato dei principi religiosi.

"Con vero amore e fede, segui la religione in cui hai fede e rimanici dentro;
non saltare verso l'esterno, criticando e argomentando contro le altre religioni, a causa del bigottismo per la tua religione. "

'Guru Vachaka Kovai'. versetto 991

A questo punto l'uomo ha bisogno di una guida corretta. Tali guide, i Grandi Esseri, sono generalmente chiamati dalla gente Avatarapurushas, cioè, Dio in forma umana. Essi sono coloro che hanno raggiunto e sono ben stabiliti in quella felicità perfetta che è l'obiettivo del genere umano. Essi rimangono senza sforzo in questo stato di beatitudine, e aiutano gli altri per ottenerla. Tra questi Jnana-Guru, il più recente è **Bhagavan Sri Ramana Maharshi**, che visse come Guru del mondo (jagat guru) sul versante meridionale di Arunachalam, la sacra collina. Che cosa ha fatto Bhagavan Sri Ramana per insegnare al mondo? Qual è il vantaggio supremo che l'uomo può derivare dal suo insegnamento? Vediamo.

Qual è l'obiettivo finale per cui l'uomo, per mezzo del suo intelletto, è stato incessantemente al lavoro in diversi campi di attività in tanti secoli? Non è la felicità? È per raggiungere questo fine che lo Sri Bhagavan ci ha mostrato un percorso diretto che è la Sua scoperta unica, e che è al tempo stesso la quintessenza di tutte le vie lastricate da quei Grandi Esseri che sono venuti prima di lui. Alla fine di questa ricerca si trova che il suo insegnamento sia il percorso diretto, come l'ipotenusa di un triangolo rettangolo, e il più facile da seguire.

13 "La religione (mata) può esistere solo finché la mente (Mati) esiste ..."

'Guru Vachaka Kovai,' verso 993

Ora, chi è in grado di seguire questo percorso, per la beatitudine, che Sri Bhagavan ha dimostrato? Sono solo i bramini che si adattano a seguirlo? O sono solo gli indù qualificati a seguirlo? È Bhagavan Sri Ramana un Guru solo per gli induisti? Ha diffuso una particolare fede religiosa, che è già nel mondo, o è una religione del tutto nuova? Queste domande possono sorgere nella mente del lettore.

Il percorso di Sri Ramana è pensato per chi desidera ardentemente la felicità. C'è qualcuno al mondo che non vuole la felicità? Anche chi nega l'esistenza di Dio ammette che egli vuole la felicità. Pertanto, anche un ateo può anche ottenere la perfetta felicità attraverso il percorso di Sri Ramana. Nessun essere umano è escluso da questo percorso. Sri Ramana non è un predicatore di una religione; Egli non appartiene a nessuna religione o paese! Poiché Egli mostra il modo di perfezionare la beatitudine, che è l'obiettivo comune di tutto il mondo, Egli è il Jagat Guru (14). Siccome, non è legato a dogmi e a tradizioni di qualsiasi religione, Egli insegna a tutti il percorso per ottenere il comune scopo: la beatitudine eterna.

Egli è infatti il Loka Maha Guru: il Guru per il mondo intero! Persone di tutte le religioni sono venute a Lui e ne sono state beneficate. Inoltre, non importa a quale religione si appartiene, lo si sente nel cuore, che "Sri Ramana è il Guru della propria religione!", e si ha devozione per lui. Pertanto, vediamo cosa è il percorso di Sri Ramana.

14 *Jagat Guru: Per l'India antica, il limite del mondo era l'India stessa; quindi un Jagat Guru, cioè Guru del mondo, anche se chiamato così, era il guru che ha insegnato solo in India, e quindi, colui che insegnò a una società limitata. A differenza di quei Grandi Esseri, i cui insegnamenti sono stati confinati a pochi, Bhagavan Sri Ramana insegna davvero al mondo intero senza restrizioni sociali o culturali, ed è quindi chiamato Loka Maha Guru o il Guru per tutto l'universo.*

CAPITOLO...2

Che cosa è La felicità?

'O uomo, vuoi la felicità? Stai lavorando per questo? Hai il desiderio di trovare un percorso attraverso il quale è possibile indirizzare i tuoi sforzi? Allora sei fortunato! Ecco un metodo alla tua considerazione. Dopo averlo esaminato, vedi se sei convinto che la felicità eterna può essere ottenuta attraverso questa via. Se questo metodo ti suona bene, seguilo. Mettici subito i tuoi sforzi migliori e godi in pieno il frutto della tua fatica. Ascolta questa esposizione del percorso unico alla beatitudine perenne, che cancella tutti i dubbi che sono stati creati nella tua mente dalle varie scritture '.Così suona il divino corno-di-conoscenza (jnanamurasu) di Bhagavan Sri Ramana al mondo.

"Ascolta mia cara fanciulla! Il Sadguru che, a causa della sua compassione divina, è venuto sulla terra nella forma umana di Sri Ramana è sul Sacro Monte Annamalai (Arunachalam) e suona il suo divino corno-di-conoscenza così forte che anche i cieli tremano e il reale Occhio di tutte le persone sulla terra si apre! Con questo verso! Svegliati in modo che tu possa sapere che Egli ci protegge dalle insidie e ci ha preso con sé. Pertanto svegliati e guarda, e bevi il nettare della Sua Grazia:. Sveglia figlia mia, non addormentarti di nuovo "

'Sri Ramana Embavai'. versetto 6 (15)

O uomo che stai incessantemente desiderando e lavorando per la felicità, gridando: "La felicità! La felicità! Io voglio la felicità! ", tu sai almeno cosa sia la felicità? In molte occasioni nella vostra vita avete sperimentato la felicità in varie forme, non è così? Ora mi puoi dire che cosa è la felicità? Quelle esperienze fatte attraverso i sensi, che sono gradevoli per la vostra mente le chiamate felicità, e quelle spiacevoli, come infelicità, non è vero?

Questa tua idea sulla felicità e l'infelicità è sbagliata!

Ecco perché tutti i metodi attraverso i quali si è cercato di ottenere la felicità ed evitare l'infelicità non sono serviti a nulla. Poiché il metodo era sbagliato, la felicità non contaminata dall'infelicità non è mai stata a portata di mano! Poiché noi diciamo che la tua idea di felicità e infelicità è sbagliata, non è forse necessario prima spiegare perché è sbagliata, e quindi determinare ciò che la felicità è davvero? Ora ascolta.

Secondo la vostra idea, si dovrebbe essere felici quando, si ottengono gli oggetti per la soddisfazione dei cinque sensi, e infelici quando non lo sono. Ma attenzione: sei felice nel sonno senza sogni. Nemmeno una singola esperienza attraverso uno dei cinque sensi è presente lì, ma il sonno è beato per tutti! Secondo voi, ci dovrebbe essere solo sofferenza quando i cinque sensi non funzionano, ma in realtà non è così. Contrariamente alla vostra fede, c'è la felicità quando i cinque sensi non funzionano, cioè, in assenza di coscienza del corpo! Come si spiega questo?

Tu devi ammettere che la felicità può essere vissuta anche senza l'ausilio dei cinque sensi. Inoltre, un uomo o una donna che ha accumulato tutti quegli oggetti che soddisfano i cinque sensi, come la ricchezza, belle case, vestiti, cibo gustoso, una moglie piacevole o marito, figli e parenti - che da soli sono i mezzi per ottenere la felicità secondo la tua idea - deve essere la persona più felice del mondo, mentre chi ha nessuno o pochi di essi deve essere infelice. Tuttavia, quando vediamo il mondo, non è così.

Anche l'uomo più ricco ha le proprie infelicità! A volte non può nemmeno avere una notte di buon sonno. Più grande il dito, maggiore è il gonfiore! In contrasto con questo, si trova che l'operaio squattrinato che lavora duramente tutto il giorno, ma mangia un boccone nella notte e poi si trova sul pavimento duro, gode di un sonno profondo libero di tutte le preoccupazioni. C'è ancora un punto più importante da notare. Nel sonno profondo, anche l'uomo ricco è totalmente dissociato dalle sue fonti esterne di piacere, e nonostante questa dissociazione lui è molto felice. Pertanto, è necessario accettare il fatto che la felicità è qualcosa che può splendere anche senza l'ausilio dei cinque sensi. Inoltre, come la felicità è vissuta da voi nel sonno profondo, dove non c'è né coscienza del corpo, né coscienza del mondo, ne consegue che la felicità deve essere dentro di te, e non al di fuori. Ora si sa chiaramente che hai sbagliato tutto il tempo a pensare che la felicità venga da oggetti esterni.

15 *Embavai: 'Embavai' è un metro poetico in Tamil; per tradizione i santi cantano le canzoni di venti versi in questo metro, prendendo il punto di vista di una donna che si sveglia come una giovane ragazza che fa il suo bagno prima di adorare Dio.*

Ogni oggetto in questo mondo - compreso il proprio corpo - è estraneo a voi, ed è per questo che vengono dimenticati nel sonno profondo. Tuttavia, dal momento che tutti gli uomini sperimentano perfetta felicità in quello stato, l'unica conclusione possibile è che la felicità si trova dentro di voi.

La verità è che **voi stessi siete la felicità! La felicità è la tua vera natura! Tu non sei questo corpo-forma! Tu sei la piena e perfetta felicità stessa !**

Possiamo raggiungere questa stessa conclusione anche attraverso un altro modo. Ascoltate.

Non ti piacciono innumerevoli cose? Basta analizzare ogni cosa che è cara a voi. Quando lo fate, vi accorgerete che si amano solo le cose che si pensa diano la felicità. **Dove c'è felicità, c'è l'amore! Questa è la legge universale, una legge che non ha eccezioni !** Ora, al fine di procedere secondo questa legge, dimmi che cosa ti piace di più. Si dovrà ammettere che veramente ami te stesso , molto più di quanto ami il tuo amici, parenti, moglie o marito, figli, padre, madre, ricchezze, e così via! Tu li ami perché pensi che contribuiscono alla tua felicità. Se succede qualcosa che dà la felicità a qualcun altro, invece che a te stesso, il tuo amore per loro immediatamente svanirà! Pertanto, è chiaro che si ama l'altro solo perché ami te stesso!

Sentiamo alcune persone che dicono: "Il mio amore non è per me; Io lavoro in questo mondo non per la mia felicità, ma per il benessere di altre persone. In realtà, io vivo per gli altri. Curare solo la mia felicità è egoismo - che non è il mio scopo. Il mio obiettivo è la felicità degli altri ". Questo è un discorso superficiale, che tradisce la mancanza di un'analisi sincera e seria! Le persone non si rendono conto che ogni cosiddetto atto altruistico che fanno porta felicità solo a se stessi! Prendiamo l'esempio di un uomo che è disposto a subire, per tutta la sua vita, ogni sorta di sofferenze per suo figlio solo per mantenerlo, educarlo, e tenerlo senza bisogni e voglie; in tal modo è lui solo che ottiene la soddisfazione di vedere la prosperità di suo figlio. Ha lavorato solo per questa soddisfazione. **Non è questa una soddisfazione propria? Non è questa auto-soddisfazione la forza trainante di tutto il suo cosiddetto lavoro disinteressato?**

L'ex presidente americano Abraham Lincoln una volta salvò un maiale sollevandolo fuori dal pantano in cui era bloccato, e mentre faceva così il suo corpo e le vesti divennero molto sporche. Gli astanti gli chiesero perché, il presidente di un così vasto paese, dovrebbe sporcarsi solo per salvare un maiale comune. Egli rispose: "sono stato coinvolto in questa azione non tanto per alleviare le sofferenze del maiale, ma per alleviare me stesso dalla sofferenza che ho vissuto alla vista del maiale, ho fatto questo solo per la pace della mia mente" Quello che Lincoln disse allora è la pratica verità della questione.

È solo questa auto-soddisfazione - la propria felicità, che è il motivo nascosto dietro tutti i tipi di azione altruista ! Ciò non può in alcun modo essere negato.

Proprio come il sacrificio fatto per il bene dei 'miei figli' e dei 'miei' parenti risulta essere egoismo, perché è causato dall'amore verso se stessi, così l'amore verso il 'mio' paese (desabhimana) e l'amore verso la 'mia' lingua (bhashabhimana) possono anche rivelarsi, in modo indiretto, essere semplice egoismo perché radicati nell'amore verso il proprio corpo come 'Io '(Dehabhimana).

Ciò che si deve notare qui è l'Io, che è inerente al 'mio'. Colui che si alza dicendo: "Io sacri-

ficherò anche la mia vita in modo che la mia lingua possa prosperare", lo fa a causa del suo amore verso se stesso. Allo stesso modo, dal momento che anche colui che sacrifica la propria vita per il bene del suo paese mira solo alla propria soddisfazione, lo fa anche a causa dell'amore per sé. Ci sono alcuni che si vantano del loro vasto internazionalismo a differenza del gretto nazionalismo. Si può dire: "Io non sono così egoista da essere interessato solo al 'mio' paese o alla 'mia' casa; Voglio che il mondo intero sia felice. Il mio scopo non è il vantaggio di una determinata lingua o paese; questo non è l'altruismo? "Eppure anche questo appartiene alla stessa categoria!

Questo uomo ottiene la pace solo quando vede il mondo intero in pace, e quindi ciò che desidera è proprio la pace o la felicità! E 'quindi chiaro che anche questo eroe del cosiddetto altruismo ha amore per se stesso! **Questo infatti è amore per Sé.(16) Pertanto, la legge che tutti si ama di più se stessi è inconfutabile!** Pertanto, si deve concludere che, di tutte le cose, la più cara a voi è voi stesso. Secondo queste due conclusioni: 1) che voi siete la vostra più cara cosa, e 2) che l'amore può scaturire solo se rivolto alla felicità, è chiaro che **deve essere la felicità eterna** (paramasukham) **stessa**. Dove c'è la felicità, c'è amore; dal momento che amate voi stessi meglio, siete la felicità eterna stessa. Quindi, ancora una volta non arriviamo forse alla stessa conclusione?

E 'questa felicità, la propria natura, che è sperimentata nel sonno profondo!

16 Con il nostro dirlo, non vogliamo lasciare che il lettore giunga alla conclusione sbagliata che noi sosteniamo il vizio dell'egoismo. Fino ad ora la parola 'egoismo' è stata erroneamente utilizzata da persone per indicare un vizio. Dal momento che la parola 'sé' è stato erroneamente usato per indicare il corpo, l'egoismo è stato considerato un vizio. Ma per l'unico realizzato Sé (atmajnani) la vera importanza della parola 'Sé' è un'esperienza in cui tutto l'universo è conosciuto essere 'Io'. Se prendiamo la sua esperienza come il verdetto giusto, sarà chiaro che l'egoismo non è un vizio. Cioè, la definizione corretta di altruismo che è stato glorificato da persone nel corso dei secoli, è solo l'egoismo di un Jnani, che sa che tutto è se stesso. Solo l'Atma-jnani è veramente altruista! Dei tre aspetti, esistenza-coscienza-beatitudine (sat-chit-ananda o asti-bhati-priyam), che è la nostra vera natura, l'aspetto beatitudine brilla in tutti come l'amore per Sé (swatma-priyam): quindi non c'è da stupirsi che l'amore di Sé, non è sbagliato. Ma solo il conoscere il Sé, la forma illimitata della beatitudine, come una forma limitata, il piccolo corpo, è il grande errore. Ecco perché l'egoismo è stato considerato un vizio. Questa analisi è fatta qui solo per dimostrare che l'amore di Sé (swatma-priyam) è la verità suprema. Approfondire questo argomento porterebbe ad un'eccessiva espansione di questo libro e, quindi, sarà affrontato in 'The Path of Sri Ramana - parte seconda', dove il parere di Sri Bhagavan sul 'servizio al mondo' (loka- Seva) e 'l'azione disinteressata' (nishkamya karma) verranno spiegate.

La ragione per la vostra felicità nel sonno profondo - anche senza l'aiuto della vostra mente e dei suoi strumenti, i cinque sensi - è che **la felicità è la vostra vera natura; infatti voi stessi siete la felicità !**

Qui si può chiedere, "Non sono le esperienze maturate durante lo stato di veglia, attraverso i cinque sensi, la felicità?" Analizzate più a fondo. Si dovrebbe indagare con una forte attenzione ognuna delle vostre esperienze piacevoli e come i cambiamenti avvengono dentro di voi in quel momento.

Facciamo un esempio. Si supponga di voler mangiare un dolce; non appena questo pensiero nasce in te, s'inizia a lavorare per acquisire tutti gli ingredienti necessari per fare quel dolce. Si prepara e s'inizia a mangiarlo. Ora, la felicità è vissuta. Se si analizza come si ottiene questa felicità, cioè, se si guarda la sensazione di felicità che sorge dentro di voi mentre si mangia, vi accorgete che le onde-pensiero che erano sorte dal desiderio per il dolce - "Voglio un dolce "- e che avevano imperversato, ora sono cessate. Ora le onde-pensiero cessano, ma solo per un po ' ; quindi la felicità è anche provata solo per un po '. Quando il dolce è stato mangiato, le onde-pensiero si alzano di nuovo, e quindi la felicità scompare.

Alcuni potrebbero obiettare: "un dolce è dolce; è per questo che dà la felicità, e non a causa della cessazione dei pensieri. La ragione per la felicità è la dolcezza dei dolciumi ". Ma questo è errato

La lingua, l'organo del gusto, può discernere solo che cosa è questo gusto: lo zucchero candito è dolce, il neem è amaro, il tamarindo è acido, il sale è salato, e così via. Ma è solo la mente che decide le simpatie e antipatie: "Voglio questo gusto e non quello".

Anche se una cosa è amara, se la mente vuole, deriverà la felicità anche da quella amarezza. Non ci sono forse alcune persone che odiano i dolci e hanno un desiderio particolare per le cose amare? Allo stesso modo non ci sono alcuni che assaporano il pesce essiccato, mentre altri correranno per miglia per sfuggire al forte odore di esso? Inoltre, anche se uno mangia il piatto più saporito e più scelto di tutto il mondo, la mente può essere così assorbita in quel momento in altri pensieri che non è in grado di creare pensieri di desiderio per quel cibo gustoso, e di conseguenza uno non è in grado né di conoscere il suo gusto né di trarre felicità da esso. Allo stesso modo, quando la mente è centrata altrove, si può mangiare anche un piatto insipido, senza avversione. Inoltre, quando si ha fame e il desiderio di cibo è forte, si mangia e felicemente gusta anche la preparazione peggiore e più insapore. Cosa possiamo dedurre da tutto questo? **Non è il gusto, ma solo le onde-pensiero della mente, in forma di simpatie e antipatie, che rappresentano la propria felicità e infelicità.**

"Quando il fuoco di una fame vorace infuria, anche una pappa stantia o una minestra acida di farina di riso selvaggio saranno gustati come il miglior piatto al mondo. Pertanto, non è la natura del senso-oggetto, ma solo il desiderio per esso, che è la causa della felicità. "

‘Guru Vachaka Kovai,’ verse 583

Quindi, **se l’onda-pensiero che sorge è di antipatia per una cosa** di un gusto particolare, **la rimozione di quella cosa calmerà l’onda-pensiero** e così la mente si placherà; quindi **la felicità**, che è la vostra vera natura, **verrà rivelata**. **Se l’onda-pensiero è di simpatia per una cosa** di un gusto particolare, **quando si ottiene quella cosa l’onda-pensiero- si calmerà** e la mente si quieterà; quindi **anche qui la felicità si rivelerà**.

Pertanto, sarà chiaro, a coloro che attentamente osservano, che la felicità è vissuta solo dal quietarsi dei pensieri che sorgono in continuazione. Non importa se una cosa è dolce o amara. **L'aumento di onde-pensiero nella forma di simpatie e antipatie per le cose dà solo sofferenza, e solo il loro placarsi è la felicità; questo è tutto!**

Mangiare un dolce riguarda solo il senso del gusto. Lo stesso processo sopra descritto si svolge anche nel caso degli altri quattro sensi: tatto, vista, olfatto e udito. Nel sonno molto profondo, i pensieri diventano quiescenti temporaneamente, quindi la felicità è sperimentata. Svegliarsi è l'aumentare dei pensieri, cioè, il sorgere del primo pensiero, 'Io sono questo corpo'. Quando arriva il risveglio, la felicità del sonno profondo svanisce. Cosa si desume da questo? I pensieri sono il nemico della felicità! La felicità regna quando i pensieri si placano! In realtà, i pensieri sono il velo che copre la felicità; quando questo velo viene rimosso, la felicità si rivela. Dal momento che voi stessi siete la felici-

cità, tutto quello che dovete fare per godere la vostra felicità innata è quello di allontanare tutti i pensieri. Quindi, dovete capire la verità che la felicità goduta da voi nel sonno profondo, a causa della sua natura libera da pensieri, può essere gustata anche in uno stato di veglia libera da pensieri.

La mente corre verso l'esterno a causa delle prospettive ignoranti che la felicità è derivata dagli oggetti esterni. Se la mente è completamente e fermamente convinta, attraverso l'esame di cui sopra, che la felicità è dentro di noi e che la nostra reale natura è di per sé la felicità, non ci volgeremo verso l'esterno ma verso noi stessi; in altre parole, essa rimarrà ancora in Sé.

Questa conoscenza è il sine-qua-non per controllare efficacemente la mente.

Quando si mangia un dolce, l'onda-pensiero sotto forma di simpatia per esso scompare e si gode la felicità che è già dentro di te. Non è così? Tuttavia, non capendo che ti piace solo quella felicità che è già dentro di te, ti illudi nel pensare che viene dai dolciumi! Ecco perché si fanno ripetuti sforzi per acquisire e mangiare più dolci! Ma oltre un certo limite i dolci diventano come veleno, sconvolgono lo stomaco e fanno male. Lo stesso è il caso con gli altri quattro sensi-piaceri. Ascoltate questa storia.

Un cane è andato nella terra delle cremazioni. Ha raccolto un grosso pezzo di osso da cui la carne era stata completamente bruciata via e ha iniziato a sgranocchiarlo. I bordi taglienti dell'osso hanno trafitto la bocca del cane in molti luoghi e c'era sanguinamento. Il cane lo lasciò cadere, ma vedendo il sangue spalmato dappertutto, pensava che il sangue proveniva dal midollo a causa del suo sgranocchiare vorace. Si leccò il sangue e di nuovo inizio a masticare l'osso ancora più voracemente, con il risultato di crearsi più le ferite nella sua bocca e più sanguinamento. Il cane sciocco continuò a ripetere questo processo di far cadere l'osso, leccare il sangue e di nuovo masticare l'osso. Poco capiva quel cane stupido che in realtà il sangue è venuto dalla sua bocca e non dall'osso!

"Un cane sciocco raccolse un osso, privo di carne, perché 'era stato bruciato, lo masticò molto fino a che la sua bocca fu piena di ferite, alla fine leccò ed elogiò il sangue, il suo, 'No vi è cosa sulla terra uguale a questo osso',

'Guru Vachaka Kovai', versetto 585

Allo stesso modo, quando un uomo gode degli oggetti esterni, sperimenta solo un po' della felicità che è già dentro Lui.

Ma, a causa dell' ignoranza, pensa che la felicità derivi dagli oggetti esterni, e quindi si comporta come il cane nella storia. Esattamente come il cane che mangiava più e più volte l'osso, per tutta la sua vita l'uomo cerca ripetutamente e accumula oggetti esterni. Qual è il risultato di tutto questo? Ahimè! Cumuli di indicibile infelicità, con pochi iota di piacere in mezzo! **In effetti, tutto questo è l'ignoranza, altrimenti chiamata maya!**

Tutte le ricerche e gli sforzi dell'umanità, dall'età della pietra alla moderna era atomica, in diversi settori della ricerca, siano essi intellettuale, scientifico o sociale - non sono forse tutte simili agli sforzi del cane che mastica instancabilmente l'osso? **Non sentirti offeso da questa affermazione, che può sembrare radicale, per quando detto senza riserve, questa è la pura verità!** Dimmi, che cosa effettivamente ha fatto l'umanità finora in nome del progresso, se non perfezionare e accumulare oggetti esterni per la soddisfazione dei cinque sensi? **Tutti i suddetti sforzi umani si basano sul nulla, ma il presupposto sbagliato è che la felicità viene da oggetti esterni.** C'è qualche differenza tra il cane che pensando che più sangue verrà fuori dall'osso secco più lo masticava, e l'uomo che pensa che l'umanità sarà sempre più felice accumulando sempre più oggetti esterni, attraverso i miglioramenti della Ricerca Scientifica e il progresso industriale? Certo che no!

Pertanto, non conoscendo la strada giusta per ottenere la felicità eterna, l'umanità è andata troppo lontano ed è corsa ulteriormente nella direzione sbagliata! Non vi è nulla di male nell'amore dell'uomo per la felicità. È il suo diritto di nascita. È infatti il diritto di nascita di tutti gli esseri viventi. Così la felicità deve essere ottenuta e non dovrebbe mai essere soppressa!

Ma non faticate per ottenere oggetti di piacere mondano, che danno solo un briciolo di felicità effimera. Dirigete tutti i vostri sforzi solo verso l'ottenimento della piena felicità. Desiderando oggetti esterni insignificanti si ottiene solo una felicità transitoria e limitata. Pertanto, **non essere una persona con desideri meschini! Sii una persona con desideri al massimo!** Fino a quando non si ottiene la perfetta felicità, non rinunciate ai vostri sforzi. Conosci il modo di vivere sempre e ininterrottamente **la felicità** (ananda) che è in voi, e che **esiste** (sat) e **brilla** (chit) dentro di voi come vera natura. Questo è l'obiettivo supremo (purushartha), lo scopo per cui sei nato.

CAPITOLO 3

L'Indagine di Sé è la sola via per la felicità

Da quanto detto, ne consegue che 'Io sono' (Sé) è la felicità. Quindi ora, come possiamo ottenere la felicità? Inoltre, come goderne in modo permanente? **Dove i pensieri cessano, la felicità regna suprema; tale è la verità sulla felicità.** Anche se nello stato libero dal pensiero la felicità è acquisita ed è vissuta per un po', un tale stato libero da pensieri ottenuto dal contatto con oggetti esterni non dura a lungo. Pertanto, è chiaro che non si può mai raggiungere permanentemente lo stato felice privo di pensiero con l'ausilio dei cinque sensi.

Non abbiamo forse già visto che il sonno profondo è uno stato felice? Quindi, è questo sonno profondo, dopo tutto, lo scopo del genere umano? Non può essere, perché è di breve durata e la sua felicità è interrotta dallo stato di veglia che segue nel suo percorso. Nessuno può andare a dormire per sempre. Le tendenze accumulate da ognuno (vasanas) sotto forma di pensieri ci svegliano dal sonno. La mente, in collaborazione con il corpo, lavora senza sosta per tutto il giorno. Al termine di tale dura giornata di lavoro, (la mente) ha bisogno di riposo semplicemente per essere in grado di ripartire e di lavorare di nuovo! Ecco perché la mente, che è un nome collettivo per i pensieri; scompare spontaneamente nel sonno profondo.

La mente che ha riposato temporaneamente può con entusiasmo saltare fuori di nuovo in attività! Se sulla strada di casa un uomo è colto da un acquazzone e si rifugia sotto il portico di qualche casa, non significa che rimarrà lì in modo permanente. Quando la pioggia è finita, sicuramente andrà via. Allo stesso modo, la mente si prende un po' di riposo: dorme. Lo stato di attività in cui esce di nuovo può essere sia la veglia che il sogno. Quindi, nessuno può rimanere nel sonno per sempre, e quindi anche il sonno è solo una felicità temporanea.

Questo stato che si chiama sonno [profondo] (17) è uno stato tra due “vrittis”, cioè, due pensieri o due stati attivi d'animo, ha ancora un altro difetto. Durante il sonno la mente-conoscenza scompare nelle tenebre e non conosce la sua luce originaria (sat-chit, esistenza-coscienza), mentre dovrebbe essere fatta per fondersi senza perdere il possesso della sua coscienza. Pertanto il sonno non è uno

stato di felicità perfetta, esente da difetti. Allora qual è il modo di sperimentare tale felicità? Torniamo alle parole di Sri Bhagavan:

"L'assorbimento (della mente) è di due tipi: laya (immobilità temporanea) e nasa (distruzione permanente). Ciò che viene assorbito solo in laya risorgerà, (ma) se la sua forma muore (in nasa), non risorgerà, "

'Upadesa Undhiyar', versetto 13

Ci sono due tipi di assorbimento [o subsidenza o placarsi] della mente. Se l'assorbimento è temporanea, è chiamata '**mano-laya**', cioè quiescenza mentale; se la mente è assorbita in laya, sorgerà di nuovo a tempo debito. Il tipo secondo di assorbimento è '**mano-nasa**', cioè, la distruzione della mente; in questo tipo di assorbimento la mente muore, e in nessun caso può rivivere.

Dal momento che è morta, non può più dar luogo all'infelicità. Pertanto, la felicità ottenuta attraverso il secondo tipo di assorbimento, la distruzione della mente, è eterna. È la beatitudine suprema.

Nello stato di veglia, quando godiamo esperienze piacevoli attraverso i cinque sensi, c'è quiescenza della mente per un brevissimo periodo di tempo. Nel sonno il periodo di quiescenza della mente è un po più lungo (18). Anche nella morte la mente è altrettanto quiescente. Tutti questi stati sono solo quiescenza della mente (mano-laya), e non la distruzione della mente (mano-nasa). Non è sufficiente se l'infelicità (cioè la mente) è temporaneamente assorbita, deve essere distrutta. Questo è l'obiettivo del genere umano. **Quiescenza temporanea (laya) della mente è assenza temporanea dell'infelicità; distruzione permanente (nasa) della mente è la distruzione permanente dell'infelicità; cioè, la mente stessa è infelicità!** Quindi, cerchiamo di scoprire cosa si deve fare per distruggere la mente.

17 *'Sonno [profondo]' è generalmente considerato da tutti come uno stato medio, ma la vera natura del sonno come rivelato da Sri Bhagavan, la cui esperienza è l'autorità finale, è completamente diversa. Se ne parla nell'ottavo capitolo di questo libro, ma per il momento procediamo col presupposto della gente comune che il sonno è uno stato difettoso e medio.*

18 *Anche se ora dobbiamo dire 'piu lunga', di fatto 'lunga' e 'corta' non possono resistere a un'indagine rigida, perché il tempo stesso è una concezione mentale (fare riferimento a 'Guru Vachaka Kovai', versetto 560).*

Che cosa è la mente? Il verdetto dato da Sri Bhagavan è:

"La mente è solo pensieri ..."

'Upadesa Undhiyar,' versetto 18

Se rinunciamo a tutti i pensieri e osserviamo ciò che è la mente, scopriremo che non esiste proprio una cosa come la 'mente'.

"Se si indaga, con attenzione (pramada) sulla forma della mente, si troverà che non esiste una cosa come la mente! Questo è il percorso diretto per tutti!

'Upadesa Undhiyar', versetto 17

Per distruggere la mente è sufficiente che i pensieri siano distrutti. Cerchiamo quindi di scoprire cosa sono in realtà i pensieri . Questo controllo non è un inutile modo di perdere del tempo . Non è il mondo intero che anela la felicità? Anche questo esame è effettuato al fine di ottenere quella stessa felicità. Allora qual è la differenza tra gli sforzi dell'umanità in generale e questo sforzo intrapreso da un aspirante spirituale? Gli sforzi delle persone mondane portano solo ad una parvenza di fugace felicità, mentre lo sforzo di un aspirante, l'indagine di Sé , spiana la strada alla perfetta, eterna e illimitata felicità. **Pertanto, questa ricerca è molto più importante e degna di tutti gli altri tipi di sforzo umano!** In tutto questo indagare, bisogna essere molto vigili e mettere avanti i propri migliori sforzi. Solo allora il risultato della propria inchiesta - il supremo guadagno della vita - potrà essere ottenuto qui e ora. Questa è una verità ben dimostrata dall'esperienza di Bhagavan Sri Ramana!

Non abbiamo forse cominciato con la proposta di esaminare i pensieri? Per quale motivo? L'obiettivo è quello di distruggere tutti i pensieri e quindi godere di perfetta felicità. Milioni di pensieri sorgono in noi, di cui dobbiamo cercare e scoprire il primo e principale pensiero. Quando lo facciamo, troveremo che la prima persona che ha pensato, 'Io sono questo corpo', che sorge non appena ci si sveglia dal sonno, è il primo pensiero. Questo 'Io'-pensiero è la radice di tutti i pensieri.

"La mente è solo pensieri. Di tutti i pensieri, il pensiero 'Io' è il pensiero radice. Pertanto, ciò che viene chiamato mente è solo il pensiero 'Io' (cioè la sensazione di 'Io sono il corpo')."

'Upadesa Undhiyar, verse 18

Delle tre persone - la prima persona (Io), la seconda persona (tu) e la terza persona (lui, lei, esso, ecc) - 'Io', la prima persona, è la prima a sorgere. Se la prima persona non sorge, la seconda e la

terza persona non verranno in esistenza. La prima persona non è altro che il pensiero 'Io', e solo questo è la mente. La seconda e la terza persona sorgeranno solo dopo il sorgere della prima persona, 'Io'. Il mondo non è altro che la seconda e terza persona. Nel sonno il sentimento della prima persona, 'Io sono il corpo', non esiste; per questo il mondo (secondo e terzo persone) non esiste lì.

"Solo se quella prima persona (l'ego) nella forma 'Io sono il corpo' esiste,
esisterà anche la seconda e la terza persona ..."

'Ulladhu Narpadhu'. versetto 14

"Se non c'è il pensiero 'Io', nessun altra cosa esisterà ..."

'Sri Arunachala Ashtakam', versetto 7

Se il pensiero 'Io' , la radice di tutti i pensieri – non può sorgere, saranno evitati tutti gli altri pensieri. Se un uomo vuole ridurre i milioni di foglie e le centinaia di rami di un albero, non è sufficiente se si taglia il tronco? Allo stesso modo, un uomo che sta cercando di distruggere tutti i milioni e milioni di pensieri ci riuscirà a farlo se distrugge il pensiero Io, la loro radice. Non abbiamo forse iniziato con l'obiettivo di esaminare i pensieri? Da quello che abbiamo visto sopra, è ormai chiaro che **non è necessario esaminare ogni pensiero, e che un esame del solo pensiero Io, la radice di tutti i pensieri, è più che sufficiente.**

Qualcuno potrebbe chiedere: "Non sarà ottenuta la felicità attraverso la distruzione dei pensieri? Se è così, perché dovrebbe essere esaminato ogni pensiero? Non è inutile? "Essi possono anche citare Bhagavan Sri Ramana, che una volta disse (in 'Chi sono io?'), "E 'inutile esaminare (in dettaglio) la spazzatura, che deve essere gettata tutta via in un solo colpo".

Tale questione, poco esatta, potrebbe essere dovuta ad una comprensione non corretta degli insegnamenti di Sri Bhagavan. . Occorre vedere come. Quello che Sri Bhagavan ha detto è: "E 'inutile esaminare le varie proprietà di tutti i principi [seconda e terza persona-non-Sé] che sono velature del Sé". Non importa quanto esaminiamo i pensieri relativi alla seconda e terza persona, non potranno mai placarsi, non potranno che aumentare.

Ma non ha mai detto che occorre rinunciare all'esame della prima persona (cioè l'auto-indagine)! **Il pensiero prima persona, 'Io', ha questa proprietà peculiare: se (Interrogandosi 'Chi sono io?') l'attenzione è focalizzata su di esso per scoprire cosa è, questo pensiero 'Io' subsiderà [diminuirà-scomparirà].** Ma al contrario, più consideriamo i pensieri relativi alla seconda e terza persona, più aumenteranno. In un teatro o cinema, più lo schermo viene spostato lontano dal proiettore, più

grandi le immagini diventano; e quanto più lo schermo viene spostato verso il proiettore, la sorgente di luce, minori diventano le immagini, anche fino alle dimensioni di un semplice puntino. Allo stesso modo, dando maggiore attenzione della mente alla seconda e terza persona, più si moltiplicheranno le immagini del mondo (cioè i pensieri); ma se l'attenzione è rivolta verso il Sé, la fonte di luce della mente, la mente stessa (cioè il primo pensiero, 'Io') si placherà.

Vedremo questo più a fondo nel capitolo otto: 'La tecnica di indagine di Sé' .

"Il pensiero 'Io sono questo corpo di carne e sangue' è un filo su cui sono infilati i vari altri pensieri. Quindi se ci volgiamo verso l'interno, 'Dove è questo io?', Tutti i pensieri [tra cui il pensiero 'Io'] giungeranno al termine e la conoscenza di Sé splenderà spontaneamente all'interno della grotta (il cuore) come 'Io Io' ... "

'Atmavidya kirtanam', versetto 2

Proprio come tutte le perle di un rosario cadono quando il filo viene tagliato, se noi vogliamo distruggere tutti i pensieri dobbiamo scrutare il pensiero prima persona, 'Io', che attraversa e sostiene tutti i pensieri seconde e terze persone come il 'filo che attraversa le perline' e tutti loro saranno distrutti senza sforzo.

"... Quando la prima persona cessa di sorgere attraverso la propria indagine sulla verità di quella prima persona, allora l'esistenza della seconda e della terza persona arriverà alla fine"

Pertanto, il metodo di distruggere il pensiero 'io'- è anche il metodo che distruggerà tutti gli altri pensieri. **Pertanto, ciò che è essenziale è distruggere il pensiero prima persona, 'io'. L'unico modo per distruggerlo è quello di esaminare la sua natura! Non c'è altro modo !**

"... In quale altro modo si potrà raggiungere quello stato in cui l'io (l'ego) non sorge - lo stato di assenza di ego - se non cerchiamo la fonte da cui l'io sorge ?..."

'Ulladu Narpadhu', versetto 27

Anche nel percorso di resa del sé, che è il sentiero della devozione (bhakti), la distruzione della prima persona, il pensiero 'io', viene raggiunta arrendendosi a Dio, essendo venuti a conoscere l'inutilità della sua natura (sia sapendo che l'ego-'io' è inesistente, o sapendo che il Sé, il vero 'Io', è l'unica esistenza). Così, tutto ciò che è necessario è di indagare la prima persona l'io –pensiero solo. Vedremo nel capitolo sette, Indagine di Sé', come viene distrutto per mezzo dell' indagine.

CAPITOLO 4

Chi sono io?

Che cosa è questo 'io'? In altre parole. 'Chi sono Io?'. Non diciamo tutti in generale 'io ... io ...'? A che cosa ci riferiamo quando diciamo così? Se ci viene chiesto cosa intendiamo quando diciamo la parola 'io', dovremo ammettere che non abbiamo ancora trovato la risposta corretta a questa domanda! Perché? Perché ogni volta che diciamo 'io', ci riferiamo solo al nostro corpo. Non è un nome dato al corpo? In genere prendiamo quel nome come il nome di una particolare persona. Se a quella persona viene chiesto: 'Chi sei? ', Risponde, " Io sono Rama ". Se qualcuno chiama, "Rama", solo quella persona guarda indietro. Dal momento che gli altri corpi hanno altri nomi, solo questo corpo deve essere preso come Rama. Pertanto il nome denota il corpo. Perché crede che lui è il corpo e si sente che lui è Rama e nessun altro. Non ci sono forse molte altre occasioni in cui ci comportiamo come se fossimo solo questo corpo? Pertanto, è chiaro che ognuno di noi è convinto che il corpo è 'io'.

Ma se ci avviciniamo a una persona, indicando la sua mano e chiedendo: "Cos'è questa?", Veloce arriva la sua risposta, "Questa è la mia mano". Allo stesso modo, quando chiediamo di ogni parte del suo corpo, egli dice, "Questa è la mia gamba, questo è il mio stomaco, questo è il mio petto, questa è la mia schiena, questo è il mio capo", e così via. Così, egli alla fine ha ammesso, "Tutto questo corpo è mio".

Quando dice che è il suo corpo, ora diventa evidente che il corpo è solo un suo possesso del quale lui è il possessore. In caso affermativo, egli può essere il corpo, suo possesso? Non è lui il possessore di esso? Se lui è ulteriormente interrogato, "Se questo corpo è solo tuo possesso, chi sei, chi lo possiede? Puoi tu essere questo corpo? Può essere un possesso il proprio possessore? ", Egli ora ammette che non è il corpo, ma che il corpo è solo il suo possesso.

La stessa persona che, poco tempo fa, quando è stata chiamata con il nome del suo corpo, ha affermato, "Sono davvero questo corpo", ora ammette, "Io non sono questo corpo, questo è solo un mio

possessione". Allo stesso modo egli si riferisce anche alla sua mente, "I miei pensieri sono questo - la mia mente è quello." Perciò, come può egli essere la mente o il corpo, che sono solo suoi beni?

Che cosa impariamo da tutto questo? **Nessuno ancora sa quello che è veramente!** L'uomo, che è ancora in dubbio, non essendo in grado di sapere quello che realmente è, anche se ciò è la cosa più vicina e più cara a se stesso, trova difficile cercare di sapere tante cose lontane del mondo. Niente di più ridicolo! Quando anche la conoscenza del proprio Sé è piena di confusione e dubbi irrisolti, c'è da meravigliarsi se la conoscenza di varie altre cose (il mondo e Dio), acquisiti dalla mente attraverso lo studio, l'udito e l'esperienza, è anche piena di dubbi?

Come può un uomo che non conosce nemmeno il colore degli occhiali che indossa decidere il colore corretto delle altre cose, cercando attraverso quei vetri colorati? Allo stesso modo, istruito, ricco o potente che sia, **se un uomo non ha una chiara conoscenza di ciò che realmente è, tutto il suo apprendimento, la grandezza e la potenza sono solo fittizi! Quindi, la prima lezione da imparare è sul proprio Sé. Dobbiamo quindi perseguire l'indagine 'Chi sono io?'**.

Anche se alcune persone accetteranno, dal controllo prima fatto, che loro non possono essere questo corpo insensibile, ma, dal momento che non sono in grado di conoscere correttamente la vera natura dell'Io, ancora penseranno che l'Io' è la somma totale del corpo, dei cinque sensi, della mente e del respiro (prana (19)). Perciò dobbiamo chiaramente sapere che cosa questo 'Io' è, senza il minimo dubbio o errata identificazione, cioè senza confondere una cosa per un'altra. Non è sufficiente accettare che uno non è il corpo, una semplice massa di carne.

Osservando i processi di respirazione e di circolazione del sangue, che continuano anche se il corpo è disteso tranquillamente, alcuni possono pensare che il prana è forse l'Io. C'è qualche prova che possiamo usare per determinare che una cosa particolare è 'non Io'? Sì, c'è! **Il test è di scoprire, se esistiamo o no, in assenza di quella cosa particolare!** Utilizzando questo test, possiamo procedere con successo fino alla fine della nostra indagine.

L'identificazione sbagliata 'Io sono il corpo' è di per sé tutte queste: la mente (manas), l'intelletto (buddhi), il magazzino delle tendenze (chittam), l'ego (ahankara), la conoscenza sbagliata (ajnana), l'ignoranza (sunya), maya, e così via. Il prana è una forma grossolana di questa mente, e così è il corpo fisico! Anche la mente è un corpo, ma più sottile; il prana è un po' più 'grossolano' della mente; e il corpo di carne e sangue è ancora più grossolano del prana. La mente sottile nella sua forma più sottile è di per sé le tendenze (vasana) o le tenebre dell'ignoranza.

19 *La parola prana non coinvolge solo il processo di respirazione nei polmoni, ma include anche il metabolismo completo del corpo.*

Cerchiamo di classificare tutte queste forme della mente in tre categorie, vale a dire :corpo grossolano, sottile e causale.(20) Tutte le forme grossolane come il corpo, la circolazione sanguigna e la respirazione, che sono conosciuti dalla mente attraverso i cinque sensi, costituiscono il corpo grossolano; questo è perché tutti questi sono chiaramente sperimentati dalla mente, il corpo sottile, che è il secondo nella nostra classifica. Anche se i sastra di solito includono il *pranamaya kosa* nella categoria del corpo sottile, l'abbiamo qui incluso nella categoria del corpo grossolano perché è chiaramente percepito dalla mente come un oggetto diverso dalla mente, e dal momento che questo ci aiuterà molto nell'applicazione del nostro test.

Inoltre, poiché tutti questi cinque involucri dovranno essere scartati come 'non Io' (non-sé), nessun uomo con un po 'di buon senso si opporrà al suo inserimento in uno di questi due corpi (21). Ora, utilizzando il semplice test di cui sopra, vediamo se siamo questo corpo grossolano.

Nel sonno profondo, non siamo consapevoli di questo corpo grossolano. Cosa si deduce da questo? Non è ovvio che possiamo esistere senza questa massa di carne? Alcuni discutevano con Sri Bhagavan: "Il corpo non cessa di esistere nel sonno profondo. Anche se nel sonno profondo un uomo può non essere consapevole dell'esistenza del corpo, né dei movimenti del respiro e della circolazione del sangue in esso, questi però sono percepiti da altri che sono svegli ".

20 *I cinque involucri (kosa) sono classificati in queste tre corpi (sariras) come segue: 1) il corpo fisico che cresce col cibo (annamaya kosa) e il respiro o prana (pranamaya kosa) formano il corpo grossolano (sthula sarira); 2) la mente (manomaya kosa) e l'intelletto o buddhi (vijñanamaya kosa) formano il corpo sottile (Sukshma sarira); e 3) la nullità del sonno in cui prevale la felicità (anandamaya kosa) costituisce il corpo causale (kàrana sarira).*

"Il corpo è una forma di cinque involucri. Così il termine 'corpo' comprende tutti i cinque involucri. Il mondo esiste senza il corpo '? Dico, c'è qualcuno che senza il corpo ha visto il mondo? '

Ulladhu Narpadhu', verse 5

21 *Questo è ciò che Sri Bhagavan in realtà intendeva quando disse 'Chi sono io?', "E 'inutile esaminare [o solo discutere la classificazione del] la spazzatura, che tutta deve essere gettata via in un solo colpo".*

Ma il verdetto di Sri Bhagavan, il conoscitore della verità (*mahanubhavi*), è contrario a questo. Secondo lui, "Nel sonno profondo il corpo e il mondo non esistono, ma la propria esistenza, 'Io sono', è vissuta da tutti ". Il quadro, del corpo e del mondo, sorge solo quando la mente sorge, esiste solo fino a quando esiste la mente, e svanisce quando la mente tramonta; quindi, c'è forse un mondo senza la mente?(22) Poiché il microcosmo è il macrocosmo, il corpo è il mondo. Senza il corpo, il mondo non esiste. Tutto ciò che esiste come mondo viene proiettata dal corpo. È per questo che Sri Bhagavan chiede (nel verso 5 di 'Ulladhu Narpadhu'):

"C'è qualcuno che senza il corpo ha visto il mondo?".

In breve, la tesi delle persone di questo mondo (*ajnanis*) è, 'Il corpo e il mondo esistono nel sonno, mentre la coscienza' Io 'non esiste lì. Ma il verdetto di Sri Bhagavan è del tutto contrario: **'Il corpo e il mondo non esistono nel sonno profondo, mentre la coscienza' Io sono 'è vissuta da tutti'**. Ora, il corpo non esiste veramente nel sonno profondo? Infatti, se il corpo esistesse nel sonno profondo, anche il mondo deve esistere lì (23). Dal momento che il corpo non può esistere a meno che la mente sorga, come può esistere nel sonno profondo, in cui la mente non sorge? E dal momento che il corpo non esiste nel sonno profondo, come può il mondo esistere lì?

Pertanto, cerchiamo di capire l'asserzione di Sri Bhagavan che il corpo e il mondo non esistono nel sonno profondo.

Se diciamo che una cosa esiste, quell'esistenza deve essere accoppiata con la coscienza, cioè, ognuno dovrebbe conoscere la propria esistenza. Non dovrebbe essere necessario l'aiuto di elementi di prova o qualsiasi altra cosa per conoscere la propria esistenza o per dimostrare la propria esistenza. Infatti, l'esistenza e la conoscenza di esistere (vale a dire, l'esistenza e la coscienza, *sat* e *chit*) non sono due cose diverse.

22. *"I cinque tipi di conoscenza sensoriale, e non altro, costituiscono la forma del mondo che vediamo. I cinque tipi di conoscenza sensoriale sono ottenuti attraverso i cinque organi di senso. Dal momento che è solo la mente che percepisce il mondo attraverso i cinque organi di senso, dite, ci può essere un mondo senza la mente? "*

'Ulladhu Narpadhu', verse 6

23. *"Il mondo non esiste senza il corpo; il corpo non esiste separatamente dalla mente; la mente non esiste senza la coscienza, e la coscienza non esiste senza il Sé, che è l'esistenza, "*

'Guru Vachaka Kovai', versetto 99

"Per conoscere l'esistenza (*sat*), non c'è coscienza (*chit*) diversa da quella dell'esistenza stessa; l'esistenza è dunque la coscienza. . . "

"Upadesa Undhiyar", versetto 23

Così, coscienza senza esistenza non è affatto coscienza; allo stesso modo, esistenza senza coscienza non è affatto esistenza. La conoscenza che abbiamo dormito è la prova della nostra esistenza in quel momento. Non dobbiamo chiedere ad altri per sapere se abbiamo dormito o no? Dal momento che solo noi abbiamo la conoscenza di aver dormito, non è questa conoscenza a dimostrare di esistere nel sonno profondo? Dal momento che la nostra esistenza e coscienza (*sat..chit*) nel sonno profondo sono dunque innegabili, se anche il corpo e il mondo avessero avuto una simile innegabile esistenza e coscienza, perché essi (corpo e mondo) avrebbero bisogno delle prove degli altri per dimostrare la loro esistenza nel sonno profondo?

Poiché è necessaria la prova degli altri per dimostrare che il corpo e il mondo esistono durante il sonno profondo, non è chiaro che la loro esistenza non è evidente? Dal momento che abbiamo dimostrato che un'esistenza senza coscienza non è esistenza a tutti gli effetti, quindi poiché non è evidente la consapevolezza che il corpo e il mondo esistono nel sonno profondo, possiamo affermare positivamente che la loro esistenza è falsa. Pertanto, dobbiamo concludere che il corpo e il mondo non esistono nel sonno profondo (24). In questo modo, **poiché nessuno può negare che egli esisteva nel sonno, la propria esistenza nel sonno e la non esistenza del corpo deve essere accettata da tutti.**

Molti, a causa della loro mancanza di capacità di comprensione al momento della prima visita a Sri Bhagavan, scrutando la natura della realtà, come esposta da Lui e, come spiegata in precedenza, non sono stati in grado di cogliere la realtà ed essere convinti che l'esistenza (*sat*) e la coscienza (*chit*) sono una stessa cosa, e quindi più volte ne hanno discusso con lui.

24 *Secondo la seguente inferenza logica: "Quello che sembra esistere in un certo momento e non in un altro momento è in realtà inesistente anche mentre sembra esistere", quindi il corpo e il mondo sono inesistenti anche durante il tempo della loro apparente esistenza, che è durante la veglia e il sogno.*

D'altronde alcuni, capaci di discriminazione e con un forte, chiaro intelletto, non confuso da un semplice studio dei sastra, senza alcuna pratica, si convincevano pienamente, non appena sentita l'esposizione di Sri Bhagavan (che il corpo e il mondo non esistono nel sonno profondo) che solo ciò è giusto; quindi, sono stati in grado di procedere lungo il percorso dell'indagine. Coloro che non hanno avuto la maturità d'intelletto per essere in grado di accettare la non esistenza del corpo e del mondo nel sonno profondo sono stati fermati e potrebbero non progredire ulteriormente nel percorso.

Sapendo bene che un aspirante non può sapere che "Io non sono il corpo" (deham Naham), e quindi rinunciare al suo attaccamento a esso, se non è pienamente convinto dalla sua esperienza che 'Posso esistere anche senza il corpo'; Sri Bhagavan, mentre proclama il vibrante appello del Vedanta, 'deham Naham Koham soham', dice in Tamil con le sue parole di Grazia:

"Deham ghatamnihar jadamidar kahamenum tihazhviladal Naham jadalamil tuyilini dinamurum namadiyalal ..."

"Il corpo (deham) è insensibile come un vaso di terracotta. Dal momento che non ha la coscienza 'Io' e dato che la nostra esistenza è vissuta (come 'Io sono') ogni giorno nel sonno profondo, in cui il corpo non esiste, non è 'Io' (Naham) ... "

'Ulladhu Narpadhu-Anubandham, versetto 10

Eppure, alcuni devoti di Sri Bhagavan spesso ribattono: "L'originale sanscrito di questo versetto dice: 'apeta supti samaye', che significa che nel sonno profondo il corpo è soltanto assente, rimosso o non manifesto; se dice questo significa forse che abbiamo bisogno di accettare l'inesistenza totale del corpo nel sonno? "A meno che la mente dell'aspirante sia ben saturata con la convinzione che non vi è alcun corpo nel sonno, si potrà immaginare che nel sonno vi siano cose diverse dalla coscienza 'Io', cioè il corpo e il mondo, che esistano almeno in qualche forma sottile, e che in futuro si possano evolvere in forme molto magnifiche. Solo quando questa possibilità è data alla mente, si può avere spazio per formare teorie senza senso come immortalare il corpo (divinizzare l'umanità) e divinizzare il mondo!

Pertanto, al fine di chiarire i dubbi di questi aspiranti, si rende necessario mettere in relazione il seguente evento (25). Il verso sanscrito originale (26) composto da Sri Bhagavan nel 1927 è stato il seguente:

"Deham mrinmaya vajjadat makamaham buddhir Natasya styato Naham tat-
tadabhava supti samaye siddhatma sadbhavata .."

in cui la parola esatta che egli ha usato era 'abhava'. Ma un devoto, Kavya Kanta Ganapati Sastri, forse a causa della sua incapacità di accettare l'inesistenza del corpo nel sonno profondo, e credendo che il corpo non è del tutto inesistente, ma che esiste ancora nel sonno profondo, almeno in una condizione non-manifesta (apeta) [momentaneamente assente o non manifesto] , ha cambiato il testo in 'apeta supti samaye' (27).

L'esperienza di Sri Bhagavan è: 'Non esiste (abhava)!' L'opinione di questo devoto è invece : 'Esiste, almeno in una condizione apeta', (28). Durante la traduzione dello stesso verso in Tamil, Sri Bhagavan ha usato le parole Tamil 'jadalamil ', che significa che il corpo non esiste affatto . Se Sri Bhagavan avesse concordato con l'idea veicolata dalla sostituzione, l'avrebbe tradotta di conseguenza: ma Egli ha confermato la propria idea (vale a dire, abhava) traducendo solo la parola usata nella sua composizione originale sanscrita. La versione sanscrita che è stampata (in tutti i libri diversi da 'Sri Ramana Hridayam) è solo la sostituzione del devoto e non l'originale di Sri Bhagavan!

25 *Questo episodio è stato riferito da Sri Muruganar. E' menzionato anche in*

'Giorno per giorno con Bhagavan' (20-1-1946 mattina).

26 *Il versetto sanscrito originale di Sri Bhagavan è pubblicato da Sri Ramanasramam come il versetto 56 del 'Sri Ramana Hridayam' in un opuscolo intitolato 'Rivelazione'.*

27 *Kavya Kanta Ganapati Sastri sembra aver usato la frase 'apeta suptisamaye' solo nel senso 'durante il sonno, quando il corpo non appare', e non nel senso 'durante il sonno, quando il corpo non ha alcuna esistenza di sorta'. Il significato che egli dà alla parola apeta può essere chiaramente capito da parte di coloro che leggono il suo commento in sanscrito su 'Upadesa Saram' verso 30.*

28 *Poiché non vi è alcun errore prosodico nella parola originale abhava usata da Sri Bhagavan, la parola apeta deve essere stata sostituita solo perché l'idea di Ganapati Sastri era contraria a quella di Sri Bhagavan. Infatti, se la parola apeta aveva lo stesso significato di abhava, dove era la necessità di una sostituzione?*

E 'solo a titolo di concessione alla debolezza di menti immature che credono che il corpo e il mondo esistono veramente, che gli sastra li pacificano dicendo: "La creazione (il corpo e il mondo), una volta uscite da Dio o Sé (atman) ; si risolvono in lui durante il sonno, la morte e la ne (pralaya), e sorgono poi di nuovo ".

Tuttavia, queste parole conciliatrici non sono la verità assoluta (para-marthika satya) e quindi non possono dare piena soddisfazione a noi, che stiamo cercando di conoscere solo la verità assoluta.

Queste spiegazioni dei sastra non sussistono nell'esperienza personale di Bhagavan Sri Ramana, il Maha Guru, non ha mai negato, neanche minimamente, la verità assoluta espressa da parte di chiunque; quindi, non abbiamo bisogno di prendere questo come il Suo insegnamento diretto. La stessa idea è stata ben espressa nel versetto seguente da Sri Muruganar, il principale discepolo di Sri Bhagavan:

"Anche se Guru Ramana ha insegnato varie dottrine in base al livello di comprensione di coloro che sono venuti a lui, abbiamo sentito da lui solo che ajata (29) è veramente la propria esperienza. Così dovete sapere. "

'Guru Vachaka Kovai', versetto 100

Dal momento che noi esistiamo anche durante il sonno, quando il corpo non esiste, dobbiamo concludere, secondo il test di base inquadrato in precedenza, che non possiamo essere il corpo grossolano (il corpo fisico, il respiro e la circolazione del sangue).

Prendiamo ora in considerazione il corpo sottile. La mente (che è pensiero) e l'intelletto costituiscono questo corpo sottile. Sappiamo che la mente è solo una raccolta di pensieri. Anche in stato di veglia, a volte non abbiamo forse, senza sforzo, momenti di quiete quando scompaiono tutti i pensieri? Cessiamo di esistere durante quei periodi liberi dal pensiero? No, anche allora noi esistiamo. Tuttavia, abbiamo sentito alcune persone lamentarsi, "Tutto il mio stato di veglia è pieno di null'altro che onde e onde di pensieri, e non ho mai sperimentato la cessazione di ogni pensiero ".

29 *Ajata è la consapevolezza che nulla - né il mondo, né l'anima, né Dio Viene mai in esistenza, e che "Ciò che è", sempre esiste così com'è.*

68 Il Sentiero di Sri Ramana - Parte prima

Molto bene, è giusto accogliere e rispondere alla loro denuncia . I periodi in cui le onde di pensiero cessano di loro spontanea volontà nello stato di veglia sono lo stato di 'essere silenti' (*summa iruttal*) o dimorare nel Sé (*Nishtha*). Gli aspiranti che hanno avuto questa esperienza possono facilmente afferrare la verità che 'Possiamo esistere anche in assenza di pensieri'.

Eppure, per il bene di coloro che si sono lamentati, cerchiamo di esaminare più a fondo. Non abbiamo forse già detto che di tutti i pensieri che nascono dal sonno, il pensiero prima persona, 'Io sono il corpo', è il primo a sorgere? Tutti gli altri pensieri, che riguardano gli oggetti seconda e terza persona, si moltiplicano solo aggrappandosi a questo primo pensiero. Anche per coloro i cui pensieri non spariscono nello stato di veglia, non è forse vero che tutti i pensieri svaniscono quando il sonno subentra, dal momento che il primo pensiero, 'Io sono il corpo', a sua volta scompare in quel momento? Quindi, non abbiamo tutti noi accesso allo stato libero da pensieri del sonno senza sogni? Quindi non siamo inesistenti! - Dice Sri Bhagavan.

"... Anche nel sonno, dove non c'è l'ego-'Io ', non siamo inesistenti!"

'Upadesa Undhiyar', versetto 21

Quindi, secondo la nostra prova di base, poiché esistiamo anche in assenza della mente, non siamo la mente,

Inoltre, nello stesso modo in cui questa coscienza di 'Io sono il corpo (Dehatma-buddhi) si aggrappa al corpo grossolano come' io ', può anche aggrapparsi in un modo sottile a molti altri corpi. Per esempio, quando il corpo grossolano è inattivo, forse che la mente non funziona? Il sogno è uno di questi casi. Si tratta di un esempio del nostro assumere un corpo sottile. Durante il sogno, la mente è come se avesse preso un altro corpo grossolano , funziona e sa molte cose attraverso quel corpo.

Questo corpo di sogno è semplicemente una proiezione mentale. Non è altro che la mente stessa. Così può anche essere chiamato il corpo sottile, ma non esistiamo forse nel sonno senza sogni? Pertanto, dal momento che possiamo esistere anche senza questo sogno-corpo, possiamo capire chiaramente che non è 'io'. Non dobbiamo pensare che la mente funzioni così solo con un corpo sottile in sogno. Anche nello stato di veglia, non possiamo forse avere un sogno ad occhi aperti? In quel momento, avviene lo stesso fenomeno.

Supponiamo che ci sediamo, senza dormire, e immaginiamo che viaggiamo in un paese lontano, incontriamo un amico lì, e parliamo con lui e subiamo tutti gli alti e bassi della vita. In quei momenti il corpo con cui ci sembra di andare, venire, parlare e così via, è anche un nostro corpo sottile. Sappiamo che questi corpi sottili che noi assumiamo di tanto in tanto sono transitori. Quando ci sve-

gliamo dal sogno, il sogno-corpo non c'è più. Allo stesso modo, il corpo assunto nel sogno da svegli diventa falso (inesistente). Cioè, questi corpi sono false forme che vengono da noi e vanno. Quindi possiamo concludere che esistiamo anche in assenza di questi corpi. Pertanto, essi non sono 'noi'.

Ora, se esaminiamo ulteriormente, troveremo che abbiamo un altro tipo di corpo ancora più sottile rispetto al corpo sottile. Anche qui, a sostegno di questo punto, ognuno di noi ha la propria esperienza, vale a dire un sonno senza sogni. In quel momento non abbiamo né il corpo grossolano né quello sottile. Noi affondiamo in riposo nel buio più totale, senza sapere nulla, dopo che la mente si è completamente dissolta. Quando la mente sorge di nuovo da questa oscurità, passando nel sogno o nella veglia. Quando ci svegliamo dal sonno profondo, ricordiamo la nostra esperienza come, 'ho dormito tranquillamente e non ha avuto alcun sogno'. Cioè, sappiamo che esistevamo anche in quello stato di oscurità apparente, in cui non c'era nemmeno un sogno. Quello stato scuro è chiamato **corpo causale (30), Noi che conosciamo quello che conosceva che noi esistevamo lì, è il vero 'Io'.**

Nel sonno profondo, l'ego (ahankara - la mente sotto forma di attaccamenti) è ancora viva nella forma molto sottile di tendenze (vasanas); è questa forma la base e la causa del sorgere dei corpi sottili e grossolani, e per questo è chiamata il corpo causale. Anche nella morte, è in questo corpo causale che esistiamo. Questo corpo causale non è distrutto dalla morte del corpo grossolano. La ragione di affermare che anche questo corpo causale non è 'Io', è che noi esistiamo lì per conoscere che anche quello stato è estraneo a noi. **Lì, solo la nostra esistenza è reale, e non possiamo essere la forma (oscurità o ignoranza) che assumiamo lì.** Così come abbiamo respinto il corpo grossolano dello stato di veglia, come 'io non sono questo corpo, anche se sembrava essere 'Io', e proprio come per la stessa ragione abbiamo rifiutato il corpo sottile dello stato di sogno come 'non Io', dobbiamo ora respingere anche questo corpo causale (oscurità o ignoranza) di sonno profondo come 'non io', dal momento che è solo una forma che viene a noi e va. Pertanto, dopo aver saldamente eliminato tutti e tre i corpi come 'Non io, non io', ciò che resta quindi, **solo quella conoscenza, la coscienza (chit) della nostra esistenza (sat), è 'Io'.**

30 La ragione per dire qui che c'è un corpo causale ancora esistente nel sonno e che l'oscurità del sonno stesso è la sua forma - anche se è stato illustrato alle pagine da 56 a 61 che, secondo l'esperienza di Sri Bhagavan, il corpo e il mondo non esiste in nessuna forma nel sonno profondo - è che il nostro presente esame è fatto secondo la nota in calce data alla pagina 50: "... ma per il momento procediamo sul presupposto della gente comune che il sonno è uno stato difettoso e medio. ".

Possiamo eliminare questi tre corpi? Certo che possiamo, perché sono solo le nostre guaine e sono estranee a noi. Siamo in grado di separare noi stessi da ciò che è estraneo a noi. È nell'ambito delle

nostre capacità. Solo quando separiamo noi stessi da queste guaine, che sono estranee a noi, conosceremo la nostra vera natura. In base alla verità che abbiamo già stabilito, vale a dire che **la nostra vera natura è di per sé la felicità**, conosceremo che la nostra vera natura è di per sé vivere la perfetta felicità. In questo modo, l'esperienza della Conoscenza di Sé (atma-swarupanubhava) **è il culmine della felicità**.

E l'obiettivo finale di cui tutti gli esseri viventi sono consapevolmente o inconsapevolmente alla ricerca attraverso tutti i loro innumerevoli sforzi. Raggiungere - attraverso l'indagine 'Chi sono io?' - **la conoscenza** (chit) della nostra realtà (sat) **come la perfetta felicità** (ananda) è l'obiettivo supremo del genere umano. L'unica causa di tutte le sofferenze è l'errore di velare noi stessi immaginando queste guaine come noi stessi, anche se [in ultima analisi] siamo sempre questa esistenza-coscienza-beatitudine (sat-chit-ananda).

CAPITOLO 5

L'indagine: "Chi Sono Io?" e i quattro Yoga

Questo processo di separazione di noi stessi da queste guaine, che sono estranee e diverse da noi, è stato descritto nelle Scritture (sastra) come 'yoga', anche se in senso stretto la parola 'yoga' significa semplicemente 'unione', la nostra precedente analisi ci ha portato a chiamare questo processo come 'separazione'. In effetti però, questi due (separazione e unione) sono la stessa cosa! La via di Bhagavan Ramana verso la felicità, che è stata finora descritta come 'una separazione da ciò che non siamo, è la stessa cosa che è stata chiamato da tutti i sastra, che hanno prevalso in mezzo a noi fino ad ora, come 'unione con Dio'[yoga], Qual'è la ragione per l'uso di queste due parole contraddittorie? Il significato di base che Sri Ramana, il Loka Maha Guru, ci dà per la parola 'Io' è la nostra vera coscienza naturale, il Sé (atma bhava); mentre il significato di base che è stato dato dagli sastra fino ad ora per la parola 'Io' è la coscienza di 'Io sono questo corpo' (jiva bhava).

Chiariamo questo con un esempio. Supponiamo che un uomo dica: "Sono venuto a Tiruvannamalai", e un altro dice: "Sono andato a Tiruvannamalai", entrambi stanno sottolineando lo stesso evento di aver raggiunto Tiruvannamalai. Che cosa si deduce dal loro modo di sottolineare lo stesso evento di raggiungere Tiruvannamalai con le parole contraddittorie 'Venire' e 'Andare'? Non è forse evidente che il primo è a Tiruvannamalai, mentre l'altro non è a Tiruvannamalai, ma sta parlando da qualche altra parte? Allo stesso modo, il metodo che è dato per l'aspirante che chiede un percorso di perfetta felicità verrà descritto sia come 'separazione' (viyoga) o come 'unione' (yoga) secondo ciò che è da lui assunto come significato fondamentale per la parola 'Io'.

Vi è quindi una differenza tra lo yoga che è stato insegnato dagli sastra e l'indagine di Sé insegnato da Sri Bhagavan. Accettando l'errata comprensione della gente comune, 'Io sono questo corpo, ed ho un'esistenza separata', come base, i sastra insegnano i quattro yoga, cioè karma yoga, bhakti yoga, raja yoga e jnana yoga: -

1. "Agire senza attaccamento ai frutti dell'azione", dice il karma yoga.
2. "Non amare ogni altra cosa; amare Dio solo ", dice bhakti yoga.

3. "Separando se stessi da Dio, tu stesso ti sei degradato ad una piccola anima individuale (jiva); vai ad unirti con Lui di nuovo ", dice raja yoga.

4. "Conoscere Dio", dice jnana yoga.

In ognuno di questi quattro yoga, ci deve essere un 'Io': un 'Io' per fare l'azione senza attaccamento al frutto della stessa; un 'io' per amare Dio; un 'Io' che si separò da Dio e che deve ora tornare indietro e unirsi con Lui; e un 'Io' che non conosceva Dio e che sta ora cercando di conoscerlo. Pertanto, in tutti questi quattro yoga l'esistenza individuale di un 'Io' in forma di **'Io sono questo' o 'Io sono così e così'** è indispensabile. **Senza questo 'Io', lo yoga non può essere eseguito!**

Allora, non è forse necessario prima di tutto sapere: 'Chi è questo Io? Egli in realtà esiste? Ha un'esistenza separata? Egli è vero? 'Invece di buttare via la propria energia nel tentativo di raggiungere la divinità molto amata attraverso i quattro yoga, non sarebbe più facile, più importante e anche meglio per conoscere se stessi, prima di tutto indagare su 'Chi sono io': qual'è la mia vera natura o esistenza?'. Fino a quando e se non si ottiene una conoscenza senza dubbi di Sé, per quanto si può sapere su Dio, leggendo di lui, sentendo parlare di Lui, o avendo visioni di Lui, i dubbi e le miserie aumenteranno sempre più perché vi è un 'Io'.

E 'solo dopo aver accettato la concezione di questo' Io come una entità separata ', (che è l'entità che segue i quattro yoga) che gli sastra ci hanno dato gli insegnamenti su di loro. Ma **Bhagavan Sri Ramana non ci consente di accettare questa concezione!** 'Prima di aprire le vostre casse per trovare le risorse, non cominciate a piangere inutilmente, proclamando: 'Io sono un mendicante senza un soldo ". Prima apri la tua scatola; solo allora, dopo aver visto, si può parlarne. Allo stesso modo, prima di informarti e sapere chi sei davvero non fare inutilmente una stima sbagliata su di te: che sei un' anima individuale limitata e un piccolo (jiva). Prima stabilisci d'indagare e conoscere te stesso, e dopo aver conosciuto te stesso, se hai ancora bisogno di qualche cosa (Dio, la liberazione, la felicità, ecc), guarda quindi ad esse , consiglia Sri Bhagavan!

La coscienza 'Io sono il corpo'- (Dehatma-buddhi) è l'anima individuale (jiva); in altre parole, la natura dell'anima individuale non è altro che la conoscenza sbagliata 'Io sono il corpo'.

"Anche se questo corpo non senziente non può dire 'io' (vale a dire non ha la sensazione di 'Io'), e anche se esistenza-coscienza (*sat-chit*, Sé) non sorge e non tramonta, tra questi due sorge un 'Io' della misura del corpo (l'identificazione 'io sono il corpo' -). Sappiate che questo solo è il nodo fra la coscienza e l'insenziente (*chit-jada-granthi*), la schiavitù (*bandham*), l'anima (*jiva*), il corpo sottile (*sukshma sarira*), l'ego (*shankara*), questo stato di attività banali (*samsara*), la mente (*manas*) e così via !"

‘Ulladhu Narpadhu’, verse 24

Questo 'Io sono il corpo', la coscienza che sorge dopo il sonno, esiste e rimane attiva fino al nuovo sonno, e di nuovo scompare nel sonno. Dal momento che il corpo è insensibile, non ha coscienza dell'Io; quindi **questa coscienza** (che sorge come 'Io sono il corpo'), **non può dire di essere il corpo!** Possiamo allora chiamarla Sé (*atman*), finché si tratta di una coscienza 'Io'-'? No, non possiamo, poiché sorge e tramonta non è la natura del Sé. La natura del Sé è esistenza-coscienza (*sat-chit*), che brilla sempre come '**Io sono**', senza sorgere e tramontare. In tal modo, **questa coscienza 'Io sono il corpo', che ha un sorgere e tramontare, non si può dire che sia il Sé.**

Non è il Sé, che è coscienza, né il corpo, che è insensibile! Si tratta di un falso aspetto spettrale, che prende le dimensioni del corpo come propria dimensione, essendo limitato dal tempo e spazio, essendo una miscela di qualità del corpo (cioè sorgere e tramontare) e qualità del Sé (cioè brillare come una coscienza Io), ma allo stesso tempo estranea a entrambi, e sorgendo, come un nodo (*gran-thi*) tra il Sé (*chit*) e il corpo insensibile (Jada) - *Chit-jada-granthi*.

Questo è l'ego, altrimenti chiamato schiavitù, anima, corpo sottile, *samsara* (lo stato ordinario dell'attività) mente e così via.

"Questo ego senza forma e spettrale (vale a dire che non ha forma propria) viene all'esistenza per afferrare un corpo-forma! Dopo aver afferrato una forma, resiste e dopo aver afferrato una forma, esso cresce alimentandosi di altre forme, lasciando una forma, coglie un'altra forma. Quando cercato, prende il volo; Che meraviglia che è! Questo è ciò che si dovrebbe sapere. "

‘Ulladhu Narpadu’ verse 25

"L'ego può venire in esistenza solo attraverso l'identificazione con una forma (un corpo) come 'io'. Può esistere solo aggrappandosi a quella forma. Assumendo altre forme (attraverso i cinque sensi) come suo cibo per vivere, cresce sempre di più. Lasciando una forma con cui era identificato come 'Io'; si prenderà un'altra forma, come 'Io'! Perderà la sua esistenza e scomparirà solo quando viene richiesto: ' Che cosa è ?' o 'Chi sono io?'

Questo ego, che sorge nella forma 'Io sono il corpo', è quindi un aspetto spettrale senza forma, immaginario e vuoto, non avendo esistenza reale ", dice Bhagavan Sri Ramana!

"Presupponendo l'esistenza di una cosa inesistente e quindi volendo ottenere la salvezza per quell'immaginario 'Io', si deve iniziare e cercare di farlo attraverso i suddetti quattro sentieri dello yoga. Quando le vostre stesse sadhana diventano un mezzo per dare la vita all'ego inesistente, come possono distruggerlo? Per fare qualsiasi sadhana (ad esclusione dell'indagine di Sé') (atma-vichara), l'esistenza della mente (jiva) è indispensabile. Come eseguire quelle sadhana senza la mente? Per cercare di distruggere l'ego tramite una sadhana (diversa da quella dell'indagine di Sé') è come essere un ladro che si trasforma in un poliziotto per catturare il ladro che è niente altro che se stesso.

Solo l'inchiesta di Sé può rivelare la verità che l'ego (mente o jiva) non ha esistenza di sorta! Quindi non accettare questo ego, la cui verità non avete ancora scoperto con un'indagine; negarlo non dando alcuna importanza alla sua esistenza, sradicarlo e bruciarlo per estinguerlo concentrandosi su come e da che cosa (dove) sorge! Invece di fare ciò, se si accetta come una vera e propria entità, ancora prima di indagare e scoprire quello che è (cioè prima di scoprire 'Chi sono io?'), esso stesso sarà un ostacolo per voi e creerà molti altri ostacoli inesistenti (come la lussuria, l'ira, ecc) per voi, e vi coinvolgerà in sforzi inutili per superarli "- così dice Sri Bhagavan (31).

Solo se accettiamo come Sé una cosa che non è il Sé, si crea la necessità di uno yoga per compiere sforzi per unirsi con un'altra Cosa reale. Accettare una cosa erroneamente in questo modo, prima di indagare su essa, è di per sé ignoranza! Già di per sé è schiavitù! Piuttosto di accettare prima una cosa la cui verità non è ben nota, la schiavitù, che è in realtà inesistente, lottando poi per liberarsi delle miserie causate da essa, non sarebbe più saggio e più adatto indagare e trovare : 'Essa esiste ? Che cosa è? Chi sono io, 'che cosa?'

"La semplice inchiesta 'Di chi sono questi difetti: i *karma* (32) (azioni), *vibhakti* (mancanza di devozione), *viyoga* (discordia) e *ajnana* (ignoranza)'? Sono di per sé *karma*(33), *bhakti*, lo *yoga* e *jnana*! (Come?) Quando indaghiamo, 'Io' è (lo troviamo essere) inesistente, (e quindi) questi difetti (si trovano anche ad essere) mai esistiti.

La verità è, (poi rivelata) che noi rimaniamo sempre come (il privo di difetti) Sé! "

Ulladhu Narpadhu - Anubandham ', versetto 14

31 Fare riferimento a tutto il primo capitolo (Inchiesta del Sé) di 'Maharshi Gospel', Libro II

Se ci chiediamo: 'Di chi sono questi quattro difetti, e cioè quello di non produrre nishkamya karma [azioni senza desiderio o frutti], di non amare Dio (vibhakti), quella di essere separato da Dio (viyoga) e quello di non conoscere Dio (ajnana)?', la risposta sarà: Sono miei. Se ci si domanda poi, 'Chi è questo Io' che sta veramente facendo i quattro yoga: il karma yoga, bhakti yoga, raja yoga e jnana yoga ? Perché, interrogandosi chi siamo, questo difettoso 'Io' sarà trovato essere inesistente. Quando questo Io si trova così ad essere inesistente, questi quattro difetti saranno anche inesistenti. La nostra vera esperienza sarà allora che siamo sempre splendidi come solo Sé privo di difetti.

Quando questo stato è raggiunto mediante l'indagine di 'Chi sono io?', Chi viene poi lasciato lì a praticare i quattro yoga-sadhana, e perché farlo? Di qui, l'indagine, "Chi sono Io?" è l'essenza di tutti gli yoga. È il Maha Yoga (34), il più grande di tutti gli yoga.

Bhagavan Sri Ramana inizia il suo insegnamento, 'Chi sono io?', considerando il Sé, lo stato di vera esistenza (sat bhava), essere la nostra conoscenza di base. Pertanto, Egli non ci permette del tutto di accettare l'inesistente ego, che è il senso di individualità (*Jiva bhava*).

32 *Karma: qui significa Kamya karma vale a dire le azioni eseguite con un senso di agente.*

33 *Karma: qui significa il karma nishkamya, cioè azione eseguita senza senso di azione.*

Sri Bhagavan era solito dire che il karma nishkamya (azione senza desiderio) non può essere prodotto fino a quando vi è un senso di azione durante l'esecuzione dell'azione. Se si vuole il risultato dell'azione o no, certamente gli darà il frutto dal momento che rimane come entità, come colui che agisce. Così dovrebbe essere corretto in 'nishkartritva karma' (azione senza azione) invece di nishkamya karma. Così, il vero difetto nel produrre karma è il senso di agente e non l'aspettativa di un risultato

34 *Anche se l'Indagine di Sé' non è uno yoga, è stato chiamato il Maha Yoga perché rivela la conoscenza che lo yoga non è mai esistito. Tuttavia, non si deve pensare che la parola 'Maha Yoga' implica l'esistenza di un 'maha yoga' che deve essere corretto.*

Ma in altri percorsi, cioè negli yoga, le istruzioni sono date prendendo come nostra conoscenza di base il senso di individualità (*jiva bhava*), una falsa esistenza che abbiamo accertato col nostro precedente esame (35).

È per questo che negli *sastra* il processo si chiama 'unione' o 'yoga'. Se è così, qualcuno potrebbe dubitare che: "Sono forse tutti gli *sastra* del Vedanta sbagliati, e hanno ingannato gli aspiranti? Possono le dichiarazioni degli *sastra* essere false? O dobbiamo concludere che Bhagavan Sri Ramana ha condannato gli *sastra*? "

No, non è così, **neppure gli *sastra* dicono bugie, né Bhagavan Sri Ramana condanna gli *sastra* !** Il fatto è questo: la verità assoluta (*Paramarthika sастya*), che è la vita stessa degli *sastra*, è stata resa quasi senza vita nel corso del tempo dalle spiegazioni sbagliate di semplici topi di biblioteca, che hanno imparato solo la lettera ma non hanno capito la vera importanza degli *sastras*. **Il vero significato degli *sastra* non si può imparare se non dagli Jnani, cioè, da coloro che hanno avuto e vissuto l'esperienza diretta della realtà; nessuno può capire il vero spirito che anima gli *sastra* semplicemente con la conoscenza del linguaggio o col suo acume o superiorità d'intelletto.** Possiamo chiarire questo punto con due esempi.

In primo luogo: prendiamo il *mahavakya* 'Quello tu sei' (*tat twam asi*). Dobbiamo notare la differenza tra la decisione di Sri Bhagavan e quella dei pandit istruiti riguardo a ciò che un aspirante (*mumukshu*) dovrebbe fare, non appena sente queste parole divine e significative. Dopo aver studiato gli *sastra*, questi studiosi, che tengono lezioni (su di loro) con le loro particolari interpretazioni di laici, cominciano a fare *japa* del (cioè ripetere) *mahavakya* come 'Tu sei Quello' (*tat twam asi*), 'Io sono Brahman' (*aham brahmasmi*) e 'Io sono Lui' (*Soham*), oppure cominciano a pensare (meditare) 'Io sono Brahman'.

Loro istruiscono gli altri a fare *japa* e meditazione nello stesso modo. Al posto del precedente pensiero, 'Io sono un uomo o *jiva*', ora hanno, un pensiero diverso, 'Io sono Brahman'. Questo non è altro che la sostituzione di un pensiero con un altro! Non è lo stato libero dal pensiero, di dimorare nel Sé (*Nishtha*)! Non conoscendo la prassi corretta che deve essere fatta non appena i *mahavakya* sono ascoltati, vengono effettuate la ripetizione (*japa*) di loro o la meditazione (*dhyana*) su di essi; Essendo pienamente consapevole che tali pratiche sbagliate non avrebbero mai potuto conferire l'esperienza della vera conoscenza (*jnana*), anche se praticate insieme per anni, Sri Bhagavan in una sola volta mette l'aspirante sulla strada giusta istruendolo così: -

35 Si veda la storia del ragazzo e il fantasma alle pagine 71 -72.....

"Dal momento che gli sastra proclamano, 'Tu sei Quello che è chiamato il Supremo', e poiché quello sempre brilla come Sé, per uno meditare 'Io sono Quello e non questo (il corpo e così via)', invece di conoscere se stessi attraverso l'indagine 'Che cosa sono io?' e permanendo come Sé, è davvero a causa della perdita di forza (della mente)! "

Ulladhu Narpadhu verase 32

Non appena i sastra dichiarano, 'Tu sei Quello', rivolgendo la sua attenzione internamente, 'Io sono quello? Chi sono io?' dovrebbe essere la reazione immediata di un aspirante?; non s'intende che egli dovrebbe meditare 'Io non sono questo corpo, io sono il Brahman.' Lo scopo dei sastra nel dire 'Questo sei tu' è quello di portare l'aspirante a rivolgere la sua attenzione verso il Sé, 'Chi sono io?' . D'altra parte, trasformando i mahavakya 'Io sono Quello', 'Io Sono Egli' e 'Io sono Brahman' in japa e meditazione, non solo lo scopo vero dei sastra è sconfitto, ma anche gli aspiranti si privano del beneficio adeguato che avrebbero avuto dai sastra, non è vero?

Quando Sri Bhagavan porta direttamente l'aspirante all'attenzione al Sé, non è forse realizzare veramente l'obiettivo dei sastra e rivitalizzarli in tal modo? Si può quindi dire che Egli li contraddice? Certamente non si può! Questa è una storia adatta per illustrare questo punto.

Una sera un ragazzo è andato a fare una passeggiata con il padre. Quando il crepuscolo era quasi arrivato, vide un tronco d'albero da cui i rami e le foglie erano state tagliate. Era terrorizzato e gridò: "Oh Padre! C'è un fantasma! "Anche se suo padre conosceva la verità che era solo il fusto di un albero, ha assicurato il ragazzo, " Oh, quel fantasma! Non può fare alcun danno. Io sono qui e lo vedrò, Vieni "; così dicendo, ha portato via il ragazzo. Ascoltando le parole incoraggianti di suo padre, il ragazzo ha preso a dire, 'Mio padre è più forte del fantasma ed è per questo che dice che non può farmi del male'. Questa conclusione del ragazzo è simile alla comprensione dei pandit circa il significato dello Yoga e dei sastra del Vedanta!.

La sera successiva, andando, per una passeggiata, con il suo maestro lungo lo stesso percorso, il ragazzo esclamò, "Signore, guarda! C'è il fantasma; che abbiamo visto anche ieri, "Il maestro lo compiangeva per la sua ignoranza e dice:" Questo non è un fantasma ", ma il ragazzo insistette:" No, signore, mio padre lo ha visto ieri; e lui mi assicurò che avrebbe fatto in modo che non potesse farmi del male; ma voi signore, dite che non è un fantasma "" L'insegnante si sarebbe arreso così facilmente? Egli disse: "Avvicinati e vedi di persona; Io punto la torcia su di esso. Se si scopre essere un fantasma, anch'io lo vedrò ! "

Gli sastra sono come le parole del padre della storia. Il padre sapeva bene che non era un fantasma. Allo stesso modo, anche i grandi saggi che hanno dato questi sastra conoscevano bene la verità assoluta (*Paramarthika satya*) che nulla, come l'ego, il corpo, o il mondo è mai venuto alla luce in ogni senso. Il padre, sapendo che suo figlio era del tutto incapace di fare un esame più approfondito, a causa del suo stato tanto spaventato in quel momento, ha parlato a lui come se anche lui avesse accettato l'esistenza del falso fantasma immaginato da suo figlio.

Anche mentre parla in quel modo, lui non stava dicendo una bugia. Per dissipare rapidamente la paura di suo figlio, ha detto, 'Il fantasma non può fare alcun danno: E' stata davvero la verità! Tuttavia, ciò che l'insegnante gli ha detto il giorno dopo era la verità assoluta (*Paramarthika satya*). Anche se la dichiarazione dell'insegnante, che non era un fantasma, sembra contraddire la dichiarazione del padre; ciò non è vero, non lo fa in effetti per fornire più sostegno all'obiettivo della dichiarazione del padre, che il fantasma non potrebbe fare al ragazzo alcun danno, facendogli vedere che era dopo tutto solo il fusto di un albero?

Così soddisfacendo l'obiettivo del padre la dichiarazione dell'insegnante non informa nuova vita a quella del padre? Se invece di comprendere in tal modo, il ragazzo dovesse concludere, 'O il mio maestro ha condannato mio padre', o 'mio padre mi ha detto una bugia', sarebbe del tutto sbagliato da parte sua. Allo stesso modo, **Sri Bhagavan non ha né condannato i sastra, né dimostrato loro di essere falsi; né sono i sastra falsità dichiarate.** Se qualche lettore dovesse giungere a questa conclusione sbagliata in merito a Sri Bhagavan, egli sbaglierebbe come avrebbe fatto il ragazzo nella nostra storia.

In secondo luogo: in '*Kaivalya Navanitham*', che è un'opera non-dualistica standard (*jnana-sastra*) in Tamil, si afferma, "Per il jnani, i frutti delle azioni passate accumulate che devono dare i loro frutti in nascite future (*Sanchita karma*) sono bruciati dal fuoco della conoscenza (*jnana*); i frutti delle azioni fatte in questa nascita (*agamy karma*) buoni e cattivi sono annullati essendo presi da coloro che lo lodano o lo denigrano, rispettivamente, (vale a dire da coloro che fanno del bene o del male a lui attraverso pensiero, parola o azione); e solo il terzo karma rimane, quella porzione delle passate azioni che devono dare frutti nella presente nascita (*prarabdha karma*), deve essere vissuto da Lui per tutta la durata del suo corpo, e si concluderà solo con la morte del suo corpo.

"Ma Sri Bhagavan dà il suo verdetto:

"Dire che Sanchita e agamy non aderiscono a un Jnani, che mantiene il prarabdha (che deve essere vissuto da Lui) è solo una (superficiale) risposta alle domande degli altri, Così come nessuna delle mogli rimarrà non vedova quando il marito muore, così tutti e tre i karma si estinguono quando l'agente (l'ego) muore, così si dovrebbe sapere! "

'Ulladhu Narpadhu - Anubandham', versetto 33

E 'stato precisato da Sri Bhagavan che la dichiarazione, degli sastra jnana, che il prarabdha rimane per un Jnani, è solo una risposta alle domande, di altri! Ora, a chi si Sri Bhagavan si riferisce come

"altri"? Solo per gli ignoranti (coloro che sono in uno stato di illusione simile a quello del ragazzo nella nostra storia) che, non essendo in grado di capire che 'jnana stesso è il jnani; egli non è una forma (36) umana, vedere il jnani (jnana, il senza corpo), come uno che ha un corpo ,come una forma del corpo, vale a dire, come un individuo! Queste persone avranno ripetutamente chiesto, "Come fa la passeggiata il Jnani, come fa a parlare, come fa a funzionare?"; e così di seguito; per loro è qualcosa di nuovo e incomprensibile. Come, a tutti gli effetti, è possibile avere una esistenza diversa da quella 'Io sono il corpo, l'identificazione! Pertanto, con riferimento a queste persone come "altri", Sri Bhagavan spiega che solo una tale risposta deve essere data a loro. Tuttavia, per quegli aspiranti maturi (*mumukshus*) che venivano a Lui con il coraggio di conoscere la verità finale così come è - dal momento che appartengono solo veramente a Lui, Sri Bhagavan stabilisce, mettendo a nudo la verità senza nascondere nulla, nella seconda metà del versetto: "... Così come nessuna delle mogli resterà non vedova quando il marito muore, così tutti i tre karma si spengono quando l'agente (l'ego) muore Così si dovrebbe sapere ", Se un uomo ha tre mogli e muore, tutte e tre le mogli saranno vedove! Nessuna di loro sarà esclusa. Allo stesso modo, non appena colui che ha fatto il karma (vale a dire il senso di azione - *kartritva*) muore nella vera conoscenza (jnana), tutti i frutti dei tre karma finiscono in quanto lo sperimentatore (vale a dire il senso di colui che fa' l'esperienza (37)- *bhoktritva*) non è più in vita. Come si può allora dire che Sri Bhagavan ha criticato o contraddetto '*Kaivalya Navanitham*'? L'affermazione di Sri Bhagavan non è certo una condanna, dal momento che nella prima metà del verso spiega chiaramente il motivo per cui è così detto in '*Kaivalya Navanitham*'!

L'unico Essere Supremo (*para vastu*), assumendo la forma di vari *Veda-rishi*, ha dato i sastra al mondo secondo lo sviluppo dei popoli e il loro potere di comprensione in quel momento. Più tardi, quello stesso Supremo Essere appare sotto forma di vari *Jnana-Guru* e chiarisce, attraverso nuovi metodi che soddisferanno lo sviluppo intellettuale del popolo in quella particolare età, la sua propria verità suprema, che aveva già rivelato attraverso i sastra, ma che erano stati confusi e resi senza vita da persone di intelletto pervertito che non hanno capito correttamente! (In questo contesto, il lettore può fare riferimento alla Bhagavad Gita, quarto capitolo, versetti da 1 a 3)

36 *Riferirsi all'Appendice uno (b), 'Chi è Jnani?', Versetto 10,*

37 *Il senso di azione, vale a dire la sensazione di 'Io sono colui che agisce' e il senso di esperienza, vale a dire la sensazione di 'Io sono lo sperimentatore', sono la stessa cosa. Per una spiegazione dettagliata, vedere 'Il Sentiero di Sri Ramana - parte seconda', terzo capitolo e appendice due:*

"La ragione non è in contrasto, ma completa. Nessun Saggio è mai venuto a contraddire ". Gesù voleva dire la stessa cosa quando disse: "Io non sono venuto per abolire, ma per dare compimento" (Discorso della Montagna)!

Gli insegnamenti rivoluzionari di Bhagavan Sri Ramana, che gira alla larga da tutti i girotondi dei sastra, mostrano agli aspiranti il percorso diretto e semplice. Questi appariranno come una condanna solo agli occhi di quei pandit che sono attratti e delusi dal buio della grande foresta dei sastra, e da chi non ha mai avuto il beneficio del loro studio, ma soffre di mero fanatismo scritturale, usando il loro apprendimento solo per mostrare la propria abilità nelle acrobazie intellettuali dai pulpiti e scrive sui sastra commenti in stile ampolloso, al fine di guadagnare nome e fama. Quei sinceri aspiranti che vogliono avere il vero vantaggio dei sastra vedranno gli insegnamenti di Bhagavan Sri Ramana come il gioiello di cresta che adorna la corona dei sastra, imprimendo loro una nuova vita e fresca gloria!

La differenza tra la modalità d'insegnamento di Bhagavan Sri Ramana e quella dei sastra sta nel fondamentale aspetto dato a noi come la base da cui dobbiamo seguire i loro insegnamenti. Per questo motivo, ogni volta che gli aspiranti, che stavano praticando la sadhana imparata dai sastra, hanno chiesto a Sri Bhagavan sulla loro sadhana, che pensavano essere un vero tapas, Sri Bhagavan rispose con 'la sola intenzione di cambiare la prospettiva fondamentale data loro dagli sastra!

Quei discepoli maturi che hanno avuto un intelletto acuto e chiaro sono stati in grado di cogliere in una sola volta l'intenzione del Sadguru e si sono impegnati a indagare la loro visione sbagliata, 'Io sono il corpo' (jiva bhava). Così essi divennero intensamente silenti, dal momento che non hanno più compiuto gli sforzi nella sadhana che avevano fatto in nome di tapas e poiché si sono fermati nel fare domande per chiarire i loro dubbi su queste.

Questo silenzio era davvero la pace che sentivamo spesso descritta come l'esperienza di molti aspiranti nuovi che entravano in presenza di Sri Bhagavan. Tuttavia, solo gli aspiranti seri che hanno fatto uso di questa immobilità e si sono tuffati in profondità all'interno concentrandosi sul Sé sempre più intensamente, hanno fatta propria la pace eterna. Ma coloro che non sono riusciti a capire che l'intenzione di Sri Bhagavan era quella di cambiare le loro prospettive fondamentali, più volte hanno fatto lo stesso tipo di domande per chiarire i loro dubbi su ciò che avevano imparato dagli sastra, che hanno prestato sostegno alla loro visione sbagliata, 'Io sono il corpo '.

Vedendo lo smarrimento di coloro che non sono potuti arrivare al Suo percorso e avendo pietà di loro, (38) anche Sri Bhagavan avrebbe in alcune occasioni risposto ai loro dubbi nella stessa terminologia dei sastra, come se anche lui accettasse il falso senso 'Io sono il corpo' come base. Pertanto, **tali risposte non possono mai essere l'insegnamento diretto di Sri Bhagavan!** Se uno ha studiato attentamente i vari libri, sia in prosa che poesia (come ad esempio 'Sri Ramana Gita', Colloqui con Sri Ramana Maharshi ', 'Giorno per giorno con Bhagavan ', 'Il Vangelo del Maharshi 'e così via), in cui alcune delle conversazioni di devoti con Sri Bhagavan sono state registrate, fin dai primi giorni, quando Egli non manteneva il silenzio e stava parlando con i devoti e fino alla fine della sua vita, sarà ora chiaro perché queste domande sono state poste e il motivo per cui Sri Bhagavan ha dato tali risposte.

Vediamo un incidente che mostrerà chiaramente la differenza tra le tapas prescritto dai sastra in base alla prospettiva fondamentale, 'Io sono il corpo' (*jiva bhava*) e le tapas sulla base della prospettiva fondamentale dell'esistenza pura (*sat bhava*) raccomandata da Sri Bhagavan nel Suo insegnamento, 'Chi sono io?'

Kavya Kanta Ganapati Sastri, che era il poeta più importante in sanscrito tra i devoti di Sri Bhagavan e che è stato bravo nel tapas di esistere con la minima quantità di cibo, una volta disse a Sri Bhagavan: "mi sembra che solo tre rupie al mese sono sufficienti a noi per vivere."

È venuta rapida la risposta di Sri Bhagavan: "Quando anche il corpo non è necessario a noi per vivere, perché poi tre rupie?", Dobbiamo comprendere chiaramente le implicazioni alla base di questa conversazione, quando Ganapati Sastri ha osservato, "a noi per vivere", voleva dire esclusivamente, per far vivere il corpo; 'è quindi chiaro che la sua visione fondamentale era 'il corpo sono Io', quando Sri Bhagavan rispose, "a noi per vivere", voleva dire, per vivere il Sé, è quindi chiaro che la sua prospettiva fondamentale era che la pura la coscienza, che è priva delle cinque guaine, è 'Io', Da questa conversazione, non è in grado il lettore di vedere chiaramente ciò che ciascuno di loro sperimenta come la conoscenza della sua esistenza?

Non è forse evidente da questo che non solo Sri Bhagavan rimaneva in ogni caso sempre incrollabilmente nel suo vero stato, la coscienza di Sé, ma che Egli ha inoltre istruito quei devoti che tutto basavano su di lui, non dando loro neanche il minimo spazio per l'errata identificazione con 'Io sono il corpo' (*Dehatma-buddhi*)?

38 Queste sono le persone indicate come "altri" "*Ulladhu Narpadhu - Anubandham*", versetto 33, citato a pagina 72.

Ecco perché l'insegnamento di Sri Ramana ha una grandezza speciale propria, con un carattere rivoluzionario, e splende tra i vari metodi di pratica spirituale finora seguiti da noi come l'unico vero, chiaro e razionale !

Ma alcuni di noi, a causa della mancanza di *sraddha* (39), spesso sollevavano l'obiezione seguente: "A meno che la mente diventi prima matura per mezzo di pratiche yoga e di conseguenza si rafforzi, sarà opportuno adottare l'inchiesta di Sé? Non dovrà vagare come onde-pensiero? "Ma in realtà non è così! Per quanto riguarda questo, Sri Bhagavan ha dato istruzioni chiare nella Sua opera in prosa 'Chi sono io?', in cui spiega:

"Se sorgono altri pensieri, osservate a chi si presentano. 'A me' sarà la risposta; [questo, me vi ricorderà l' Io-coscienza]. Poi la mente può tornare immediatamente all' attenzione del Sé., 'Chi sono io'. **Ripetutamente praticando in tal modo, la forza della mente di risiedere nella sua sorgente aumenta.** "

Il potere che la mente deriva da altre pratiche spirituali **non è il potere che è necessario per risiedere nella sua sorgente!** La ripetizione dei nomi di santi (*japa*), la meditazione (*dhyana*), la concentrazione su uno qualsiasi dei sei centri yoga nel corpo (le *shadchakras* evidenziate nel raja yoga). La concentrazione su un fulgore divino (*Jyoti*) o il suono (*nada*) - in tutte queste pratiche la mente è fatta solo per fissarsi su qualche oggetto estraneo (una seconda o terza persona). La forza della mente acquisita allenandola ad afferrare qualcuno dei suddetti oggetti alieni non è la forza vera della mente che è favorevole per la conoscenza del Sé. Essendo sfavorevole, invece di chiamarla 'forza d'animo', sarebbe più appropriato chiamarla '**la mancanza di forza d'animo**' (*inmai Uran* - le originali parole tamil dello Sri Bhagavan in 'Ulladhu Narpadhu', versetto 32)! Supponiamo che un uomo compra una mucca e, per vari motivi la tiene legata in un capannone di un altro uomo per un po di giorni. Quando il proprietario un giorno cerca di portare la mucca alla sua casetta dopo che si è abituata - per la forza dell'abitudine (*abhyasa bala*) -al suo precedente ambiente, arrivata al proprio nuovo posto , rimarrà tranquilla? No, andrà indietro verso il capannone dell'altro uomo. Quindi, qualsiasi contadino intelligente dopo l'acquisto di una nuova mucca la allenerà a rimanere nel proprio capannone legandola solo lì.

39 *Sraddha significa non solo la fede, ma anche l'entusiasmo e la fiducia per fare sforzi persistenti per mettere in pratica l'insegnamento.*

Allo stesso modo gli aspiranti che hanno sviluppato la forza mentale concentrandosi su oggetti di seconda e terza persona (che sono altro dal Sé) lottano e hanno difficoltà anche solo per capire che cosa sia l'attenzione al Sé - conoscendo la propria esistenza - è come prendere il sentimento della propria esistenza come l'obiettivo!

Si dice spesso: "E' necessario prima guadagnare forza d'animo attraverso la formazione in altre pratiche, e quindi mi permetterò di adottare l'inchiesta di Sé"; ma è l'esperienza di chi ha allenato la sua mente in altre pratiche per un lungo periodo di tempo che rende una tale mente più debole, nel volgersi verso se stessi, di una mente normale non allenata in qualsiasi altra pratica.

Facciamo un esempio: prendiamo l'esperienza di Sri Ganapati Sastri, che è conosciuto come Ganapati Muni, e che è considerato uno dei discepoli più importanti di Sri Bhagavan. Non c'era nessuno che lo eccelleva nel fare japa. Egli aveva compiuto milioni di japa. E 'stato anche proclamato dai suoi' discepoli 'Mantreswara', il Signore dei mantra, e si riferisce a se stesso come tale in 'Sri Ramana Gita' (capitolo 18, versetto 15).

Aveva sviluppato anche alcuni meravigliosi poteri mentali come asukavitvam (la capacità di comporre versi estemporanei su un dato argomento) e satavadhanam (la capacità di partecipare a un centinaio di cose allo stesso tempo). Spesso usava dire: "Io posso anche andare da Indra-loka e dire ciò che Indra sta facendo, ma non posso andare dentro e trovare la fonte dell'Io". Sri Bhagavan stesso ha anche rimarcato una serie di eventi (40) "Nayana (Ganapati Muni) diceva, 'E' facile per me inviare la mente in avanti, ma impossibile per me per farla andare a ritroso, cioè, volgerla verso l'interno . Posso andare avanti (cioè verso la seconda e terza persona) a qualsiasi distanza e qualsiasi velocità, ma ho difficoltà a fare anche un solo passo indietro (cioè verso la prima persona) ' . "

Cosa possiamo dedurre da questo? I punti sottili dei risultati degli japa saranno chiari solo a chi realmente vuole praticarli con la massima serietà e sincerità, e non a coloro che semplicemente discutono se 'Gli Japa aiutano a fare l'inchiesta di Sé'. Sri Ganapati Muni era uno che veramente si è immerso nella pratica del japa per molti anni e che ha avuto la migliore esperienza di essi, quindi la sua esperienza non dimostra forse chiaramente che quello che abbiamo detto sopra è corretto?

40 Si veda ad esempio 'I colloqui con Sri Ramana Maharshi', numero 362, paragrafo 3, in 'Giorno per giorno con Bhagavan', 1946/09/05, secondo comma.

A questo proposito alcuni chiedono: "Quando la verità è tale, perché Sri Bhagavan dice in 'Chi sono io?', 'Con la meditazione sulla forma di Dio (murti-dhyana) e con la ripetizione di parole sacre (mantra-japa), i pensieri diminuiscono sempre di più, e per la mente che guadagna così concentrazione e forza, l'inchiesta di Sé sarà facilmente raggiunta'? Pertanto, l'inchiesta di Sé non è forse diventata più facile per chi fa japa o dhyana? "

Dovremmo esaminare a fondo ciò che è effettivamente inteso nel lavoro 'Chi sono io?'. Dal momento che la mente perennemente errante si espande in innumerevoli pensieri, ogni pensiero diventa estremamente debole.

Proprio come quando una catena di ferro è legata alla proboscide inquieta di un elefante, l'elefante si aggrapperà veloce solo a quella e non si farà alcun male con la proboscide, quindi se la mente è allenata a concentrarsi sui nomi o forme di Dio, si otterrà la concentrazione, che è la forza di aggrapparsi ad una sola cosa. In questo modo, la mente perde solo l'abitudine di disperdersi in molti pensieri.

Ci sono due tipi di ostacoli che fungono da impedimenti per la mente per raggiungere la dimora nel Sé, e, quindi, due tipi di forza d'animo sono essenziali per il loro superamento. Il primo punto di forza è quello che è necessario per impedire alla mente di disperdersi in innumerevoli pensieri attraverso la forza delle tendenze verso gli oggetti dei sensi (vishaya-vasanas). Il secondo punto di forza è quello che è necessario per dirigere la mente (il potere di attenzione) verso la prima persona o Sé, vale a dire, la forza di concentrarsi sul Sé. Dalle pratiche quali la ripetizione (japa) e la meditazione (dhyana), viene solo la forza di essere liberi dal primo impedimento, cioè, dalle tendenze verso gli oggetti dei sensi. Ma per una mente che s'impegna nell'attenzione al Sé fin dall'inizio, entrambi i tipi di forza necessaria sono naturalmente coltivati.

Anche se attraverso japa e dhyana la mente raggiunge la forza di non espandersi in molti pensieri e, quindi, diventare debole, è ancora un dimorare solo in una seconda persona. Così la pratica del japa o di dhyana sviluppa il potere della mente di aggrapparsi con grande attaccamento ad una sola seconda persona. In questo modo, il secondo grande ostacolo, ossia l'incapacità di trasformare la mente dalla seconda persona alla prima persona è inconsapevolmente aumentata. Pertanto, quando una mente deve volgersi verso se stessi, si troverà che è un compito molto difficile. Questa è la verità che dobbiamo imparare dall'esperienza personale dello Sri Ganapati Muni. Vediamo ora di spiegare con una similitudine come l'acquisizione del potere di concentrazione della mente attraverso tali pratiche come Japa e Dhyana diventa un grande ostacolo per l'auto-attenzione.

Supponiamo che un uomo ha deciso di andare in bicicletta da Tiruvannamalai a Vellore, una cittadina 50 miglia a nord di Tiruvannamalai, ma non sa andare in bicicletta. Se lui si allena con la bici lungo la strada che conduce a Tirukkoyilur, una città 20 miglia a sud di Tiruvannamalai, dopo molte ore avrà imparato l'abilità del ciclismo. Ma sarà ora 20 miglia a sud di Tiruvannamalai, vale a dire, 70 miglia lontano da Vellore, la sua destinazione. Così egli ora deve fare molto più sforzo e spendere molto più tempo per raggiungere Vellore?

Invece di questo, se fin dall'inizio avesse iniziato ad allenarsi andando lungo la strada in direzione di Vellore, dopo lo stesso numero di ore si sarebbe trovato 20 miglia più vicino a Vellore. Oltre, ad imparare l'abilità del ciclismo a quel punto, avrebbe potuto facilmente percorrere le restanti 30 miglia e raggiungere la sua destinazione senza spese indebite di tempo e fatica.

Cosa succede quando si pratica japa e dhyana è simile a quello che è successo quando l'uomo praticava ciclismo lungo la strada per Tirukkoyilur. Dal momento che la forza acquisita con japa e dhyana è coltivato in una direzione opposta, cioè verso una seconda persona, non sono forse attività che portano a maggiore distanza, dall'attenzione al Sé? D'altra parte, se si pratica l'attenzione al Sé fin dall'inizio, sarà simile a un uomo che iniziare a praticare il ciclismo lungo la strada per Vellore. Dal momento che l'attenzione al Sé, che è l'inchiesta al Sé, evita in tal modo tutti gli sforzi inutili e conferisce direttamente la realizzazione del Sé, Sri Bhagavan ha detto nel versetto 4 di '*Atmavidya kirtanam*', "Di tutti i percorsi, questo percorso (indagine di Sé) è il più facile", e nel versetto 17 del '*Upadesa Undhiyar*', "Questa è la via diretta per tutti".

Dal momento che la pratica del japa o di dhyana impedisce alla mente di disperdersi in vari pensieri relativi a oggetti dei sensi diventando così debole, Sri Bhagavan ha detto in 'Chi sono io?' che danno forza alla mente. Ma ha detto di prendere in considerazione solo uno dei vantaggi, vale a dire quello di salvare la mente dalla calamità di disperdersi in innumerevoli pensieri causati dalle tendenze verso oggetti dei sensi (*vishaya-vasanas*).

Inoltre, la forza menzionata in tal modo, dice Sri Bhagavan non è quella forza che è necessaria per l'indagine di Sé e che aveva già menzionato in precedenza nel lavoro 'Chi sono io?'. Quando ha scritto: "Praticando più volte in tal modo, la forza della mente per rimanere (o abitare) nella sua sorgente aumenta". **E 'solo un punto di forza per rimanere su un oggetto altro da sé, cioè, su di una seconda persona.** I lettori dovrebbero capire che ciò che viene indicato qui, in questo libro, è che per coloro che vogliono e si sforzano solo per **la realizzazione del Sé, questo tipo di forza ottenuta attraverso dhyana e japa non è altro che un ostacolo.**

L'aiuto verso il successo nell'inchiesta di Sé che deriva da japa e dhyana è simile a quell'aiuto nel

raggiungimento di Vellore che si ottiene andando in bicicletta lungo la strada per Tirukkoyilur; perché come praticare il ciclismo sulla strada per Tirukkoyilur può essere un aiuto indiretto verso il raggiungimento di Vellore, così il lungo praticare japa e dhyana può essere un aiuto indiretto verso il raggiungimento di Sé. Allo stesso modo, l'ostacolo verso il successo nell'indagine di Sé che è stato creato da japa e dhyana è simile a l'ostacolo che si crea apprendendo l'andare in bicicletta lungo la strada per Tirukkoyilur. Come praticare il ciclismo sulla strada per Tirukkoyilur porta l'uomo lontano dalla sua destinazione, in ugual modo praticare japa e dhyana ostacola portando lontano dal Sé (41)

Ottenere la potenza di concentrazione della mente è qui paragonata a guadagnare abilità nell'arte del ciclismo. Questo potere di concentrazione è un'arma meravigliosa, che, come un coltello affilato, un fuoco o dell'energia nucleare; può fare del bene o del male, a seconda di come viene utilizzato. Un coltello affilato può essere utilizzato sia per uccidere una persona o, in un intervento chirurgico, per salvare la sua vita. Allo stesso modo, il fuoco e l'energia nucleare possono essere utilizzati sia per scopi costruttivi o distruttivi. Allo stesso modo, il potere di concentrazione coltivato attraverso pratiche come il Japa e Dhyana può fare bene o male. Se uno è appassionato di poteri occulti (siddhi) o piaceri sensuali, può usare questo potere di concentrazione in un modo molto sottile e sapiente, al fine di raggiungerli.

41 *Lasciate che i devoti non sinceri di Dio, pensino che stiamo denigrando il japa fatto da un vero devoto che chiama il suo Signore, ripetendo il suo nome divino con amore puro, innamorato dei suoi piedi. Quello che è criticato qui come inutile sono le ripetizioni di parole sacre (Japas mantra--) e gli obiettivi della meditazione (dhyana-lakshyas) che sono utilizzati come sadhana senza amore usate combinate tra di loro e con la sola intenzione di ottenere il potere della concentrazione. Ma poiché un aspirante sul sentiero della devozione (bhakti-marga) che fa japa col nome divino del suo Signore (il suo Ishta-deva o Guru) con intenso amore rientra nella categoria di uno studente del terzo (b) o quarto livello della nostra scuola di bhakti spiegato nel secondo capitolo di 'The Path of Sri Ramana. Parte seconda '. dove si espone la via della dedizione, che è uno dei due percorsi principali (inchiesta del Sé e dedizione del sé) insegnati da Sri Bhagavan; i suoi japa fatti con amore non sono né condannati né scoraggiati. Il lettore può qui far riferimento all'appendice uno (d).*

Poiché il potere della concentrazione guadagnato attraverso japa e dhyana è solo di concentrazione su una seconda persona, vale a dire che si tratta di una concentrazione estroversa, che indurrà l'aspirante a procedere solo verso il non Sé. Solo se si ha una buona discriminazione tra l'eterno e l'effimero (*nitya anitya vastu viveka*) e se è poi si è in grado di cambiare il suo corso dall'attenzione alla seconda persona all'attenzione alla prima persona, un tale potere di concentrazione lo condurrà all'inchiesta di Sé e dopo lunghi e faticosi sforzi (proprio come gli sforzi lunghi e faticosi che l'uomo ha fatto per imparare ad andare in bicicletta sulla strada per Tirukkoyilur per percorrere tutte le settanta miglia fino a Vellore), gli consentirà di ottenere la permanenza nel Sé, che è il conseguimento della vera conoscenza (jnana).

Tuttavia, non vediamo forse che gli aspiranti sul sentiero spirituale che stanno facendo japa e dhyana sono generalmente inclini solo verso i poteri occulti, il nome e la fama, e altri simili piaceri transitori? Pertanto, dobbiamo capire la verità che il potere di una concentrazione acquisita attraverso japa o dhyana è comunque pericoloso e che **sarebbe quindi saggio per ottenere il potere della concentrazione praticare invece fin dall'inizio l'attenzione al Sé.**

Naturalmente è essenziale ottenere la concentrazione della mente. Anche mentre si fa japa o dhyana, è necessario fare uno sforzo per riportare indietro ripetutamente il potere di attenzione (della mente) dal vagare su altri pensieri e di fissarla su un solo pensiero. È necessario anche la stessa quantità di sforzo durante la pratica dell'attenzione al Sé per riportare indietro la mente dal vagare e fissarla sulla nostra esistenza-coscienza. Così, in entrambi i tipi di pratica, è necessario un serio sforzo per ottenere una concentrazione della mente. Quando è così, perché non dovrebbe un aspirante ottenerla praticando fin dall'inizio l'attenzione al Sé, che è priva di ogni pericolo? Il seguente episodio avvenuto in presenza di Sri Bhagavan getterà più luce su questo punto.

Dopo essere stato seduto per qualche tempo in Sua presenza, un devoto chiese a Sri Bhagavan: "Bhagavan, io non sono in grado di fare l'inchiesta sul Sé. La trovo difficile. Devo fare dhyana, invece? "" Va bene ", rispose Sri Bhagavan. Poco dopo il devoto ha lasciato la sala, dopo Sri Bhagavan si rivolse a quelli vicino a lui e disse: "Egli dice che l'inchiesta sul Sé è difficile per lui e che lui non può farla, così mi chiede il permesso di fare dhyana. Come posso costringerlo a fare l'inchiesta sul Sé quando dice che non può farla? Così, quando vuole fare dhyana, devo dire 'Va bene'. Egli può venire domani e dire: 'Bhagavan, la mia mente non rimane in dhyana, quindi devo fare japa?' Anche in questo caso dovrò dire 'Va bene'. Allo stesso modo, se un giorno si lamenta, 'La mia mente non rimane tranquillamente in japa. Solo la mia lingua può recitare mantra, ma la mia mente

vaga su molte cose. Devo fare l'adorazione (puja), recitano inni (stotra)! E così via? 'Che altro posso fare se non dire va bene, 'Va bene' in risposta ad ogni denuncia?

Se uno è in grado di fare un sincero sforzo per praticare ogni cosa, come la recitazione di inni, japa, dhyana o qualsiasi altra sadhana, si può fare con lo stesso sforzo la pratica dell'inchiesta sul Sé! Tutte queste denunce sono fatte solo da coloro a cui non piace sinceramente fare qualsiasi sadhana, questo è tutto. Ciò che è essenziale in ogni sadhana è cercare di riportare indietro la mente in attività e fissarla su una cosa sola '. Perché, allora, non potrebbe essere riportata e fissata sull'attenzione al Sé? che da sola è l'inchiesta sul Sé (alma-vichara) . Questo è tutto ciò che deve essere fatto! Anche nella Bhagavad Gita si dice:

*Sanais sanai rupa ramed buddhya dhriti grihi taya Atma samstham manah
kritva nakim chidapi chinta*

che significa,

'Per mezzo di un intelletto estremamente coraggiosa (potere di discriminazione), rendere la mente immobile a poco a poco; fissare la mente saldamente in Sé (atman) e non pensare a qualsiasi altra cosa

(capitolo 6, versetto 25),

*Yato Yato nis charati manas chanchalam asthi ram Tata tato Niyam yaitad
atman yeva Vasam nayet*

che significa,

'Verso qualunque cosa la mente instabile vaga, da ogni cosa si deve tirare indietro, fissarla sempre nel Sé e farla rimanere con fermezza lì

(capitolo 6, versetto 26) (42)

Anche concentrandosi su pensieri come 'Io sono Brahman' (*aham brahmasmi*), che è considerata come la più alta forma di meditazione (dhyana), è stato descritto da Sri Bhagavan come 'a causa della mancanza di forza' (*inmayinal Uran*) nel versetto 32 di 'Ulladhu Narpadhu'!

42 *Questi due slokas sono stati tradotti in Tamil da Sri Bhagavan come versetti 27 e 28 di " Bhagavad Gita Saram",*

Pertanto, ciò che la mente guadagna prendendo come obiettivi le seconde o terze persone, che sono gli oggetti di japa, dhyana e così via, **non è davvero forza, ma solo debolezza!** Può un cavallo da corsa abituato a galoppare in avanti essere utile per attingere acqua dai pozzi, in cui un movimento all'indietro del cavallo è indispensabile? No, non sarà di alcuna utilità!

Solo la pratica dell'attenzione al Sé di cui Sri Bhagavan parla in 'Chi sono io?', quando ha scritto: "Praticando ripetutamente in tal modo, la forza della mente di risiedere nelle sue sorgenti aumenta ", **è la sadhana giusta che darà alla mente il vero punto di forza necessario!** Quegli aspiranti che sono venuti da Sri Bhagavan con una mente non già viziata da addestramenti verso obiettivi diversi dal Sé, una mente senza alcuna traccia di letargia, con immenso entusiasmo, con spirito di obbedienza cieca (come quella dei bambini), e che hanno direttamente rivolto la loro mente alla pratica dell'attenzione al Sé sotto forma di 'Chi sono io?'; non appena sono venuti da Sri Bhagavan hanno quindi guadagnato il vero punto di forza menzionato qui sopra. Sono stati quindi in grado di proclamare dalla propria esperienza, "Ah! Conoscere il Sé è la cosa più semplice! Infatti, è la più facile! "(43)

Anche se l'inchiesta 'Chi sono io?' è quindi in grado di dare la vera forza della mente che è necessaria per acquisire la Conoscenza di Sé (a dire il vero, solo l'inchiesta sul Sé, e non una qualsiasi delle altre sadhana, è in grado di dare questo requisito forza), esiste un'idea sbagliata che è, diffusa anche tra noi, (44) i devoti di Sri Bhagavan, che il percorso dell'Inchiesta sul Sé è difficile, mentre gli altri metodi, il japa, dhyana, yoga e così via, sono facili. Vediamo come questa tesi è lontana dal vero!

Ora, qual è il parere di Sri Bhagavan su questo argomento? Torniamo alle sue stesse parole:

"... Di tutti i percorsi, questo percorso è il più facile! (45) "

'Atmavidya kirtanam', versetto 4

"... Questa è la via diretta per tutti!"

'Upadesa Undhiyar', versetto 17

43 Il ritornello composto da Sri Muruganar per 'Atmavidya kirtanam'.

44 Anche se la parola 'noi' indica tutti i devoti di Sri Bhagavan, ma quando si è misurato con il metro dato da Sri Muruganar in 'Mey Tava Vilakkam' versetto 68, "Quanto dichiarato da altri come difficile, davvero difficile è per loro ma tremendamente facile per i devoti del nostro Signore (Ramana)!", Il lettore può ben capire quali tra quelli indicati dal termine 'noi' siano i veri devoti di Sri Bhagavan, e quali sono quegli altri '.

Quindi è chiaro che l'opinione di Sri Bhagavan è che questo percorso di indagine sul Sé non è solo il più facile di tutti i percorsi, ma è anche il più semplice e diretto per tutti gli aspiranti. Alcuni di noi, invece di cercare di capire: 'Perché Sri Bhagavan dice così? Ci può essere una giustificazione per la sua opinione? Se sì, qual è?' Osservano evasivamente: "Ah, è facile solo per Bhagavan, ma è difficile per gli altri", e si sfiduciano e perdono il coraggio.

Per non perdere questo coraggio, dato che è solo *sraddha* (*fede*) che ci garantirà l'obiettivo, cerchiamo di trovare la giustificazione a sostegno del parere di Sri Bhagavan.

Che cosa intendiamo quando diciamo che una cosa è 'difficile' o che è 'facile'? In realtà, cosa è difficile e cosa è facile? Ciò che non ci piace, ciò che non possiamo fare, ciò che non sappiamo è ciò che noi chiamiamo difficile. Ciò che a noi piace (*ichcha*), quello che abbiamo già fatto (*kriya*), e ciò che noi già conosciamo (*jnana*) è ciò che chiamiamo facile.

Siamo quindi giunti alla seguente conclusione: quelle esperienze che sono già in nostro potere di amare (*ichcha sakti*) e nel potere di fare (*kriya shakti*) e nella possibilità di conoscere (*jnana sakti*) sono facili. **Mentre quelle esperienze che non sono già in nostro potere di amare e nel potere di fare e potere di conoscere sono difficili.**

45 *"Per slacciare i legami del karma e così via, al fine di conseguire la distruzione della nascita e così via, di tutti i percorsi, questo percorso è il più facile! Se rimaniamo silenti (vale a dire, se ci si limita a 'essere'), senza la minima azione della mente, la parola e il corpo, oh che meraviglia sarà l' Io, il fulgore del Sé nel cuore sarà (noto come) l' esperienza sempre –presente e ogni paura cesserà e l'oceano di beatitudine (sorgerà)! "*

'Atmavidya kirtanam', versetto 4

Va notato qui, che nel descrivere il suo percorso, Sri Bhagavan usa il superlativo 'il più facile'. In altri percorsi, un lavoro o altro deve essere fatto attraverso la mente, la parola o il corpo, e quindi si può avere qualche difficoltà nell'utilizzo di questi strumenti. Ma, poiché nessun lavoro è dato a loro nel percorso d'inchiesta di Sé, questo è 'il più facile di tutti i percorsi'!

Questa infatti è la corretta definizione di ciò che è difficile e ciò che è facile. Con questa definizione, vediamo ora quale di queste due cose è semplice: gli sforzi necessari per le varie pratiche spirituali come *japa*, *dhyana*, *yoga* e così via, o lo sforzo richiesto per l'inchiesta sul Sé.

Come abbiamo già detto; gli sforzi compiuti nei percorsi di *japa*, *dhyana*, *yoga* e così via, non sono altro che attenzione verso oggetti seconda e terza persona, mentre lo sforzo sull'inchiesta sul Sé insegnato da Sri Bhagavan è l'attenzione verso la prima persona. Per la pratica del *japa*, *dhyana* o uno qualsiasi dei quattro *yoga*, è necessario utilizzare la potenza di concentrazione della mente su oggetti seconda e terza persona; usare il potere della mente, in questo modo è semplice estroversione (*bahirmukham*). Ma per l'inchiesta sul Sé, è necessario utilizzare la potenza di concentrazione della mente dando attenzione a focalizzarsi sulla prima persona, quindi questa sola è la vera introversione (*antarmukham*). Un po' di analisi rivelerà che per ognuno di noi (anche per l'uomo più comune), le esperienze di amare (*ichcha*), fare (*kriya*) e conoscere (*jnana*) verso la prima persona non sono solo inerenti, ma anche superiori a quelle verso gli oggetti seconda e terza persona. Vediamo come.

Quando ci viene prima parlato di un nome di Dio, una forma di Dio, uno dei vari atteggiamenti verso Dio, (46) o dei luoghi dei sei centri *yoga* nel corpo, o simili: tutti richiedono sforzi di attenzione verso un oggetto seconda o terza persona, che è nuovo per noi: nuovo da conoscere, nuovo da amare, e nuovo da fare. Prima di essere attivate in noi da altri (che noi prendiamo per i nostri guru), tutte queste esperienze di amare, fare e sapere erano sconosciute a noi. Come?

Supponiamo che entrambi i nostri genitori o alcuni anziani ci hanno iniziato a qualche nome o forma di Dio o a un mantra sacro come la *Gayatri*. Prima di iniziare, non conoscevano quei *mantra*, *dhyanas* o forme di Dio. Così, solo dopo essere stati istruiti veniamo a sapere di loro, cioè, l'esperienza di sapere che ci sono tali mantra, *dhyana* e così via che sono stati recentemente acquisiti da noi.

46 *L'atteggiamento nei confronti di Dio (bhava): Nel culto dualistico, i devoti coltivano uno qualsiasi dei diversi tipi di rapporto con Dio, come ad esempio l'amore verso un Padre, Madre, Marito, Bambino, Maestro, Amico, Servo, Guru e così via.*

Allo stesso modo, è solo dopo aver sentito da un guru, della grandezza, unicità e potenza di

tali japa o dhyana che otteniamo la fede e l'amore per loro. Questo è per noi un'esperienza nuova da amare, in altre parole, non li amavamo prima. Allo stesso modo, non abbiamo mai fatto prima quei mantra-japa o meditazioni, né coltivato quei sentimenti di rapporto con Dio.

Siamo in grado di fare japa correttamente, pronunciare il mantra in modo corretto, aumentare o diminuire l'intonazione e fermarci nel momento giusto solo dopo averli ripetuti molte volte in presenza del guru e dopo aver effettuato le sue correzioni e suggerimenti. Questo è per noi un'esperienza di una nuova acquisizione del fare, in altre parole, non l'avevamo fatto prima. Lo stesso vale per la meditazione, pranayama, hatha yoga, raja yoga e così via. In questo modo, non è forse dimostrato che le esperienze di amare, fare e sapere riguardo a tutte queste pratiche spirituali basate su oggetti di seconda e terza persona non esistevano per noi prima, ma sono di nuova acquisizione per noi?

D'altra parte le esperienze di amare, fare e sapere di pertinenza della prima persona sono già lì, insite in noi, senza la necessità di essere gestite da altri! Come? Nel secondo capitolo, pagine da 42 a 44, abbiamo già chiaramente dimostrato che in ognuno di noi l'amore per se stessi c'è sempre e, naturalmente, è di gran lunga superiore a quello per gli oggetti di seconda e terza persona. Così, in primo luogo, **l'esperienza di amare** (ichchanubhava) se stessi è dimostrata 'essere insita in noi. In secondo luogo, tutti i giorni durante il sonno siamo in grado di separare noi stessi in modo semplice, senza sforzo e naturalmente dal sentimento 'Io sono il corpo', che non è noi.

Questa capacità di separare in tal modo noi stessi dimostra che **l'esperienza di rimanere** (kriyanubhava) come Sé è insita in noi. In terzo luogo: supponiamo che una persona è seduta da sola in una stanza assolutamente oscura dove non può vedere neanche il suo proprio corpo. Se qualcuno ti chiede da fuori della stanza, "c'è il mio libro vicino a te?", Lui risponde: "Non so della sua esistenza", ma se richiesto, "Tu esisti! ", Veloce arriva la tua risposta: "Certamente io esisto! ". Egli è in grado di conoscere la propria esistenza tramite la sua luce del Sé (autocoscienza) anche quando non ha l'aiuto della luce necessaria per conoscere l'esistenza di oggetti di seconda e terza persona. Inoltre, dal momento che ognuno di noi ha l'esperienza della conoscenza 'Io sono' anche nel profondo sonno (47), dove il corpo e la mente non esistono, è evidente che la conoscenza della nostra esistenza è insita in noi, mentre la conoscenza degli oggetti della seconda e terza persona non lo è.

Questi due esempi dimostrano che **l'esperienza di conoscere** (jnananubhava) la propria esistenza è insita anche nell'uomo più comune. Se Sri Bhagavan ci consiglia di preferire una cosa per la quale non si dispone già di una preferenza, possiamo dire che è difficile. Se ci chiede di conoscere una cosa che fino ad ora 'non è nota a noi, possiamo allora dire che è difficile. Se vogliamo essere in uno stato che non abbiamo ancora raggiunto prima e quindi non abbiamo sperimentato prima, può esse-

re considerato difficile. Ma dal momento che siamo venuti a conoscere quelle esperienze di amare, di fare e di conoscere che sono già chiare e insite in noi solo per quanto riguarda la prima persona, (se viste alla luce delle definizioni menzionate in quanto sopra di 'facile' e 'difficile'), si può chiaramente vedere che lo sforzo compiuto nel percorso di Indagine di Sé', che è un'attenzione verso la prima persona, è molto più facile di quello fatto in japa, dhyana, yoga e così via. Queste non sono altro che attenzione verso gli oggetti seconda e terza persona.

Tale infatti è la giustificazione a sostegno delle parole di Sri Bhagavan: "Di tutti i percorsi, questo percorso non è forse il più facile? "e," Questa è la via diretta per tutti! ". È stato in questo contesto che Sri Bhagavan era solito dire più volte, "Il Sé è qui, ora e sempre ottenuto ". Dicendo: **"Questa è la via diretta per tutti"**, Sri Bhagavan fa notare che chiunque, per quanto debole la sua mente sia, può acquisire attraverso questo percorso la vera forza d'animo che è necessaria avere per dimorare nella propria sorgente. Pertanto, assumendo l'attenzione al Sé (*aha-mukham*), che è la vera introversione (*antar-mukham*), questa è di per sé molto meglio che avere qualsiasi altro obiettivo in mente - Tale è la grandezza unica dell'insegnamento di Sri Bhagavan!

"Tranne (lo sforzo fatto per) il percorso per indagare l'ego, nessuno sforzo, come imposto in altri percorsi, come il karma, (yoga e così via,) vi permetterà di ottenere e godere del 'Sé, il tesoro nel cuore! "

'Guru Vachaka Koval', versetto 885

Inoltre, può Dio essere uno degli oggetti di seconda o terza persona? No, non può esserlo! perché,

"La seconda e terza persone vivono solo grazie alla radice, la prima persona (l'ego) ..

"Atma Vichara Patikam", versetto 6 (48)."

"Solo se quella prima persona (l'ego) nella forma 'Io sono il corpo' esiste, esisterà la seconda e la terza persona ..

. 'Ulladhu Narpadhu', versetto 14

47 *E 'già stato spiegato alle pagine 56-57 che ognuno è consapevole della sua esistenza nel sonno, è sbagliato per chiunque dire che uno non esiste nel sonno, o che uno non conosce la propria esistenza nel sonno. Consultare anche 'il Vangelo di Maharshi', libro II, capitolo V (8a edizione, pagine 86-87; 9 ° edizione, pagine 89 a 90).*

48 *Vedi appendice uno (a)*

"Se non c'è il pensiero 'Io', nessun'altra cosa esisterà ..."

'Sri Arunachala Ashtakam', versetto 7

- Tale è l'esperienza di Sri Bhagavan. Cioè, per la loro esistenza le seconde e terze persone devono dipendere dalla prima persona (il falso ego), che si eleva nella forma di un pensiero, 'Io sono questo corpo'. Pertanto, se Dio fosse una seconda o terza persona, egli avrebbe dovuto dipendere dalla grazia dell'ego per la sua esistenza! Ora, se Dio, che è la vera forma di esistenza (sat), deve dipendere da qualcosa di diverso per la sua esistenza, non significherebbe forse che Egli è privo di divinità?

Così, Dio non può mai essere una seconda o terza persona, Egli deve allora certamente esistere e brillare come fonte e base per il sorgere di questa falsa prima persona, cioè **come la realtà (l'aspetto reale) della prima persona**. Poiché Dio o Brahman quindi sempre splende come la realtà di 'Io', dando alla mente la pratica di dare attenzione al Sé è l'unica vera ricerca di Dio e l'unico yoga efficace. Quindi, **l'attenzione al Sé è la vera attenzione a Dio!**

"O Bhagavan, meditare su di Te non è altro che contemplare l'Io, Contemplare l'Io non è altro che rimanere senza pensieri. Rimanere senza pensieri non è altro che essere vigili attenti a non sorgere come 'Io'. Ma perché anche dare attenzione, quando la mia stessa esistenza (sat) è di per sé l'attenzione (chit)? "

'Sri Ramana Sahasram', versetto 990

Dal momento che abbiamo già trovato (nella prima frase del capitolo tre) che 'Io sono' (il Sé) è la perfetta felicità, e dal momento che ora scopriamo che Dio, l'oceano della felicità perfetta, brilla come la realtà della prima persona, se indaghiamo il Sé e conosciamo ciò che siamo veramente, negando in tal modo tutto il non-Sé (vale a dire ciò che realmente non siamo), ciò che sempre esiste (sat) brillerà (chit) così com'è. Poi non ci saranno altri sforzi da effettuare attraverso altre pratiche spirituali, come ingiunto nei sastra, per rimuovere le miserie (la sempre non esistente schiavitù) che diventano inutili? Quindi, esaminiamo ora il metodo di inchiesta di Sé, il Maha Yoga che ci permette di separarci dal non-sé per conoscere noi stessi.

CAPITOLO 6

"Chi Sono Io?" non è Soham Bhavana (49)

Prima di riempire una vasca con acqua, perché non cercare con cura i fori e le uscite, e chiuderle? In caso contrario, la maggior parte dei nostri sforzi per riempirla saranno vani. Allo stesso modo, prima di iniziare a spiegare **la tecnica d'Indagine di Sé**, è necessario individuare i molti modi in cui essa non dovrebbe essere praticata, e di respingere i vari modi sbagliati in cui essa è già stata intesa e praticata fino ad oggi.

C'è una differenza tra la tecnica d'indagine di Sé rivelata da Sri Bhagavan e quella dell'inchiesta di Sé che abbiamo imparato dai sastra fino ad oggi. In epoche passate i sastra hanno dichiarato: "Chi sei ?", tu non sei il corpo, il prana, la mente, l'intelletto, l'ego o simili; sei il Sé (atman); sei la coscienza, che è il Sé". Tuttavia, non vanno al di là del dirci: "Eliminate le cinque guaine, che sono non Sé, come "non Io, non Io" (*neti, neti*) ", Ma loro non sono in grado di spiegare cosa vuol dire eliminare, o il metodo pratico per eliminare, né danno in modo preciso e diretto corretti indizi per eliminare il non Sé .(50).

Questo è il motivo per cui anche coloro che hanno fatto un ampio studio del Vedanta si trovano ad essere privi di esperienza pratica di jnana, che è la perdita dell'ego, l' "Io sono il corpo" - la coscienza (dehatma.-buddhi). Questo non è solo il caso di chi studia i sastra e ancora non si è dato alla pratica, ma è anche il caso di quei seri ricercatori, che stanno sinceramente facendo il tentativo di mettere in pratica ciò che hanno imparato dai sastra; ma anche se lottano ripetutamente nei loro tentativi frustrati, non sono in grado di raggiungere l'esperienza diretta della conoscenza non duale.

49 *Soham bhavana è la meditazione "Io sono Egli" (cioè "Io sono Dio o Brahman")*

50 *Gli Shastras può aiutare solo fin qui, in tempi passati, dopo aver studiato gli sastra, gli aspiranti cercavano la compagnia (sat-sang) di un jnana-Guru e lo servivano con grande fede ed amore; poi, dopo che gli indizi segreti erano stati rivelati dal Guru, gli aspiranti erano in grado di scoprire il modo corretto di eliminare il non-Sé (le cinque guaine).*

D'altro canto, gli jnanis che permanentemente vivono la coscienza del Sé, asseriscono, "L'esperienza del Sé è qui, ora e sempre raggiunta"! Il motivo per cui Sri Bhagavan e quei suoi discepoli che sono andati da lui solo per gioire dell'esperienza di conoscenza di Sé, esclamano: "Ah! Conoscere Se stessi è la cosa più semplice! In effetti, è la più semplice!", deve essere perché nel percorso verso l'inchiesta di Sé sono stati dati da Sri Bhagavan alcuni nuovi indizi raffinati più semplici da mettere in pratica. Vediamo cosa sono questi indizi.

'Il corpo non sono Io; chi sono Io? Io sono Lui '(deham Naham: Koham? Soham!) - Questa è la quintessenza dell'Inchiesta del Sé che si trova nei sastra, per facilitare la cui impostazione sono stabilite le seguenti quattro pratiche- (*sadhana*):! -

1. Discriminazione (*viveka*) tra l'eterno e l'effimero.
2. Mancanza di desiderio (*vairagya*) verso i vari piaceri di questo mondo e di qualsiasi altro mondo.
3. Le sei virtù (51) di tranquillità (*sama*) e così via.
4. Intensa bramosia per la liberazione (*mumukshutva*).

Poiché un aspirante viene a sapere attraverso la discriminazione tra l'eterno e l'effimero che la liberazione è l'unica cosa eterna (*nitya vastu*), genera intenso desiderio di liberazione, e avendo acquisito in tal modo la mancanza di desiderio nei confronti di tutti gli altri piaceri, mette avanti i suoi sforzi nella pratica delle sei virtù di tranquillità e così via.

51 Le sei virtù:

(a) *Tranquillità (sama)* significa fissare la mente sul suo obiettivo, con l'aiuto della mancanza di desideri derivante da riflessioni ripetute sui difetti degli oggetti del mondo.

(b) *il controllo dei sensi (dama)* significa controllare gli organi di senso punto terminale degli organi d'azione e quindi impedendo loro di lasciare i loro rispettivi posti.[silenziarli]

(c) *Il recesso dalle attività (uparati)* cioè fissare la mente sul suo obiettivo così saldamente che non è più guidata dalle tendenze precedenti di soffermarsi sugli oggetti, dando così fine a tutte le attività non necessarie.

(d) *Tolleranza (Titiksha)* significa avere il coraggio di sopportare qualsiasi quantità di infelicità che possa accadere ad uno, senza cercare di evitarla o di affliggersi per essa.

(e) *Fede (sraddha)*: s'intende una convinzione incrollabile che solo le parole degli sastra Vedanta e quelle del Guru sono vere.

(f) *La contemplazione (samadhi)*: s'intende prevenire la mente da tutti gli sforzi di vagare secondo la sua natura, fissando il solo Brahman.

Pertanto, nella terza sadhana, le sei virtù, gli sastra dicono che danno tutti gli aiuti possibili per il raggiungimento della conoscenza di Sé. Così, quando egli fa' i suoi sforzi in questa terza sadhana, non è chiaro che egli ha già completato la prima, la seconda e la quarta sadhana?

Controllare gli organi di senso e gli organi di azione attraverso la mancanza di desideri (*vairagya*) e cercando di fissare la vacillante mente sul Brahman, sono i due punti essenziali tra i sei elementi della terza sadhana. Ma mentre pratica, cosa deve fare esattamente un aspirante maturo e tremendamente serio? La sua principale pratica può essere solo combattere con i desideri per i sensi, pensieri e oggetti di seconda o terza persona cose che egli ritiene di essere 'Brahman', la Realtà assoluta.

Per questo, i soli aiuti concessi a lui dai sastra sono i *mahavakya* come 'Io sono Brahman' (*aham brahmasmi*), 'Io sono Lui' (*Soham*) e 'Quello sei tu' (*tat twam asi*). Quando si pratica la meditazione (*bhavana*) sulle *mahavakya*, gli sforzi dell'aspirante sono semplicemente sotto forma di pensieri, 'Questo io è quel Brahman', verso una seconda o terza persona. Questo pensiero è solo **un'attività mentale** (*mano-vritti*), in queste meditazioni, 'Io sono Brahman' o 'Io sono Quello', **ciò che sente come 'io' non è altro che la mente**, che egli considera lui-stesso, perché, lui che ora medita è il primo pensiero, che è sorto solo dopo che il sonno si è concluso, mentre il Brahman su cui medita è un oggetto di terza persona, che può entrare in esistenza solo dopo il suo sorgere.

Fino a quando l'ego ('Io sono il corpo'-coscienza) dura, quando si sente la parola 'Brahman' 'si può considerare solo per indicare una delle seconde o terze persone e non qualsiasi altra cosa (i, e. non è la sensazione della prima di persona), perché nella frase 'Io sono Brahman', l'io è già lì per indicare la prima persona, la parola 'Brahman' può essere presa solo a significare sia una seconda che una terza persona.

Quando attentamente esaminiamo, meditazioni quali 'Io sono Lui' o 'Io sono Brahman' troviamo che sono nient'altro che un'attività della mente sulla seconda o terza persona.

Vi è quindi una grande differenza (come tra una montagna e una valle) tra queste meditazioni, che sono attività mentali, e l'attenzione al Sé insegnata da Bhagavan Sri Ramana, che è quiete[assenza] della mente! Vediamo come.

Durante la pratica della meditazione 'Io sono Brahman' il sentimento prima persona suscitato dalle parole "Io sono" è subito disturbato dalla parola 'Brahman' e deviato in una sensazione **seconda o terza di persona**. Solo per evitare questo problema, nella Sua opera "Chi sono io!?" 'Bhagavan Sri Ramana ha detto: "**Anche se si pensa incessantemente 'Io, Io', egli sarà portato a quel luogo** (lo stato di Brahman)", Se mentre infiliamo un ago i due capi del filo [infilato nell'ago] rimangono

a parte, anche il filo che entra nella cruna dell'ago sarà tirato fuori dall'altro.

Allo stesso modo, quando si medita 'Io sono Brahman', anche il sentimento prima persona suscitato dalle parole "Io sono 'è disturbato (invece di rimanere nella dimora di Sé, *atma-Nishtha*) e tirato verso l'esterno con la parola Brahman', poiché questa parola crea una sensazione seconda o terza persona. L'aspirante confonde questa sottile attività della sua mente, andando così dentro di lui dalla sensazione prima persona alla sensazione seconda persona, mentre andare dal sentire la seconda persona al sentimento prima persona è l'Inchiesta del Sé (*atma-vichara*)! Quando, a causa di un'attività così sottile, la mente a volte si trova a riposo per sfinimento, l'aspirante confonde questa quiete della sua mente (*mano-laya*) con la realizzazione del Sé (*jnana-samadhi*) "

Se questa fosse davvero la realizzazione del Sé, l'identificazione, 'Io sono il corpo' non potrebbe rivivere quando si sveglia; e se l'identificazione del corpo non dovesse rivivere, non riuscirebbe a riprendere il filo della meditazione 'Io sono Brahman'. Ma, dal momento che l'aspirante riprende la meditazione, non appena si sveglia, ciò non prova forse che quello che ha raggiunto attraverso la meditazione era una semplice *laya*, un riposo simile al sonno? Dopo il risveglio da un sogno, uno non può in nessun modo di nuovo identificare il sogno-corpo come 'Io': allo stesso modo, dopo il risveglio, al cosciente-Sé (realizzazione del Sé), il *jnani* non medita 'Io sono Brahman', dal momento che gli è noto che l'ego è falso. Quindi, Sri Bhagavan chiede opportunamente:

"... Poiché siamo sempre Quello, perché dovremmo sempre meditare che noi siamo Quello? Un uomo medita forse su 'Io sono un uomo'? "

Ulladhu Narpadhu "versetto 36

Forse che un uomo viene a sapere che lui è un uomo solo con la meditazione 'io sono un uomo, io sono un uomo'? Certo che no! Così, dal momento che l'aspirante ricomincia a meditare 'Io sono Brahman' è evidente che lo stato in cui si trovava temporaneamente non era la realizzazione del Sé - il vero risveglio!

Sarà interessante da notare in questo contesto la seguente conversazione tra Sri Ramakrishna e Sri Totapuri. Quando Sri Totapuri ha detto: "Questo vaso di ottone brillerà luminoso solo se viene lucidato tutti i giorni; così pure, solo meditando [su questi *bhavanas*] ogni giorno, la nostra mente rimarrà pura per riflettere Brahman ", Sri Ramakrishna ha osservato, " Perché lucidare se il recipiente è oro!"

In tal modo, le meditazioni: "Io sono Lui ',' Io sono Brahman ',' Io sono Quello '(*Soham, aham brahmasmi, tat aham*) e simili non sono altro che attività della mente - *pravrittis*. Ma per la realiz-

zazione del Sé, la mente deve essere distrutta senza lasciare traccia. Impegnandosi in queste meditazioni, la mente vivrà indefinitamente, perché l'attività è il cibo su cui e con cui vive la mente. E 'solo l'attenzione alla seconda e terza persona che nutre la mente. Pertanto, dal momento che la mente non è annientata dalle meditazioni come 'Io sono Lui' sarà mantenuta in vita per sempre facendo queste meditazioni o cadrà in quiescenza (laya) ogni volta che è completamente esaurita da tali attività.

Quindi, poiché non provocano l'annientamento della mente, **queste meditazioni non possono essere l'inchiesta di Sé insegnata da Sri Bhagavan**, che distrugge la mente una volta per tutte.

"... Oltre a questo, la meditazione 'Non sono questo, io sono Quello' può essere (in qualche modo) un aiuto, ma può essere di per sé l'inchiesta?"

'Ulladhu Narpadhu',. versetto 28

-Così chiede Sri Bhagavan! Come queste meditazioni possono essere un aiuto, senza poter essere l'inchiesta 'sarà spiegato nell'apposito spazio alla fine di questo capitolo.

Sri Bhagavan non considera queste meditazioni come l'inchiesta di Sé. **Soltanto l'attenzione al Sé nella forma 'Chi sono io?' è l'insegnamento di Sri Ramana.** Il metodo di indagine di Sri Ramana è un'attenzione intensamente fissa sulla prima persona, 'Cosa è questo Io?', piuttosto che meditare 'Io sono questo' o 'Io sono quello', ben sapendo che qualsiasi attività data alla mente in forma di attenzione alla seconda o terza persona (come japa, dhyana, ecc) non la distruggerà, e al fine di raggiungere lo scopo dei mahavakya, **Sri Bhagavan ispira una nuova vita ai sastra mediante il suo insegnamento, 'Chi sono io?'**. Un rivelazione che non è stata mai divulgata prima d'ora attraverso gli sastra e che è essenziale per un aspirante perché sia in grado di praticare l'indagine di Sé', senza perdere la sua strada, ora è stata aggiunta al mondo dei sastra da Sri Bhagavan. Che cosa è questa rivelazione? **La mente viene distrutta solo quando si volge verso la prima persona!**

Divine luci, divini suoni, cieli come il Kailas, le visioni di Dio come forma (come Siva), i sei centri yoga [chacras] (come il muladhara) immaginati nel corpo, dato che essi e tutti gli altri oggetti simili dei sensi sono oggetti percepiti dalla mente sottile attraverso i sottili cinque sensi, essi sono niente altro che conoscenze di seconda e terza persona (drisya o il visto), e nessuno di essi può essere la conoscenza della prima persona (drik o il veggente) !

Inoltre, quando la mente stessa, che è un aggregato di pensieri, è un oggetto seconda persona percepito da noi, che cosa possono gli oggetti percepiti da essa se non essere seconde o terze persone? Pertanto, l'attenzione dell'aspirante deve essere concentrata solo su Se stesso, che splende

sempre (anche quando la mente non c'è), e dovrebbe essere mantenuta lì senza essere deviata verso un oggetto seconda o terza persona.

"Pensare le seconde e terze persone è pura follia, pensando le seconde e terze persone le attività mentali (mano-vrittis) crescono. (Invece) concentrandosi sulla prima persona è uguale al suicidio, perché solo indagando sulla prima persona, l'ego stesso muore."

"Atma vichara Patikam", versetto 7

Questo non è un indizio ordinario. Quando gli aspiranti (anche quelli che, con completa assenza di desideri e una costante potenza di concentrazione nell'occuparsi di ogni iniziativa, hanno lottato per innumerevoli epoche, attraverso tante nascite e morti, dal momento che, non conoscendo la direzione giusta in cui fare sforzi, si sono concentrati inutilmente su seconde e terze persone) sono perplessi non trovando una soluzione, questo indizio sull'attenzione alla prima persona data da Bhagavan Sri Ramana sarà sicuramente apprezzato da loro come inestimabile, come un mucchio di diamanti messo nelle mani di un uomo povero. Non solo Sri Bhagavan ha rivelato questo indizio, ma ha anche dato nella Sua preziosa, interessante, semplice e piccola opera 'Chi sono io?' l'esatto processo pratico dell'Inchiesta del Sé per aiutare anche i principianti a fissare la loro mente sul solo Sé, senza permetterle di volgersi verso la seconda e terza persona. Questo processo sarà ben spiegato nei capitoli che seguono.

Un tesoro, anche se nascosto sotto il pavimento della nostra casa, è come se non esistesse per noi fino a quando non lo scopriamo, lo scaviamo fuori e ne godiamo, proprio come l'erba che è stata scoperta dal medico nel giardino del proprio paziente(52)

52 *La storia dell'erba. Alcuni amici di un paziente che soffriva di una malattia incurabile da lungo tempo e che era sul letto di morte, ha portato a lui un nuovo medico. Dopo la diagnosi della malattia, il medico camminò qua e là nel giardino del paziente e trovò un'erba, con l'applicazione della quale la malattia di lunga data fu subito guarita! Tutti erano meravigliati di questo e hanno espresso la loro gratitudine al medico con parole di lode, "Sei tu solo che gli hai dato la vita!" Anche se quell'erba c'era da tempo nel giardino del paziente, le sue sofferenze non erano finite. Non era la scoperta del medico e l'applicazione dell'erba buona a dare la vita stessa al paziente? Supponiamo che sia il paziente che alcuni dei suoi amici abbiano detto, non realizzando pienamente l'importanza dell'aiuto del medico: "Dopo tutto, che cosa ha fatto? Quest'erba è stata sempre nel nostro giardino", queste sarebbero esattamente come le parole di coloro che dicono: "L'inchiesta sul Sé è già menzionato negli sastra; quale nuova scoperta è stata fatta da Bhagavan Sri Ramana?*

"

. Se qualcuno ci rende consapevoli dell'esistenza del tesoro e ci permette di scavarlo fuori e di goderne allora egli è veramente colui che ha dato a noi qualcosa di nuovo. In realtà, è solo lui che ci ha fatto ricchi; prima eravamo certamente poveri.

Tuttavia ci sono alcuni di noi che non sono stati in grado di acquisire l'esperienza del Sé, nonostante abbiano letto dell'inchiesta di Sé negli sastra. Non riconoscendo il prezioso aiuto, la grandezza e la novità della tecnica dell'inchiesta sul Sé insegnata da Sri Bhagavan, chiedono superficialmente, "L'inchiesta sul Sé è già menzionata negli sastra; cosa di nuovo è stato fatto da Sri Bhagavan? ". Questo è simile al povero che dice: "Non era questo tesoro già presente in casa mia?", anche se lui non ne sapeva nulla e quindi non poteva scavarlo fuori e goderne, **Il motivo per cui diciamo che è simile alla dichiarazione dell'uomo povero** è che se avesse guadagnato quell'immenso tesoro, conosciuto il suo valore e sperimentata la sua gioia, egli non sarebbe più povero e, quindi, non avrebbe parlato in modo così denigratorio dell'inestimabile aiuto del suo amico!

Solo quei pandit che hanno imparato la semplice lettera degli antichi sastra, ma che non hanno mai avuto nemmeno una frangia della beatitudine del Sé attraverso l'inchiesta di Sé, insegnata qui, possono parlare in tal modo, dal momento che non conoscono **la grandezza unica dell'indizio** scoperto e dato al mondo da Sri Ramana, il Sadguru, per seguire il percorso dell'inchiesta sul Sé. Se avessero trovato il metodo corretto di praticare l'inchiesta sul Sé studiando i sastra per tutti questi anni, perché allora starebbero ancora lottando non avendo ottenuto l'esperienza del Sé? In netto contrasto con questo, tutti coloro che hanno conosciuto la realtà attraverso il grande aiuto dell'indizio dato da Sri Bhagavan erano quasi ignoranti degli antichi sastra!

La coscienza 'Io sono' quando sentita insieme ad un'aggiunta (upadhi)[nome-forma] come 'Io sono così e così' diventa un pensiero. Di tutti i pensieri, questo pensiero è il primo. Ma la coscienza che brilla solo come 'Io-Io', senza aggiunte è il Sé (Atman) o l'Assoluto (Brahman). Questo non è un pensiero, è il nostro essere '(vale a dire, la nostra vera esistenza) (53), Lo scopo della Mahavakya "Io sono Brahman" insegnata dai sastra è quello di darci un'informazione preventiva circa l'esperienza finale che il Brahman è la nostra esistenza pura, e non per convertire il Brahman in uno dei nostri pensieri. Così, 'Io sono Brahman' è solo un primo annuncio del nostro vero stato, che dobbiamo ancora raggiungere. Può la nostra esistenza, che è al di là del pensiero, essere raggiunta dal pensiero? Dal momento che non può essere pensata, porre fine al sorgere del 'Io pensato attraverso l'indagine - 'Chi sono io?'. (i, e attraverso l'attenzione al Sé) e permanere come ciò che rimane dopo, è la vera attuazione del Mahavakya 'io sono Brahman'.

53 *Questo sarà pienamente spiegato nel prossimo capitolo, 'Inchiesta sul Sé'.*

"... Dal momento che la realtà ('Io') esiste all'interno, oltre il pensiero, chi può e come meditare su quella Realtà, che è chiamata il Cuore? Rimanere nel Cuore come è (cioè, senza pensiero) è vera meditazione (su Esso) Così dovete sapere. "

'Ulladhu Narpadhu', versetto benedicente 1

Fino a quando uno non guadagna la vera esperienza del Brahman (*Brahman-bhava*), in qualunque modo si possa meditare sul Brahman, sarà solo un pensiero su una seconda o terza persona; ma invece, se si medita semplicemente 'Io, Io', dal momento che si tratta di attenzione ad una prima persona, l'Io pensato che ha così iniziato a meditare annega nella sua sorgente e perde la sua forma e l'esistenza separata, proprio come il bastone utilizzato per mescolare la pira funeraria e come il riflesso del sole diretto da uno specchio verso il sole stesso. Quindi, se si prende a meditare 'Io sono Siva' (sivoham) o 'Io sono Lui' (Soham) e così via, l'ego aumenta e cresce fortemente (54), mentre se si dà attenzione al Sé, 'Chi sono io?', l'ego morirà.

È per questo che Bhagavan Sri Ramana non ha insegnato 'Io sono Lui' (Soham) come pratica (sadhana). Se alcuni particolari su una città che vogliamo raggiungere sono stati dati a noi in anticipo, ciò sarà un buon aiuto; allo stesso modo, le informazioni preliminari (date a noi dal Mahavakya, come ad esempio 'Io sono Brahman') che la nostra realtà ultima è Brahman può essere un buon aiuto; ma può essere la pratica o l'indagine stessa?

No, non è possibile! Come? Studiare le indicazioni per la città, leggerle più volte per impararle a memoria e meditare su di loro non potrà mai essere il viaggio verso quel luogo: lo stesso è il caso dei mahavakya! Questo è esattamente ciò che Sri Bhagavan intendeva quando scrisse:

54 *"L'uomo si comporta male, agisce senza ritegno e come gli piace, anche quando s'immagina solo 'Io sono questo corpo insignificante'. Se dovesse immaginare 'Io sono Brahman stesso', di che male sarebbe quindi incapace!"*

'Guru Ramana Vachana Mala', versetto 149

"... Meditando 'Io non sono questo, io sono Quello', può essere (in qualche modo) un aiuto, ma può essere esso stesso l'inchiesta?"

'Ulladhu Narpadhu', versetto 29

e: "... meditando 'Siamo Quello' può essere un buon aiuto per (ricordare) di rimanere come Sé ..."

'Ulladhu Narpadhu', versetto 36

Pertanto, il percorso dell'indagine, 'Chi sono io?', non è la meditazione sui mahavakya come 'Io sono Lui'.

Sentiamo spesso parlare alcuni docenti che non avendo avuto la fortuna di avere l'insegnamento dal grazioso sguardo degli occhi di Sri Bhagavan (queste due fiamme di Jnana che facilmente rivelano questa verità), né avendo avuto la volontà di esaminare a fondo i suoi insegnamenti, ma che, dopo la lettura sanscrita dell' 'Upadesa Saram' considerano solo la parte del versetto 8 : “ 'Io sono Lui' è meglio di tutte le altre meditazioni"; questi iniziano dicendo che Bhagavan Ramana insegna solo la meditazione 'Io sono Lui'. È pertanto necessario esaminare questo punto un po 'più profondamente. Il lavoro 'Upadesa Undhiyar'(55) è l'originale Tamil da cui è derivata la versione sanscrita 'Upadesa Saram'; la correttezza di significato del versetto 8 sarà chiara se sappiamo in quale contesto e con quale scopo Sri Bhagavan compose 'Upadesa Undhiyar',

55 *Questo lavoro può essere inteso correttamente solo quando considerato alla luce del contesto in cui è stato composto. "Upadesa Undhiyar", è chiamato così perché sono le istruzioni, upadesa, composte in un metro Tamil denominato undhiyar. Quando Sri Bhagavan ha tradotto questo lavoro dal suo originale Tamil in Sanscrito è 'stato chiamato' Upadesa Saram ', che significa' L'essenza delle istruzioni '; è anche sotto questo titolo che le traduzioni in inglese di 'Upadesa Undhiyar' sono state pubblicate. Non conoscendo il contesto in cui questo lavoro è stato originariamente composto da Sri Bhagavan, molti, in prima lettura del titolo, assumono questo lavoro come l'essenza delle istruzioni di Sri Ramana che Egli compose di sua spontanea volontà per il bene del mondo. Tuttavia, dopo aver letto il paragrafo successivo, dove verrà spiegato perché e in quale contesto Sri Bhagavan compose questo lavoro, il lettore capirà che ha iniziato a scrivere non come l'essenza delle sue stesse istruzioni (ad esempio l'inchiesta sul Sé), ma come l'essenza delle disposizioni impartite nei tempi antichi da Siva. Sarà anche chiaro che, come nel caso di tutte le sue altre opere, 'Upadesa Undhiyar' non era composto di sua spontanea volontà, ma su richiesta di un devoto.*

Sri Muruganar il discepolo di cuore di Sri Bhagavan e grande poeta Tamil, mentre scriveva 'Sri Ramana Sannidhi Murai', in cui descrive il gioco del Signore Siva con i Suoi devoti ha raccontato, in un metro chiamato undhiyar, la storia degli abitanti della foresta Daruka nei tempi antichi, che stavano effettuando pratiche rituali e che, a causa del loro egoismo ingannevole, erano diventati immensamente presuntuosi, sentendo che Dio non esiste, tranne Kamyā karma (56). Così, Sri Muruganar arrivò al punto in cui Siva dà loro istruzioni (Upadesa) per correggerli e mostrare loro la strada giusta; poi si rese conto che Bhagavan Sri Ramana, che è Arunachala Siva stesso, era l'unica autorità appropriata per impartire i consigli spirituali di Siva, e quindi gli chiese di completare la storia scrivendo le istruzioni nei restanti trenta versi assegnati nel lavoro. Quindi, in continuazione della storia, Bhagavan Ramana ha iniziato a comporre "Upadesa Undhiyar", le istruzioni impartite dal Signore Siva agli abitanti della foresta Daruka in quei giorni.

Nei primi due versi, le azioni eseguite con il desiderio (Kamyā karma) sono condannate; dai versi 3 a 16 (tredici versi in tutto) Sri Bhagavan ha riassunto tutto ciò che è stato detto fino ad oggi nei sastra sui tre percorsi, il karma, bhakti nishkamya e raja yoga. All'interno di questi quindici versi, il sentiero della conoscenza (jnana marga) non è affatto menzionata da Sri Bhagavan.

Dopo aver dato istruzioni su puja e japa nei versetti da 3 a 6, Sri Bhagavan descrive gli antichi metodi di meditazione nel loro ordine di priorità nei versetti 7 e 8 - e solo in questo contesto che si dice (nel versetto 8), "Meditare 'Io sono Lui' è meglio che meditare su di Lui (Dio) come un altro". Poiché a Sri Bhagavan è stato chiesto di raccontare l'essenza delle istruzioni che Siva ha dato nei tempi antichi per gli abitanti della foresta Daruka, si è reso necessario per lui riassumere anche gli antichi sentieri. Pertanto, i versetti da 3 a 15 (che sono gli insegnamenti di Siva) non dovrebbero essere presi come gli insegnamenti basati sull'esperienza diretta di Sri Bhagavan. Solo l'inchiesta sul Sé è l'insegnamento diretto di Sri Bhagavan.

56 *Kamyā karma: ogni azione eseguita per la realizzazione dei desideri. In questo contesto, si riferisce alla esecuzione dei rituali, le cui istruzioni si trovano nel 'Purva Mimamsa', una porzione dei Veda.*

Qualcuno potrebbe chiedere: "Va bene, la meditazione 'Io sono Lui' non può essere l'effettivo insegnamento di Sri Bhagavan, ma non è così per il versetto 9, "Con la forza di questa meditazione, rimanendo nella propria vera esistenza, che è al di là del campo della meditazione, è la natura stessa della devozione suprema", non implica forse che la liberazione, che è la devozione suprema, può essere raggiunta dalla forza di tale meditazione? "Ora, vediamo che cosa, nel corso della pratica di un aspirante, quale è la forza di questa meditazione , e quali cambiamenti avvengono in lui attraverso quella forza.

Per tutto il tempo l'aspirante stava praticando gli antichi metodi descritti nei versetti da 3 a 7, come la puja, la meditazione e così via, e la sua mente stava immaginando Dio come un oggetto seconda o terza persona.

Il motivo per cui la meditazione 'Io sono Lui' è stata prescritta è stato quello di rimuovere l'ignoranza e aiutare l'aspirante ad acquisire piena fiducia nelle parole di questo Mahavakya e quindi di dargli la ferma convinzione che 'Dio è veramente la realtà della prima persona' . La forza di tale convinzione è **la forza della meditazione (bhava bala) di cui nel versetto 9.**

Tuttavia, perché prendere questo percorso circolare per ottenere la convinzione che Dio o Brahman è la realtà della prima persona! Dal momento che i ritualisti nella foresta Daruka sono stati bloccati su un percorso senza uscita, hanno dovuto essere condotti solo attraverso tale percorso circolare da Siva.

Ma, non appena sentiamo le istruzioni di Sri Bhagavan nel versetto 14 del 'Ulladhu Narpadhu', "Solo se la prima persona esiste, esisterà la seconda e la terza persona", perché non siamo immediatamente convinti, che 'la seconda e terza persona vivono solo a causa della radice, la prima persona' (57), e volgerci direttamente verso il Sé?

Al fine di riportare indietro definitivamente quegli aspiranti che non vengono al suo percorso, ma indirizzano i loro sforzi verso la seconda e terza persona, Sri Bhagavan consiglia questo come il migliore di tutti gli antichi metodi di meditazione in quanto, come informazione preventiva, agisce come un aiuto per gli aspiranti per accendere l'attenzione verso la prima persona

57 *Qui, per rinfrescare la memoria, si rimanda all'ultimo paragrafo del capitolo cinque, a cominciare da: "Inoltre, Dio può essere ...", pagine 87-88.*

Supponiamo che il proprietario della mucca che è legata nel capannone dell'altro uomo viene molte volte per accarezzarla e darle da mangiare, rendendo così familiare la sua conoscenza, la mucca svilupperà la convinzione che egli è il suo padrone; poi, dopo aver acquisito la forza della convinzione (bhava bala) che è il suo padrone, quando la porta alla sua propria stalla accetterà di stare lì solo a causa della sua precedente familiarità con lui.

La similitudine della vespa e la larva (58) menzionata nel sastra, ha il solo scopo di illustrare il processo con cui l'aspirante guadagna questa forza di convinzione durante la sua pratica. Non dovrebbe essere intesa nel senso che l'anima individuale diventa Brahman attraverso il pensiero (perché lo stato di Brahman non è una cosa appena creata da qualche altra cosa) (come una vespa è stata creata da una larva). Ma è il nostro stato naturale, che non subisce nessun cambiamento.

"Questa esistenza (cioè Brahman) - 'I tuoi piedi, o Ramana - non è una cosa che va ad unirsi ad un'altra cosa, non è una cosa che diventa un'altra cosa, non è una cosa di cui essere annoiato, non una cosa da distruggere, non una cosa che sorge e tramonta per qualsiasi motivo! ... "

'Sri Ramana Sahasram', versetto 233

Pertanto, sarebbe in accordo con la natura eterna del perfetto stato di Brahman dire che qualcosa può diventare nuovamente Quello?

"Anche la tesi che ha ritenuto che vi è dualità durante le prove e non-dualità dopo il raggiungimento non è vera ..."

'Ulladhu Narpadhu', versetto 37

Dopo che la convinzione 'La mia vera esistenza-coscienza è Dio o Brahman' è stata ben stabilizzata in un aspirante attraverso la forza di questa meditazione, al momento opportuno la conoscenza

58 *La similitudine della vespa e la larva (bramara kitaka nyaya): Una certa varietà di vespa indiana porta una larva e la mantiene nel suo nido; ogni volta che la vespa torna al nido punge la larva, che a tempo debito si trasforma in una vespa. Si ritiene che il bruco diventi una vespa a causa del continuo pensiero di essa dovuto alla paura.*

“Io esisto sempre, perché allora dovrei meditare per esistere? “ balena, e quindi la sua attenzione sarà tirata indietro di colpo e fissata sulla sua esistenza-coscienza. Questa attenzione al Sé è proprio la tecnica dell'inchiesta sul Sé. Dal momento che attraverso questa attenzione al Sé la meditazione 'Io sono Brahman' è ormai diventata inutile; l'aspirante rimane nella sua vera esistenza, 'Io sono' (aham asmi), che è lo stato di coscienza, libero da pensieri. Questo è ciò che è menzionato nel versetto 9.

In ogni caso, ciò che deve avvenire finalmente nell'aspirante è l'attenzione al Sé, che è l'inchiesta sul Sé insegnata da Sri Bhagavan. Questo amore verso il Sé (swatma-bhakti) è la natura stessa della devozione suprema (tattva parabhakti, come detto nel versetto 9), e questa è la liberazione.

Poi, dal versetto 16 a 29 Sri Bhagavan espone il cammino della conoscenza. Anche in questo caso, una sottile differenza è da notare tra il modo di insegnare dei sastra e quello di Sri Bhagavan. In primo luogo, nei versetti da 16 a 20, Sri Bhagavan spiega chiaramente il metodo di fare l'inchiesta 'Chi sono io?' (dare attenzione al Sé). Poi, dopo averci dato la comprensione nel verso 21 (59) che la vera cosa indicata con la parola 'Io' è il Sé stesso, Egli afferma il suo verdetto che, dal momento che la verità dell 'Io' è il Sé:

"Il corpo, il prana, la mente, l'intelletto le tenebre dell'ignoranza - tutti questi (cinque involucri), essendo insensibili (Jada) e inesistenti (ASAT), non sono 'Io', ciò che esiste (sat) '.

'Upadesa Undhiyar', versetto 22

In sastra antichi il processo dell'inchiesta sul Sé è descritto negando le cinque guaine come 'non io, non io' (*neti, neti*). Tuttavia, gli aspiranti lottano senza sapere come farlo. È per questo che Sri Bhagavan prima ci dà (nei versi da 16 a 20) la tecnica di concentrarsi sul Sé, che è il mezzo per conoscere ciò 'che l'Io realmente è', allora Egli fa notare nel versetto 22 che negare i cinque involucri è l'esito del conoscere il vero 'Io', egli implica quindi che dare attenzione all'Io, il Sé, è di per sé il metodo di negare le cinque guaine, il non Sé.

59 *"Questo ('Io-Io', vale a dire, Sé) è sempre (in tutti e tre gli stati e tutte e tre le divisioni del tempo) il vero significato della parola 'Io', perché anche nel sonno, in cui non vi è ego, l'io non è non inesistente. "*

'Upadesa Undhiyar', versetto 21

Quindi, in 'Upadesa Undhiyar' Sri Bhagavan ha modificato il percorso della conoscenza (jnana marga) riorganizzando il processo retro-fronte descritto nei sastra antichi in un nuovo e pratico modo, vale a dire, quello che è stato indicato come la pratica (neti, neti) è ora indicato come il risultato Io . Così, dal versetto 16 a 29, Sri Bhagavan insegna che l'inchiesta 'Chi sono io?' è la corretta via della conoscenza, e conclude 'Upadesa Undhiyar' dichiarando nel versetto 30 che l'unica tapas giusta è quella di conoscere e rimanere nel Sé, e non altro.

CAPITOLO 7

Indagine sul Sé

[Inchiesta di Sé-Investigazione di Sé-Attenzione a Sé]

Dopo aver sentito il termine "Indagine di Sé" (atma-vichara), la gente in genere ritiene che sia indagare nel Sé o indagare di Sé. Ma come farlo? Chi è che indaga nel Sé, o chi indaga di Sé? Che cosa significa indagine? Queste domande emergono naturalmente, non è vero?

Non appena abbiamo sentito i termini "Atma-vichara 'o' Brahma - vichara ', molti di noi considerano naturale che ci sia una sorta di splendore o di un potere senza forma all'interno del nostro corpo e che ci accingiamo a scoprire di cosa si tratta, dove si trova, e come è. Questa idea non è corretta. Perché, il Sé (atman) non esiste come un oggetto che deve essere conosciuto da noi che cerchiamo di conoscerlo! Dato che il Sé brilla come la natura stessa di colui che cerca di conoscerlo! Indagine di Sé non significa indagare su un oggetto seconda o terza persona. E 'per farci capire questo fin dall'inizio che Bhagavan Ramana ha denominato l'Indagine di Sé' come ' Chi sono io? ', Utilizzando così la nostra attenzione direttamente alla prima persona. In questa domanda, 'Chi sono io?', 'Io sono' indica il Sé e 'chi' sta per l'indagine.

Chi è che deve indagare su Sé? Per chi è necessaria questa indagine? È per il Sé? No, poiché il Sé è il sempre realizzato, sempre puro, sempre libero e sempre interamente felice, egli non deve

fare alcuna indagine, né ha bisogno di nulla! Va bene, allora è solo l'ego che ha bisogno di fare l'indagine. Può questo ego conoscere il Sé? Come detto nei capitoli precedenti, questo ego è una falsa apparenza, che non ha esistenza propria. Si tratta di un sentimento meschino infinitesimale di 'Io', che si dissolve e perde la sua forma nel sonno. Quindi, può il Sé diventare un oggetto che può essere conosciuto con l'ego? No, l'ego non può conoscere il Sé!

Così, quando si scopre che **l'inchiesta di Sé è inutile per il Sé e la conoscenza di Sé è impossibile per l'ego**, sorgono delle domande: "Qual è allora il metodo pratico di fare indagine di Sé? Perché questo termine 'Indagine di Sé' ' si trova nei sastra? "Non siamo noi a scrutare così e a conoscere? Occorre saperlo.

Esiste una differenza tra il senso in cui il termine 'inchiesta (o indagine)' è utilizzato da Sri Bhagavan e il modo in cui lo usano i sastra. Gli sastra sostengono di negare i cinque involucri, vale a dire il corpo, il prana, la mente, l'intelletto e le tenebre dell'ignoranza, come 'Non io, non io' (neti, neti). Ma chi è che nega loro, e in che modo? Se è la mente (o l'intelletto) che nega loro, si può al massimo negare il corpo fisico insensibile e il prana, che sono oggetti visti da essa. Al di là di questo, come può la mente negare se stessa, la propria forma? E quando non si può nemmeno negare se stessa, come può negare le altre due guaine, l'intelletto (*vijnana-maya Kosa*) e le tenebre dell'ignoranza (*anandamaya Kosa*), che sono oltre la sua gamma di percezione?

Durante il momento dell'indagine, quindi, il massimo che la mente può fare per rimanere come Sé è solo ripetere mentalmente: "Io non sono questo corpo, io non sono questo prana"? Da questo, è chiaro che l'Indagine' non è un processo di una cosa che indaga su un'altra cosa. Per questo motivo l'inchiesta 'Chi sono io?' insegnata da Sri Bhagavan deve essere intesa nel senso di attenzione al Sé (cioè, l'attenzione solo alla prima persona, la sensazione di 'Io').

La natura della mente è quella di dare attenzione sempre a cose diverse da se stessa, cioè, di conoscere solo seconde e terze persone. Se la mente in questo modo assiste [da attenzione] ad una cosa, significa che si è aggrappata (legandosi) a quella cosa. **L'attenzione stessa è attaccamento!** Dal momento che la mente è fatta per pensare al corpo e al *prana* - anche se con l'intenzione di decidere 'questo non è, questo non è!' Tale attenzione è solo un modo per rimanere attaccata ad essi e non può essere un mezzo per negare loro! Questo è ciò che viene vissuto da ogni vero aspirante nella sua pratica. Allora qual è il segreto nascosto in questo?

Dal momento, che lo si conosca o no, il **Sé**, che ora è a torto considerato da noi come sconosciuto, è **veramente la nostra realtà**, la natura stessa della nostra attenzione (al Sé Supremo) è di per sé la Grazia (*anugraha*). Questo significa che di qualunque cosa ci occuperemo, il testimone (§), osserverà o guarderà, quella cosa verrà nutrita e fiorirà, essendo benedetta dalla Grazia.

Anche se uno adesso pensa che è un'anima individuale, dal momento che il proprio potere di attenzione non è altro che un riflesso del 'potere di conoscenza' (*chit-shakti*) del Sé, quello su cui cade o si

fissa [l'attenzione] si nutre di Grazia e fiorisce sempre di più! Quindi, quando il potere di attenzione della mente è diretto sempre più verso oggetti seconda e terza persona, sia la forza (*kriya-bala*) per dare attenzione a quegli oggetti che l'ignoranza –le conoscenze dei cinque dei sensi sotto forma di pensieri su di loro - cresceranno sempre di più, e non potranno mai cessare!

Non abbiamo forse già detto che tutti i nostri pensieri non sono altro che attenzione agli oggetti seconda e terza persona? Di conseguenza, più diamo attenzione alla mente, i pensieri che sono le forme (la seconda e la terza persona) degli oggetti del mondo, tanto più essi si moltiplicheranno e saranno nutriti. Questo è davvero un ostacolo. Quanto più la nostra attenzione - lo sguardo della Grazia (*anugraha-drishti*)- cade su di essi, la vacillante natura della mente, la loro ascesa aumenterà.

§ ***La pratica della testimonianza di pensieri ed eventi, che è molto consigliata oggi da docenti e scrittori, non è mai stata nemmeno minimamente consigliata da Sri Bhagavan, infatti, ogni volta che gli è stato chiesto che cosa dovrebbe 'essere fatto quando i pensieri aumentano (vale a dire, quando l'attenzione viene deviata verso la seconda o terza persona) durante la sadhana, rispondeva sempre nello stesso modo come aveva detto a Sri Sivaprakasam Pillai in 'Chi sono io?', dove Egli dice: "Se altri pensieri sorgono, si dovrebbe, senza tentare di completarli, informarsi 'A chi sono spuntati?'. Che importanza ha che molti pensieri sorgano? Nel momento stesso in cui ogni pensiero sorge, se uno vigile indaga 'A chi è sorto?', si saprà: 'A me'. Se poi ci si chiede: 'Chi sono io?', La mente (il nostro potere di attenzione) tornerà di nuovo (dal pensiero) alla sua fonte (Sé) "***

Inoltre, quando dice più avanti nella stessa opera, "Non dare attenzione a quello che-è-altro (cioè, ad ogni seconda o terza persona) è non-attaccamento (vairagya) o mancanza di desiderio (nirasa)", dobbiamo capire chiaramente che dare attenzione a (testimoniando, guardare, osservare o vedere,) qualcosa di altro da sé è di per sé attaccamento, e quando abbiamo capito così ci renderemo conto di come sono senza senso e poco pratiche istruzioni come 'Guarda tutti i pensieri e gli eventi con distacco' o 'Sii testimone dei tuoi pensieri, ma non essere ad essi connesso ', che sono date dai cosiddetti guru dei nostri giorni.

Questo è il motivo per cui è impossibile per la mente di negare qualcosa pensando (60) 'Io non sono questo, io non sono questo' (neti, neti) .- D'altra parte, se la nostra attenzione (di Sé) è diretta solo verso noi stessi, solo la conoscenza della nostra esistenza si nutre, e poiché la mente non ha attenzione, è privata della sua forza, il sostegno della Grazia. "Senza l'uso, se lasciate stare, ferro e malizia arrugginiscono " - In accordo con questo proverbio Tamil, dal momento che non sono considerati, tutti i semi dei vasana [desideri-tendenze], la cui natura è quella di salire di soppiatto e maliziosamente, devono stare tranquilli, e in tal modo si seccano come i semi privi di acqua e diventano troppo deboli per spuntare fuori nella fabbrica dei pensieri. Poi, quando il fuoco della conoscenza di Sé (jnana) divampa fuori, queste tendenze (vasanas), come legna ben secca, diventano preda di esso.

Solo questo è come viene effettuata la distruzione totale di tutte le tendenze (*vasanakshaya*). Se ci viene detto, 'Abbandonate l'est', il modo pratico di farlo sarebbe quello di fare come detto, 'Andare a ovest'! Allo stesso modo, quando ci viene detto, 'Eliminare i cinque involucri, che non sono il Sé', il modo pratico di scartare il non-Sé è quello di concentrare la nostra attenzione su noi stessi. 'Che cosa è questo Io?' o 'Chi sono io?'. Pensare 'Io non sono questo, non quello' (neti, neti) è un metodo negativo. Sapendo che questo metodo negativo è altrettanto impraticabile come dire, 'Bere la medicina senza pensare a una scimmia' (61) Sri Bhagavan ci ha ora mostrato il modo pratico di bere la medicina senza pensare a una scimmia, dandoci la chiave, 'Bevi la medicina, mentre hai il pensiero di un elefante', vale a dire, che ha riformato l'antico metodo negativo dandoci il metodo positivo 'Chi sono io? ',

"... In verità, l'ego è tutto! Da qui la richiesta 'Che cos'è?' "(In altre parole,"

Chi sono io, questo ego?)" "È il vero cessare (rinuncia) tutto.

In questo modo si dovrebbe conoscere! "

'Ulladhu Narpadhu', versetto 28

In verità, tutto (cioè i cinque involucri e le loro proiezioni - tutti questi mondi) è l'ego. Così, dando attenzione alla sensazione 'Io', 'Che cos'è lui?' o 'Chi è questo Io?', è solo rinunciare ai

60 Questo è il motivo per cui gli aspiranti che, al fine di distruggere i cattivi pensieri come la lussuria, la rabbia e così via, lottano contro di loro e, quindi pensano a loro falliscono nei loro tentativi, mentre gli aspiranti che praticano l'inchiesta sul Sé, e prestano la loro piena attenzione al Sé con indifferenza verso i loro pensieri, facilmente li sorpassano.

61 C'è una storia tradizionale di un medico che prescrive un farmaco ad un paziente con la condizione che deve essere assunto solo quando non pensa ad una scimmia; ma il paziente non ha potuto assumere il farmaco con questa condizione, perchè ogni volta che cercava di berlo, il pensiero di una scimmia veniva sempre fuori.

cinque involucri, scartandoli, eliminandoli, o negandoli. Così Bhagavan Ramana ha dichiarato categoricamente che solo l'Auto-attenzione è la corretta tecnica per eliminare i cinque involucri!

Dal momento che questo è così, con quale scopo gli sastra usano il termine 'inchiesta' per indicare il metodo 'neti, neti'? Per mezzo di "neti, neti", non possiamo formulare intellettualmente (cioè attraverso paroksha)[cognizione indiretta] la prova che abbiamo dato nel paragrafo 4 del quarto capitolo di questo libro, "Una cosa non è sicuramente 'Io'[non reale] se è possibile per uno sperimentare 'Io sono' anche in assenza di quella cosa"?

Fino a quando esiste la conoscenza errata 'Io sono il corpo' relativa ai suddetti cinque involucri o tre corpi, uno non starà dando l'attenzione alla prima persona, perché automaticamente vi è solo attenzione verso una guaina o un corpo - una seconda persona! Ma se usiamo questo test, non possiamo scoprire che tutte queste attenzioni non sono la giusta attenzione verso la prima persona? Pertanto, è necessario prima di tutto avere una convinzione intellettuale che queste non sono 'Io', al fine di praticare l'attenzione al Sé senza perdere l'orientamento.

E 'solo la discriminazione (62), con cui si acquisisce questa convinzione, che è stata chiamata' inchiesta ' dagli sastra. Cosa poi deve fare un aspirante dopo aver discriminato in tal modo? Come può l'attenzione a questi cinque involucri, anche se con l'intenzione di eliminarli, essere un'attenzione su di Sé? Pertanto, mentre si pratica l'indagine di Sé', invece di prendere uno qualsiasi dei cinque involucri, come l'oggetto della nostra attenzione, dobbiamo fissare la nostra attenzione solo sulla coscienza 'Io' che esiste e brilla da se stesso, come particolare, e come testimone distaccato da queste guaine.

Invece di essere diretto verso ogni seconda o terza persona, il nostro potere di attenzione, che è stato fino ad ora chiamato mente o intelletto, non è quindi ora rivolto solo verso la prima persona? Anche se formalmente ci si riferisce ad esso come 'diretto', in realtà non è della natura di un 'fare' (*kriya-rupam*) sotto forma di dirigere o di essere diretto; è della natura di 'essere' o 'esistere' (*sat-rupam*). Poiché le seconde e terze persone (tra cui i pensieri) sono estranee o esterne a noi, la nostra attenzione verso di loro ha solo la natura di un 'fare' (*krlyā*).

62 *La discriminazione affrontata nel quarto capitolo di questo libro ha anche lo stesso scopo, ma non è l'effettivo processo d'indagine. Solo ciò che è dato nell'ultimo capitolo di questo libro è il metodo attuale d'indagine di Sé'.*

Ma questa stessa attenzione, quando fissata sulla **sensazione non estranea della prima persona**, 'Io', perde il carattere di 'pagare'[dare] e rimane in forma di 'essere', e quindi è della natura del non-fare (*akriya*) o inazione (*nishkriya*).

Fino a quando il nostro potere di attenzione permaneva sulla seconda e terza persona, è stato chiamato 'mente' o 'l'intelletto', e il suo dare attenzione è stato chiamato fare (*kriya*) o azione (*karma*). Solo ciò che si fa con la mente è un'azione. Ma d'altra parte, non appena l'attenzione è fissata sulla prima persona (o Sé), perde i suoi nomi significanti mente, intelletto o senso dell'ego. Del resto, quell'attenzione non è più nemmeno un'azione, ma **inazione** (*akarma*) o lo stato di 'essere immobili' (*summa iruttal*).

Pertanto, la mente che si occupa del Sé non è più la mente; è l'aspetto coscienza del Sé (*atma-chit-rupam*)! Analogamente, finché partecipa alla seconda e terza persona (il mondo), non è l'aspetto coscienza del Sé, è la mente, la forma riflessa della coscienza (*chit-abhasa-rupam*)! Quindi, poiché attenzione al Sé non è un fare (*kriya*), non è una azione (*karma*). Cioè, solo il Sé realizza il Sé; l'ego non lo fa!

La mente che ha ottenuto un ardente desiderio di attenzione al Sé, che è indagine di Sé', si dice che sia pienamente matura (*manas pakva*). Dal momento che ora non è affatto incline a dare attenzione a qualsiasi seconda o terza persona, si può dire abbia raggiunto l'apice della mancanza di desideri (*vairagya*). Infatti, non è forse vero che tutti i tipi di desideri e di attaccamenti si riferiscono solo alla seconda e terza persona? Dal momento che questa mente, che ha ben compreso che (come già visto nei capitoli precedenti), solo la coscienza che brilla come 'Io' è la fonte di felicità piena e reale, ora cerca il Sé **a causa del suo desiderio naturale di felicità**, questo intenso desiderio di concentrarsi sul Sé è infatti la più alta forma di devozione (*bhakti*). **È esattamente questa attenzione al Sé della mente, che è quindi pienamente matura con tanta devozione e mancanza di desideri (*bhakti-vairagya*), che deve essere chiamata l'inchiesta ' Chi sono io? ' insegnata da Bhagavan Sri Ramana!**

Bene, una mente così matura che ha adottato il percorso di Sri Ramana, accettando di buon grado di impegnarsi nell'attenzione al Sé, non realizzerà come minimo il Sé? No, no, **ha iniziato la sua rovina!** Accettando di suicidarsi, pone il collo (attraverso l'attenzione al Sé) sul patibolo dove deve essere sacrificata ! Come? Solo poichè stava assistendo alla seconda e terza persona aveva il nome di 'mente', ma non appena l'attenzione al Sé è iniziata, il suo nome e forma (il suo nome come mente e la sua forma come pensieri) andranno persi. Così non possiamo più dire che l'attenzione al Sé o l'indagine di Sé viene eseguita dalla mente, tanto meno è la mente che si occupa di Sé, né è la

naturale spontanea attenzione al Sé, l'aspetto coscienza di Sé (*atma-chit-rupam*), che non è la mente, un'attività!

"Una bugia nuda allora sarebbe
se qualcuno dovesse dire che
ha realizzato il Sé, immergendosi all'interno
attraverso una corretta indagine ,
Non per conoscere, ma per la morte
Che il buono a nulla ego merita!
'Questo solo Arunachala,
è il Sé, con il quale il Sé è conosciuto! "

Versi 'Sri Arunachala Venba' 39

La sensazione 'Io sono' è l'esperienza comune a tutti. In questo, 'sono' è la coscienza o la conoscenza. Questa conoscenza non è qualcosa di esterno; è la conoscenza di se stessi, questo è chit. Questa coscienza è 'noi', "Siamo veramente la coscienza", dice Sri Bhagavan in 'Upadesa Undhiyar' versetto 23. Questo è il nostro 'essere' (vale a dire, la nostra vera esistenza) o sat. Questo si chiama '**Ciò che è**' (*ulladhu*). Così in 'Io sono', 'Io' è l'esistenza (*sat*) e 'sono' è la coscienza (*chit*). Quando il Sé, la nostra natura di esistenza-coscienza (*sat-chit swarupam*), invece di brillare solo come pura coscienza 'Io sono', brilla mescolata con un' aggiunta supplementare (*upadhi*) come 'Io sono un uomo, io sono Rama, io sono così-e-così, io sono questo o quello ', allora **questa coscienza mista è l'ego**. Questa coscienza mista può sorgere solo afferrando un nome e una forma. Quando ci sentiamo come 'Io sono un uomo, io sono Rama, mi sono seduto, sto mentendo', non è forse chiaro che abbiamo scambiato il corpo per l' 'Io', e che abbiamo assunto il suo nome e le sue posizioni come 'Io sono questo e io sono così '? - Il sentimento 'questo e quello,' che è sorto mescolato con la pura coscienza 'Io sono' (*sat-chit*) è quello che viene chiamato '**pensiero**', **questo è il primo pensiero**.

La sensazione 'Io sono un uomo, io sono così e così' è solo un pensiero. **Ma la coscienza 'Io sono' non è un pensiero; è la natura stessa del nostro 'essere'**. La coscienza mista 'Io sono questo o quello' è un pensiero che nasce dal nostro 'essere'. È solo dopo il sorgere di questo pensiero, la coscienza mista (la prima persona), che tutti gli altri pensieri, che sono la conoscenza della seconda e terza persona, vengono in esistenza.

"Solo se la prima persona esiste, esisterà la seconda e la terza persona .."

Versi 'Ulladhu Narpadhu' 14

Questa coscienza mista, la prima persona, è chiamata il nostro sorgere o il sorgere dell'ego. Questa è

l'attività mentale primaria (*adi-vritti*)! Quindi:

"Il pensiero è un'attività mentale (*vritti*); essere non è una attività mentale!"

'Atma Vichara Patikam', versetto 1

L'esistenza-coscienza pura, 'Io sono', non è un pensiero; questa coscienza è la nostra natura (swarupam). 'Io sono un uomo' non è la nostra coscienza pura; è solo il nostro pensiero! Comprendere quindi la differenza tra il nostro 'essere' e il nostro ' sorgere' (vale a dire, tra l'esistenza e il pensiero), è essenziale prima di tutto per gli aspiranti che intraprendono l'inchiesta 'Chi sono io?'. Bhagavan Sri Ramana ha informato che l'indagine di Sé può essere fatta sia nella forma 'Chi sono io?' o nella forma 'Da dove sono io?'

Sentendo queste due frasi interrogative, molti aspiranti hanno ritenute valide varie interpretazioni su di loro, e sono diventati confusi su quale di esse deve essere praticata e come! Anche tra coloro che ritengono che entrambe sono la stessa cosa, molti hanno solo una conoscenza superficiale e non hanno esaminato a fondo il modo in cui sono la stessa cosa. Alcuni di coloro che cercano di seguire il 'Chi sono io?', iniziano sia vocalmente che mentalmente semplicemente la ripetizione a pappagallo ' Chi sono io? Chi sono io? 'Come se fosse un mantra-japa.

È assolutamente sbagliato fare japa di 'Chi sono io?' Questo modo è proprio sbagliato come meditare o fare japa del *mahavakya* 'Io sono Brahman', rovinando così il vero obiettivo per cui sono stati rivelati! Sri Bhagavan stesso ha più volte detto, "'Chi sono io?' non è inteso come la ripetizione (japa)"!

Alcuni altri, pensando che stanno seguendo la seconda forma interrogativa, 'Da dove sono io?', cercano di concentrarsi sul lato destro del torace (in cui si immagina qualcosa come un cuore spirituale), in attesa di una risposta, come 'Io sono sorto da qui '! Questo non è in alcun modo meglio dell'antico metodo di meditare su ciascuno dei sei centri yoga (*shad-chakras*) del corpo ! Infatti, non è forse il pensare su qualsiasi punto del corpo solo un'attenzione ad una seconda persona (un'attenzione oggettiva)? Prima di iniziare a spiegare la tecnica di indagine di Sé , non è forse importante che tutte queste idee sbagliate siano rimosse? Vediamo, dunque, come possono essere rimosse.

In sanscrito, i termini '*Atman* 'e' *Aham* 'entrambi significano 'Io'. Quindi, con '*atma-vichara*' s'intende una ricerca di attenzione 'Chi è questo io?' Può piuttosto essere chiamato '**Io-attenzione**', '**attenzione al Sé**' o '**dimorare nel Sé**'. La coscienza 'Io', come qui considerata, è il sentimento della prima persona. Ma, come abbiamo già detto, è da intendersi che quella coscienza mescolata con

aggiunte come 'Io sono questo' o 'Io sono quello' è l'ego (ahankara) o l'anima individuale (*jiva*); mentre la coscienza pura priva di aggiunte e splendente solo come 'Io-Io' (o 'Io sono colui che sono') è il Sé (*Atman*), l'Assoluto (*Brahman*) o Dio (*Isvara*).

Ciò non equivale poi a dire che la prima persona, la coscienza, 'Io', può essere sia l'ego che il Sé? Poiché tutte le persone in genere assumono la sensazione dell'ego ('Io sono il corpo') come l'Io, all'ego è anche dato il nome di 'Sé' (*atman*) e viene chiamato 'sé individuale' (*jivatma*) da parte di alcuni sastra.

E 'solo per questo motivo che anche l'attenzione all'ego,' Che cos'è? 'o' Chi è? ', è chiamata dai-sastra come 'Indagine di Sé' (*atma-vichara*). Non è chiaro, tuttavia, che il Sé, l'esistenza-coscienza, non ha bisogno di fare alcuna inchiesta, né può essere sottoposto a qualsiasi inchiesta? E 'proprio per ovviare a tale difetto che Bhagavan Ramana la chiamò 'Chi sono Io? 'Invece di usare l'antico termine' Indagine di Sé' (*atma-vichara*)!

L'ego, la sensazione di 'Io', generalmente considerato dalla gente come la coscienza prima persona, non è la vera coscienza prima persona; solo il Sé è la vera coscienza prima persona. Il sentimento dell'ego, che è solo l'ombra di essa, è una falsa coscienza prima persona. Quando s'indaga questo ego, che cosa è o chi è, scompare perché è davvero inesistente, e il richiedente, che non ha nulla a che fare con lui, è stabilito nel Sé come Sé.

Poiché sorge, scaturendo dal Sé, la falsa coscienza prima persona, di cui sopra, deve avere un luogo e un momento di crescita. Pertanto, la questione 'Da dove sono io?' significa solo 'Dove (da dove) l'ego sorge?'. Un luogo per sorgere può esserci solo per l'ego. Ma per il Sé, dato che non sorge né tramonta, non ci può essere un posto o tempo particolare.

"Quando esaminato, noi, la Cosa esistente sempre conosciuta, solo siamo; allora dove è il tempo e lo spazio? Se noi siamo (illudendoci di essere) il corpo, saremo coinvolti nel tempo e nello spazio; ma, siamo il corpo? Dal momento che siamo l'Uno, ora, poi e sempre, quell' Uno nello spazio, qua là e ovunque (63), noi - il Sé senza tempo e senza spazio-, solo siamo "!

'Ulladhu Narpadhu', verae 15

63 *Il tempo e lo spazio apparentemente esistono in noi (Sé), ma non siamo né in loro, né vincolati da loro, L'esperienza del Jnani è soltanto 'Io sono' e non 'Io sono ovunque e in tutti i tempi',*

- Così dice Sri Bhagavan. Pertanto, chiedendo 'Da dove sono io?'[o “ Da dove vengo io “] si sta indagando 'Da dove viene l'ego?'. Solo al sorgere dell'ego, che è condizionato dal tempo e dallo spazio, la domanda 'Da dove sono io?' è applicabile. Il significato che Sri Bhagavan si aspetta che noi capiamo dal termine ‘Da quale cosa?’ o 'Da dove?' è **'Da che cosa?'**. Se assunto in questo senso, invece di un luogo o di un tempo venuti come risposta, solo l'esistenza del Sé, 'noi', la Cosa (*Vastu*), è sperimentata come la risposta.

Se, invece, prevediamo un luogo come risposta alla domanda 'Da dove?', Un luogo, condizionata dal tempo e nello spazio, sarà sperimentato nel corpo 'due dita a destra dal centro del petto' (come detto in 'Ulladhu Narpadhu - Anubandham' versetto 18). Ma questa esperienza non è quella definitiva o assoluta (*paramarthikam*). Sri Bhagavan ha positivamente affermato che il Cuore (*Hridayam*) è veramente la coscienza di Sé, che è senza tempo, senza spazio, senza forma e senza nome.

"Chi pensa che il Sé (o il cuore) è all'interno del corpo insensibile, mentre in realtà il corpo è all'interno di Sé, è come uno che pensa che lo schermo, che sostiene l'immagine del cinema, è contenuto all'interno dell'immagine “

'Ekatma Panchakam', versetto 3

Trovare un posto nel corpo come il punto sorgente dell'Io in risposta alla domanda '? Da dove' non è l'obiettivo degli insegnamenti di Sri Bhagavan; né è il frutto da guadagnare dall'inchiesta sul Sé. Sri Bhagavan ha dichiarato chiaramente l'obiettivo dei Suoi insegnamenti e il frutto da guadagnare cercando il luogo sorgente dell'ego come segue:

"Quando ha cercato all'interno 'Qual è il posto ove sorge come Io?, l'Io (l'ego) morirà! Questa è l'indagine di Sé (jnana-vichara) “.

'Upadesa Undhiyar', versetto 19

Pertanto, il risultato a cui si mira quando si cerca il luogo sorgente del ego è l'annientamento di quell' ego e non un'esperienza di un posto nel corpo. E 'solo in risposta alle persone immature che – non sono in grado di avere neanche una comprensione intellettuale (*paroksha jnana*) sulla natura del Sé, che brilla da solo come uno, non-duale, illimitato (anzi, assolutamente non connesso) nel tempo e nello spazio, senza limiti anche nella forma 'Brahman è ovunque, Brahman è in ogni momento, Brahman è tutto' (*sarvatra brahma, Sarvadâ brahma, sarvam brahma*) - solleva sempre la domanda: "Dov'è la sede del Sé nel corpo?", che gli sastra e talvolta anche Sri Bhagavan dicevano: "... due dita a destra (dal centro del petto) è il cuore " (64) Quindi, questo cuore - luogo (*hridaya-stanam*) non è la realtà ultima o assoluta, Il lettore può qui fare riferimento a 'Maharshi, Gospel',

Libro II, capitolo IV, 'Il Cuore è il Sé' (edizione 8th, 1969, pagine da 68 a 72, 9 ° edizione, 1979, pagine da 72 a 76).

Così, dando attenzione a se stessi nella forma 'Da dove sono io?' è indagare l'ego, l' Io che sorge', Ma, mentre si chiede 'Chi sono io?', ci sono alcuni aspiranti che prendono la sensazione di 'Io' come il loro '**essere**' (esistenza) e non il loro “sorgere”! Se si prende così, questa è l’attenzione al Sé.

E 'solo per capire chiaramente la differenza tra queste due forme di indagine che la differenza tra il nostro' Io che sorge 'e il nostro' essere 'è stata spiegata in precedenza in questo capitolo, così come il corretto significato del termine' meditazione sul Brahman '(brahma -dhyanam) utilizzato dagli sastra fino ad ora è spiegata da Sri Bhagavan nelle ultime due righe del primo verso benediciente di 'Ulladhu Narpadhu' essere il 'dimorare nel cuore come è "(vale a dire, dimorare come Sé è il modo corretto di meditare su di esso). Così anche, il corretto significato del termine 'Indagine di Sé' ' (atma-vichara) viene qui giustamente spiegato come “**volgersi verso il Sé**” (o dando attenzione al Sé).

In entrambi questi due tipi di indagine ("Chi sono io '?' o 'Da dove sono io?'), poichè l'attenzione dell'aspirante si concentra solo su se stesso, niente altro che il Sé (atman), che è il vero significato della parola 'Io', sarà finalmente sperimentato.

64 Vale la pena notare che la menzione del luogo del cuore 'due dita a destra dal centro del petto' non è incluso nel 'Ulladhu Narpadhu' (i principali quaranta versi), dove gli insegnamenti originali e diretti di Sri Bhagavan sono dati, ma solo in 'Ulladhu Narpadhu - Anubandham' (i supplementari quaranta versi), dal momento che questi sono solo delle verità diluite, in condiscendenza con i sastra, in risposta alla debolezza degli aspiranti immaturi. Inoltre, questi due versi, 18 e 19, non sono composizioni originali di Sri Bhagavan, ma solo traduzioni da un'opera Malayalam denominata 'A-shtanga Hridayam', che non è nemmeno un testo spirituale, ma solo un testo medico. Va inoltre notato qui che questi due versi non consigliano, neppure menzionano, la pratica di concentrare l'attenzione su questo punto nel corpo, due dita a destra dal centro del petto. Infatti, in nessun posto, né nelle sue opere originali, né nelle sue traduzioni di opere altrui, e nemmeno in una delle conversazioni con lui registrate dai devoti Sri Bhagavan ha mai consigliato questa pratica (la meditazione sul lato destro della petto o su qualsiasi altra parte del corpo transitorio, insensibile ed estraneo; non è altro che l'attenzione su una seconda persona, un oggetto diverso da Io), e quando gli è stato chiesto a questo proposito, Egli l'ha condannato (vedi "I colloqui con Sri Ramana Maharshi", numero 273).

Pertanto, il risultato finale di entrambe le indagini, 'Da dove sono io?' e 'Chi sono io?', è lo stesso! Come? Chi cerca 'Da dove sono io?', sta seguendo l'ego, la cui forma è 'Io sono così e così', e mentre fa così, l'aggiunto 'così e così', non avendo esistenza reale, muore per via, e così egli si radica nel Sé, il sopravvissuto 'Io sono'.

D'altra parte, chi cerca 'Chi sono io?' annega senza sforzo nel suo reale naturale 'essere' (Sé), che sempre brilla come '**Io sono quello che sono**', di conseguenza, sia che essa avvenga in forma 'Da dove sono io?' o 'Chi sono io?', ciò che è assolutamente essenziale è che l'attenzione al Sé dovrebbe essere perseguita fino alla fine. Inoltre, non è necessario per gli aspiranti sinceri dare un nome prima di sentire l'io sia come ego o come Sé, forse che ci sono due persone nell'aspirante: l'ego e il Sé?

Questo è detto perché, dal momento che ognuno di noi ha l'esperienza 'io sono uno solo e non due', non dobbiamo dare spazio a un immaginario duplice sentimento - un 'Io' in cerca di un altro 'Io' - differenziando l'ego e il Sé come un 'sé inferiore' e un 'Sé superiore'.

"... Ci sono due sé, uno per essere un oggetto conosciuto dall'altro? Infatti, la vera esperienza di tutti è 'Io sono uno!' "

'Ulladhu Narpadhu', versetto 33

chiede Sri Bhagavan.

Quindi è sufficiente che ci aggrappiamo alla sensazione 'Io' ininterrottamente fino alla fine. Tale attenzione alla sensazione 'Io', l'esperienza quotidiana comune a tutti, è ciò che s'intende per attenzione al Sé. Per coloro che accettano la loro conoscenza di base di 'Io sono il corpo', la coscienza (*jiva bhava*), non potendo dubitare della sua esistenza (dell'ego), è adatto adottare l'attenzione al Sé (vale a dire, di fare indagine di Sé) nella forma 'Da dove sono io?'.

D'altra parte, per coloro che, invece di assumere che essi hanno una individualità (*jiva bhava*), come 'io sono così e così' o 'io sono questo', sono attenti a, 'che cosa è questa sensazione che brilla come Io sono ?', è adatto fissarsi nell'attenzione al Sé nella forma 'Chi sono io?' Ciò che è importante è essere sicuri durante la pratica (*sadhana*) che la nostra attenzione è rivolta esclusivamente verso 'Io', la sensazione della prima persona singolare.

CAPITOLO 8

La Tecnica dell' indagine di Sé

Alla giovane età di sedici anni, quando non era nemmeno a conoscenza del fatto: 'Questa è la sadhana di indagine di Sé che conferisce direttamente l'esperienza del Brahman'. Accadde che un giorno, senza alcuna intenzione preliminare, Bhagavan Sri Ramana intraprese questa rara sadhana! In quel giorno, come se fosse sul punto di morire, una grande paura della morte s'impadronì di lui tutto ad un tratto. A causa di questo, è nato in lui spontaneamente un impulso di investigare la morte. Non era turbato dal vedere la morte in rapido avvicinamento, non si sentiva incline a informare gli altri su di ciò! Ha deciso di accoglierla con calma e di risolvere il problema da solo. Si sdraiò, stese le sue membra come un cadavere, e si mise a scrutare la morte praticamente, faccia a faccia. Dal momento che è di primaria importanza per i lettori conoscere la tecnica d'inchiesta di Sé effettuata da Sri Bhagavan, il Sadguru, vediamo qui le parole stesse con cui in seguito ha raccontato la sua esperienza.

"Va bene, la morte è arrivata! Che cosa è 'la morte'? Che cos'è che sta morendo? È questo corpo che sta morendo; lasciamolo morire 'Decisi quindi, chiudendo le labbra strettamente, di rimanere senza respiro o parola come un cadavere. Ciò che ho saputo, guardandomi dentro era:' Questo corpo è morto. Ora sarà portato alla cremazione e bruciato; diventerà cenere. Va bene, ma con la distruzione di questo corpo, anche io sarò distrutto? Sono davvero questo corpo? Anche se questo corpo giace come un cadavere senza parole e senza fiato, senza dubbio io esisto, toccato da questa morte!

La mia esistenza brilla in modo chiaro e senza ostacoli! Quindi questo corpo corruttibile non sono 'Io'! Io sono in verità l'immortale 'Io' (Sé) ! Di tutte le cose, io solo sono la realtà! Questo corpo è soggetto alla morte; ma io che trascendo il corpo sono eternamente vivo! Anche la morte che è venuta al corpo non era in grado di toccarmi! 'Così mi sono reso conto direttamente, e con essa la paura della morte che era venuta in un primo momento scomparve, per non apparire di nuovo! Tutto questo è stato sperimentato in una frazione di secondo come conoscenza diretta (*pratyaksham*) e non come semplice pensiero o ragionamento. Da quel momento in poi, la coscienza (*chit*)

della mia esistenza (sat) transcendendo il corpo ha sempre continuato a rimanere la stessa "- Così Sri Ramana ha narrato.

Anche se Sri Bhagavan spiegò in seguito tutto questo a noi con tante parole, ha sottolineato il fatto importantissimo: 'Tutto questo avvenne in un secondo come esperienza diretta, senza l'azione della mente e della parola'.

A causa di questa paura della morte, la concentrazione di Sri Bhagavan è stata fissata e profondamente immersa nell'attenzione al Sé, al fine di scoprire 'Qual'è la mia esistenza? Che cosa è che muore? '. Così è provato da ciò che Sri Bhagavan stesso ha fatto, come abbiamo spiegato fin dall'inizio, che solo una ferma attenzione sul Sé è l'inchiesta di Sé (atma-vichara). Egli ha confermato la stessa idea nel lavoro 'Chi sono io' ", dove dice: " Solo il tenere sempre la mente (l'attenzione) fissata sul Sé (nel sentimento 'Io') si chiama inchiesta sul Sé '.. .

Rimanendo saldamente Dimorando nel Sé, senza dare neanche il minimo spazio al sorgere di un pensiero diverso dal pensiero di Sé (vale a dire, senza dare nemmeno la minima attenzione ad ogni seconda o terza persona, ma solo al Sé), è arrendersi a Dio (che si chiama Parabhakti, la devozione (65) suprema) ". Quando a Sri Bhagavan è stato chiesto, 'Qual è il mezzo o la tecnica per rimanere costantemente nella coscienza dell'Io?', ha rivelato nelle sue opere la tecnica di indagine sul Sé che, come spiegato sopra, egli aveva intrapreso nei suoi primi anni, ma in maniera più dettagliata come segue: -

"Il Sé (atman) è ciò che è auto-brillante nella forma 'Io sono quello che sono'. Non si dovrebbe immaginare di essere qualsiasi altra cosa, come questo o quello (la luce o il suono). Immaginando 'o pensando in tal modo è già schiavitù. Poiché il Sé è la coscienza che non è né luce né tenebre, non deve essere immaginato come una luce di qualsiasi tipo. Questo pensiero stesso sarebbe una schiavitù. L'annientamento dell'ego (il pensiero primario) da solo è la liberazione (mukti).

65 L'indagine 'Chi sono io?' (Il percorso di conoscenza o jnana marga) e la resa del sé (la via dell'amore o bhakti marga) sono i due grandi percorsi regali scoperti da Bhagavan Sri Ramana con la propria esperienza e insegnati da lui per la salvezza dell'umanità. In questo libro, 'Il sentiero di Sri Ramana - Parte Prima', è trattato solo il percorso della pura, non-duale conoscenza, l'inchiesta 'Chi sono io?', mentre nel secondo capitolo di 'The Path of Sri Ramana - parte seconda', viene data una esposizione completa della natura di questa devozione suprema (Parabhakti).

Tutti e tre i corpi costituiti da cinque guaine sono contenuti nel sentimento 'Io sono il corpo'; quindi se, a seguito dell'indagine di 'Chi è questo io?' (vale a dire, con l'Attenzione al Sé), solo l'identificazione con (l'attaccamento a) il corpo grossolano viene rimossa, l'identificazione con gli altri due corpi cesserà automaticamente d'esistere. Infatti è solo aggrappandosi a questo che le identificazioni con i corpi sottili e causali vivono, non vi è alcuna necessità di annientare queste identificazioni separatamente.

"Come indagare? Può il corpo, che è insensibile come un sasso e cose simili, brillare e funzionare come 'Io'? Non può.

"Il corpo non può dire 'Io' ..."

'Ulladhu Narpadhu', versetto 23

Pertanto, scartando il corpo come fosse un cadavere e rimanendo senza nemmeno pronunciare la parola 'Io' vocalmente -

"Scartando il corpo come un cadavere, non pronunciando la parola 'io' per via orale, ma cercando con la mente di immergersi all'interno 'Da dove questo Io sorge?' Questa sola è la via della conoscenza (jnana marga) ..."

'Ulladhu Narpadhu', versetto 29

Se acutamente osservato quel sentimento che ora brilla 'come' Io ', solo una sphurana (66) sarà sperimentata senza suono come 'Io-Io' nel cuore.

"Quando la mente raggiunge il Cuore interrogandosi all'interno di 'Chi sono io?', Lui, 'Io' (l'ego), cade sconcertato, l'Uno (la Realtà) appare spontaneamente come 'Io-Io' (Io sono ciò che sono) ... "

'Ulladhu Narpadhu', versetto 30

"Quando cercato in 'Qual è il posto dove egli sorge come Io?', l'Io (l'ego) morirà. Questa è l'inchiesta di Sé. "

'Upadesa Undhiyar', versetto 19

"Dove questo 'io' muore, lì per lì risplende spontaneamente l'Uno come 'Io-Io' Quello solo è il Tutto (Puranam)"

'Upadesa Undhiyar', versetto 20

66 *Sphurana: l'esperienza di una nuova, chiara e fresca conoscenza della propria esistenza.*

"Se senza lasciarlo noi solo siamo, la sphurana, annientando completamente la sensazione di individualità, l'ego, 'Io sono il corpo', infine si arriva ad una fine così come la fiamma di canfora si estingue. Questa sola è proclamata la liberazione dai Saggi e dalle scritture.

"Anche se in principio, a causa delle tendenze verso gli oggetti dei sensi (vishaya-vasanas) che sono stati ricorrenti nel corso dei secoli, i pensieri aumentano in numero infinito, come le onde del mare, essi periranno tutti appena la suddetta attenzione del Sé diventa sempre più intensa. Dal momento che anche il dubbio 'E 'possibile distruggere tutti loro e rimanere solo come Sé?' è solo un pensiero, senza dare spazio anche a questo pensiero, ci si dovrebbe costantemente aggrappare saldamente all'attenzione del Sé. Per quanto grande peccatore si possa essere, se non ci lamentiamo 'Oh, io sono un peccatore! Come posso raggiungere la salvezza? ', Ma completamente rinunciando anche al pensiero che uno è un peccatore, **se si è fermi nell'attenzione al Sé, uno sarà sicuramente salvato**. Pertanto ognuno, immergendosi in profondità dentro se stesso, senza desideri (vairagya), può raggiungere la perla del Sé.

"Finché ci sono tendenze verso gli oggetti dei sensi nella mente, (dal momento che creeranno sempre un aspetto del mondo sottile o grossolano) così a lungo l'inchiesta 'Chi sono io?' è necessaria. Come e quando i pensieri aumento di propria iniziativa, si dovrebbero distruggere subito tutti attraverso l'indagine là **nel loro luogo di origine**. Qual è il mezzo per annientarli? Se altri pensieri sorgono disturbando l'attenzione al Sé, si dovrebbe, senza tentare di completarli, informarsi 'A chi sorgono ?, Sarà noto' A me '; immediatamente, se osserviamo 'Chi è questo io che pensa?', la mente (il nostro potere di attenzione che è stata finora impegnata nel pensare le seconde e terze persone) ritorna alla sua sorgente (Sé).

Quindi (dal momento che nessuno è lì per occuparsi di loro), gli altri pensieri che erano sorti si placcheranno. **Ripetutamente praticando in tal modo, il potere della mente per dimorare nella sua sorgente cresce**. Quando la mente dimora in tal modo nel Cuore, il primo pensiero, 'Io' ('Io sono il corpo', l'io che sorge), che è la radice di tutti gli altri pensieri, essendo a sua volta svanito, solo il **Sé**, sempre esistente (l'essere 'Io'), brilla. Il luogo (o stato) dove anche la minima traccia di pensiero 'io' ('Io sono questo, quello, il corpo, Brahman e così via') non esiste, è solo Sé. Che solo si chiama **Silenzio** (maunam).

"Dopo essere venuto a sapere che la decisione finale di tutte le Scritture (Shastra) è che tale distruzione della mente da sola è la liberazione (mukti), leggere le Scritture senza limiti è inutile. Per distruggere la mente, è necessario indagare su chi si è; allora a cosa serve, invece indagare all'interno di se stessi, indagare e sapere chi uno è nelle scritture?

Per Rama per conoscere se stesso di essere Rama, è necessario uno specchio? (Vale a dire, per uno per conoscere se stesso attraverso l'attenzione a Sé di essere 'io sono', sono necessarie le scritture?) 'Se stessi' è entro i cinque involucri, mentre le Scritture sono al di fuori di loro. Quindi, come può se stesso, che deve essere curato all'interno, mettendo da parte anche i cinque involucri, essere trovato nelle scritture? Dal momento che l'inchiesta sulla Scrittura è inutile, si dovrebbe lasciarla e adottare l'inchiesta sul Sé "- così dice Bhagavan Sri Ramana .(67)

Per mezzo di un esempio, chiariamo questa tecnica (sadhana) di fissare l'attenzione solo sul Sé, che è stata descritta in precedenza nelle parole di Sri Bhagavan. Ma fin dall'inizio si deve riconoscere che, dal momento che la natura del Sé è unica e oltre il confronto, non può essere spiegata completamente e precisamente da chiunque attraverso qualsiasi esempio. Sebbene la maggior parte degli esempi che sono stati dati in base allo sviluppo intellettuale delle persone e alle diverse circostanze del loro tempo, possono essere in gran parte opportuni, questi (Jada) esempi insensibili non potranno mai spiegare completamente il Sé, senziente (chit). L'esempio di un proiettore cinematografico, spesso sottolineato da Sri Bhagavan e l'esempio inattivo di un raggio riflesso del sole da uno specchio, sono dati esclusivamente con l'opinione che essi possono eliminare molti dubbi dei lettori e chiarire la loro comprensione. Ma non bisogna cadere nell'errore di ampliare l'esempio troppo, come hanno fatto gli uomini (68) ciechi che hanno concluso, 'Mio figlio ha inghiottito una gru', quando fu loro detto, 'Il latte è bianco'.

Un pezzo rotto di specchio è steso a terra nello spazio aperto, in pieno sole. La luce che cade su quel pezzo di specchio è riflessa e la luce riflessa entra in una vicina stanza buia e cade sulla sua parete interna. Il raggio dallo specchio alla parete interna della camera oscura è un raggio riflesso del sole. Per mezzo di questo raggio riflesso, un uomo nella camera oscura è in grado di vedere gli oggetti all'interno di quella stanza.

67 *Fare riferimento al primo capitolo di 'Vichara Sangraha' e a tutto il 'Chi sono io?', Da cui i suddetti sei paragrafi (che iniziano nella parte inferiore della pagina 117) sono parafrasati.*

68 *La storia del cieco: Una volta un uomo, cieco dalla nascita, è stato informato che gli era nato un figlio . Mentre stava ancora rallegrandosi per il lieto evento, il giorno dopo gli portarono la notizia sconvolgente della morte di suo figlio. Con dolore chiese «"Come è morto il mio bambino? Per il latte alimentare", "Come è il latte?" "Il latte è bianco" "Quanto è bianco?" " È bianco come una gru. "" Come è la gru? "» Perdendo la pazienza, il messaggero fece sentire al cieco la sua mano, una mano come una gru, e ha detto, «"La gru è così"». Subito il cieco si lamentò, esclamando: «Ah! Nessuna meraviglia che il mio bambino è morto prendendo una cosa così grande!».*

La luce riflessa, se vista sulla parete, è della stessa forma del pezzo di specchio (triangolare, quadrata o rotonda). Ma la luce solare diretta (la luce originale, la fonte del raggio riflesso) nello spazio aperto brilla indivisibile, singola, onnipervadente ed illimitata in qualsiasi forma o sagoma specifica. Il Sé, la nostra esistenza-coscienza, è simile alla luce solare diretta nello spazio aperto. L'ego-sensazione o la mente-conoscenza, l' 'Io sono il corpo' - la coscienza, è simile al raggio riflesso che si allunga dallo specchio alla parete interna della stanza.

Poiché la coscienza di Sé è senza limiti come la vasta, che tutto pervade luce diretta del sole, non ha forma-aggiunta (rupa-upadhi). Poiché, come il raggio riflesso assume i limiti e le dimensioni del pezzo di specchio, l'io-sensazione sperimenta la dimensione e la forma di un corpo come 'Io', egli ha aggiunte. Proprio come gli oggetti nella stanza buia sono sperimentati per mezzo della luce riflessa, il corpo e il mondo sono conosciuti solo attraverso la conoscenza della mente.

"Anche se il mondo e la mente sorgono e si stabiliscono insieme, è solo per la mente che il mondo brilla ...".

'Ulladhu Narpadhu', versetto 7

Supponiamo che un uomo in una camera scura vuole smettere di osservare gli oggetti della stanza, che si vedono per mezzo della luce riflessa, e invece è posseduto dal desiderio di vedere la sua fonte, 'Da dove viene questa luce?'. Se è così, dovrebbe andare al punto in cui il raggio riflesso colpisce il muro, posizionare gli occhi e guardare indietro lungo il raggio. Che cosa vede allora? Il sole! Ma quello che vede ora non è il vero sole; è solo un riflesso di esso, inoltre, apparirà a lui **come se il sole giacesse in un certo punto a terra** fuori dalla stanza!

Il punto particolare dove il sole è visto giacere all'esterno si può anche rilevare come tanti piedi a destra o a sinistra della camera (come dire, "due dita" a destra dal centro del petto è il cuore"). Ma, è il sole in realtà quello che si trova sulla terra in quel punto? No, questo è solo il luogo dove sorge il raggio riflesso! Che cosa avrebbe dovuto fare se vuole vedere il vero sole! Egli deve tenere gli occhi posizionati lungo la linea retta da cui il fascio riflesso viene e, senza spostarli da esso, seguirlo verso il sole riflesso che è poi visibile a lui.

Proprio come l'uomo nella camera oscura, decidendo di vedere la fonte del raggio riflesso che è entrato nella stanza, abbandona il desiderio sia di gioire che di fare ricerca sulle cose là [illuminate] con l'aiuto di quel fascio riflesso; quindi un uomo che vuole conoscere la vera luce (il Sé) deve rinunciare a tutti gli sforzi verso il godere o conoscere i vari mondi che brillano solo per mezzo della mente-luce funzionante attraverso i cinque sensi, dal momento che non può conoscere il Sé se si

illude di conoscerLo desiderando gli oggetti esterni (come un uomo comune), o se è impegnato in indagini su di loro (come i nostri scienziati moderni). Questo rinunciare all'attenzione verso gli oggetti dei sensi esterni è la mancanza di desiderio (vairagya) o la rinuncia interiore. Il desiderio di vedere dove il raggio riflesso entra nella stanza corrisponde al desiderio di vedere dove l'ego. 'Io', la mente-luce, sorge.

Questo fervore è l'amore per il Sé (swatma-bhakti). Mantenendo gli occhi posizionati lungo la linea retta del fascio senza deviare da un lato o dall'altro, corrisponde alla attenzione concentrata fissa fermamente sull 'Io - coscienza. Non è forse l'uomo che sta muovendosi lungo la linea retta del fascio riflesso dalla stanza buia verso il pezzo di specchio che si trova fuori? Questo movimento corrisponde all'immergersi all'interno verso il Cuore.

"Così come ci si potrebbe tuffare al fine di trovare qualcosa che era caduto in acqua, così ci si dovrebbe immergere all'interno con un acuta (introversa) mente, controllando il respiro e la parola, e quindi conoscere il luogo ove sorge l'ego nascente. Conosci così! "

'Ulladhu Narpadhu', versetto 28

Alcuni, considerando solo le parole 'dovrebbe immergersi controllando il respiro e la parola', stabiliscono di praticare le esercitazioni di controllo del respiro (pranayama). Anche se è un dato di fatto che il respiro si ferma nel corso dell'indagine, fermare il carosello del pranayama non è necessario. **Quando la mente, con un enorme desiderio di trovare la fonte che dà luce, si volge verso l'interno, il respiro si ferma automaticamente**(69) ! Se il respiro del ricercatore viene espirato, al momento che sua mente smette di conoscere gli oggetti esterni dei sensi (vishayas) e inizia a concentrarsi sulla sua forma originale di luce, il Sé, automaticamente rimane al di fuori, senza essere nuovamente inspirato

Allo stesso modo, se si inala in quel momento,[il respiro] rimane automaticamente all'interno senza essere nuovamente espirato! Questi sono da prendere come 'Ritenzione esterna' (*bàhya kumbhaka*) e 'ritenzione interna' (*antara kumbhaka*), rispettivamente. Finché non ci sarà un risorgere di un pensiero a causa della non-vigilanza (pramada) nell'attenzione al Sè, questa ritenzione

69 *"Perciò, con la pratica di fissare la mente (l'attenzione) nel cuore (Sé), la pura coscienza, sia la distruzione delle tendenze (vasanas) che il controllo del respiro sono realizzati automaticamente."*

Versi - 'Ulladhu Narpadhu Anubandham' 24

(kumbhaka) continuerà nel ricercatore senza sforzo. Con un po' d'indagine, non è forse chiaro a tutti, che anche nella nostra vita quotidiana quando una notizia sorprendente viene improvvisamente data a noi o quando cerchiamo di ricordare una cosa dimenticata con piena concentrazione, il respiro si ferma automaticamente a causa della acutezza della mente (l'intensità di concentrazione) che si attua allora? Allo stesso modo, il respiro si arresta automaticamente non appena la mente, con un desiderio intenso di vedere la sua forma originale di luce e con una seria concentrazione, comincia intensamente a volgersi e a rimanere all'interno.

In questo stato di ritenzione (kumbhaka), non importa per quanto tempo continua, il richiedente non sperimenta soffocamento, cioè, il bisogno di espirare o inalare. Ma mentre si pratica il pranayama, se le unità di tempo (Matras) della ritenzione sono aumentate, si fa esperienza di soffocamento. Se l'attenzione del richiedente è così intensamente fissata sul Sé che nemmeno si cura di sapere se il respiro si è fermato o no, significa che il suo stato di ritenzione è involontario e senza lotta.

Ci sono alcuni aspiranti, tuttavia, che cercano di conoscere in quel momento se il 'respiro si è fermato. Questo è sbagliato, perché dal momento che l'attenzione si concentra sul respiro, l'attenzione al Sé sarà persa e quindi vari pensieri sorgeranno e il flusso della sadhana sarà interrotta. Ecco perché Sri Bhagavan ha consigliato: ' Controllare il respiro e la parola con un' appassionata (e introvertita) mente '. Sarebbe saggio per capire questo verso, l'aggiunta 'con una mente acuta' (kurnda matiyal) in tutti e tre i luoghi: 'Controllare il respiro con una mente acuta immergendosi all'interno con una mente acuta, e conoscere il luogo ove si sorge con una mente acuta ',

Muovendosi lungo esso, l'uomo che posiziona i suoi occhi sul raggio riflesso, non ne riduce la sua lunghezza? Proprio come la lunghezza della raggio diminuisce mano a mano che egli avanza, così anche la tendenza della mente ad espandersi si restringe sempre di più come l'aspirante persevera sinceramente cercando la sua fonte.

"... Quando l'attenzione va sempre più in profondità all'interno lungo il raggio (riflesso) dell' 'Io', la sua lunghezza diminuisce sempre di più, e quando il raggio 'Io' muore, ciò che brilla come 'Io' è Jnana, "

'Atma Vichara Patikam', versetto 9

Quando l'uomo arriva infine molto vicino al pezzo di specchio, può dire di aver raggiunto la fonte del raggio riflesso. Questo è simile all'immergersi dell'aspirante all'interno e raggiungere la sorgente (Heart) da dove era sorto. Non ha ora raggiunto l'uomo uno stato in cui la lunghezza del raggio riflesso è ridotta a nulla - uno stato in cui nessuna riflessione è possibile perché è così vicino allo specchio?

Allo stesso modo, quando l'aspirante, a causa della sua immersione sempre più in profondità con un intenso sforzo di attenzione al Sé, è così vicino alla sua fonte che nemmeno un briciolo di manifestazione dell'ego è possibile, egli **rimane assorbito nella grande dissoluzione** del sentimento 'Io sono il corpo' (Dehatma-buddhi), che aveva fino ad allora avuto come bersaglio della sua attenzione, questa dissoluzione è ciò a cui Sri Bhagavan si riferisce quando dice, "io morirò", in 'Upadesa Undhiyar' versetto 19.

A causa della sua ricerca della fonte del raggio riflesso del sole, l'uomo non può ormai, dopo aver lasciato la stanza buia, stare nello spazio aperto in uno stato di vuoto creato dalla non esistenza di tale raggio riflesso? Questo è lo stato dell'aspirante che rimane nello spazio del Cuore- (hridayakasa) nello stato di grande vuoto (maha sunya) creato, attraverso la mera auto-attenzione al Sé, dalla non-esistenza dell'ego-'Io'.

L'uomo che è venuto fuori dalla stanza nello spazio aperto è stordito e si lamenta: "Ahimè! Il sole che ci ha guidato fino ad ora (il sole riflesso) è ora perduto", in questo momento, un amico nella sua condizione nello spazio aperto viene a lui con queste parole di conforto, "Dove sei stato tutto questo tempo? Non eri nella camera scura! Dove sei ora? Non sei nello spazio aperto! Quando eri al buio nella stanza, ciò che ti ha guidato fuori era solo un sottile raggio di luce; ma qui (in questo vasto spazio aperto) non ci sono forse innumerevoli raggi di luce e in una quantità senza limiti?

Quello che hai visto in precedenza non era nemmeno la luce diretta del sole, ma solo un raggio riflesso! Ma quello che stiamo vivendo ora è (saksha) la luce diretta del sole. Quanto al luogo dove sei ora non è altro che lo spazio illimitato di luce, può il buio venire in esistenza a causa del vuoto creato dalla scomparsa del raggio riflesso? Può la sua scomparsa essere una perdita? **Sappiate che la sua scomparsa è di per sé la vera luce; non è l'oscurità** ".

Allo stesso modo, sperimentando il grande vuoto (maha sunya) creato dall'annientamento dell'io, l'aspirante è in qualche modo preso alla sprovvista, 'Ahimè! Anche la coscienza Io (l'ego), che illuminava il mio sadhana fino ad ora come un faro di luce è perduta! Non c'è davvero nulla di simile al 'Sé' (atman)? ".

Proprio in quel momento, il Sadguru, che sempre brilla come il suo Cuore, indica al suo interlocutore in tal modo: "Può la distruzione dell'ego, che è solo un infinitesimo riflesso della coscienza, essere davvero una perdita? Non sei chiaramente consapevole non solo della sua precedente esistenza, ma anche del presente grande vuoto creato dalla sua scomparsa? Pertanto, **sappi che tu**, che conosci anche il vuoto come 'questo è un vuoto', **solo sei la vera conoscenza; non sei un vuoto** (70)!", in un istante come esperienza diretta della brillantezza della sua **esistenza-coscienza**, toccando (lampeggiante come sphurana)[lo splendore del Sé]) nel Cuore come il Cuore! L'aspirante che ha iniziato la ricerca 'Da dove sono io?' O 'Chi sono io?' ora raggiunge la conoscenza di Sé non-duale, la vera conoscenza '**Io sono quello che sono**', che è priva di limitazioni di un particolare luogo [spazio] o tempo.

Aggrappato alla coscienza 'Io' e acquisendo in tal modo una sempre maggiore intensità di concentrazione su di esso, **è immerso nel profondo**. Invece di queste immersioni all'interno, molti, pensando di essere impegnati nell'inchiesta sul Sé, siedono per ore semplicemente ripetendo mentalmente o ad alta voce, "Chi sono io?" O "Da dove sono io?". Ci sono altri ancora che, quando si siedono per l'inchiesta, si trovano ad affrontare i loro pensieri e senza fine ripetono mentalmente le seguenti domande insegnate da Sri Bhagavan. "A chi vengono questi pensieri? Per me; chi sono io?", o talvolta addirittura attendono il prossimo pensiero in modo da poter lanciare queste domande a lui! Anche questo è inutile. Ci sediamo per tenere così una commissione d'inchiesta, chiamando un pensiero dopo l'altro! E 'questa la sadhana dell'immersione all'interno!

Pertanto, non dobbiamo rimanere osservando 'Qual'è il pensiero successivo?' Semplicemente continuare a interrogarci in questo modo non è attenzione al Sé. Per quanto riguarda coloro che si limitano quindi a galleggiare sulla superficie delle onde-pensiero; ponendo la loro mente in queste domande invece di immergersi all'interno dando attenzione [concentrati] all'esistenza-coscienza con una mente acuta, e in tal modo controllando la mente, il respiro e tutte le attività del corpo e dei sensi, Sri Bhagavan dice:

"Confrontare colui che si chiede: 'Chi sono io?' E 'Da dove vengo io?', anche se egli stesso esiste per tutto il tempo come Sé, con un uomo ubriaco che chiacchiera 'Chi sono io?' E 'Dove sono Io? '. "

'Ekatma Panchakam', versetto 2

70 "... Conosci questo, Io (Sé) è la vera conoscenza;! Non è un vuoto"

'Ulladhu Narpadhu', versetto 12

e in seguito, Egli chiede:

"... Come raggiungere quello stato da cui l' 'Io' non sorge come lo stato di assenza di ego (il grande vuoto o maha sunya) - a meno che (invece di galleggiare così) cerchiamo il luogo da cui l' 'Io' sorge? E a meno che non raggiungiamo quella (assenza di ego), ovvero, come dimorare nello stato del Sé, dove 'Noi Siamo Quello (Soham)? "

'Ulladhu Narpadhu', verso 27

Pertanto, **tutto ciò che dobbiamo praticare è quello di essere quieti (summa iruppadu) con il ricordo della sensazione 'Io'.**

E 'solo quando vi è un calo di vigilanza durante l'attenzione al Sé, che i pensieri, che sono un indicazione di esso, aumenteranno. In altre parole, se i pensieri salgono significa che la nostra attenzione al Sé è persa. E 'solo un espediente per riportare l'attenzione al Sé dall'attenzione al pensiero - che Sri Bhagavan ci ha consigliato di chiedere, 'A chi compaiono questi pensieri? Dal momento che la risposta ' a me 'è solo una forma dativa di' Io ', facilmente ci ricorderà la forma nominativa, la sensazione di 'Io'. Tuttavia, se mettiamo in discussione, 'Chi pensa questi pensieri?', Dal momento che la forma nominativa, la sensazione di 'io', si ottiene come risposta, potrà forse essere recuperata direttamente l'attenzione al Sé, che è stata persa inosservata,? Questa riconquista dell'attenzione al Sé è in realtà essere il Sé (vale a dire, rimanere solidamente come Sé)! Solo tale 'essere' è la corretta sadhana (71); **la sadhana non è fare , ma essere !!**

Alcuni si lamentano, "Quando il sorgere dell'ego dal sonno è così furtivo da eludere la nostra attenzione, come possiamo vedere da dove sorge? Sembra impossibile! "Questo è vero, perché lo sforzo di attenzione della mente è assente nel sonno, dal momento che la mente stessa non è affatto lì! La gente comune non è consapevole della conoscenza del loro 'essere', ma solo della conoscenza del loro 'fare' (vale a dire, la conoscenza dei loro sforzi), per queste persone è impossibile conoscere

71 *"Quello che il nostro Signore Ramana ci consiglia fermamente di prendere come il più grande e più potente tapas è solo questo grande, Sii immobile (summa IRU), e non fare nulla (dhyana, yoga e così via) come dovere che deve essere eseguito dalla mente ".*

Versi 'Guru Vachaka Kovai' 773

dal sonno il sorgere dell'ego da lì. Dal momento che lo sforzo considerato da loro come necessario, è assente nel sonno, non c'è da meravigliarsi che non sono in grado di iniziare l'inchiesta dal sonno stesso! Ma, dal momento che l'intero stato di veglia è un semplice gioco sportivo dell'ego e dato che lo sforzo della mente qui è nell'esperienza di tutti, almeno nello stato di veglia ci si può volgere e partecipare allo pseudo 'Io' brillante nella forma 'io sono così e così'.

"Volgendosi verso l'interno, osserva tutti i giorni te stesso con uno sguardo introverso ed essa (la Realtà) sarà conosciuta, così Tu dunque chiamami, o mio Arunachala "!

'Sri Arunachala Aksharamanamalai', versetto 44

L'indagine ha inizio solo durante le ore di tempo libero dello stato di veglia, quando ci si siede per la pratica. Proprio come una cosa viene alla nostra memoria quando il suo nome, è pensato, non è il sentimento prima persona che viene alla memoria di tutti non appena il nome (pronome) 'Io' è pensato? Anche se questo sentimento prima persona è solo l'ego, la pseudo coscienza 'Io', non importa. **Avendo ritirata la nostra attenzione dalla seconda e terza persona e aggrappandosi alla prima persona - questa sola è la sadhana.** Non appena l'attenzione si rivolge verso il sentimento prima persona, non solo gli altri pensieri scompaiono, ma anche il primo pensiero, che sorge e si espande come la **pseudo coscienza Io**, a sua volta inizia a contrarsi!

"Quando la mente, l'ego, che si aggira fuori conoscendo solo altri oggetti (seconde e terze persone), inizia a concentrarsi sulla sua stessa natura, tutti gli altri oggetti 'scompariranno e, sperimentando la loro vera natura (Sé), lo pseudo' Io ' anche morirà ".

'Guru Vachaka Kovai', versetto 193

"... Se la mente volubile si volge verso la prima persona, la prima persona (l'ego) diventerà inesistente e Ciò che esiste davvero potrà poi risplendere "

'Atma Vichara Patikam', versetto 6

"... Concentrarsi sulla prima persona è uguale a suicidarsi ..."

'Atma Vichara Patikam', versetto 7

Questa è la grande rivelazione fatta da Bhagavan Sri Ramana e conferita da Lui come un dono inestimabile al mondo degli aspiranti spirituali al fine di portare il Vedanta facilmente nell'esperienza pratica.

Proprio come una palla di (72) gomma guadagna sempre maggiore slancio rimbalzando giù per una scala, più la concentrazione aggrappata alla coscienza prima persona è intensificata e più veloce è la contrazione del primo pensiero (l'ego), finché finalmente si fonde nella sua fonte . Ciò che ora si fonde è quindi solo l'aggiunta (upadhi), la sensazione 'così e così', che, al momento del risveglio, è venuta a mescolarsi con l'esistenza-coscienza pura, che brillava nel sonno come 'Io sono' , a costituire la forma dell'ego, 'io sono così e così', 'io sono questo' o 'Io sono quello'. Cioè, quello che è venuto e si è mischiato ora scivola via. Tutto ciò che un aspirante può sperimentare all'inizio della sua pratica è solo lo scivolare via (subsidenza) dell'ego. Poiché l' aspirante rintraccia l'ego nello stato di veglia, in cui è completamente in gioco, in principio è possibile per lui aver cognizione solo della sua rimozione

. Ma per conoscere il suo crescere (come si alza e mantiene 'Io sono') dal sonno sarà più difficile per lui in questa fase.

Quando l'attenzione al Sé viene avviata dalla coscienza di veglia 'Io sono così e così', dal momento che è solo l'aggiunta, il sentimento 'così e così', che scivola via (perché è semplicemente inesistente, un cosa irreale [il non reale muore e la Realtà solo sopravvive], 'satyameva jayate'), l'aspirante anche ora (quando il 'così e così' lo ha lasciato) si sente senza perdita della coscienza 'Io sono', che aveva provato nello stato di veglia. Ora egli raggiunge uno stato simile al sonno che ha vissuto tutti i giorni e che è privo di tutto e tutti (perché, 'l'ego è veramente tutto - sarvam' (73), dal momento che tutto l'universo, che non è altro che pensieri, è l'espansione dell'ego).

72 *La similitudine della palla di gomma: Supponiamo che una palla di gomma sta rimbalzando giù dalla parte superiore di una scala, i cui gradini sono alti un piede, Dopo la caduta al secondo gradino, se rimbalza ad un'altezza di mezzo piede, ora non cade sul terzo gradino da un'altezza di un piede e mezzo? Essa poi rimbalza ad un'altezza di tre quarti di piede. Quindi, l'altezza da cui cade al passo successivo sarà un piede e tre quarti. Non si ritiene quindi che accumuli sempre maggiore energia? Allo stesso modo, il contrarsi del primo pensiero, 'Io', guadagna sempre maggiore slancio e alla fine si fonde nella sua fonte.*

73 *Fare riferimento a 'Ulladlhu Narpadhu', versetto 26*

Ma una grande differenza è ora vissuta da lui tra il sonno che, a sua insaputa, è venuto a lui tutto travolgendo in questi giorni a causa del completo esaurimento della mente e del corpo, e questo sonno che ora è causato volontariamente e vissuto da lui con la piena consapevolezza dello stato di veglia. Come?

"Poiché c'è la coscienza, questo non è sonno, e poiché vi è l'assenza di pensieri, non è lo stato di veglia è quindi l'esistenza-coscienza (sat-chit), la natura intatta di Siva (akhanda siva- swarupam). Senza lasciarlo, rimani in essa con grande amore. "

'Sadhanai Saram' (74)

Ogni volta che l'aspirante durante il periodo di sadhana diventa estroverso da questo stato simile al sonno volontariamente procurato, si sente assolutamente certo che, 'Io non stavo dormendo, ma ero tutto il tempo pienamente cosciente di me stesso'. Ma, anche se il suo vero aspetto (esistenza-coscienza) è sempre noto senza il minimo dubbio della sua esistenza nel sonno come 'Io sono', ogni volta che esce dal sonno di tutti i giorni, dal momento che egli (la mente) non ha fatto nemmeno una volta l'esperienza di continuare a conoscere 'Io sono' nello stato di veglia, può solo dire, 'ho dormito, ma non conoscevo me stesso in quel momento'.

La verità è questa: poiché lo stato della sua Auto-esistenza [esistenza di Sé], priva dell'aggiunta 'così e così', è definito e mantenuto volontariamente nel sonno con la piena consapevolezza (prajna) continuando dallo stato di veglia, la conoscenza che l'esistenza-coscienza pura (Sat chit) conosce se stessa come 'Io sono' è chiara in questo stato di sonno. È per questo che l'aspirante ora dice: 'io esistevo sempre [ovunque], non ho dormito'!

Ma prima della sua sadhana, quando era nello stato di veglia **identificando come 'Io' la mente**, che è la forma dell'aggiunta 'così e così', **dopo il risveglio** dall'ordinario sonno giornaliero, in cui la mente non esisteva, questa mente (l'uomo) dice: **Io non esistevo nel sonno** ! Questo è tutto !!

74 *'Sadhanai Saram' è un libro in Tamil contenente le risposte fornite in versi dall'autore di questo libro per cancellare i dubbi degli interroganti. Ora, pubblicato in inglese come "Una luce sull'Insegnamento di Bhagavan Sri Ramana Maharshi" di Aham Trust.*

Coloro che sperimentare molte volte questa rimozione dell'io attraverso la pratica, in quanto hanno familiarità con l'esperienza della loro pura esistenza-coscienza come 'Io sono', anche dopo la rimozione dell'ego, possono minuziosamente conoscere, al momento stesso del solo svegliarsi dal sonno, come l'aggiunto 'così e così' viene e si abbina.

Coloro che non sono in grado di fare questa pratica non possono conoscere, dal sonno stesso, l'ego al momento di sorgere. L'unica cosa che è facile per loro è quella di trovare il luogo di tramonto dell'ego (che è anche la sede del suo sorgere) attraverso lo sforzo iniziato nello stato di veglia. In entrambi i casi, alla fine il conseguimento sarà lo stesso.

Quando l'attenzione si concentra sempre più in profondità all'interno verso la sensazione di 'Io sono' e quando l'ego in tal modo si restringe sempre di più nel nulla, il nostro potere di attenzione diventa più sottile del più sottile atomo e, quindi, cresce più nitido e brillante. Quindi, **la forza di permanenza** (*Nishtha-bala*) verrà ora raggiunta rimanendo equilibrati tra due stati, cioè in uno stato dopo la fine del sonno e prima del risveglio, in altre parole, prima di essere posseduti dal primo il pensiero.

Attraverso questa forza, l'abilità sarà ora acquisita dall'aspirante per scoprire l'aggiunto 'così e così', che viene e si abbina, per essere una mera seconda persona (cioè, anche se finora appariva come se fosse una prima persona, si vedrà ora chiaramente come solo un'ombra, non-Sé, la guaina primaria, una cosa a lui estranea).

Questo è ciò che Janaka, il re saggio, intendeva quando disse: "Ho scoperto il ladro (il tempo della sua venuta, il momento e il luogo dell'ego che sorge.) che mi sta rovinando da lungo tempo; io gli infliggerò la giusta punizione ". Dal momento che l'ego, che agiva fino ad ora, come se fosse la prima persona, si trova ad essere una seconda persona estranea a noi, la giusta punizione è di distruggerlo lì ove nasce (così come il raggio riflesso viene distrutto al punto di emissione) aggrappandosi con fermezza alla vera prima persona (il reale significato della parola 'Io'), l'esistenza-coscienza, attraverso il metodo di recuperare l'attenzione al Sé insegnata da Bhagavan Sri Ramana ('A chi ? Per me? Chi sono io '),

"Praticando e sempre più dimorando in questa esistenza-coscienza (cioè, rimanendo nello stato tra il sonno e la veglia), il sonno ordinario che aveva precedentemente preso possesso di voi si scioglie, e la veglia, che era piena di conoscenze dei sensi (*vishayas*) non s'insinua di nuovo. Di conseguenza ripetutamente e instancabilmente rimanete in essa, "

'Sadhanai Saram'

Con una maggiore e più costante pratica di dimorare in questa esistenza-coscienza, noi sperimentiamo che questo stato sembra venire spesso e prendere possesso di noi ogni volta che siamo liberi dal nostro lavoro quotidiano. Ma, dal momento che **questo stato di esistenza-coscienza è in realtà null'altro che 'noi'**, è sbagliato pensare che un tale stato viene e prende possesso di noi! Durante il lavoro, diamo attenzione ad altre cose; dopo che il lavoro è finito e prima di occuparci di qualche altra seconda o terza persona, **rimaniamo naturalmente nel nostro stato reale**, esistenza-coscienza. Anche se questo può accadere a tutti ogni giorno, è solo per coloro che hanno l'esperienza della coscienza di Sé, attraverso la suddetta pratica, che lo stato di dimorare nel Sé farà chiaramente discernere l'intervallo tra aver lasciato un pensiero seconda persona ed averne preso un altro (cioè tra due pensieri).

"Perché è stato detto (in questi due versi di 'Sadhana Saram') che si debba fare lo sforzo più volte per essere in quello stato (la nostra esistenza-coscienza) e si deve rimanere in esso con sempre più amore? Poiché, fino a quando tutte le tendenze (vasanas), che guidano uno fuori di esso non sono completamente esaurite, questo stato sembrerà venire e andare (75). Da qui la necessità di costante impegno e amore per dimorare nel Sé. "

"Quando, attraverso questa pratica, il nostro stato di esistenza-coscienza è vissuto sempre come naturalmente inevitabile, allora non ci sarà nulla di male, anche se la veglia, il sogno e il sonno vi passano attraverso,"

"Per coloro che sono ben stabiliti nella infinita coscienza del Sé, che pervade e trascende tutti e tre i cosiddetti stati (veglia, sogno e sonno), c'è un solo stato, il Tutto, Oni cosa, e quello solo è reale! Questo stato, che è privo anche del sentire che ' sto facendo fatica', è il vostro stato naturale dell'essere! Siate !! "

'Sadhanai Saram'

75 *Così come lo spostamento di nuvole crea l'illusione che la luna si sta muovendo nella direzione opposta, l'arrivo e la partenza delle vasanas provoca l'illusione che il nostro stato naturale di esistenza-coscienza spesso arriva e prende possesso di noi di sua spontanea volontà, e poi va via lasciandoci.*

Proprio come l'uomo uscì nello spazio aperto dalla stanza buia aggrappandosi fermamente e spostandosi lungo il raggio riflesso, così il ricercatore raggiunge lo spazio aperto del Cuore, uscendo dal carcere-attaccamento al corpo attraverso i nervi (nadi), aggrappandosi assiduamente alla sensazione 'Io sono'.

Vediamo ora come questo processo avviene nel corpo di un richiedente avanzato.

Proprio al risveglio dal sonno, una coscienza 'Io' spara come un lampo di luce dal cuore al cervello. Dal cervello, si diffonde poi in tutto il corpo lungo i nervi (nadi). Questa coscienza 'Io' è come l'energia elettrica. Il suo impulso o tensione è la forza di attaccamento (Abhimana-vega), con il quale identifica un corpo come 'Io'. Questa coscienza, che si diffonde con un tale tremendo slancio e velocità su tutto il corpo come 'Io', rimane pura, non avendo aggiunte (upadhi) collegate ad essa, fino a raggiungere il cervello dal Cuore. Ma, dal momento che la sua forza di attaccamento (Abhimana-Vega) è così grande e che il tempo impiegato da essa per sparare dal Cuore al cervello è estremamente breve, un milionesimo di secondo per così dire, la gente comune non è in grado di conoscerla nel relativo stato puro, priva di qualsiasi aggiunta.

Questa condizione pura del nascente 'Io' - coscienza è quello che è stato sottolineato da Sri Bhagavan quando disse: "Nello spazio tra due stati o due pensieri, l'Io puro (la condizione pura o vera natura dell'ego) è vissuto ", (nel 'Vangelo di Maharshi', libro Primo, capitolo cinque, intitolato 'Il Sé e l'Ego').

Per questo 'Io' - coscienza che si estende dal cervello a una velocità incredibile in tutto il corpo, i nervi (nadi) sono le linee di trasmissione, come fili per l'alimentazione elettrica, (quanti ce ne sono è irrilevante qui.) La miscelazione della pura coscienza 'Io sono', dopo aver raggiunto il cervello, con un aggiunto come 'Io sono questo, io sono così e così, io sono il corpo' è quella che viene chiamata schiavitù (*bandham*) o il nodo (*Granthi*) .

Questo nodo ha due forme: **il nodo della schiavitù dei nervi** (nadi-bandha-granthi) e **il nodo degli attaccamenti** (*abhimana - granthi*). Il collegamento di questo potere, la coscienza -Io, con il sistema nervoso grossolano è chiamato 'il nodo della schiavitù dei nervi' (*nadi bandha granthi*), e la sua connessione (il suo *Dehabhimana*) con il corpo causale, la cui forma sono le tendenze latenti, si chiama 'il nodo degli attaccamenti' (*Abhimana-granthi*). Il nodo di schiavitù dei nervi spetta al respiro (*prana*), mentre il nodo degli attaccamenti riguarda la mente.

"La mente e il respiro (*prana*), che hanno pensato e agito secondo le loro rispettive funzioni, sono come due rami divergenti del tronco di un albero, ma la loro radice (potenza di attivazione) è una."

'Upadesa Undhiyar', versetto 12

Dal momento che la fonte della mente e del prana è una (il Cuore), quando il nodo dell'attaccamento (*abhi-mana-granthi*) viene reciso dall'annientamento della mente attraverso l'auto-inchiesta, il nodo della schiavitù ai nervi (*nadi - bandha-granthi*) è anche reciso. In raja yoga, dopo aver rimosso il nodo della schiavitù ai nervi per mezzo del controllo del respiro, se la mente che viene così controllata è fatta entrare nel Cuore dal cervello (*sahasrara*), poiché raggiunge la sua origine, quindi anche il nodo degli attaccamenti viene tagliato.

"Quando la mente che è stata soggiogata da controllo del respiro è guidata (al Cuore) attraverso l'unico percorso (il percorso di conoscere Sé) (76), la sua forma morirà."

'Upadesa Undhiyar', versetto 14

Tuttavia, dal momento che il nodo degli attaccamenti è quello di base, fino a quando e a meno che la distruzione degli attaccamenti (*abhimana*) non viene effettuata, conoscendo il Sé, anche quando il nodo della schiavitù ai nervi è temporaneamente rimosso nel sonno, svenimento, morte o con l'uso di anestetici, il nodo degli attaccamenti rimane inalterato sotto forma di tendenze (*vasanas*), che costituiscono il corpo causale, e, quindi le rinascite sono inevitabili. Questo è il motivo per cui Sri Bhagavan insiste sul fatto che un raggiungimento *kashta-nirvikalpa-samadhi* (77) attraverso il raja yoga non dovrebbe fermarsi qui (dato che è solo *mano-laya*, un assorbimento temporaneo della mente), ma che la mente così assorbita deve essere portata al Cuore al fine di conseguire *sahaja-nirvikalpa-samadhi*, che è la distruzione della mente (*mano-nasa*), la distruzione dell'attaccamento al corpo (*Dehabhimana-nasa*).

76 Nell'originale Tamil di questo versetto, le parole usate da Sri Bhagavan sono 'or vazhi', che significa sia 'l'unica strada' sia 'la via della conoscenza'. L'unica via qui menzionata è l'auto-indagine e nessuno dei percorsi di meditazione; ciò è chiarito in 'Guru Vachaka Kovai versetto 392, in cui Sri Bhagavan dice con enfasi: "Quando la quiescenza mentale (*mano-laya*) si ottiene con la ritenzione del respiro, si dovrebbe vivamente indagare e conoscere quell'esistenza-coscienza (*sat-chit*), che non è il corpo. "

77 *Kashta-nirvikalpa-samadhi*: uno stato come, il sonno in cui il corpo rimane inerte come un sasso.

Nel corpo di un tale Auto-realizzato Uno (*sahaja jnani*), il comportamento dell' 'Io-coscienza lungo i nervi, anche dopo la distruzione del nodo degli attaccamenti, è come l'acqua su una foglia di loto o come una corda bruciata, e quindi non può causare servitù.

Pertanto la distruzione del nodo dell'attaccamento è comunque indispensabile per il raggiungimento dello stato naturale (*Sahaja sthiti*), lo stato della distruzione delle tendenze (*vasanakshaya*).

I nervi (*nadi*) sono grossolani, ma il potere della coscienza (*Chaitanya-sakti*) che fluisce attraverso di loro è sottile. Il collegamento della coscienza Io con i nervi è simile a quello dell' energia elettrica con i fili, cioè, è così instabile che può essere scollegata o collegata in secondi. Non è un'esperienza comune a tutti che questa connessione è quotidianamente interrotta nel sonno ed effettuata nello stato di veglia?

Quando avviene questa connessione, la coscienza corpo sorge, e quando è interrotta, la coscienza del corpo è persa. Qui è da ricordare quanto già detto, cioè che il corpo-coscienza e il mondo-coscienza sono una stessa cosa. Così, come i nostri vestiti e ornamenti, che sono tutti i giorni rimossi e messi su, questo nodo è estraneo a noi, una transitoria e falsa entità penzoloni su di noi! Questo è ciò che Sri Bhagavan riferì quando disse: "Siamo in grado di separare noi stessi da ciò che non siamo"!

Scollegare il nodo in modo tale che non sarà mai di nuovo in essere viene chiamato con molti nomi come 'il taglio del nodo' (*granthi-bheda*). 'la distruzione della mente' (*mano-nasa*) e così via. 'In modo tale che non sarà mai di nuovo in essere' significa questo: dando attenzione ad esso (l'ego) attraverso l'indagine 'lo fa in verità esistere al momento?', al fine di scoprire se è mai davvero entrato in essere, si opera all'inizio della conoscenza (*jnana*), il vero risveglio, **dove è chiaramente e fermamente** noto che tale nodo non è mai venuto in essere, che tale ego non è mai sorto, che 'ciò che esiste' sempre solo esiste, e ciò che era esistente come 'Io sono' è sempre esistente come 'Io sono'!

Il raggiungimento di questa conoscenza (conoscenza di Sé o atma-jnana), la consapevolezza che il nodo o schiavitù è in ogni momento inesistente e non è mai sorto, è la permanente disconnessione dal nodo. Cerchiamo di spiegare questo con una piccola storia.

"Ahimè! Sono imprigionato! Sono stato catturato all'interno di questa stanza triangolare! Come liberarmi?" - Così un uomo si lamentava e singhiozzava, in piedi davanti all' angolo in cui le estremità di due pareti si univano. Andando a tentoni sulle due pareti di fronte a lui con le sue due mani, si

lamentava: "Non c'è porta disponibile, e nemmeno alcun tipo di sbocco per me per scappare! Come posso uscire? "

Un altro uomo, un suo amico che si trovava a distanza a cielo aperto, udì il lamento, si voltò in quella direzione e notò lo stato del suo amico. C'erano solo due pareti in quello spazio aperto. Esse erano chiuse solo da due lati, una estremità di ciascuna di esse incontrava l'altra. L'amico allo scoperto ha subito capito che l'uomo, che era in piedi di fronte alle due pareti, aveva concluso, a causa della conoscenza sbagliata che ci fosse un terzo muro dietro di lui e che era stato imprigionato all'interno di una stanza a tre pareti. Così ha chiesto, "Perché stai piangendo andando a tentoni sui muri?" "Sto cercando un modo attraverso il quale fuggire dalla prigione di questa stanza triangolare, ma non trovo alcuna via d'uscita!", Rispose l'uomo.

L'amico: "Beh, perché non cerchi una via d'uscita sul terzo muro dietro di te!"

L'uomo (girando alle spalle e guardando): "Ah, qui non vi è alcun ostacolo! Mi permette di scappare attraverso questa via. "(Così dicendo, si mise a correre via.)

L'amico: "Che cosa! Perché scappi? E ' forse necessario per te di fare così? Se non scappi via, puoi forse rimanere in carcere? "

L'uomo: "Oho! sì, sì! Non ero affatto in prigione! Come ho potuto essere imprigionato quando non c'era nessun muro dietro di me "E ' stata solo la mia illusione di essere imprigionato, non ero veramente imprigionato, e non sto' ora liberandomi! Quindi non ho neanche bisogno di scappare da queste mura dove mi trovo ora! Il difetto del mio non guardarmi dietro è stato il motivo della mia cosiddetta schiavitù; e voltando la mia attenzione dietro è davvero la sadhana per la mia cosiddetta liberazione! In realtà, io resto sempre come sono, senza alcun imprigionamento o rilascio! "

Così conosciuta la verità, è rimasto tranquillo.

Le due pareti della storia significano le seconda e terza persona. La prima persona è il terzo muro detto essere dietro l'uomo. Non vi è a tutti gli effetti alcuna possibilità di liberazione mediante il dare attenzione alla seconda o terza persona. Solo dando attenzione alla prima persona 'Chi sono io?' sarà ottenuta la giusta conoscenza che l'ego, la prima persona, è sempre inesistente, e solo quando la prima persona viene così annientata sarà realizzata la verità che la schiavitù e la liberazione sono false.

" Fino a quando si pensa come pazzi 'Io sono uno schiavo', pensieri di schiavitù e liberazione dureranno. Ma quando si cerca in se stessi: 'Chi è

questo essere limitato? soltanto il Sé eternamente libero e sempre brillante sarà (si trova) esistente. Pertanto, dove il pensiero di schiavitù non è più efficace, può il pensiero della liberazione ancora sopravvivere! "

'Ulladhu Narpadhu', versetto 39

Così come abbiamo spiegato le tre pareti sono in rappresentanza delle tre persone (78), prima, seconda e terza persona, possiamo anche spiegare loro in rappresentanza dei tre tempi: presente, passato e futuro. Anche attraverso l'attenzione al presente - evitando tutti i pensieri del passato e del futuro - per sapere qual è la verità del presente, tutti i pensieri si placheranno e il 'presente' stesso svanirà. Come? Ciò che è accaduto un momento prima è considerato da noi essere passato, e ciò che accadrà fra un momento è considerato futuro.

78 *Nella grammatica di più lingue, tra cui il sanscrito, la prima persona, 'Io', la seconda persona, 'Tu', e la terza persona, 'Lui, Lei, e così via', sono denominati ciascuno come una persona (purusha). Ma nella grammatica Tamil questi tre sono chiamati rispettivamente come il primo posto, secondo posto e terzo posto. Classificarli così come luoghi è un indizio molto utile per gli aspiranti. Come? Non è il solo scopo degli aspiranti sinceri sulla via della Realtà trascendere maya e raggiungere Brahman, il Supremo Essere? Come si può attraversare o superare maya?*

Il tempo e il luogo sono le due concezioni più importanti progettate da maya. Neanche un solo pensiero può essere formato che non sia legato a maya sotto forma di queste due concezioni, tempo e luogo. Ogni pensiero deve coinvolgere un tempo passato e futuro (perché ogni pensiero si forma in un momento di tempo, e ogni momento di tempo è solo un cambiamento dal passato al futuro) e deve coinvolgere anche un'attenzione ad una seconda o terza persona.

D'altra parte, se si cerca di formare un pensiero nel tempo presente o prima persona (cioè se si darà attenzione ad uno di questi), tutti i pensieri cesseranno - perché il presente tra (i tre tempi) e la prima persona (tra i tre luoghi), sono le concezioni radice, e la caratteristica importante di queste due concezioni radice è che esse spariranno, perdendo la loro esistenza, se sono ricercate dando loro attenzione.

Così, quando questo tempo primario (il presente) e questo luogo primario (la prima persona) perdono la loro esistenza, anche la loro origine maya (che significa 'ciò che non esiste'), da se stessa svanisce, dato che non ha vera esistenza. Questo è il superamento dello stato maya, e quindi il sempre esistente Uno, il tutto e illimitato Sé soltanto allora brillerà!

Quindi senza prestare attenzione a qualsiasi momento, anche solo un momento prima o dopo questo, se cerchiamo di sapere che cosa è il momento che esiste ora, allora anche un milionesimo del cosiddetto momento presente si troverà ad essere passato o futuro.

Se anche tale sottile passato e momento futuro sono osservati e se cerchiamo di sapere che cosa c'è tra questi due, il passato e il futuro, troveremo che nulla può essere trovato come un esatto presente. Così la concezione del tempo presente scomparirà, essendo inesistente, e l'esistenza del Sé che trascende il tempo e il luogo da sola poi sopravvive.

"Il passato e il futuro possono esistere solo con riferimento al presente, che è quotidiana esperienza; anche loro, mentre si verificano, erano e saranno presente. Pertanto, (fra i tre tempi) il presente solo esiste. Cercando di conoscere il passato e il futuro senza conoscere la verità del presente (cioè la sua non-esistenza) è come cercare di contare senza (conoscere il valore dell'unità) l'uno! "

'Ulladhu Narpadhu', verse 16

"Quando esaminato, noi, la sempre conosciuta esistente Cosa, solo siamo; allora dove è il tempo e dove è dov'è lo spazio? Se noi siamo (errando nel considerarci) il corpo, noi saremo coinvolti nel tempo e nel luogo; ma, siamo il corpo? Dal momento che siamo l'Uno, ora, allora e sempre, quell' Uno nello spazio, qui, là e dappertutto, noi , il Sé senza tempo e senza spazio, solo siamo "!

'Ulladhu Narpadhu', versetto 18

Quindi, dando attenzione al primo posto (la prima persona) tra i tre luoghi o dando attenzione al tempo presente tra i tre tempi è l'unica via per la liberazione. Anche questo, il percorso di Sri Ramana, non è reale per la rimozione della schiavitù o per il conseguimento della liberazione! Il percorso di Sri Ramana è concepito solo per lo scopo del nostro dimorare sempre nel nostro stato eterno di beatitudine pura, rinunciando anche al pensiero della liberazione attraverso la nascita della giusta conoscenza che non siamo mai stati schiavi.

" È consigliato dare attenzione solo al primo posto{Io} o al tempo presente{ora}. Se accuratamente fate ciò, potrete godere la beatitudine del Sé, dopo aver completato tutti gli yoga e aver raggiunto il supremo compimento. Conoscete e festeggiate con essa! "

Sadhanai Saram

Vediamo ora di riprendere di nuovo il nostro punto originale. Quando l'attenzione di un aspirante è rivolta verso seconde e terze persone, l' 'Io coscienza' diffonde dal cervello a tutto il corpo attraverso i nervi (nadi) nella forma del potere di diffusione; ma quando la stessa attenzione è focalizzata sulla prima persona, poiché è utilizzata in una direzione opposta, l' 'Io-coscienza', invece di funzionare nella forma del potere di diffusione, assume la forma del potere di auto-attenzione[attenzione al Sé] (vale a dire, il potere di 'fare' si trasforma in potere di 'essere').

Questo è quello che viene chiamato 'la zangolatura delle nadi' (nadi-mathana). Con la zangolatura [agitazione] in atto nelle nadi, l' 'Io-coscienza' sparsa in tutte le nadi torna indietro, si ritira e si raccoglie nel cervello, il punto di partenza della sua diffusione, e da lì raggiunge, annega e si stabilisce nel Cuore, la coscienza pura, la fonte del suo sorgere.

In raja-yoga, l' 'Io-coscienza' che pervade tutte le nadi viene forzatamente spinta indietro al punto di partenza della sua diffusione dal potere generato attraverso la pressione della ritenzione del respiro (*prana-kumbhaka*). Ma questo è un metodo violento. Quello che segue è ciò che Sri Bhagavan era solito dire: "Spingere forzatamente indietro la coscienza dell' 'Io' dopo la ritenzione del respiro, come si fa in raja yoga, è un metodo violento: è come inseguire una mucca che scappa, battendola, affermandola, trascinandola con forza nella stalla e, infine, legandola lì.

D'altra parte, riportare l' 'Io-coscienza' alla sua fonte con l' indagine [del Sé] è un metodo dolce e tranquillo, come tentare la mucca mostrando una manciata di erba verde, blandendola e accarezzandola, facendoci seguire col suo accordo al capannone e, infine, legandola lì ". Questo è un percorso sicuro e piacevole. Per tollerare il ribollire delle nadi effettuato mediante il metodo della ritenzione del respiro del raja yoga, il corpo deve essere giovane e forte. Se tale zangolatura è realizzata in un corpo che è debole o vecchio, dal momento che il corpo non ha la forza di sopportarla, possono verificarsi molti problemi quali disturbi nervosi, malattie fisiche, follia e così via. Ma qui non c'è spazio per tali pericoli, se la zangolatura è fatta avvenire attraverso l'indagine.

"Dire, 'Mantenendo l'attenzione sul Sé, la coscienza e praticando il dimorare in esso, egli diventerà folle', è proprio come dire, 'Bevendo il nettare dell'immortalità, è morto'."

'Guru Vachaka Kovai', versetto 746

Nel percorso dell' indagine, il ritiro dalle nadi avviene senza alcuno sforzo e più tranquillamente dell'arrivo del sonno.

La regola che si trova in alcuni sastra: che l'obiettivo dovrebbe essere raggiunto prima dell'età di trent'anni è quindi applicabile solo nel percorso del Raja Yoga, e non nella ricerca (79) del percorso di Sri Ramana!

Il canale attraverso il quale l'Io-coscienza, che è salito dal Cuore e si è diffuso in tutto il corpo, è percepito durante la sua ritirata si chiama sushumna nadi. Non prendendo in considerazione le gambe e le braccia, dal momento che sono solo arti controllati, **il canale attraverso il quale l'Io-coscienza è vissuto nel tronco del corpo dalla base della colonna vertebrale (*muladhara*) alla parte superiore del testa (*sahasrara*) è solo la sushumna.**

Mentre l'Io-coscienza si ritira attraverso il sushumna, un aspirante può avere esperienze dei luoghi dei sei centri di yoga (*shadchakras*) sulla strada, ma anche senza di loro può raggiungere direttamente il Cuore. Durante il viaggio in treno per Delhi, non è necessario che un uomo debba vedere le stazioni e le scene sulla strada. Egli non può forse raggiungere Delhi immemore di loro, dormendo felicemente? Tuttavia, a causa delle passate tendenze devozionali verso i diversi nomi e forme di Dio, che sono vincolati da tempo e luogo, alcuni aspiranti possono avere esperienze dei sei centri yoga e visioni divine, suoni e così via in essi.

Ma per coloro che non hanno tali ostacoli sotto forma di tendenze, il viaggio sarà piacevole e senza alcuna caratteristica distintiva (*visesha*). Nel primo caso, queste esperienze sono dovute alla non-vigilanza (*pramada*) nell'attenzione al Sé, perché non sono altro che l'attenzione ad una seconda persona che si svolge lì! Questo rivela che l'attenzione al Sé è persa! Per gli aspiranti tremendamente seri che non lasciano spazio alla non-vigilanza nell'attenzione al Sé, queste esperienze oggettive non potranno mai accadere!

Le seguenti risposte di Sri Ramakrishna meritano di essere notate in questo contesto: Quando Swami Vivekananda ha riferito a Lui, "Tutti dicono che hanno avuto delle visioni, ma io non ne ho vista nessuna!", Ha risposto il Guru, "Questo è buono!" In un'altra occasione, quando Swami Vivekananda ha riferito che alcuni poteri occulti (*siddhi*) come la chiaroveggenza sembravano essere state acquisiti da lui nel corso della sua sadhana, il suo Guru lo ha messo in guardia: "Ferma la tua sadhana per qualche tempo, lascia che questi ti abbandonino!" E' quindi chiaro da questo che tali esperienze si possono avere solo da coloro che si attardano spesso fermandosi sulla strada a causa della loro attenzione al Sé ostacolata dalla mancanza di vigilanza (*pramada*).

Anche se l'Io-coscienza mentre viene così ritirata percorre solo la sushumna nadi, a causa della sua estrema brillantezza illumina i cinque organi di senso (*jnanendriyas*), che sono in prossimità della sushumna, e quindi le esperienze di cui sopra accadono. Come?

Quando la luce dell'io-coscienza' di stanza nella sushumna illumina l'occhio, l'organo della vista, ci saranno le visioni di dei e di molti mondi celesti; quando illumina l'orecchio, l'organo dell'udito, suoni celestiali saranno ascoltati, come il suono degli strumenti divini (*deva Dundubhi*), il suono delle campane divine, Omkara e così via; quando s'illumina l'organo dell'olfatto, saranno odorose deliziose fragranze divine; quando si illumina l'organo del gusto, si gusterà squisito nettare celeste; e quando s'illumina l'organo del tatto, una sensazione di estremo piacere pervaderà tutto il corpo o una sensazione di fluttuare in un oceano di piacevolezza sarà sperimentata.

Non c'è da meravigliarsi che queste esperienze appaiano essere più chiare e con realtà più grande rispetto alle esperienze sensoriali nello stato di veglia ordinaria, poiché le esperienze del presente mondo di veglia vengono acquisite attraverso i cinque sensi grossolani, che sono funzionanti attraverso l'impura 'io-coscienza sparsa su tutto il corpo, mentre le esperienze di mondi celesti sono acquisite attraverso i cinque sensi sottili, che funzionano tramite la pura, focalizzata 'io-coscienza. **Ma tutte queste sono qualificate solo esperienze mentali** (*visesha-mana-anubhavas*) **e non qualificate esperienza del Sé** (*nirvisesha-Ekatma-anubhava*).

Dal momento che la mente è ora molto sottile e brillante per il ritiro da tutte le altre nadi nel sushumna, e dato che è estremamente pura perché è libera dai desideri mondani, è ora in grado di proiettare attraverso i cinque sensi sottili solo le passate tendenze di buon auspicio (*vasanas purva subha*) come descritte sopra. Tuttavia, proprio a causa di queste visioni e simili, non si deve concludere che la mente si è trasformata nel Sé (*atman*). Anche ora non vi è stata la distruzione della mente (*mono-nasa*). Essendo ancora in vita con le tendenze di buon auspicio, crea e percepisce oggetti di seconda e terza persona più sottili e più brillanti, e trova piacere in loro. **Quindi questa non è affatto l'esperienza senza riserve della vera conoscenza** (*nirvisesha-jnana-anubhava*), **che è la distruzione delle tendenze** (*vasanakshaya*).

Qualsiasi cosa appare e si sperimenta è solo una conoscenza seconda persona, il che significa che la sadhana, **l'attenzione prima persona**, si perde in quel momento! Molti sono coloro che prendono queste esperienze qualificate (*visesha-anubhavas*) del gusto, luce, suono e così via come la realizzazione finale della conoscenza di Sé (*Brahma-jnana*), e poiché hanno avuto queste esperienze pensano di aver raggiunto la liberazione e diventano sempre più impigliati nell'attenzione alla seconda e terza persona, perdendo così il loro punto d'appoggio all'attenzione al Sé.

Tali aspiranti sono chiamati 'quelli caduti dallo yoga' (*yoga-bhrashtas*). Questo è simile a un uomo diretto a Delhi che scende dal treno in qualche stazione intermedia, pensando 'In verità, si tratta di Delhi', ingannato dal suo affascinante splendore! Anche i **siddhis**, i poteri sovrumani che possono

venire **nel corso della sadhana sono solo la nostra illusione**, sbarrando il nostro progresso verso la liberazione e sbarcandoci in qualche luogo sconosciuto.

Che cosa dobbiamo fare per evitare di cadere in tali pericoli? Anche in questa difficile situazione, solo la chiave data da Bhagavan Sri Ramana serve come la medicina corretta! Come? Ogni volta che uno è troppo preso da tali esperienze qualificate, l'arma di Ramana (*Ramanastram*): 'Per chi sono queste esperienze?', deve essere utilizzata! La sensazione 'Per me' sarà la risposta! Da questo, mediante l'indagine 'Chi sono io?', si può ritrovare subito il filo dell'attenzione al Sé. Quando l'attenzione al Sé viene così recuperata, quelle esperienze qualificate di seconda e terza persona scompariranno spontaneamente, perché non c'è nessuno a prenderle in considerazione (proprio come uno spirito che possiede un uomo che salta e balla sempre di più fino a quando gli altri gli danno attenzione e cercano di trattenerlo, ma lo lascia se non c'è nessuno ad essere attento a lui).

Quando la mente, rinuncia a conoscere quei qualificati oggetti esterni dei sensi, si gira di nuovo verso la sua forma di luce (80) (coscienza), affonderà nella sua sorgente, il Cuore, e perderà la sua forma per sempre. Pertanto, soltanto l'inchiesta 'Chi sono io?' è la migliore sadhana anche per gli aspiranti sul sentiero del Raja Yoga, che ci custodirà e ci guiderà fino alla fine e ci salverà.

È l'invincibile arma suprema (*brahmastram*) che viene conferita solo per la grazia di Sri Ramana Sadguru! E 'il faro di luce che ci protegge perché non dovremmo allontanarci dal sentiero verso la felicità eterna, che è l'obiettivo di tutto il mondo! È il percorso di Sri Ramana, che solo ci trasforma nel Sé, 'Io sono quello che sono '!

Nel corso della sadhana, un aspirante potrà ora, con la forza della pratica, conoscere tangibilmente quello che è lo stato di assorbimento dell'ego e ciò che è esattamente la coscienza di Sé, a cui ha mirato fino ad ora.

Anche se la pura esistenza di Sé, priva di coscienza corporea o di qualsiasi altra aggiunta, spesso sarà da lui sperimentata, questo è ancora il livello della pratica e non il raggiungimento finale! Perché? Dal momento che ci sono ancora i due sentimenti alternati, uno di essere a volte estroverso e l'altro di essere a volte introverso, e poiché vi è la sensazione di fare il possibile per diventare introverso e di perdere tale sforzo diventando extrovertiti, questa fase è detta 'non essere il raggiungimento finale'.

80 *'Quando la mente, rinunciando a conoscere gli oggetti esterni dei sensi, conosce la sua forma di luce' (veli vidayangalai vittu Manam oliyuru tan ordale): fare riferimento a 'Upadesa Undhiyar', versetto 16.*

Ciò che Sri Bhagavan rivela a questo proposito è: "Se la mente (l'attenzione) è quindi ben fissata nella *sadhana* (concentrata su Sé), il potere della Grazia divina sale dall'interno di propria iniziativa e, soggiogando la mente, la porterà al Cuore".

Che cosa è questa potenza della grazia divina? Non è altro **che la chiarezza perfetta della nostra esistenza come la forma del Sé Supremo (*Paramatman*)**, sempre brillante con abbondante Grazia nel cuore, come 'Io –Io'!

La natura di un ago che giace all'interno di un campo magnetico è di essere attratto e tirato solo quando la sua ruggine è stata rimossa. Ma non dobbiamo concludere che il potere magnetico entra in esistenza solo dopo che la ruggine viene rimossa dall'ago. Non c'è il potere magnetico sempre naturalmente esistente in questo campo? Anche se l'ago è stato sempre nel campo magnetico, esso risente dell'attrazione del magnete solo nella misura in cui perde la sua ruggine.

Tutto ciò che cerchiamo di fare rinunciando all'attenzione alle seconde e terze persone aggrappandoci all'attenzione al Sé è simile a raschiare via la ruggine. Così il risultato di tutti i nostri sforzi è quello di rendere noi stessi una preda per l'attrazione del campo magnetico della coscienza pura del Cuore, che sempre splende inghiottendo tutto (riducendo l'intero universo alla non-esistenza) **diffondendo raggi** (81) di splendore di Sé.

Gli aspiranti maturi, volentieri e senza ribellarsi si sottomettono a questo potere magnetico della Grazia dello splendore di Sé. Altri, invece, diventeranno estroversi (cioè, rivolgono la loro attenzione verso l'esterno) avendo paura dell'attrazione di questo potere. Pertanto, dobbiamo per prima cosa rendere noi stessi pieni d'"intenso amore (*Bhakti*) per conoscere il Sé con un distacco tremendo (*vairagya*) non avendo voglia voglia di partecipare a qualsiasi seconda o terza persona.

Poi, dal momento che la nostra stessa individualità (come aspirante) è divorata da quel potere, anche il cosiddetto 'nostro sforzo' diventa pari a zero. Così, quando l'Io-coscienza che si è diffuso in tutto il corpo è fatto affondare nel Cuore, il vero risveglio, la nascita della conoscenza (*jnana*), prende posto. Questo accade in una frazione di secondo!

81 *'Inghiottendo tutto con la diffusione di raggi' (viri kadiral yavum vizhungum). Fare riferimento a 'Sri Arunachala Pancharatnam', versetto 1.*

"La morte è una questione di una frazione di secondo! Uscire fuori dal sonno è una questione di una frazione di secondo! Allo stesso modo, la rimozione della illusione 'Sono un anima individuale (jiva)' è anche una questione di una frazione di secondo! L'alba della vera conoscenza non è tale da farci guadagnare scorci di essa che saranno poi persi! Se un aspirante ritiene che appare e scompare, è solo nella fase della pratica (sadhana); egli non può dire di aver raggiunto la vera conoscenza (jnana).

La nascita della perfetta conoscenza è un avvenimento di una frazione di secondo; la sua realizzazione non è un processo prolungato. Tutte le pratiche millenarie sono pensate solo per ottenere la maturità. Facciamo un esempio: ci vuole molto per preparare in un tempio l'esplosione di un cannone: prima mettere la polvere da sparo nella canna, inserire lo stoppino, l'aggiunta di alcune pietre e poi calcare tutto, ma quando acceso esplode in un tuono in una frazione di secondo.

Allo stesso modo, dopo un periodo lunghissimo di ascolto e di lettura (sra-vana), di riflessione (manana), e di pratica (nidi-dhyasana) e piangendo mettersi in preghiera (a causa della incapacità di mettere in pratica ciò che si è sentito), quando la mente è quindi perfettamente purificata, allora e solo allora spunta l'alba della conoscenza di Sé improvvisamente in una frazione di secondo, come 'Io sono colui che sono!'. Dal momento che, non appena quest'alba irrompe, si trova che lo spazio della coscienza di Sé, attraverso la chiara conoscenza della realtà, è senza inizio, naturale ed eterno; anche lo sforzo di essere attenti al Sé allora cessa! Permanendo in tal modo, non avendo più nulla da fare e nulla da raggiungere, è solo lo stato reale e supremo. "

'Sadhanai Saram'

Quello che stiamo vivendo, come lo stato di veglia non è il reale stato di veglia. Questo stato di veglia è anche un sogno! Non vi è alcuna differenza tra questa veglia e il sogno. In entrambi questi stati, la sensazione di 'Io sono' prende possesso di un corpo come 'Io sono questo' e, vedendo gli oggetti esterni, a sua volta si coinvolge in attività. Per risvegliarsi, come descritto in precedenza dal

sogno di questo stato di veglia vi è la nascita della conoscenza, il nostro stato reale, o **la vera veglia**.

A questo proposito, alcuni sollevano il seguente dubbio: "Se si dice che ci si è risvegliati da un sogno e siamo arrivati ad un altro sogno, l'attuale stato di veglia, perché, dopo che ci svegliamo da questo stato di veglia, non ci sarà un altro sogno come questo? Come possiamo determinare, 'Che un altro risveglio non è più necessario; e che questo è il **vero risveglio** '?

"Qualunque Stato possa esserci svegliandoci, **se vi è un'esperienza dell'esistenza di eventuali seconde o terze persone, che sono altro da sé, non è il reale stato di veglia; è solo un sogno!** Verificate che la nostra vera veglia (il nostro stato reale) è quella in cui solo la nostra esistenza (non collegata a qualsiasi tipo di corpo) brilla senza aiuto e senza alcuna cognizione di cose diverse da 'noi'. **La definizione della corretta veglia è quello stato in cui vi è perfetta coscienza di Sé e unità di esistenza del Sé, senza la conoscenza dell'esistenza di qualsiasi cosa a parte il Sé ! Da questo si può determinare la vera veglia.**

È a questa veglia che Sri Bhagavan si riferisce nel versetto seguente:

"Dimenticare il Sé, scambiando il corpo per Sé, prendendo innumerevoli nascite, e alla fine conoscere il Sé ed essere Sé è come svegliarsi da un sogno di vagare in tutto il mondo. Conosci così. "

'Ekatma Panchakam', versetto 1

Proprio come un luogo, una grande sala, è divisa in tre camere quando due pareti sono di nuova costruzione in essa, così il nostro eterno, non-duale, naturale e senza aggiunte esistenza-coscienza sembra essere tre stati, vale a dire di veglia, sogno e sonno, quando le due pareti immaginarie di veglia e sogno, che sono causa di due corpi-ausiliari (il corpo di veglia e il corpo del sogno), apparentemente sorgono nel bel mezzo di esso a causa delle tendenze (*vasanas*). Se questi due nuovi stati immaginari, veglia e sogno, non sono là, ciò che rimane sarà solo lo stato di coscienza di Sé. E 'solo a beneficio degli aspiranti immaturi, che pensano che i tre stati siano reali, quello che i sastra hanno chiamato il nostro, vero e proprio stato naturale, il jnana-veglia, come' il quarto stato (*turiya avastha*).

Ma dal momento che gli altri tre stati sono veramente irreali, questo stato (il quarto) è l'unico stato che esiste, e quindi non ha bisogno di essere chiamato 'il quarto' (*turiya*), e nemmeno 'uno stato' (*avastha*). ed è quindi ciò che trascende gli stati "(*avasthatita*). È anche chiamata ciò che tra-

scende il quarto (*turiyatita*). Quindi, *turiyatita* non dovrebbe essere conteggiato come quinto stato. Questo è chiaramente detto da Sri Bhagavan:

"E 'solo per coloro che sperimentano la veglia, il sogno e il sonno , che lo stato di sonno-vigile si chiama turiya, uno stato al di là di questi. Dal momento che Turiya esiste solo realmente e dal momento che gli apparenti tre stati non esistono, Turiya è di per sé *turiyatita*. In questo modo si dovrebbe coraggiosamente capire! "

'Ulladhu Narpadhu - Anubandha', versetto 32

"E 'solo per coloro che non sono in grado di immergersi e rimanere saldamente in Turiya (lo stato del Sé), che brilla penetrando l'ignorante buio del sonno, che la differenza tra i primi tre stati densi e il quarto e quinto sono stati (accettati nei sastra). "

'Guru Vachaka Kovai', versetto 567

Quando, attraverso la suddetta attenzione al Sé, noi siamo sempre più fissi nella nostra esistenza-coscienza, le tendenze (*vasanas*) saranno distrutte, perché non c'è nessuno a dare loro attenzione. Così, gli stati di veglia e sogno, che sono stati a quanto pare creati da queste immaginarie tendenze, saranno distrutti. Quindi quello Stato che sopravvive non dovrebbe più essere chiamato con il nome di sonno

"Quando, le senza inizio, tendenze impure, che sono state la causa di veglia e sogno, sono distrutte, poi il sonno, che è stato (considerato) portare a risultati negativi (cioè, a *tama*), e che è stato detto di essere un vuoto e ridicolizzato come nescienza, si troverà ad essere il *turiyatita* stesso! "

'Guru Vaehaka Kovai', versetto 460

Quel che è stato sperimentato fino ad ora come il sonno dalla gente comune, suscettibile di essere disturbato e rimosso dalla veglia e dal sogno, sembrava essere banale e temporaneo. È per questo che si è detto nelle pagine 49-50 di questo libro che il sonno è uno stato difettoso, e nella nota delle stesse pagine si diceva che la vera natura del sonno sarebbe stata spiegata più avanti nel capitolo ottavo. Pertanto, solo il nostro stato naturale, il vero risveglio, è la Realtà suprema.

Dal momento che questa reale veglia non è vissuta come un nuovo stato raggiunto, per un Liberato (*jivanmukta*) lo stato di liberazione non diventa un pensiero! Cioè, dal momento che la schiavitù è

irreale per Lui, Egli non può avere alcun pensiero di liberazione. Allora come può il pensiero di schiavitù venire a Lui? Il pensiero di schiavitù e liberazione può avvenire solo a quell' ignorante (*ajnani*), che pensa che lui è schiavo. Pertanto, rimanere in questo stato di Sé, avendo raggiunta questa beatitudine suprema (la felicità eterna, che è, come ho sottolineato nel primo capitolo. l'unico scopo di tutti gli esseri viventi), che è priva sia di schiavitù che liberazione, è veramente essere al servizio del Signore nel modo imposto da Bhagavan Ramana. Questo da solo è il nostro dovere. Solo questo è il percorso di Sri Ramana.

"Rimanere nello stato (del Sé), dopo aver raggiunto la felicità suprema, che è priva di entrambi gli estremi della liberazione e della schiavitù, è veramente essere al servizio del Signore."

'Upadesa Undhiyar', versetto 29

Sri Ramanarpanamastu

APPENDICE 1

Chi sono io?

(Una traduzione di Nan Yar?)

Introduzione

Negli anni 1901-1902, quando Bhagavan Sri Ramana Maharshi viveva nella grotta Virupaksha sul Sacro Monte Arunachala, un devoto di nome Sri M. Sivaprakasam Pillai era attratto da lui e gli si avvicinò con una serie di domande. Sri Bhagavan, che a quel tempo parlava molto poco, non a causa di un voto, ma perché non aveva voglia di parlare, rispose alla maggior parte delle sue domande scrivendo o nella sabbia, o su una lavagnetta o su pezzi di carta. Gli insegnamenti che Sri Sivaprakasam Pillai così ricevette sono stati pubblicati nel 1923 in forma di domande e risposte con il titolo Nan Yar? (Chi sono io?). Poco dopo, Sri Bhagavan stesso ha riordinato e riscritto queste domande e risposte in forma di saggio rendendo “Nan Yar?” un'esposizione collegata e coerente.

Oltre alla versione con domande e risposte che contiene ventotto domande, oggi giorno pubblicate in un opuscolo a parte, vi è un'altra versione contenente solo quattordici domande, che è stampato in Sri Ramana Vijayam (una biografia Tamil di Sri Bhagavan) , con una traduzione inglese riportata in *“Auto-Realizzazione”*. Tuttavia, è solo la versione saggio di questo lavoro che è inclusa in Sri Ramana Nutrirattu (la raccolta Tamil delle opere di Sri Ramana), e dal momento che questa versione è stata preparata da Sri Bhagavan stesso, è da considerarsi come la principale, autentica e la versione più autorevole. [e nel seguito tradotta]

La versione saggio si basava in gran parte sulla versione contenente ventotto domande e risposte, ma mentre la si preparava Sri Bhagavan ha scritto e aggiunto alcune nuove parti (come ad esempio l'intero primo comma), omesse altre parti (come ad esempio le risposte alle domande 4 e 5, la prima frase della risposta alla domanda 6, parti della risposta alla domanda 20, e così via) , e modificato, ampliato e migliorato altre parti (come ad esempio la risposta alla domanda 27). Tuttavia, la

maggior parte delle frasi non è cambiata affatto, ma sono state semplicemente riordinate le idee e collegate in un ordine più logico e coerente.

La prima domanda posta da Sri Sivaprakasam Pillai era, "Nan Yar?" (Chi sono io?), A cui Sri Bhagavan rispose: "Arive nan", che significa 'La conoscenza da sola è Io ', 'La conoscenza stessa è Io' o 'La conoscenza veramente sono io '; in Tamil la parola' Arivu 'è approssimativamente equivalente alla parola sanscrita' jnana 'o alla parola ' conoscenza '.

Sivaprakasam Pillai poi chiese: "Qual è la natura di (questa) conoscenza?", E Sri Bhagavan rispose: "Arivin swarupam Sat-Chit-anandam" (La natura di questa conoscenza è esistenza-coscienza-beatitudine). Tranne queste due risposte, tutto il secondo comma non faceva parte delle risposte effettivamente pronunciate da Sri Bhagavan. Pertanto, quando il manoscritto di questo lavoro è stato portato a lui da Sri Manikkam Pillai, il discepolo di Sri Sivaprakasam Pillai, ha detto con stupore: "non ho dato questa parte, come mai si trova qui?" (82). "Quando Sivaprakasam Pillai stava copiando le risposte di Bhagavan nel suo taccuino, ha aggiunto questa parte pensando che lo avrebbe aiutato a capire questa prima risposta in modo più chiaro ", ha spiegato Manikkam Pillai. «Oh sì, era già familiare con l'insegnamento delle Scritture 'neti, neti', e per questo motivo avrebbe pensato così", ha osservato Sri Bhagavan. Più tardi, mentre prepara la versione saggio, Sri Bhagavan non ha, tuttavia, omesso questa parte aggiunta, ma semplicemente ha segnato le Sue risposte in grassetto.

Tra tutte le opere in prosa di Sri Bhagavan, Nan Yar? occupa un posto di rilievo indiscusso e senza pari. In effetti, può essere considerata come la vera pietra di volta degli insegnamenti di Sri Bhagavan, entro questi venti brevi paragrafi tutti i suoi insegnamenti di base sono riassunti in modo chiaro e non diluito.

82 *Poiché la natura di Sri Bhagavan era quella di evitare di usare la terminologia oscura delle Scritture (sastra) confondendo in tal modo il lettore, lui non avrebbe voluto parlare di tutte le classificazioni scritturali del non-Sé fornite in questa parte.*

Pertanto, a causa della importanza di questo lavoro per il quale abbiamo un grande debito di gratitudine con Sri Sivaprakasam Pillai(83), è qui riportata una traduzione in italiano {dall'originale traduzione inglese}.

Nel preparare la presente traduzione, un tentativo è stato fatto per renderla quanto più precisa e fedele possibile all'originale Tamil, anche se a volte questo doveva avvenire a spese di uno stile inglese elegante. La divisione del testo in paragrafi e frasi, e l'ordine delle frasi corrisponde esattamente a quello originale, e per quanto possibile la struttura di ogni frase è della stessa forma dell'originale. Tutte le parti che sono in grassetto in originale sono anche in grassetto in questa traduzione, mentre altre frasi chiave che non sono in grassetto in Tamil sono qui stampate in corsivo.

In tutto il testo originale, una sola parola è tra parentesi, cioè, al quarto comma, la parola 'brilla' (*prakasikkum*) dopo le parole "Appare il Sé". Tutte le altre parti che sono tra parentesi in questa traduzione sono state incluse sia per indicare l'esatta parola Tamil o Sanscrita usata in originale, o per rendere il significato del testo più chiaro, o per completare il senso di una frase che, tradotto letteralmente, non formerebbe una completa o distinta frase intelligibile. Le note sono state aggiunte allo stesso modo nella traduzione e nessuna di loro è nell'originale. Durante la traduzione, tutte le altre traduzioni esistenti di questo lavoro sono state comparate col fine di non perdere i loro buoni spunti (come ad esempio le parole appropriate, formazioni di frasi, e così via) in questa traduzione.

83 *Il lettore può essere interessato a sapere il seguente episodio, che indica che questo discepolo sincero e molto devoto ha raggiunto lo scopo così ardentemente cercato. Quando, nel 1948, un telegramma è stato portato a Sri Bhagavan trasmettendo la notizia della scomparsa di Sri Sivaprakasam Pillai, ha osservato, "Sivaprakasam Siva-prakasamanar", che significa 'Sivaprakasam è diventato Siva-Prakasam la luce di Shiva! '*

TESTO

[I numeri, originariamente non presenti, aggiunti ai paragrafi si riferiscono alla numerazione data da M. James nella sua traduzione]

1) Poiché tutti gli esseri viventi (jiva), desiderano sempre essere felici, senza sofferenze, dal momento che per ognuno il supremo amore (parama priyam) esiste solo per se stessi, e dal momento che solo la felicità è la causa dell'amore, al fine di ottenere quella felicità, che è la propria natura e che si sperimenta ogni giorno nel sonno profondo, dove non c'è la mente, è per essi necessario conoscere se stessi. **Per questo, soltanto l'indagine (jnana vichara) nella forma 'Chi sono io?' è il mezzo principale (mukhya sadhana).**

2) Chi sono io? Il corpo grossolano[o fisico], che si compone di sette costituenti(dhatus) (chilo, sangue, carne, grasso, midollo, ossa e sperma), non sono 'Io'. I cinque organi di senso (jnandriyas), vale a dire : orecchio, pelle, occhi, lingua e naso, che individualmente e, rispettivamente, conoscono i cinque tipi di percezioni (vishayas), vale a dire il suono, le percezioni tattili, le immagini, i sapori e gli odori, non sono 'Io'.

I cinque organi di azione (karmendriya), vale a dire la bocca, le gambe, le mani, l'ano e i genitali, le cui funzioni sono (rispettivamente) parlare, camminare, afferrare, espellere e godere[riproduzione], non sono 'Io'. I cinque soffi vitali, come il prana, che svolgono le cinque funzioni vitali come la respirazione, non sono 'Io'.

Anche la mente, che pensa, non è 'Io'. Anche l'ignoranza (del sonno profondo)[assenza di percezioni], in cui solo le tendenze latenti verso le conoscenze dei sensi (vishaya-vasanas) rimangono e che è priva di tutte le conoscenze dei sensi e di tutte le azioni, non è 'Io'. Dopo aver negato come 'non io, non io', tutto ciò che è, di cui sopra, la sola **conoscenza** che rimane, è di per sé 'Io'. **La natura di (questa) conoscenza è esistenza-coscienza-beatitudine (sat-chit-ananda),**

3) Se la mente, che è la causa (e la base) di tutta la conoscenza (tutta la conoscenza oggettiva) e tutte le azioni, cessa, la percezione del mondo (*jagat-drishti*) cesserà. Così come la conoscenza della corda [che costituisce il fondamento e supporta l'immaginaria apparenza di un serpente], che è la base, non sarà ottenuta a meno che la conoscenza del serpente, la sovrapposizione, vada via, quindi la realizzazione del Sé (*Swarupa-darsanam*) [la vera conoscenza empirica della nostra natura essenziale o sé reale], che è la base[che costituisce il fondamento e supporta l'immaginaria apparenza di questo mondo], non sarà ottenuta a meno la percezione del mondo (*jagat - drishti*) che è una sovrapposizione, cessi.

4) Quello che viene chiamato mente (manam) è un meraviglioso potere esistente in Sé (atma-swarupam). Esso proietta tutti i pensieri. Se eliminiamo tutti i pensieri e osserviamo, non ci sa-

rà una cosa come la mente che rimane separata; quindi, il pensiero stesso è la natura (o forma) della mente.

Senza i pensieri, non esiste una cosa come il mondo. Nel sonno profondo non ci sono pensieri, (e quindi) non esiste un mondo; nella veglia e nel sogno ci sono pensieri, (e quindi) c'è anche il mondo. Così come il ragno tesse il filo da dentro di sé e di nuovo lo ritira in se stesso, così la mente proietta il mondo da dentro di sé e ancora una volta lo riassorbe[dissolve] in sé stessa.

Quando la mente esce (sorge) dal Sé, appare il mondo. Pertanto, quando appare il mondo, il Sé non appare[come realmente è], e quando il Sé appare (rifulge), il mondo non appare; se uno analizza la natura della mente, alla fine si troverà che solo il Sé esiste (quello che oggi confondiamo essere) la mente. Quello che è (qui) chiamato 'Se stessi' (tan) è in verità il Sé (atma-swarupam). La mente può esistere solo dipendendo sempre da qualcosa di grossolano (cioè solo sempre identificandosi un nome-e-forma grossolana, un corpo, come 'Io'); di per sé, non può stare in piedi. E 'solo la mente che viene chiamata corpo sottile (*Sukshma sarira*) o anima (*jiva*).

5) Ciò che sorge in questo corpo come 'Io' ('Io sono questo corpo') è la mente. Quando ci si chiede 'In quale luogo del corpo il pensiero Io sorge inizialmente?', ci sarà noto essere nel cuore (*Hridayam*) [il nucleo più interno del proprio essere] (84). Questa è la fonte (letteralmente, luogo di nascita) della mente. *Anche se si pensa incessantemente 'Io, Io', ciò porterà a questo luogo* (il nostro vero stato, Sé). Di tutti i pensieri che sorgono nella mente, **il pensiero 'Io'** (la sensazione di 'Io sono il corpo'), **è il primo pensiero**, è solo dopo il sorgere di questo che tutti gli altri pensieri possono sorgere.

84 *Come regola generale, ogni volta che Sri Bhagavan usa la parola 'luogo' (idam), Egli si riferisce al nostro vero stato, il Sé, piuttosto che a qualsiasi luogo limitato dal tempo e dallo spazio. Ciò è confermato nel prossimo paragrafo di questo lavoro, dove Egli dice: "Il posto (idam), dove anche la minima traccia di pensiero 'io' non esiste, è solo il Sé (swarupam)". Pertanto, quando dice in questa frase: "Quando ci si chiede 'in quale luogo (idam) del corpo ..', ciò che in realtà si aspetta che facciamo è quello di informarci 'Da che cosa?', Nel qual caso la risposta non sarà un posto nel corpo, ma solo 'noi', il Sé, la vera esistente Cosa [o Essere] (fare riferimento alle pagine 134-135 di questo libro). Quindi, come Sri Bhagavan stesso ha spesso spiegato, la vera importanza della parola 'Cuore' (Hridayam) non è un posto limitato nel corpo, ma solo il Sé illimitato (vedi Upadesa Manjari, capitolo due. la risposta alla domanda 9). Tuttavia, poiché la mente o ego può esistere solo identificando un corpo come 'Io', un luogo per la sua nascita si può indicare nel corpo, 'due dita a destra dal centro del petto', anche se naturalmente un posto del genere non potrà mai essere la realtà assoluta.*

È solo dopo il sorgere della prima persona (il soggetto, 'Io', la cui forma è la sensazione di 'Io sono questo corpo 'o' Io sono così e così'), che la seconda e la terza persona (gli oggetti, 'tu', 'lei', 'egli', 'questo', 'quello', e così via) appaiono; senza la prima persona, non esisteranno seconde e terze persone.

6) *La mente scomparirà* [cesserà-si placherà-si calmerà-cesserà di essere ecc..] *solo attraverso l'indagine 'Chi sono io?'*. Il pensiero 'Chi sono io?' (Che non è altro che un mezzo per trasformare la nostra attenzione verso il Sé), distruggendo tutti gli altri pensieri, sarà a sua volta finalmente distrutto come il bastone usato per mescolare la pira funeraria.

Se altri pensieri sorgono (ciò indica che l'attenzione al Sé si è persa), si dovrebbe, senza tentare di completarli, informarsi 'A chi sorgono?'. Che importanza ha però se molti pensieri nascono? (Il mezzo per mettere da parte l'attenzione al pensiero e ritrovare l'attenzione al Sé è il seguente :) Nel momento stesso che ogni pensiero sorge, se uno vigile indaga 'A chi è sorto?', Si saprà 'A me'. Se poi ci si chiede: 'Chi sono io?', La mente (il nostro potere di attenzione) tornerà di nuovo (dal pensiero) alla sua fonte (il Sé), (quindi, dal momento che nessuno è lì per essere attento ad esso) il pensiero che era sorto si dissolve.

Praticando ripetutamente in tal modo, aumenterà il potere della mente di risiedere nella sua origine. Quando la mente (l'attenzione), che è sottile, esce attraverso il cervello e gli organi di senso (che sono grossolani), i nomi-e-forme (gli oggetti del mondo), che sono grossolani, appaiono; quando si rimane nel Cuore (la sua fonte, Sé), i nomi e le forme scompaiono. Mantenere la mente nel Cuore (attraverso i mezzi di fissare la nostra attenzione nel Sé sopra descritti), non permettendole di uscire, è chiamato solo *ahamukham* [attenzione al Sé] o 'introversione' (*antarmukham*). Permettendogli di uscire dal cuore viene detto solo 'estroversione' (*bahirmukham*)[guardare all'esterno].

Quando la mente dimora in tal modo nel cuore, l' 'Io' (il pensiero 'Io', l'ego), che è la radice di tutti i pensieri, essendo questi svaniti, solo brillerà il Sé sempre esistente. Il luogo (o stato) dove anche la minima traccia di pensiero 'Io' non esiste, è solo il Sé (*swarupam*). Solo questo si chiama 'Silenzio' (*maunam*). Essere quieti (*summa iruppadu*) in questo modo vuol dire solo 'vedere attraverso la (l'occhio della) conoscenza' (*jnana-drishti*). Essere quieti[immobili o senza pensieri] è far placare la mente nel Sé (attraverso l'attenzione al Sé). Oltre a questo, conoscere i pensieri degli altri, conoscere i tre tempi (passato, presente e futuro), conoscere gli eventi in luoghi lontani, tutto questo non può mai essere *jnana-drishti*.

7) Ciò che esiste veramente è solo il Sé (*atma-swarupam*). Il mondo, l'anima e Dio [il Dio separato con nome e forma] sono sovrapposizioni su esso [immaginazioni, costruzioni, creazioni

mentali o sovrapposizioni illusorie] come l'argento nella madre-perla; questi tre appaiono simultaneamente e scompaiono contemporaneamente. Il Sé stesso è il mondo: il Sé stesso è 'Io' (l'anima); il Sé stesso è Dio; tutto è il Sé Supremo (*Siva-swarupam*) [il nostro Sé essenziale, che è *siva*, l'assoluta e sola realtà realmente esistente]..

8)Per far cessare[permanentemente] la mente, non ci sono mezzi adeguati diversi dall'indagine di Sé (*vichara*). Se controllata con altri mezzi, la mente rimarrà come se fosse placata, ma risorgerà.

Anche con il controllo del respiro (*pranayama*), la mente si dissolverà; tuttavia, la mente rimarrà dissolta solo finché il respiro (*prana*) resta placato [fermo], e quando il respiro viene fuori la mente anche uscirà e vagherà sotto l'influenza delle tendenze (*vasana*). La fonte della mente e del *prana* è unica. Il pensiero stesso è la natura della mente. Il pensiero 'Io' è il primo pensiero della mente; quello stesso è l'ego (*ahankara*). Da dove nasce l'ego, solo da lì anche il respiro sorge. Pertanto, quando la mente si placa anche il *prana* diminuirà, e quando il *prana* si placa la mente anche si abbasserà. Ma nel sonno profondo (*sushupti*), anche se la mente si ferma, il *prana* [respiro] non si ferma. E 'organizzato in tal modo dal piano di Dio per la protezione del corpo e in modo che gli altri non possano ritenere che il corpo sia morto. Quando la mente si placa nello stato di veglia e di assorbimento nel Sé (*samadhi*), il *prana* [respiro] si placa.*** Il *prana* è la forma grossolana della mente. Fino al momento della morte, la mente mantiene il *prana* nel corpo, e quando il corpo muore, la mente lo afferra e lo porta via. Pertanto, *pranayama* è un semplice aiuto per il controllo della mente, ma non porterà alla distruzione della mente (*mano-nasa*) (85).

(85) *Dal momento che la mente è in grado di portare via il prana forzatamente al momento della morte, dobbiamo capire che il prana è meno potente della mente. È per questo che Sri Bhagavan dice che il pranayama è solo un aiuto per il controllo della mente, ma che non può portare alla distruzione della mente. Se, d'altra parte, la mente è controllata (portata a placarsi) attraverso l'auto-inchiesta (atma-vichara) e la giusta conoscenza (jnana), ciò da solo sarà sufficiente, e non abbiamo bisogno di preoccuparci quindi del controllo del prana.*

*** Nota del Tr.-In rosso le frasi non presenti nelle edizioni precedenti il 1936

9) Proprio come il pranayama, la meditazione su una forma di Dio (*murti-dhyana*), la ripetizione di parole sacre (*mantra-japa*) e la regolazione della dieta (*ahara-niyama*) sono semplici aiuti per il controllo della mente (ma mai da sole provocano la sua distruzione). Attraverso *murti-dhyana* e attraverso *mantra-japa*, la mente guadagna concentrazione (*ekagram*). Proprio come quando una catena è data alla proboscide di un elefante, che è sempre in moto (qua e là cercando di afferrare le cose), quell' elefante andrà avanti tenendo solo la catena invece di cercare di afferrare qualsiasi altra cosa, così anche quando la mente, che è sempre in movimento, è addestrata a mantenersi su qualunque nome o forma (di Dio), si aggrapperà solo a quella. Poiché la mente sparge fuori innumerevoli pensieri, ad ogni pensiero diventa più debole. Se i pensieri si placano sempre di più, maggiore concentrazione è guadagnata, e per la mente, che ha in tal modo acquisito forza, l'inchiesta di Sé (*atma-vichara*) sarà facilmente raggiunta (86). Attraverso *mita sattvika ahara-niyama* (87), che è la migliore di tutte le regole, la qualità sattvica della mente, essendo stata aumentata, diventa un aiuto per l'inchiesta di Sé.

10) Anche se le tendenze verso gli oggetti dei sensi (*vishaya-- vasana*), che sono state ricorrenti nel corso dei tempi, aumentano in numero infinito, come le onde del mare, periranno tutte appena l'attenzione al Sé (*Swarupa-dhyana*) diventa sempre più intensa . Senza dare spazio al pensiero dubitativo, 'E' possibile distruggere tutte queste tendenze (*vasanas*) e di rimanere come solo Sé? ', ci si dovrebbe costantemente aggrappare tenacemente all'attenzione al Sé. Per quanto grande peccatore uno possa essere, se invece di lamentarsi” Oh, io sono un peccatore! Come posso raggiungere la salvezza?”, se rifiuta completamente il pensiero di essere un peccatore, ed è fermo nell'attenzione al Sé, uno sarà sicuramente salvato. (88)

11) Finché ci sono tendenze nella mente verso gli oggetti dei sensi (*vishaya-vasanas*), l'inchiesta 'Chi sono io?' è necessaria. Come e quando i pensieri sorgono, si dovrebbero subito distruggerli tutti attraverso l'indagine nel loro luogo di origine. Non dare attenzione a ciò che-è-altro (*anya*, cioè, ad ogni oggetto seconda o terza persona) è non-attaccamento (*vairagya*) o mancanza di desiderio (*nirasa*); non abbandonare il Sé è la conoscenza (*jnana*). In realtà, queste due (mancanza di desiderio e conoscenza) sono una stessa cosa. Proprio come un pescatore di perle, legando una pietra alla cintola, si tuffa in mare e prende la perla che si trova sul fondo, così ognuno, immergendosi in profondità dentro di sé con il non-attaccamento (*vairagya*), può raggiungere la perla del Sé. Se si ricorre ininterrottamente al ricordo di Sé (*Swarupa-smaranai*, vale a dire, il ricordo o l'attenzione al semplice sentimento 'Io') fino a quando si raggiunge il Sé, ciò da solo sarà sufficiente. Fino a quando ci sono nemici all'interno della fortezza, continueranno a venire fuori. Se si continua a eliminarli tutti come e quando vengono, la fortezza cadrà[infine] nelle nostre mani.

12) Dio e il Guru non sono in verità diversi. Proprio come la preda che è caduta nelle fauci di una tigre, non può sfuggire, così coloro che sono venuti sotto lo sguardo della Grazia del Guru saranno sicuramente salvati e non saranno mai abbandonati; nondimeno, si dovrebbe seguire senza incertezze il percorso indicato dal Guru.

13) Rimanendo saldamente nella permanenza nel Sé (*atma-Nishtha*), senza dare neanche il minimo spazio al sorgere di un pensiero diverso dal pensiero del Sé (*atma-chintanai*) (89), è arrendersi a Dio.

86 Il lettore può qui fare riferimento alle pagine da 77- 80, in cui si spiega in che modo la pratica di *japa* o *dhyana* può essere un aiuto, rendendo più semplice raggiungere il dimorare nel Sé, che è inchiesta di Sé. In questo contesto, vorremmo anche ricordare le seguenti istruzioni di Sri Bhagavan: "Non si dovrebbe usare il nome (o forma) di Dio in modo meccanico e superficiale, senza la sensazione di devozione (*bhakti*). Per usare il nome di Dio, si deve chiamarlo con desiderio e senza riserve abbandonandosi a Lui "(*Maharshi's, Gospel, Libro Primo, capitolo quattro*). Si veda anche l'appendice uno (d).

87 *Mita Satvika ahara-niyama* significa regolare la propria dieta, prendendo solo le quantità moderate di cibo (*mita ahara*) ed evitando rigorosamente alimenti non *sattvici*, cioè, tutti gli alimenti non vegetariani come uova, pesce e carne, intossicazione da sostanze inebrianti come alcol e tabacco, o eccessivamente pungenti, sapori acidi e salati, eccesso di cipolle e aglio, e così via. Inoltre, la parola sanscrita '*ahara*' significa 'quello che viene preso in', quindi in un senso più ampio *ahara-niyama* significa non solo regolazione della dieta, ma anche regolamentazione di tutto ciò che è preso dalla mente attraverso i cinque sensi.

88 La parola Tamil usata qui è '*uruppaduvan*', che in un senso comune significa 'sarà propriamente a forma di', 'sarà riformato' o 'riuscirà nel proprio sforzo', ma che in un certo senso più profondo significa 'raggiungerà il Sé' (*uru* = Sé o *Swarupa*; *paduvan* = raggiungerà o saranno stabiliti).

89 'Il pensiero del Sé' (*atma-chin'anai*) significa solo auto-attenzione. Anche se Sri Bhagavan qui usa la parola 'pensiero' (*chintanai*) per indicare l'attenzione al Sé, si deve intendere che l'auto-attenzione non è un'attività mentale, Assistere a Sé non è altro che permanere come Sé, e quindi non è 'fare' ma 'essere', vale a dire, non è un'attività mentale, ma il nostro stato naturale di semplice esistenza, Fare riferimento al primo versetto benedicente del Ulladhu Narpadhu (citato a pagina 96 di questo libro), in cui Sri Bhagavan ha rivelato che il modo corretto di 'pensare' (meditare) il Sé è di dimorare in Sé come Sé.

Qualsiasi onere gettiamo su Dio, Egli sopporterà tutto. Dal momento che quella Suprema Potenza Regolatrice (*Parameswara sakti*) sta eseguendo tutte le attività, perché dovremmo, invece di cedere noi stessi ad essa, costantemente pensare. 'Dovrei comportarmi in questo modo; Dovrei comportarmi in quel modo'? Quando sappiamo che il treno sta portando tutti i pesi, perché viaggiando su di esso dovremmo patire portando il nostro modesto bagaglio sulla testa invece di restare felici lasciando il bagaglio posato [nel treno]?

14) Quella che viene chiamata felicità (*sukham*) non è che la natura del Sé; felicità e Sé non sono differenti. La felicità del Sé (*atma-sukham*) soltanto esiste; solo lei è reale. Non c'è felicità in qualsiasi oggetto del mondo. Noi pensiamo che deriviamo la felicità da loro a causa della nostra discriminazione sbagliata (*aviveka*). Quando la mente viene fuori, sperimenta l'infelicità (*duhkham*). In verità, ogni volta che sono soddisfatti i nostri pensieri-desideri, la mente, tornando alla sua sorgente (Sé), sperimenta solo la felicità del Sé.

Allo stesso modo, durante il periodo di sonno, durante l'assorbimento nel Sé (*samadhi*) , nello svenimento, e quando le cose che ci piacciono si ottengono e quando accade la fine di una cosa sgradita, la mente diventa introversa e sperimenta solo la felicità del Sé. In questo modo la mente vaga senza riposo, sorge lasciando il Sé, e (poi di nuovo) ritorna nel Sé. Sotto l'albero, l'ombra è deliziosa. Al di fuori, il calore del sole è cocente. Una persona che vaga al di fuori si rinfresca andando all'ombra. Uscendo all'esterno dopo un breve tempo, egli non è in grado di sopportare il caldo, così nuovamente torna ai piedi dell'albero. In questo modo egli continua, andando dall'ombra al sole, e tornando [indietro] dal sole all'ombra.

Colui che agisce in questo modo è una persona priva di discriminazione (*aviveki*). Ma una persona capace di discriminazione (*vivki*) non lascerà mai l'ombra. Allo stesso modo, la mente del Saggio (*jnana*) non lascia mai Brahman (vale a dire, Sé). Ma la mente di un ignorante (*ajnani*)] continua a sopportare l'infelicità girovagando nel mondo, e a ottenere la felicità tornando a Brahman per un breve tempo. Ciò che è chiamato il mondo è solo il pensiero [perché tutto ciò che sperimentiamo come il 'mondo' in questo stato di veglia non è altro che una serie di immagini mentali, idee o pensieri che abbiamo formato] Quando il mondo scompare, cioè quando non c'è pensiero, la mente sperimenta beatitudine (*ananda*); quando appare il mondo, sperimenta infelicità.

15) Proprio come nella mera presenza del sole, che sorge senza desiderio (*ichcha*), intenzione (*sankalpa*) o sforzo (*yatnam*), un cristallo (o la lente d'ingrandimento) emetterà il fuoco, un loto fiorirà, l'acqua evaporerà e la gente del mondo inizierà ad eseguire e fermare il proprio lavoro; proprio come davanti ad un magnete l'ago si sposta, quindi è attraverso la semplice influenza della presenza di Dio, che è senza intenzione (*sankalpa*), che le anime (*jivas*), che sono governate dalle tre funzioni divine (*muttozhil*) o dalle cinque funzioni divine (*panchakrityas*) (90), eseguono e interrompono le loro attività conformemente ai loro rispettivi karma (cioè, in conformità non solo con il loro *karma prarabdha* o destino, ma anche con i loro *purva karma-vasana* o tendenze verso l'azione). Tuttavia, Egli (Dio) non è colui che ha qualche intenzione (*sankalpo*). Nemmeno una singola azione (*karma*) interesserà (letteralmente: toccherà) Lui. E' come le azioni del mondo che non influenzano il sole, e come le qualità degli altri quattro elementi buoni e cattivi (cioè terra, acqua, aria e fuoco) che non toccano lo spazio onnipervadente (il quinto elemento).

16) Dal momento che si dice in tutte le Scritture che, che al fine di ottenere la liberazione (*mukti*) si dovrebbe controllare (91) la mente, dopo essere venuti a sapere che solo il controllo mentale (*mano-nigraha*) è la decisione finale (ingiunzione) delle Scritture, leggere le Scritture illimitatamente è inutile. Al fine di controllare la mente, è necessario indagare chi si è, (allora) quindi, invece d'indagare (in tal modo in se stessi) è forse necessario (conoscere chi si è) nelle scritture? Bisogna conoscere se stessi attraverso il proprio occhio della conoscenza (*jnana-kan*).

(90) Secondo le diverse classificazioni riportate nelle scritture, le funzioni divine si dice che siano tre, vale a dire la creazione (*srithi*), sostentamento (*sthiti*) e distruzione (*samhara*), o cinque, vale a dire queste tre più velatura (*tirodhana*) e Grazia (*anugraha*).

(91) La parola Tamil qui usata da Sri Bhagavan per 'controllo' è '*adakku*', che letteralmente significa 'far placare' o 'far cessare l'attività', Tale controllo (*adakkam*) o subsidenza (*odukkam*)[disattivazione-abbassamento-il cessare...] può essere sia temporanea (*mano-laya* o abbassamento temporaneo della mente) o permanente (*mano-nasa* o la completa distruzione della mente), come detto da, Sri Bhagavan nel versetto 13 del Upadesa Undhiyar, in questo contesto, tuttavia, il termine 'controllo' (*adakku*) significa soltanto 'distruggere'; Sri Bhagavan ha rivelato nel versetto 40 di Ulladhu Narpadhu che la distruzione dell'ego (o la mente) da sola è la liberazione.

Perché Rama conosca se stesso di essere Rama, è necessario forse uno specchio? 'Se stessi' (92) è dentro i cinque involucri (Pancha kosas); mentre le Scritture sono al di fuori di loro. Perciò investigare nei testi [sperando di essere in grado quindi di sperimentare] se stessi, ovvero chi è necessario investigare [con un'attenzione rivolta all'interno] avendo rimosso [accantonato, abbandonato o staccato] tutti i *pañca-kōśas*, è inutile [o infruttuoso o futile]. Investigando 'Solo chi sono io che sono in schiavitù?', e conoscendo la propria vera natura (*swarupam*) è liberazione (*mukti*); solo mantenendo sempre la mente (l'attenzione) fissata nel Sé (nel sentimento 'Io') è detto inchiesta sul Sé (*atma-vichara*); mentre la meditazione (*dhyana*) è pensare se stessi di essere l' Assoluto (*brahman*), che è esistenza-coscienza-beatitudine (*sat-chit-ananda*). Tutto ciò che si è imparato avrà un tempo per essere dimenticato.

(92) In questo contesto, la parola 'se stessi' (*tan*) denota l'ego, che identifica le cinque guaine come 'Io' e come 'il mio posto [la mia casa-me stesso] ', invece di Sé, che è al di là di ogni limite, come 'dentro' e 'fuori '. Proprio come Rama non ha bisogno di uno specchio per sapere che il corpo chiamato 'Rama' è lui stesso, dal momento che la sensazione 'io sono Rama, questo corpo' è dentro quel corpo, quindi non abbiamo bisogno delle Scritture per sapere di esistere, dal momento che il senso della nostra esistenza non rientra nelle Scritture, ma solo entro i cinque involucri, che ora sono sentiti come 'Io', di conseguenza, al fine di sapere chi siamo, non dobbiamo dare attenzione alle Scritture, che sono al di fuori delle cinque guaine, ma solo alla sensazione di 'Io', che si trova entro i cinque involucri. Quindi, dal momento che le cinque guaine stanno velando la nostra vera natura, anche loro sono da mettere da parte (essendo non attendibili) quando stiamo indagando (occupandoci) di noi stessi.

17) Così come è inutile per uno analizzare la spazzatura che deve essere gettata via tutta insieme, quindi è inutile per chi vuole conoscere se stesso contare il numero e controllare le proprietà dei tattva (i principi che costituiscono il mondo, l'anima e Dio) che velano se stessi, invece di metterli collettivamente tutti loro da parte (93); si dovrebbe considerare l'universo (la propria intera vita in questo mondo) come un sogno.

18) Tranne che la veglia è lunga e il sogno è breve (94), non c'è differenza (tra i due). Nella misura in cui tutti gli eventi che avvengono nella veglia sembrano essere reali, in quella stessa misura anche gli eventi che avvengono nel sogno appaiono in quel momento essere reali. Nel sogno, la mente assume un altro corpo. In entrambi la veglia e il sogno, pensieri, nomi-e-forme (oggetti) entrano in esistenza simultaneamente (e quindi non vi è alcuna differenza tra questi due stati).

19) Non ci sono due menti, una buona mente e una mente cattiva. La mente è una sola. Solo le tendenze (vasanas) sono di due tipi, di buon auspicio (subha) e nefaste (asubha). Quando la mente è sotto l'influenza di tendenze di buon auspicio si chiama una buona mente, e quando è sotto l'influenza di tendenze sfavorevoli è una mente cattiva. Tuttavia per quanto cattivi gli altri possono sembrare, non li si dovrebbe avere in antipatia. Simpatie e antipatie sono entrambe da ripudiare. Non si dovrebbe permettere alla mente di soffermarsi molto sulle cose del mondo. Per quanto possibile, non si deve interferire negli affari degli altri. Tutto ciò che si dà agli altri, si dà solo a se stessi. Se questa verità fosse nota, chi in effetti non darebbe agli altri?

93 *Dal parere di Sri Bhagavan espresso in questa frase, il lettore può ora capire il motivo per cui si è detto nella prima nota d'introduzione (vedi pagina 147), "... Lui non avrebbe voluto parlare di tutte le classificazioni scritturali del non -Sé (i tattva che velano la nostra vera natura) indicati in questa parte ".*

94 *Anche se Sri Bhagavan qui dice che è lunga veglia e il sogno è breve, Egli rivela la verità reale nel verso 560 di Guru vachaka Koval dove Egli dice: "La risposta 'La veglia è lunga e il sogno è breve' è stata data come una semplice (formale) risposta all'interrogante. (In realtà, però, tale differenza esiste, dal momento che il tempo stesso è un concetto mentale,) la concezione delle differenze di tempo (ad esempio, 'lunga' e 'corta') sembra essere vera solo per il gioco ingannevole di maya la mente ".*

20) Se il se stesso (l'ego) sorge, ogni cosa sorgerà; se il se stesso si dissolve, tutto si dissolverà. Nella misura in cui ci comportiamo con umiltà, fino a quel punto (e solo in tale misura) sarà un buon risultato. Se si può rimanere controllando la mente (tenendo la mente dissolta), si può vivere ovunque. [o, ovunque noi possiamo essere siamo].

=====

APPENDICE 2

Atma Vichara Patikam

Yar Jnani?

Sandehi Yarendru Sandehi!

Japa

'Le seguenti quattro poesie sono traduzioni di alcuni versi da Sadhanai Saram, un'opera Tamil dello Sri Sadhu Om.

a) Atma Vichara Patikam

(Undici Versi sull'indagine di Sé')

1. Il pensiero è un'attività mentale (vritti); essere non è una attività mentale! Se si indaga 'Chi pensa?', il pensare giungerà al termine! Anche quando non esistono pensieri, non esisti forse tu? Rimanere così nella fonte dei pensieri è lo stato di dimorare nel Sé (Nishtha)! Sii così!

2 Egli che **pensa è l'anima individuale** (jiva); egli che **è**, è il **Supremo** (Brahman)! Se il pensatore pensa con grande amore di ciò che è quieto, questo pensiero, l'amore per essere, diventerà il pensiero libero da pensiero che uccide tutti i pensieri. Quando il pensatore muore con tutti i suoi pensieri, ciò che sopravvive a lui è l'unione con il Supremo (Siva-sayujyam)!

3. Colui che pensa 'Io (sono così e così)' è egli stesso uno tra i pensieri. Di tutti i pensieri, il pensiero 'Io (sono così-e-così)' è il primo. Il jiva [l'anima] che pensa 'Io (sono così-e-così)' è solo il nostro riflesso[riflesso del Sé]. Infatti, non pensiamo mai 'io (sono questo o quello)' quando brilliamo come Quello (il Supremo).

4. Questo pensiero, 'Io (sono il corpo)', non esiste nel sonno profondo. Questo pensiero, 'Io (sono il corpo)', non esiste anche nel vero stato di jnana . Poiché si alza e scivola via[appare e scompare] tra questi (due stati [di veglia e sogno]), questo 'Io' è irreale; di conseguenza, questo 'Io' è solo un pensiero.
5. Il crescere di questo pensiero 'Io' è infatti il crescere dell'infelicità! Questo pensiero 'Io' da solo è quello che viene chiamato l'ego. E 'solo a causa della non-inchiesta che questo' Io 'è venuto in esistenza ed è fiorito! Se, invece di essere favorito, si fosse indagato, 'Che cosa è questo?', sarebbe sparito, perdendo la sua esistenza.
6. La seconda e terza persona (gli oggetti) vivono solo perché vi è la radice, la prima persona (il soggetto o ego). Se la mente volubile si volge verso la prima persona, la prima persona diventerà inesistente e ciò che esiste realmente potrà poi risplendere. Questo indistruttibile, vero Sé è Jnana.
7. Pensare le seconde e terze persone è pura follia; pensando le seconde e terze persone le attività mentali (mano-vritlis) cresceranno. (D'altra parte,) dare attenzione alla prima persona è pari a suicidarsi, solo indagando la prima persona l'ego stesso muore. (95)
8. Dare attenzione alla seconda e terza persona, invece di volgersi e dare attenzione alla prima persona è un'attenzione basata solo sull'ignoranza (ajnana). Se si chiede: "Allora non è l'attenzione per l'ego anche un'attenzione basata su ignoranza? Allora perché dovremmo occuparci di questo 'io?', Allora ascoltiamo.
9. Il motivo per cui questo 'io' muore, quando s'indaga su, 'Che cosa sono io? è il seguente: questo pensiero 'Io' è un raggio riflesso di Jnana (Sé), (e lui solo è direttamente collegato con il Sé, mentre gli altri pensieri non lo sono); (così) quando l'attenzione va sempre più in profondità all'interno, lungo il raggio 'Io', la sua lunghezza diminuisce sempre di più, e quando il raggio Io 'muore ciò che brilla come' Io 'è Jnana.
10. Non eseguire alcuna azione pensando 'Dovrebbe essere fatto da me'. Nulla viene fatto da te, (perché) siete semplicemente niente! Conoscendo ciò per prima cosa, si evita il sorgere del senso di agire [agente], allora tutto sarà fatto bene da Lui e la tua pace rimarrà indisturbata!
11. Quando si esamina 'Che cosa è reale?', nulla al mondo è (risultato essere) reale; Solo il Sé è reale (Satyam). Pertanto, cerchiamo di rinunciare a tutto e sempre rimaniamo saldi come la realtà (sat). Questo solo è il servizio ingiunto a noi da Sri Ramana, il nostro eterno Signore!
-

(95) *In alternativa: ... sarà l'ego a morire automaticamente.*

b) Yar Jnani? (Chi è Jnani?)

1. È la mente che decide, 'Egli è un Jnani, non è un Jnani ', la conoscenza (jnana) o ignoranza (ajnana) "? Il Jnani (il conoscitore del Sé) è solo uno! Pertanto, anche il Jnani visto dalla mente ignorante, che vede il Jnani come più di uno, è un prodotto di quella mente ignorante.
2. Tu stesso sei un solo pensiero; quindi colui che è considerato da voi come un Mahatma (un Jnani) non è altro che uno dei vostri pensieri Come può allora un pensiero illusorio del genere essere un Atma-jnani, il Supremo? In questo modo si dovrebbe capire.
3. Dire, "Lui è grande, lui è un Jnani, lo so", è sbagliato. Anche dire. "Tutti sono Jnani", è sbagliato, perché vedere come se esistessero molte persone è un segno di ignoranza (ajnana). C'è solo uno che esiste, e quello sei tu. In questo modo si dovrebbe conoscere!
4. Non c'è nessuno ignorante (ajnani) dal punto di vista dello Jnani. (Allo stesso modo, non vi potrà mai essere una Jnani dal punto di vista di un ajnani) Un ajnani chiama soltanto il corpo del Jnani come Jnani! Vedendo lo Jnani in questo modo, lo ajnani diventa uno che ha visto anche lo Jnani come un ajnani!
5. Non importa quanti Mahatma si visita e non importa anche se presentano gli otto poteri occulti (*Ashta siddhis*) . Sappi che il vero Mahatma è soltanto colui che trasforma la vostra attenzione verso l'interno, avvisando "La mente e non questi giochi di prestigio, devono volgersi all'interno ".
6. Lasciate che questo atma (l'uomo), che va all' Himalaya e nelle foreste vicine alla ricerca di Mahatmas, prima diventi Sukhatma (uno felice) penetrando in se stesso indagando 'Da dove vengo io?'. Quindi tutti i Mahatma che appaiono davanti a lui egli troverà che sono il suo Atma (il Sé)! Lo ha detto, Sri Ramana!
7. Conoscere gli Jnanis prima di conoscere il proprio Sé non è in alcun modo possibile. Pertanto, mantenete fermamente il solo sforzo degno, quello di distruggere la sensazione di 'Io sono un anima individuale (jiva)'.
8. Pertanto, se il pensiero sorge nuovamente in voi per sapere se qualcuno è un Jnani o un ajnani rifiuta immediatamente ciò e sii appassionato nel fissare la tua attenzione, attraverso l'indagine 'Chi sono io?', nella fonte da cui quel pensiero era sorto.

9. Rinunciate a cercare di sapere se il tal dei tali è un Jnani o un ajnani e chiedete 'Chi è colui che conosce che è così e così?' La risposta sarà 'Io '. Se si chiede ulteriormente 'Chi è questo io?', Allora solo il vero Jnani appare (come 'Io sono colui che sono') !

10. Se chiunque è un Jnani, che cosa significa per noi? Fino a quando e se non conosciamo il nostro Sé, sarà inutile per noi. Se indaghiamo, si troverà che Jnana stesso è il Jnani; Non è una forma umana, egli è in verità lo Spazio Supremo (della coscienza), e noi siamo Quello.

11. Pertanto, per mezzo dell'indagine, distruggete la mente che cerca di conoscere 'questo uno o quell'uno è un Jnani '. E 'quindi corretto sapere attraverso il silenzio che la Jnana (la coscienza), che non sorge mai come 'Io sono questo o quello 'è di per sé lo 'Jnani!

c) Sandehi Yarendru Sandehi!

(Dubbio il dubbioso!)

1. Una risposta adatta ai dubbi che sono venuti, o uno stato in cui i dubbi non vengono, quale preferisci? Il saggio consiglia di diventare pura conoscenza (jnana), in cui non c'è spazio per il sorgere di dubbi!

2. Anche se il dubbio che è venuto una volta, è chiarito da una risposta adatta, ancora un altro ne scaturirà nella vostra mente. Se non ti piace avere di nuovo un tale fastidio, informati 'Da dove sorge questo dubbio?'

3. I dubbi possono sorgere solo sull'esistenza di cose diverse da se stessi; nessun dubbio può sorgere sull'esistenza di se stessi. Se la propria esistenza era considerata essere l'esistenza del corpo, quindi i dubbi sorgeranno sul mondo e su Dio (venuto alla luce solo quando l'errata 'identificazione 'Io sono il corpo' sorge); se la propria esistenza è conosciuta essere il Sé, la sola esistenza, nessun dubbio sorgerà!

4. Prima che il dubbio 'Sono questo corpo o qualcos'altro?' sia chiarito, perché uno dovrebbe sollevare dubbi su altre cose (come il mondo e Dio)? Sappiate che l'unica domanda (dubbio) consentita per i veri aspiranti è di indagare all'interno su 'Chi sono io?'

5. Qualsiasi dubbio possa sorgere, non può sorgere senza il sorgere di voi - il primo ad essere sorto che lo ha generato. Pertanto il dubbio principale, cioè quello di non sapere chi sei, è la radice di tutti i dubbi!

6. Fino a quando questo dubbio principale non viene cancellato, una risposta agli altri vostri dubbi sarà proprio come tagliare le foglie ai rami di un albero, perché esse germoglieranno ancora e ancora! Ma se la radice è tagliata, non germoglieranno di nuovo!

7. I dubbi circa la realtà del mondo e di Dio sorgono solo a causa del proprio difetto di non conoscere la realtà di sé stessi. Quando la propria realtà brilla come Sé, senza un altro, quale dubbio può sorgere?

8. I dubbi non aumentano durante il sonno. Quando il sonno finisce, qualcuno, come te, sorge da lì. Questo 'te' che ora è qui (nello stato di veglia) è il dubbioso. Egli non esisteva nel sonno, ma tu existi lì. Pertanto, tu (che existi anche nel sonno) non sei dubbioso!

9. E 'solo nella veglia e nel sogno che si afferma che il dubbioso esiste; egli cessa di esistere nel sonno. Tu che esistevi allora (in sonno) avevi dei dubbi? Tu che existi (anche nel sonno) sei Quello (Brahman o Sé).

10. L'esistenza del dubbioso stesso è dubbia; ma la vostra esistenza è l'indiscutibile esistenza assoluta! Colui che sorge come 'Io sono il corpo' è il dubbioso; ma tu sei lo spazio di Jnana; quale altra cosa è lì che devi conoscere?

11. Questo è il motivo per cui il grazioso signore Ramana, Jnana incarnato, che mi ha preso come suo proprio, ha risposto a molte delle domande dei suoi discepoli sinceri, "Il dubbio 'Chi è il dubbioso che pone queste domande?'."

d) Japa

1. La concentrazione non è l'unico vantaggio che si può ottenere facendo la ripetizione (japa) del nome divino di Dio. Il vantaggio principale è la definitiva resa di sé a Dio a causa della fusione nel cuore e del traboccamento di amore per Lui.

2. Ricordando una sola volta il nome di Dio con un incrollabile (focalizzata) mente è più valido che fare un migliaio di milioni di Japa con una mente errante. Invocare Dio anche una sola volta (mentalmente o vocalmente pronunciato) il suo nome con amore sincero è più prezioso di fare migliaia di milioni di japa con una mente tranquilla (focalizzata).

3. Mentre si pronuncia (sia mentalmente che vocalmente) il nome di Dio, c'è una cosa che è essenziale mescolare con esso, vale a dire l'amore' Se uno conosce bene come mescolare l'amore con japa, gli sarà donata non solo la concentrazione ma anche l'immortalità !.
4. Unire l'amore con il nome di Dio vuol dire offrire se stessi completamente a Lui. Come? 'Noi' siamo l'amore e il 'nome di Dio' è Lui Stesso. Così qui funziona il principio della devozione al Sé , a causa del quale lo stato del Sé è raggiunto!
5. Degni japa possono 'essere classificati in due categorie, vale a dire japa Jnana e Bhakti japa. 'Io, Io' (o 'Io sono' o 'Io sono è Io sono') è jnana japa e nama-japa (cioè, la ripetizione del nome di Dio, anche una sola volta) con amore è bhakti Japa. Chi fa jnana japa cerca di conoscere il vero significato della parola 'Io', mentre chi fa bhakti japa si scioglie in amore.
6. La mente che si occupa della vera importanza della parola 'Io' attraverso jnana japa muore nel Sé, perdendo la sua individualità. La mente che abbraccia il nome di Dio, che è pura coscienza (chit), con la fusione d'amore (attraverso bhakti japa) si trasforma nella forma ininterrotta di beatitudine (ananda); egli non può restare come entità separata.
7. Jnana japa dona al richiedente tutto l'aiuto e la guida necessaria. Bhakti japa porta il devoto a unirsi con Dio. Verso qualunque di questi due sorge naturalmente l'amore di una persona, quella sarà la forma che sarà adottata da lui.
8. Il nostro divino Maestro, Atma Ramana, ci ha dato solo due vie, vale a dire l'indagine sul Sé (il percorso di conoscenza o jnana marga) e la dedizione al Sé (la via dell'amore o bhakti marga). Quindi, sappiamo che, in conformità con questi due percorsi, japa è di due tipi. Seguite una di esse e raggiungete l'obiettivo (dimorare nel Sé, lo stato di assenza di ego)!

APPENDICE 3

Sadhana e lavoro (96)

L'accusa mossa contro l'umanità è che nel corso della loro vita tutte le persone si occupano solo della seconda e terza persona (gli oggetti come 'tu', 'lui', 'lei', 'egli', 'questo', 'quello', e così via) e non rivolgono mai la loro attenzione verso la prima persona (il soggetto 'Io'), al fine di scoprire 'Chi sono io?'. Dal momento del risveglio fino al momento di andare a dormire, dalla nascita alla morte, dalla creazione fino alla dissoluzione, tutti gli uomini, anzi tutti i gli esseri viventi danno attenzione solo alla seconda e terza persona. E qual è il risultato netto di tale attenzione? Cumuli immensi d'infelicità!

Sapendo che ogni miseria sorge solo a seguito dell 'errore fondamentale - il peccato originale - di occuparsi solo della seconda e terza persona, invece di dare attenzione e conoscere la vera natura della prima persona, Bhagavan Sri Ramana è gentilmente apparso sulla terra per consigliare l'umanità, "Durante tutti gli stati di veglia e sogno vi occupate solo della seconda e terza persona, e di conseguenza si verifica infelicità senza fine. Ma nel sonno, quando non partecipare a qualsiasi seconda o terza persona, non si verifica qualsiasi miseria.

Affacciati sulla felicità pacifica che si sperimenta durante il sonno, si cerca la felicità nello stato di veglia dando attenzione agli innumerevoli oggetti esterni. Tuttavia, non vale il fatto che avete sperimentato la felicità durante il sonno in assenza di quegli oggetti, a indicare che la felicità non sta negli oggetti, ma in voi, la prima persona o soggetto? Quindi perché non provare, anche nello stato di veglia, di non dare attenzione alla seconda e terza persona, ma alla prima persona 'Io'? "

(96) *Adattato da una lettera di Sri Sadhu Om in risposta ad un amico che aveva scritto chiedendo, "è possibile, in pratica, mantenere incessante attenzione al Sé quando, nel corso di una giornata, varie attività richiedono una parte o tutta la nostra attenzione? "*

Essendo il medico spirituale perfetto che Egli è, Sri Bhagavan ha diagnosticato la causa esatta delle nostre sofferenze, e ha prescritto il corso perfetto del trattamento - vale a dire l'assunzione del farmaco dell'attenzione al Sé osservando la dieta restrittiva di astenersi dal partecipare alla seconda e terza persona.

Quelli di noi che prestano attenzione a questo consiglio di Sri Bhagavan e che quindi desiderano seguire il corso del trattamento prescritto da Lui, sono chiamati *mumukshus* o aspiranti per la liberazione. Per qualificarsi come aspirante, si deve avere l'assoluta convinzione che la felicità, l'unico obiettivo di tutti gli esseri viventi, non può essere ottenuta da oggetti esterni, ma solo dal proprio Sé interiore. Quando si ha questa qualifica, un intenso desiderio sorgerà nel proprio cuore per cercare di dare attenzione e conoscere il Sé. In effetti, per un vero aspirante il desiderio e lo sforzo di conoscere Sé diventerà la parte più importante della sua vita, e tutte le altre cose saranno considerate come solo di secondaria importanza. Quando un tale intenso desiderio sorge in uno, il successo è assicurato, perchè la 'dove c'è una volontà c'è una strada'.

Sentendo questo, tuttavia, alcuni devoti si chiedono se sia necessario ritirarsi da tutte le attività al fine di essere in grado di praticare l'attenzione al Sé. "Se vogliamo seguire questa sadhana della attenzione al Sé, in tutta serietà, non dimostrerà il lavoro di essere un ostacolo? Ma loro chiedono: se rinunciamo al lavoro, come possiamo fornire il cibo, i vestiti, il riparo richiesti dal corpo?". Tuttavia, ogni volta che i devoti fecero a Sri Bhagavan queste domande, egli era solito rispondere che il lavoro non deve essere un ostacolo alla pratica spirituale (sadhana). Questo non significa, naturalmente, che un aspirante dovrebbe funzionare con lo stesso spirito di un uomo mondano o che avrebbe dovuto lavorare perseguendo gli stessi scopi. Lo spirito con il quale e lo scopo con cui un aspirante dovrebbe operare in questo mondo, può essere illustrato dal seguente esempio:

Supponiamo che un uomo d'affari affitti un negozio nel cuore di una grande città per Rs.[rupie] 1.000 / - al mese. Se dalla sua attività ha lo scopo di fare soldi solo sufficienti a pagare l'affitto per il negozio, non sarà forse un affare inutile? Non dovrebbe il suo scopo nell'affittare il negozio conseguire un profitto di Rs. 10.000 / - al mese? D'altra parte, se non fa' soldi sufficienti anche per pagare l'affitto, egli sarà in grado di rimanere nel negozio per guadagnare il suo profitto?

Il nostro corpo è come il negozio in affitto all'uomo d'affari. Lo scopo con cui si affitta questo corpo è quello di realizzare il Sé, mentre l'affitto che dobbiamo pagare per il corpo è cibo, vestiti e riparo. Per pagare questo affitto, è necessario per noi lavorare, con la mente, la parola e il corpo come nostri strumenti. Se non paghiamo l'affitto, non possiamo vivere nel corpo e guadagnare il

grande profitto della conoscenza di Sé. Tuttavia, non dovremmo passare tutta la nostra vita, tutto il nostro tempo e sforzo nel lavorare solo per pagare l'affitto.

La mente, la parola e il corpo devono funzionare solo per quel lasso di tempo e con quella quantità di sforzo che è necessario per pagare l'affitto - per fornire il cibo, vestiti e riparo necessari per il corpo. Se invece dedichiamo tutto il nostro tempo e lo sforzo per accumulare il comfort e le comodità per il corpo, come fanno le persone mondane, saremmo proprio come l'uomo d'affari inutile che lavora solo per pagare l'affitto e che non cerca di realizzare un profitto. Pertanto, un aspirante sincero dovrebbe organizzare il suo lavoro in modo tale che occuperà solo una parte del suo tempo ed energia per mantenere il corpo, in modo che possa utilizzare il tempo rimanente e l'energia nel cercare di ottenere il grande profitto della conoscenza del Sé.

Per alcuni aspiranti il prarabdha (97) sarà organizzato da Dio o Guru, in modo tale che abbia bisogno di fare poco o nessun lavoro per mantenere il corpo, mentre per altri aspiranti, può essere organizzato in modo tale che essi devono spendere la maggior parte del loro tempo nel lavorare per il mantenimento del corpo. Ma in qualunque modo il prarabdha è organizzato, è predisposto solo per il bene dell'aspirante, cioè, per il raggiungimento ultimo della conoscenza di Sé. Inoltre, dal momento che il prarabdha determina solo le attività esteriori del corpo e della mente, non può in alcun modo ostacolare il desiderio verso l'interno e il desiderio di conoscenza di Sé. Se uno ha un intenso desiderio di conoscenza di Sé, la Grazia del Guru sarà certamente di aiuto in tutti i modi, sia dall'interno che dall'esterno, per consentire di occuparsi del Sé.

Alcune persone si lamentano, tuttavia, che nel corso della loro vita sono costretti a essere impegnati in tante attività che non hanno il tempo di praticare l'attenzione al Sé. Ma anche in mezzo a tante altre attività importanti, non troviamo il tempo per mangiare, prendere il bagno, rispondere alle chiamate della natura, dormire e così via? Allo stesso modo, in mezzo a tutte le altre attività, un aspirante serio troverà almeno pochi minuti ogni giorno per la pratica dell'attenzione al Sé. In principio, se possibile, almeno dieci minuti dovrebbero essere dedicati mattina e sera per praticare l'attenzione al Sé.

Tale pratica quotidiana regolare è raccomandata da Sri Bhagavan nel versetto 44 dello Sri Arunachala Aksharamanamalai (La ghirlanda nuziale delle lettere), in cui canta, "Volgendosi verso se stessi, tutti i giorni osserva te stesso con uno sguardo introverso e (la realtà) sarà conosciuta - così facesti Tu mi dicono, o mio Arunachala".

97 Prarabdha è quella parte del frutto delle azioni o karma del passato di una persona che Dio ha disposto che siano vissute in questa vita.

Se a tale pratica regolare è permesso di andare avanti per qualche tempo, l'auto-attenzione diventerà sempre più familiare e si potrà scoprire che è possibile deviare l'attenzione dalla seconda e terza persona alla prima persona anche in mezzo alle proprie attività quotidiane, quando alcuni momenti di pausa occorrono tra la fine di un'attività e l'inizio della successiva. Se si cerca in tal modo di trasformare la propria attenzione verso la prima persona ogni volta che si ha un paio di momenti di pausa, entro la fine della giornata una grande quantità di tempo sarà stata dedicata all'attenzione del Sé, anche se in modo intermittente. Tale intermittente Auto-attenzione sarà di grande aiuto quando ci si siede per la pratica nel momento stabilito (dieci minuti o mezz'ora ogni mattina e sera), nel momento di assenza di ostacoli per la propria pratica.

All'inizio si potrebbe non essere in grado di mantenere un'ininterrotta attenzione al Sé anche per pochi minuti. A causa della lunga abitudine, è naturale che la mente inizia a pensare a qualche oggetto seconda o terza persona. Ogni volta che l'attenzione si rivolge verso l'esterno, l'aspirante cerca di nuovo di riportarla verso la prima persona. Questo processo di rallentamento dell'auto-attenzione [attenzione al Sé] cercando poi di riconquistarla, si ripeterà ancora e ancora. Se la mente dell'aspirante è debole a causa di carenza nell'amore per conoscere il Sé, il processo di rallentamento dell'auto-attenzione accadrà di frequente, nel qual caso ne seguirà una lotta e la mente diventerà presto stanca.

Invece di tale ripetuta lotta per ritrovare l'attenzione al Sé, si dovrebbe rilassare la mente per un po' non appena il tentativo iniziale di fissare l'attenzione sulla prima persona diventa instabile, e poi di nuovo fare un nuovo tentativo. Se uno fa questi tentativi intermittenti, ogni tentativo avrà una forza fresca e una chiarezza di attenzione più precisa.

Se si preme il pollice su una scala di pressione, il selettore può inizialmente indicare una pressione di dieci chilogrammi. Ma se si cerca di mantenere la pressione per un lungo periodo di tempo, il quadrante mostrerà che gradualmente diminuisce. D'altra parte, se si rilascia la pressione e dopo un breve riposo si preme di nuovo con nuovo vigore, il quadrante mostrerà un po' più di dieci chilogrammi. Simile è il caso con l'auto-attenzione.

Se si lotta per un lungo periodo per mantenere l'attenzione al Sé, l'intensità e la chiarezza della propria attenzione gradualmente rallenta e diminuisce. Ma se invece ci si rilassa non appena si rileva che l'attenzione al Sé rallenta, e se dopo un breve riposo si effettua un nuovo tentativo di fissare l'attenzione sul Sé, quel tentativo fresco avrà una maggiore intensità e chiarezza. Pertanto, ciò che è importante non è tanto la lunghezza del tempo che si spende cercando di concentrarsi sul Sé, ma la serietà e l'intensità con cui si fa' ogni nuovo tentativo.

Durante il periodo di pratica (*sadhana*) la nostra attenzione, che ora si concentra sugli oggetti seconda e terza persona, deve tornare indietro di 180 gradi, per così dire, e focalizzarsi sulla prima persona. All'inizio, tuttavia, l'attenzione può essere in grado di girare solo di 5, 10 o 15 gradi. Questo perché alla propria rotazione, si oppone una potente molla - la molla delle tendenze di ciascuno (*vasanas*) o desideri sottili verso gli oggetti del mondo.

Ogni volta che si cerca di volgersi verso la prima persona, questa molla delle proprie tendenze mondane tende a tirare la mente di nuovo verso la seconda e terza persona. Pertanto, il numero di gradi che si è in grado di ruotare dipenderà dalla fermezza della propria mancanza di desiderio (*vairagya*) verso gli oggetti mondani e dalla forza della propria brama (*bhakti*) di conoscere il Sé. Tali *vairagya* e *bhakti* aumenteranno praticando regolarmente l'attenzione al Sé, ardentemente pregando Sri Bhagavan e costantemente associandosi con persone o libri che ci ricordano ripetutamente che, "Solo conoscendo il Sé possiamo raggiungere la felicità vera e duratura; fino a quando non conosciamo il Sé corteggeremo senza fine e esploreremo l'infelicità; quindi il nostro primo e più importante dovere nella vita è quello di conoscere il Sé; tutti gli altri sforzi si concluderanno solo invano. "

Come la nostra mancanza di desiderio e la brama di conoscere il Sé aumenta in tal modo con la preghiera al Guru, studiando (*sravana*) e riflettendo (*manana*) sui Suoi insegnamenti, e praticando (*nididhyasana*) l'attenzione al Sé, la capacità di volgere la propria attenzione verso la prima persona aumenterà, fino a che si sarà in grado di ruotare di 90, 120 o addirittura 150 gradi ad ogni nuovo tentativo. Quando la capacità di trasformare la propria attenzione verso se stessi quindi aumenta, si sarà in grado di provare una corrente tenue di consapevolezza del Sé anche quando si è impegnati in attività; cioè, si sarà in grado di provare la consapevolezza del proprio essere che non sarà disturbata da qualsiasi cosa la propria mente, la parola o il corpo possono fare; in altre parole, si sarà in grado di ricordare la sensazione di 'Io sono' che è alla base di qualsiasi nostra attività. Tuttavia, questa corrente tenue di consapevolezza di Sé non deve essere considerata come lo stato di incessante attenzione al Sé, perché questa si sperimenterà solo quando ci si sente inclini a farlo.

Come dunque si può sperimentare lo stato di incessante auto-attenzione, lo stato di incrollabile dimorare nel Sé? La Grazia del Guru aiuterà sempre più quegli aspiranti che ripetutamente praticano l'attenzione al Sé con grande amore (*bhakti*) per conoscere Sé.

Quando un fuoco incandescente e un vento che soffia si uniscono, fanno meraviglie. Allo stesso modo, quando il fuoco ardente dell'amore per la conoscenza di sé e il vento che soffia della Grazia del Guru si uniscono insieme, si realizza una grande meraviglia.

Durante uno dei suoi nuovi tentativi, l'aspirante sarà in grado di rivolgere la sua attenzione di 180 gradi completi verso il Sé (vale a dire, egli sarà in grado di raggiungere una chiarezza perfetta di coscienza di Sé, del tutto incontaminata dalla minima consapevolezza di una seconda o terza persona), dopo di che sentirà un grande cambiamento in atto spontaneamente e senza il suo sforzo.

Il suo potere di attenzione, che aveva già precedentemente provato tante volte a girare verso Sé e che era sempre scivolato indietro verso la seconda e terza persona, sarà ora preso sotto la morsa di una stretta[controllo-abbraccio] potente che **non gli permetterà** di girare di nuovo nei confronti di qualsiasi seconda o terza persona. *Questa stretta è la stretta della Grazia.* Sebbene la Grazia lo ha sempre aiutato e guidato, è solo quando uno è così preso dal suo abbraccio che si diventa totalmente preda di essa. Se per una volta si rivolge la propria attenzione di 180 gradi verso il Sé, si è sicuri di essere catturati da questo abbraccio della Grazia, che prenderà poi uno come proprio e ognuno sarà per sempre protetto dal volgersi verso oggetti di seconda e terza persona.

Questo stato in cui la mente viene così catturata dalla stretta della Grazia ed è quindi annegata per sempre nella sua fonte, è noto come l'esperienza della vera conoscenza (*jnananubhuti*), la realizzazione del Sé (*atma-sakshatkaram*), la liberazione (*moksha*) ecc. Questo solo può essere chiamato lo stato di incessante Auto-attenzione.

Alcune persone dubitano: "Se è così, la mente poi rimarrà annegata per sempre nel samadhi? Non sarà in grado di uscire di nuovo a conoscere tutti gli oggetti seconde e terze persone di questo mondo? Non è un fatto che anche Bhagavan Sri Ramana ha trascorso quasi 54 anni nello stato di realizzazione del Sé e che la maggior parte di quel tempo 'stato visto occuparsi della seconda e terza persona? "Sì, è vero che Sri Bhagavan rimase sempre nello stato di realizzazione del Sé, ma nella prospettiva degli altri 'è stato visto conoscere il mondo. Come può essere considerato questo?

Rimanere con il corpo e la mente completamente inerti, non è l'unico segno di samadhi. Anche se dopo la realizzazione del Sé alcuni Jnani trascorrono il loro intero ciclo di vita completamente ignari del corpo e del mondo, non tutti gli Jnani rimarranno necessariamente così. Il ritorno della coscienza del corpo (e di conseguenza della coscienza del mondo) dopo il raggiungimento della realizzazione del Sé è secondo il prarabdha di quel corpo; nel caso di alcuni potrebbe non esserci ritorno, mentre nel caso di altri potrebbe esserci ritorno dopo un secondo o dopo alcune ore o giorni. Ma anche nei casi in cui si fa ritorno, non sperimenteranno la conoscenza di seconde o terze persone! Vale a dire, il corpo e il mondo non sono sperimentati dal Jnani come oggetti seconde o terze persone, diverse da se stesso, ma come suo proprio illimitato e indiviso Sé.

Fino a quando uno è un aspirante, uno confonde la forma limitata del proprio corpo come se stesso, e di conseguenza la parte rimanente del proprio illimitato vero Sé viene sperimentata da ognuno come il mondo: una collezione di oggetti di seconda e terza persona . Ma dopo aver raggiunto la realizzazione del Sé, dal momento che uno sperimenta se stesso come il Tutto illimitato, si scopre che tutte le seconde e terze persone che sono state precedentemente percepite come altro da sé, sono davvero nient'altro che il proprio Sé.

Pertanto, anche se un Jnani (dalla prospettiva degli spettatori) da attenzione agli oggetti della seconda e terza persona, Egli è (dal suo punto di vista) consapevole solo del Sé. Quindi, anche se egli può sembrare essere impegnato in tante attività, sia fisiche che mentali, Egli è, di fatto, sempre dimorante nello stato naturale di incessante attenzione al Sé.

Pertanto, l'incessante attenzione al Sé è possibile solo nello stato di realizzazione del Sé e non nello stato della pratica (sadhana). Ciò che si deve fare durante il periodo della sadhana è di coltivare sempre più l'amore per ottenere la conoscenza di Sé e di fare tentativi intermittenti ma ripetuti per trasformare la propria attenzione a 180 gradi verso il Sé. Se per una volta si riesce a fare questo, allora l'incessante Auto-attenzione sarà il risultato naturale e senza sforzo.

GLOSSARIO--Dizionario—NOTE (vers G)

Sono riportate, in quanto segue, delle NOTE riportanti alcune regole ripetitive adottate nel lavoro di traduzione in italiano utili alla comprensione del lettore.

E' riportata in quanto segue un GLOSSARIO con la spiegazione, attinente il solo significato spirituale, di alcune parole (non tutte ; non sono riportate alcune parole che sono spiegate nel testo stesso) mantenute nel testo dall'autore della prima traduzione, dal Tamil in inglese, e quindi conservate nel testo della presente traduzione italiana : parole principalmente in Tamil o Sanscrito.

L'indicazione (T) o (S) a fianco della parola (ove riportata) indica l'origine Tamil o Sanscrita della parola

Al termine è riportato un DIZIONARIO di alcuni termini italiani particolari con il loro significato specifico, attinente questa opera spirituale, ad evitare, per quanto possibile, malintesi o interpretazioni errate da parte di chi non è molto introdotto nel linguaggio Advaita.

NOTE del traduttore italiano

- 1) Tutte le parole composte inglesi che cominciano con il prefisso self... (che significa “Sé” o “se stesso “ “ego” “io” “auto” ecc...) (self-consciousness-- self-knowledge self-surrender self-investigation self-forgetfulness) **sono tradotte** con: “xxxxxx del sé” ---- “xxxxxx al sé” ---“xxxxx di sé” ecc **quando si riferiscono al sé (o Sé)** (coscienza del sé—conoscenza di sé- resa al sé investigazione del sé oblio del sé ecc...) ed in alternativa e con lo stesso identico significato con la modalità “auto-xxxxxx” soprattutto per le parole più ricorrenti. Sono tradotte solo con il prefisso “auto” o in altro modo quando significano un’azione automatica o qualcosa di insito o implicito (che non sia il sé) (per es. self-evident= auto-evidente (assiomatico) self-defense = autodifesa self-portrait= autoritratto
- 2) Le ‘am-ness ‘-‘ is –ness’ ‘being-ness’ ‘mine-ness’ ecc... dell’originale inglese, non avendo (quasi mai) in italiano una traduzione corrispondente sono tradotte con una perifrasi (lo stato di “io sono” ecc....) . Per chiarezza si è preferito, a volte, tradurre riportando a fianco l’originale inglese “am-ness” “it-ness “ being-ness”ecc..
- 3) Nel Sanscrito, nel Tamil ed in altre lingue indiane non si usano le Maiuscole e le minuscole : In questa traduzione queste sono state ripristinate secondo le regole correnti italiane . In particolare è stata attribuita la maiuscola a tutti i termini che identificano l’Assoluto , l’Eterno , l’Unico, l’Indivisibile, l’ Atman , come pure (a volte) a termini a cui si attribuisce una particolare enfasi.
- 4) Nell’originale Tamil e nella sua traduzione inglese sono usati gli stessi termini per indicare alcuni significati che possono essere duali o non duali , per es. : “sé” (sé) come io duale o ego individuale limitato e “sé” (Sé) come Assoluto-Unico-Eterno-Atman---“io” o “Io” . Dal contesto occorre capire a cosa ci si riferisce veramente. In questa traduzione si è preferito , per chiarezza , attribuire (generalmente, ove possibile ed ove il significato non è volutamente duplice) al termine riferito al significato duale (nomi e forme) la lettera minuscola ed a quello riferito al significato non duale (assoluto) la lettera maiuscola. In particolare ci si riferisce ai termini come : sé e Sé , io e Io, dio e Dio.

GLOSSARIO dei termini Sanscriti e Tamil (G)

A

Abhimani(a) = identificazione- convinzione individuale—egoismo-consapevolezza identificata con l'ego

agamyā, = karma accumulato in vite passate

Aham = Io

Ahamkara = ego-il senso dell'io—la coscienza nello stato d'individualizzazione—ciò che agisce, produce azione e sperimenta e genera il senso dell'ego. La coscienza nello stato individuato—io empirico che agisce e sperimenta e trae frutti da ciò —soggetto a morte e rinascita.

ajnana = non jnana = ignoranza metafisica

Ajnani = colui che è immerso nell'ignoranza—privo di conoscenze

ananda (S) beatitudine—felicità (assoluta) amore

Anandamaya-kosha = la guaina della beatitudine ,quella più interna (la prima) che ha prodotto tutte le altre guaine ed è quindi il corpo causale ,la sede del Jiva nello stato di sonno. E' l'involucro dell'ignoranza perché si pone sul piano della limitazione. E' aldilà dello spazio e del tempo, non condizionata dalla mente o dalle forme. E' la guaina di beatitudine perché il Jivatman gode a questo livello della pienezza della sua condizione.

Annamaya-kosha = la quinta guaina del fisico grossolano e del cibo

Antahkarana L'organo interno con le sue quattro funzioni (buddhi-ahamkara-citta-manas) .La mente nella sua totale estensione

Anubhava esperienza diretta,integrale,totale

aparoksha = diretto immediato non riflesso

aparoksha jnana = conoscenza immediata o diretta Conoscenza Assoluta/ del Brahman

arivay = (T) sapere che --sotto forma di

arivu = coscienza

Artha = scopo –fine—oggetto—la ricchezza e la prosperità- l'acquisizione di ricchezza con mezzi giusti

Atma = (S) il supremo assoluto eterno unico –il Sé (Atma-Svarupa)

Atma jnana = (S) conoscenza di Sé—conoscenza vera-- saggio, colui che conosce Sé

Atman [S] sé, lo spirito, l'anima, la vita,

Atma-niṣṭha[S] dimorare nel Sé-- fissato in sé

Atma-siddhi[S] auto- realizzazione – il potere supremo della realizzazione del Sé

Atma-sphurana = 'Io-Io'

Atma-sukha[S] felicità di Sé

Atma-svarūpa [S] il nostro Sé essenziale, la ' forma propria ' di noi stessi

Atma-vicāra [S] auto-indagine--indagine di Sé-- l'auto-controllo, l'auto-attenzione, auto-
chiesta

auto-conoscenza , conoscenza del Sé)

avasta o avastha (S) stato condizione

avasta-abhimani = che si identifica con un corpo nella veglia o nel sogno

aydal (Tamil) = scrutare-indagare

B

Bahirkarana = strumenti esterni di conoscenza vale a dire gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua e la pelle

bandha = schiavo

bhakti = devozione--amore

bhava [S] essere, stato, stato di essere, modo di pensare, l'atteggiamento(devozionale), idea, forma[o nome] sensazione di rapporto-nascita-esistenza fenomenica

Bhavana = venuta in esistenza--manifestazione

Bhuma (Bhuman) = la pienezza --l'infinito—Il supremo-- il Perfetto

Brahman (S) Dio (l'essere puro, impersonale), l'Atma-Mahat o Ishvara—"Aum Tat Sat"-- la realtà assoluta, lo spirito infinito, l'unico fonte, base e sostanza di tutte le cose (neutro) [da non confondere con il maschile Brahma, che è un nome di Dio come creatore]

Buddhi = intelletto(o mente) superiore ,intuizione, intelligenza --la parte più alta e pura dell'individualità umana—centro del jiva—relativamente immortale

C

chalana = movimento che causa movimento che scuote

Chit - cit (S) facoltà di conoscere e sperimentare assoluta, quello che conosce, sperimenta o è cosciente, consapevolezza (particolarmente pura coscienza non- oggettiva), consapevolezza (che significa conoscere, sperimentare, cognizione, percepire, osservare, occuparsi, essere attenti, essere coscienti) ; (come altre parole tamil e sanscrito che sono tradotte come ' coscienza ' o consapevolezza ', come *arivu*, *uṇarvu*, *jñāna* e *rajñāna*., negli insegnamenti di Sri Ramana cit significa non solo lo stato di essere cosciente, ma più specificamente, che è cosciente, cioè noi stessi)

chitta chittam (S)= mente, volontà, facoltà di volontà --la mente subcosciente—lo scopo-- il magazzino delle tendenze, l'insieme delle vasanas—ciò che è raggiunto—il subconscio --il banco delle memorie Uno dei quattro aspetti della mente umana (chitta[subconscio] manas[mente cosciente] buddhi[intelligenza] ahamkara[ego])

D

dehabhimana = attaccamento verso il proprio corpo come 'io'

Dehatma-buddhi = la falsa idea "Io sono il corpo"

Dharma = [S] ciò che sostiene, supporta, sostiene, conserva, mantiene, trattiene, mantiene in luogo o regola ; la natura, la funzione, il dovere, l'obbligo, la giustizia, correttezza fonamen-

tale, ordine, come qualsiasi cosa deve essere o agire, legge morale, la giustizia, religione [come modo ordinato e corretto di vita, piuttosto che come un insieme particolare di credenze o dottrine], la legge [della natura umana e lo sviluppo spirituale] (' Dharma 'è un concetto estremamente importante e profondamente significativo in tutte le filosofie e religioni di origine indiana, che sono collettivamente descritti come ' religioni dharmiche ' . dharma, il nostro dharma sociale, il nostro dharma religioso, il nostro dharma spirituale, i nostri doveri naturali e obblighi in ogni ambito della nostra vita, tutti insieme costituiscono il nostro svadharma o ' proprio dharma ' ; Analogamente, ogni società o sezione di società, ogni professione o mestiere, ogni ruolo sociale, ogni relazione familiare, ogni modo di vita o fase della vita, ha una sua particolare dharma) -**la pratica dei doveri sociali giusti**

dhyana = meditazione, la contemplazione costante

drishti = (**drsti**) visione- conoscenza –consapevolezza

dvandvas = diadi—coppia di opposti—(piacere-dolore----bene-male----caldo-freddo ecc...(un termine ha un significato solo in relazione all'altro termine)

E

Eka = uno –l'Uno che è il sostegno di tutte le pluralità—unico --solo

F-----

G

ghatakasa = il tutto, che pervade tutto lo spazio

guna = qualità costitutiva—attributo—(sattva-rajas-tamas) principi qualitativi alla base della manifestazione

guru = maestro spirituale

H

Hiranyagarbha = il secondo dei tre stadi dell'essere (sogno sottile)-L'Uovo cosmico

I

Indriya = potere—organi di senso –organi d'azione—sia la facoltà che il suo organo corporeo

J

Jada [**S**](**m**) non cosciente, insensibile, materiale, materia inanimata

japa [**S**] sussurrando, la ripetizione di un nome di Dio, la preghiera o mantra ,

jīva [**S**](**m**) vita, essere vivente, l'anima, Ciò che illumina la mente ed i corpi inferiori vincolandosi ad essi. E' il riflesso coscienziale che produce movimento ed attività dentro di sé e tramite la (funzione) ahamkara genera tanto il soggetto che l'oggetto della conoscenza.

Jivan-Mukta = liberati in vita—liberati (Jnani) senza abbandonare il corpo grossolano

jīvātmā [**S**] sé personale, anima—l'Atman che si riflette nel Jiva

Jnana (**S**) la conoscenza vera, la coscienza-conoscenza (spesso usato per indicare Atma- jñāna) (identico al greco gnosis) la sapienza

Jnani (**S**) colui che ha la conoscenza vera-il realizzato –il sapiente qualificato per insegnare

jnana-drishhti = la visione attraverso l'occhio della saggezza assoluta

jnana-marga = vale a dire Auto-inchiesta

K

Kaivalya = lo stato nirguna del Sé (lo scopo dello yoga) assolutezza—unità isolata dal non sé-.

Kama = desiderio -attaccamento al mondo sensoriale- la soddisfazione dei desideri entro i limiti giusti

KamyaKarma = un'azione fatta con lo scopo di goderne i frutti (la felicità) in questo mondo o nell'aldilà

karanas = strumenti di conoscenza

Karma = il frutto delle azioni fatte e che deve essere sperimentato(agamy, sanchita e prarabdha)

Kartritva (kartrtva) = identificazione con il soggetto agente

kevala = sonno profondo lo stato del nulla (oggettivo)

kosha (kosa) = involucro—guaina –involucro energetico—Secondo il Vedanta cinque guaine racchiudono il Sé e ne costituiscono delle aggiunte sovrapposte e come tali ne velano l'essenziale natura di pura consapevolezza

L

Laya = dissoluzione—trasformazione—fusione—distruzione—lo stato di sonno profondo—assorbimento della mente nell'infinito—immersione temporanea nel Sé (della mente)

M

Mahavakyas = i grandi detti o parole spirituali

Manana = riflessione- ragionamento su sacri testi

Manas = mente—il senso interno—l'undicesimo indriya (facoltà di conoscenza e di azione) campo di sperimentazione dell'ego con capacità razionali ed analitiche-il mentale in generale

Manomaya kosha = la terza guaina della mente empirica istintuale che opera tramite attrazione-repulsione, carica di impulsi atavici ,dello psichismo inferiore,è la sede dell'io (ahamkara), agisce tramite i chackra

manōnāśa [S] annichilimento della mente nel sonno profondo o dissoluzione nel Sé

Maya (S) ciò che non è—l'illusione – la mente che inganna-ignoranza metafisica-il mondo empirico e fenomenico del cambiamento e della trasformazione—tutto ciò che è modificazione sovrapposta al Sé—il sogno-sonno di Isvara(dio persona un riflesso di Turiya)

moksha = liberazione --desiderio di felicità – **lo stato naturale di dimorare come Sé**

mauna = il Silenzio del Sé—cioè la Coscienza dell'Assoluto o dello stato supremo o Turiya

Mukta = *liberato—risvegliato (libero da Maya e Samsara)*

N

nadu (Tamil) = *può significare sia 'scrutare' che 'desiderio'*

nasa = dissoluzione definitiva—immersione definitiva nel Sé (della mente)

Nididhyasana profonda e continua meditazione

nishta = dimorare nel Sé o samadhi—stato—condizione--non duale essere coscienza, 'Io sono ', il nostro essere essenziale o vero sé

nishkama (nishkam- nishkama) = azione senza desiderio e senza frutti

Niyama = osservanze (purezza-contentarsi—aspirazione—studio—abbandono al Signore)

O

orais ore particolari del giorno

P

para-avasta = cioè il Sé –l'Atman

para-vak = Silenzio

Parasakti = la dea dell'energia immanente nell'universo ed in ciascuno di noi--, il potere di maya che crea questo mondo,

paroksha jnana conoscenza indiretta.

Peruruvil [T] ' in nome e forma ', ' senza nome e senza forma '

Prajna = corpo causale—coscienza nello stato di unità indistinta –la guaina di beatitudine del Jiva –il Jiva nello stato di sonno profondo

Pramada = disattenzione—rinunciare ad un'azione avviata—non vigilanza nell'attenzione al Sé

Prana = energia vitale ,flusso mentale –energetico, il respiro cosmico, energia universale (ha significati diversi a seconda del livello considerato)

Pranomaya kosha = quarta guaina-- è la guaina dell'energia vitale costituita da prana—è la sede dei sette chackra principali ,dei 21 secondari e di milioni di nadi collegati al corpo fisico

Prarabdha = karma derivante da passate vite ma in manifestazione e che non è possibile evitare

Pravritti = [S] ciò che esiste in quanto si manifesta e muove—ciclo manifesto di un universo o di un ente—attività apparente-sforzo uscente, attività estroversa

Punya = merito acquisito con azioni virtuose

punya janas = persone meritevoli".

Purna = la Pienezza-l'Assoluto-Infinito in quanto Pienezza—il Tutto

Purushartha = fine ultimo dell'esistenza umana (benessere-rettitudine –desiderio-liberazione)

Q-----

R

Rajas = attività—energia—desiderio—passione—movimento ecc..(uno dei tre guna)

Rakshasas = demoni –spiriti maligni—cattive qualità

rsi[S] (comunemente trascritto come Rishi) ' veggente ', saggio -realizzato

S

sadguru (sat - guru) [S] vero guru, essendo - guru, vero maestro spirituale

sadhakas = colui che percorre un sentiero realizzativo-una disciplina spirituale

sadhana disciplina spirituale

sadhu [S] persona santa, mendicante religioso brava persona, persona gentile,

saguṇa (sa-guṇa) [S] qualità, con qualità[finite], qualificazione

sahaja = spontaneo—naturale--congenito

sakala = veglia e sogno – composto di parti-molteplice-- composito

Sakti (S) energia (dinamica) potere—energia della manifestazione—volontà produttrice-Dea suprema del Tantrismo – Madre divina -

samādhi [S] stato di quiete mentale, subsidenza della mente,--senza pensieri-- lo stato di equilibrio della mente l'assorbimento della mente nel Sé, intensa concentrazione , sperimentare il Sé o Dio.

samsara -l'insieme delle vicende nei vari mondi con nascite e morti-il ciclo del divenire tra-smigratorio= 'ciò che è in movimento' -attività mondana ,-lo stato dell'ego nell'attività mondana

Sanchita karma accumulato da vite passate ma non arrivato alla manifestazione

Sankalpa = desiderio

śāstra [S] regola, precetto, insegnamento, istruzione, libro, trattato scientifico, religioso trattato, Scrittura, libro sacro

sat [S] essere assoluto, l'esistenza, quello che è, la realtà, la verità, l'essenza, reale, vero,

Sat-Chit-Ananda (S) = essere-coscienza –beatitudine

Sattva = essere-esistenza –saggezza –armonia –luce—purezza ecc... (uno dei tre guna)

Siva (Shiva) Dio--Brahman –Il vero Sé, La realtà assoluta eterna unica . «signore che tutto governa» «colui dal quale tutti gli esseri nascono e vi ritornano» «il Sé interiore di tutti gli esseri viventi»
« *Là dove non vi è oscurità, - né notte, né giorno, - né Essere, né Non essere, - là vi è il Propizio, solo, - assoluto ed eterno; - là vi è il glorioso splendore - di quella Luce dalla quale in principio - sgorgò antica saggezza. »*

Sivalingam = Siva adorato in forma di fallo cioè nell'atto di manifestarsi o di creare

Sphurana = aham (Io) **sphurana** = atma (Dio) **sphurana** = è lo splendore della coscienza di 'io' da sola -- Io- Io -(una percezione dell'Io pura ed assoluta non offuscata da altre cose)- L'esperienza del puro Sé che compare quando sparisce l'io limitato e che è un preludio alla realizzazione. --Esperienza impermanente del Sé in cui la mente è stata trascesa temporaneamente-- Anche questo sphurana di 'Io-Io' deve placarsi (sparire) prima della fase finale e permanente della realizzazione del Sé-- Lo stato in cui la pura mente sattvica (Io) brilla aggrappata al Sé è chiamato aham sphurana o atma sphurana

sravana = apprendimento dell'insegnamento a mezzo lettura o audizione (dal guru)

stotra = inno --cantico

Swarupa, = la propria essenziale natura- Sé, Dio, Guru e Grazia ,sono tutte parole diverse che denotano la stessa realtà.

T

Tamas = oscurità—inerzia—passività-ignoranza—solidità ecc... (uno dei tre guna)

Tapas = osservanza religiosa—precetto—condotta di vita--austerità-- patire brucianti azioni, o sottoporsi a torture autoinflitte—(secondo Bhagavan : vere Tapas = dimorare nel Sé)

Tattva = principi o categorie elementari [i principi irreali, come la mente, i sensi, il corpo e il mondo]

tat tvam asi = 'Tu sei Quello'. (*Tattvamasi*)

triputi = triade (i tre fattori in un processo conoscitivo a livello di mente ordinaria : chi conosce- il processo di conoscere-il conosciuto p.es. : il veggente---il vedere---il visto ..)

turiya il quarto stato (ed anche l'unico) (dopo : veglia-sogno-sonno ed insito in essi) lo stato privo di mente e degli oggetti dei mondi

turiyatita = il vero quarto o lo stato che trascende gli altri stati -l'Assoluto in Sé

tyaga = sacrificio , rinuncia suprema , il distacco completo che consegue la realizzazione del Sé (di solito = sacrificio dell'ego o del senso del mio) dharma

U

ullam = il Cuore = il Sé = “Sono”

Upadesha' istruzione spirituale—iniziazione-insegnamento iniziatorio

Upadhi = sovrapposizione—ciò che si sovrappone al Sé —sovrapposizione limitante sopra la realtà—veicoli dell'Atman

Upamanam esempio—analogia-induzione

upameyam, = ciò che viene illustrato

Upanishad insegnamenti esoterici destinati a distruggere l'ignoranza—sono parte dei Veda-fanno parte della Sruti (testi uditi o intuiti) Erano (in origine) 108 di cui una dozzina i principali.

Upasana [S] adorazione, culto, la meditazione, la contemplazione, essendo intento a, attesa su, che serve, la partecipazione, la riverenza,

V

Vairagya = [S] mancanza di desideri, non attaccamento, distacco, libertà dal desiderio, indifferenza (da viraga, senza passione, desiderio, simpatia, interesse)

vasana, [S] disposizione, propensione, tendenza(di pensiero), inclinazione, impulso, il desiderio (derivato da vāsa, che significa dimora o rimanere, perché un vāsanā è una disposizione che rimane nella mente come conseguenza delle azioni o esperienze precedenti) semi di rinascita.

vichara = indagine-inchiesta di Sé—auto-indagine—

vijnānamaya-kosha (o buddhimayakosha) = involucro fatto di intelletto superiore o buddhi—mente superiore—intuizione—è la seconda guaina—è in grado di contemplare gli archetipi universali e di prendere decisioni in base a valutazioni riflessive —conoscitive

vrutti = modificazione – onda - attività mentale in genere—vortice (energetico) nella sostanza mentale(dovuto ai pensieri ed alle sensazioni) – attività mentale in genere

vishaya =[S] oggetto dei sensi ,misura, la gamma, la regione, dominio, sfera, sfera di attività, [mondana] affare, senso ' regione ', percezione sensoriale, senso oggetto, senso di piacere, oggetto del desiderio

vrutti = movimento della mente-modificazione-onda—vibrazione—attività mentale

W-----

X-----

Y

Yama = nome del Dio della Morte---proibizioni

yoga = [S] aggiogare, unire, congiungere, unione, mezzi [per raggiungere l'unione con Dio] Sistema per purificare il corpo e la mente

yogi – uno che pratica lo yoga.

Z-----

Dizionario Italiano (G) di alcuni termini usati nel testo

(limitatamente ai significati che interessano questo testo : Advaita-Vedanta-Ramana)

Abbandono (al Sé) (del sé) **vedi resa**

Abitare/risiedere/permanere (nel Sé) attenersi - obbedire - restare con - restare in - rispettare – Vivere nel Sé senza la presenza della mente e senza percezione degli oggetti

Aggiunto/Allegato aggiunta/o - aggregato—complemento—accessorio—appendice— Elementi illusori o immaginari (duali) aggiunti dalla mente alla realtà di base che la oscurano e nascondono- Il serpente (illusorio) è un aggiunto o allegato alla corda che è la realtà—Le percezioni dei sensi (il mondo) e le immagini o costruzioni mentali sono allegati o aggiunti sulla realtà (il Sé). L’azzurro del cielo è un’aggiunta al vero cielo che di per sé non ha colore

Allegato = vedi aggiunto

Arrendersi abbandonarsi – vedi resa -- cedere- resa- lasciarsi trasportare--- farsi trasportare - rinunciare - concedere - consegnare - soccombere—abbandonarsi—capitolare— dedizione—

Arte se non riferito a concetti artistici indica perlopiù un’abilità, una capacità, uno stato che si può acquisire adottando adatte regole, discipline, comportamenti.

Attenzione - dare (prestare) attenzione occuparsi assistere - attendere curare –focalizzare badare--- concentrarsi su Sostanzialmente :focalizzare l’attenzione -- dare attenzione— concentrarsi-su---La facoltà della mente di occuparsi di una cosa. In particolare dare attenzione al nostro vero essere, al nostro Sé

Brillare - splendere = riferiti al Sé all’Atman a Siva all’Assoluto ecc... usate metaforicamente indicano (in modo inadeguato) lo stato di manifestarsi come essere-coscienza-beatitudine. Possono anche essere riferite a concetti duali e non assoluti per indicare la condizione di “ manifestarsi o di essere percepiti o di attivarsi “ in ambito empirico o limitato come oggetti, energie, attività. Auto-brillante= brillante da se stesso = cosciente di se stesso

Coscienza /Consapevolezza (sinonimi) Capacità dell'uomo di cognizione , di riflettere su se stesso e di attribuire un significato ai propri atti. Capacità di percepire e di intendere. Capacità che il soggetto ha di percepire sé stesso e il mondo esterno con cui è in rapporto, la propria identità ed il complesso delle proprie attività interiori. La percezione e la reazione cognitiva al verificarsi di una certa condizione o di un evento. La coscienza/consapevolezza non implica necessariamente la comprensione. Capacità di riconoscere e giudicare.

Consapevolezza vedi coscienza La consapevolezza è una condizione in cui la cognizione di qualcosa si fa interiore, profonda, perfettamente armonizzata col resto della persona,. La consapevolezza non si può inculcare: non è un dato o una nozione.

Dimenticanza (riferita al Sé) non ricordare il Sé –non essere coscienti del Sé—oblio

Dio-dio= Nel testo questa parola viene usata con due significati che bisogna desumere dal contesto :

1) Dio come sinonimo di Atman o Brahman o l’Assoluto-Eterno-Infinito Sé di cui noi siamo parte e quindi non separato dal nostro sé (o ego)

2) dio come concepito dalla mente [che crea, sostiene e distrugge l'immagine del mondo (l'universo) e l'immagine delle anime (i corpi)] Questo Dio, concepito separato da noi ed a noi esterno, è un concetto della mente e quindi un'immagine irreale e destinata a scomparire al pari dell'anima e del mondo.

Esterno = vedi interno

Inchiesta = indagine verbale o scritta-investigazione accurata-Indagine formale-Usata spesso al posto della parola "indagine"

Indagine/indagare = investigazione—analisi accurata-- Attività diligente e Sistematica di Ricerca, volta alla scoperta della verità intorno a fatti determinati-pratici o intellettuali

Inganno (della mente)- errore - inesattezza - peccare - sbagliare - sbaglio -scambiare -illudersi— fraintendere—travisare—La mente che fa vedere il corpo , le cose ed i pensieri come cose reali esterne a noi nascondendo il nostro vero Sé

Interno-(Esterno) // dentro –fuori : in senso spirituale non esiste realmente un interno ed esterno o un dentro e fuori se ci si riferisce al Sé o all'Essere : non esiste un concetto di spazialità o di posizione nel Sé . Non esiste lo spazio e nemmeno il tempo nel Sé . In linea di massima "interno o dentro" si usa per indicare il Sé o ciò che si riferisce al Sé ed "esterno o fuori" ciò che si riferisce agli oggetti, a ciò che sembra estraneo alla mente, alle 2° e 3° persone . Il "Cuore (spirituale) è dentro il petto" non indica una posizione ma solo un riferimento esistenziale del nostro Sé o centro.

Investigazione/investigare = indagine inchiesta (indagine diligente e giudiziosa) ricerca attenta, accurata e minuta della verità sia nell'ordine intellettuale sia riguardo a cose pratiche

Io = Nel testo è usato (come la parola Dio) con due significati che devono essere identificati dal contesto : 1) Io sinonimo di Atman—Brahman o il Sé Assoluto-Eterno- Infinito 2) io o Jiva o anima individuale- relativo opposto ai molti. Quest'ultimo è un concetto della mente e quindi un'immagine irreale e destinata a scomparire al pari del dio(esterno) e del mondo.

Io-Io = Vedi sphurana (la pura mente sattvica che brilla aggrappata al Sé)

Mente = nell'advaita di Ramana la parola "mente" è generalmente considerata come il nome collettivo per tutta la moltitudine di pensieri, anche se in realtà la sola fondamentale ed essenziale caratteristica della mente è il pensiero radice "io", la sensazione della prima persona singolare. Così la parola "mente" può essere detta avere due significati. Il suo significato primario è l'aspetto soggettivo della mente, ossia la prima persona "io", mentre il suo significato secondario è l'aspetto oggettivo della mente, cioè la moltitudine di altri pensieri, che esistono solo in base a tale primo pensiero "io". Questa moltitudine di pensieri è solo una folla di oggetti seconda o terza persona.

Natura = Viene usato in due sensi principali 1)-Come sinonimo di caratteristica-proprietà-carattere-indole. Qualità o complesso di qualità che costituiscono una proprietà naturale di un oggetto 2)- L'insieme degli esseri viventi e delle cose inanimate che costituiscono l'universo (e in partic. il mondo terrestre) come entità retta da un ordine proprio e governata da leggi costanti, che l'uomo può conoscere ma non modificare.

Oggettivo che ha le qualità dell'oggetto—percepito dai sensi o dalla mente—che sembra altro o esterno a noi stessi

Oggetto Le cose illusorie viste o percepite o create dalla mente come esterne a se stessa nel campo della dualità . Dal punto di vista della mente (o Io prima persona) sono oggetti solo le se-

conde e terze persone. Anche i pensieri, visti come separati dal nostro sé, sono oggetti. Dal punto di vista del Sé sono oggetti le prime-seconde e terze persone .

Pensiero (secondo Ramana) = ogni tipo di percezione o esperienza mentale: concetti, idee, fantasie, credenze, sentimenti, emozioni, desideri, paure e qualsiasi altra cosa che sperimentiamo come altro o diverso dal nostro Sé o “Io sono” . Il prodotto dell’attività psichica per cui l’uomo acquista coscienza di sé e del mondo in cui vive:

Pensiero (secondo Ramana) prima persona= è solo il pensiero Io (o ego) (o “io sono questo corpo”) (soggetto separato e duale) la cui apparizione crea e sperimenta le seconde e terze persone. Investigando sul pensiero io (dandogli attenzione) questo scompare e si rivela il Sé o “Io sono” non duale (il nostro stato naturale) ,di conseguenza scompaiono anche le seconde e terze persone (pensieri e mondo) **La prima persona è cosciente**(come riflesso del Sé) e può esistere solo se crea delle seconde o terze persone. Solo se si guarda con attenzione questo falso 'io'(o ego) (che è una miscela confusa della vera coscienza 'Io', con una collezione di aggiunte non coscienti, tra cui un corpo fisico, un corpo sottile e tutto ciò ad essi associato), saremo in grado di provare il nostro vero 'Io' (che è pura coscienza di essere, non contaminato da eventuali aggiunte o Sé). Tutto il resto (tutte le seconde e terze persone) sembra esistere solo perché l'ego (la prima persona) sembra esistere, così l'ego è il seme, embrione, radice e causa della falsa apparenza di tutto il resto...Prima della rivelazione del Sé compare (una volta eliminata ogni sovrapposizione) lo sphurana “Io-Io” che è un elemento intermedio tra il duale io ed il Sé: la pura mente sattvica che brilla aggrappata al Sé.

Pensieri (secondo Ramana) seconda persona = apparentemente interni alla nostra mente : mentali o soggettivi (per la mente) . Indica gli oggetti direttamente percepiti da noi (dalla mente), come interni alla nostra mente e più vicini al nostro ego.

Pensieri (secondo Ramana) terza persona = apparentemente esterni alla nostra mente : oggetti fisici, oggettivi(per la mente) percepiti tramite i sensi . Indica gli oggetti che non sono ora percepiti (dai nostri sensi) di fronte a noi(ma come esterni e separati da noi) e che sono sempre pensieri della mente. In genere seconde e terze persone sono considerate come elementi alieni al Sé. Le seconde e terze persone possono esistere solo se diamo attenzione a loro (tramite la prima persona) perché non sono coscienti .

Persona (prima-seconda e terza) vedi pensieri

Piedi del Signore (di Dio)= modo ossequioso ed umile di riferirsi al Sé, all’Atman, a Brahman, al Guru –Il jiva s’inchina e si piega sotto i piedi di Dio perdendo la propria individualità e fondendosi con Dio. A volte usato come termine ossequioso riferito ad una persona

Placare = vedi subsidere (della mente)

Prima persona = vedi pensieri prima persona

Resa/abbandono al Sé , resa a Dio nel senso di affidarsi ed abbandonarsi al Sé /Dio che agisce per noi e come noi. E’ possibile completamente solo dopo aver realizzato il Sé , aver distrutto l’ego, silenziata la mente e non avendo più desideri--- **Resa/abbandono del sé** = abbandono o resa del sé o ego al Sé cioè all’Atman

Scienza = Attività speculativa intesa ad analizzare, definire e interpretare la realtà sulla base di criteri rigorosi e coerenti L’attività scientifica in generale e quanti la rappresentano. Il sapere, l’insieme delle cognizioni acquisite dal genere umano o da ogni singolo uomo. Acquisire conoscenza tramite l’osservazione il ragionamento e l’esperimento rigoroso.

Seconda persona = vedi pensieri seconda persona

Shiavitù /legame limitato o confinato nel corpo quando la mente si identifica col corpo o limitato dalle immagini duali o oggettive non essendo coscienti del Sé

Spazio - come in 'Spazio della Grazia', 'Spazio della Coscienza', 'Spazio di Felicità', ecc, - Sri Bhagavan lo usa per denotare l'idea della vastità che tutto pervade, l'abbondanza, e la finezza, che sono tutte qualità del Sé. Usato anche per indicare un ambito di attività o di competenza

Sogno = è lo stato del dormire in cui noi facciamo sogni o “sonno con sogni” . Non sempre i sogni si ricordano per cui si può aver sognato ma non ricordare nulla allo svegliarsi . Si ritiene sia lo stato in cui la coscienza è attiva su piani sottili (astrale-mentale) e non si è coscienti del piano materiale

Sonno (profondo) = è lo stato del dormire in cui noi non conosciamo le altre cose, nemmeno il corpo, ma in cui il Sé è sempre presente —E’ lo stato in cui la mente non è attiva. E’ uno stato di beatitudine.(non c’è mai sofferenza o infelicità) E’ il dormire senza sogni—E’ ritenuto lo stato in cui si ricaricano le energie del pensiero. E’ lo stato dell’Anandamaya kosha sede del Jiva nel sonno. Si ritiene sia lo stato in cui la coscienza è attiva sul piano sottile causale e non si è coscienti del piano materiale-astrale- mentale

Sorgere (della mente)-- manifestarsi, verificarsi spuntare, alzarsi, levarsi, uscire, salire nascere, avere origine, scaturire derivare,. ergersi, innalzarsi—salire---aumentare—alzarsi---crescere—
Rise of mind = sorgere della mente .E’ usato (assieme ai vari sinonimi =salire— nascere—innalzarsi ecc...) perlopiù per indicare (l’apparente) manifestarsi e l’attivarsi della mente per conoscere il mondo della dualità identificandosi con un corpo, scaturendo dal Sé che è il suo substrato.

Spurana

splendere – brillare =essere chiaramente sperimentato-percepito -Riferiti al Sé all’Atman a Siva all’Assoluto ecc... usate metaforicamente indicano (in modo inadeguato) lo stato di manifestarsi come essere-coscienza-beatitudine. Possono anche essere riferite a concetti duali e non assoluti per indicare la condizione di “ manifestarsi o di essere percepiti o di attivarsi “ in ambito empirico o limitato come oggetti, energie, attività.

subsidiere/subsidenza (della mente)= diminuzione dell’attività-- placare -dissolvere cessare calare --scendere--diminuire—calmar --affondare—sprofondare—disattivare—scompare—ritirarsi sparire—essere assorbita—perire tramontare, sparire, svanire—scemare (figurato) stato di diminuzione e quindi cessazione dell’attività (mentale) e dissolvimento/assorbimento nel Sé—immobilità nel Sé-- (Normalmente in italiano è usato solo in campo geologico per indicare una placca tettonica che s’immerge lentamente sotto un’altra placca)

terza persona = vedi “pensieri terza persona”

veglia = è lo stato in cui, insieme con la conoscenza della propria esistenza [‘Io sono’], vi è anche la conoscenza di altre cose. (oggetti) considerate esterne a noi, del piano grossolano o materiale o di pensieri o di sentimenti —è lo stato in cui la mente è attiva

volgersi (della mente o dell’attenzione all’interno) Spostare l’attenzione (concentrarsi) verso l’interno di noi stessi , verso la coscienza di essere l’Io sono, il Sé, non dando più attenzione agli oggetti esterni e ai pensieri che quindi scompaiono dalla vista e dalla percezione.

PUBBLICAZIONI attuali di:

Sri Ramana Kshetra (KANVASHRAMA TRUST)

Un riassunto della vita e degli insegnamenti di Sri Ramana.

di Sri Sadhu Om

Sri Ramana Charitra Sar (Hindi Version)

di Sri Sadhu Om

Upadesa Undiyar

Traduzione inglese, parola per parola dall'originale Tamil, di Sri Sadhu Om e Michael James, con la scrittura a mano fac-simile di Sri Ramana Maharshi.

Upadesa Sarah

Traduzione inglese parola per parola dall'originale sanscrito di Sri Swami Viswanathan, con la scrittura a mano fac-simile di Sri Ramana Maharshi.

Le opere di Bhagavan Sri Ramana Maharshi scritte di suo pugno (scritti Tamil)

Facsimile della maggior parte delle opere di Sri Ramana Maharshi, con traduzioni in inglese.

La Ghirlanda nuziale di lettere di Sri Arunachala

(Sri Arunachala Aksharamanamalai)

Manoscritto originale in facsimile traslitterato in caratteri romani e tradotto in inglese equivalente-secondo il "metro" originale.

I cinque inni a Arunachala

Con le traduzioni del Prof. K. Swaminathan

La rivelazione nel Widerness

dal Dr. G.H. MEES (M.A., Cantab., L.L.D. Leyden)

Una esposizione della psicologia contenuta nelle tradizioni di un tempo. (In tre volumi)

IL LIBRO DEI SEGNI, IL LIBRO DELLE BATTAGLIE, IL LIBRO DELLE STELLE -
1400 PP

(Più supplemmento contenente i relativi diagrammi.)

"Upadesa Sarah" (italiano)

L'Essenza dell 'Insegnamento. di C. ROSSI (Skanda Bhakta)

LIBRI DI PROSSIMA PUBBLICAZIONE

"Arunachala, le Monte Sacré" (lingua francese)

Esposizione della sua Storia, Mitologia, Simbolismo con la mappa dei suoi 254 Santuari. Da un devoto francese. **Lo stesso**, vedi sopra, traduzione in inglese.

"II Sommario della Vita e Gli Insegnamenti di Sri Ramana Maharshi"

(Una sintesi della vita e degli insegnamenti di Sri Ramana Maharshi).

"Chi è io?" (Chi sono io?) **"Nan Yar"** di Bhagavan Sri Ramana Maharshi.

"La Tecnica della Ricerca del SE"

(La tecnica dell' auto-inchiesta).

a. "II Sommario degli Insegnamenti di Sri Ramana"

(Il Riassunto delle insegnamenti di Sri Ramana).

b. "II Potere del Sacro Monte Arunachala"

(The Power of Arunachala)

c. "Sadhana, la Via Ed Il Lavoro"

(Sadhana e il lavoro).

d. "I Quaranta Versi Sulla Realtà"

(Quaranta Versi sulla Realtà)

e. "La Via di Sri Ramana"

(Il percorso di Sri Ramana, parte uno, due e tre) versione inglese in Preparazione per l'88.

Tutti questi Lavori Sono da Sri Sadhu Om e Michael James, già pubblicati in inglese.

I Numeri a, b, c, d, e, Sono una Raccolta di Articoli.

SRI RAMANA KSHETRA -----KANVASHRAMA TRUST—

Tiruvannamalai 60.663-- Tamil Nadu-- India—

Sri Ramanasramam --Tiruvannamalai 606-603 --Tamil Nadu --INDIA

Tel. (91) 4175 37292

E-mail: ashrama@ramana-maharshi.org---Web: <http://www.ramana-maharshi.org>

Publications Edited, Produced, Translations in italiano dal nostro fiduciario

C. ROSSI (Skanda Bhakta)

Vedere anche il sito di M.James e di D.Goldman

Avadhuta Foundation

FINE