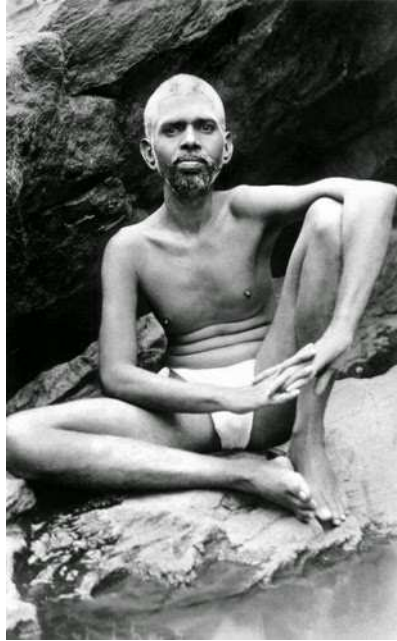


Nāṇ Yār? - Chi sono io?



**Prosa originale Tamil di
Bhagavan Sri Ramana**

Tradotto da Michael James

INTRODUZIONE

Nel 1901, quando Bhagavan Sri Ramana aveva solo ventun anni e viveva in una caverna nella santa collina di Arunachala, un umile e modesto devoto chiamato Sri Sivaprakasam Pillai iniziò a fargli visita e a chiedergli molte domande riguardo la filosofia e la pratica spirituale. Sri Ramana, che in quei primi tempi parlava raramente, rispose alla maggioranza delle sue domande scrivendo sulla sabbia, o su una piccola lavagna o su foglietti di carta che gli forniva lo stesso Sivaprakasam Pillai.

Sivaprakasam Pillai copiò molte di queste domande e risposte in un quaderno di appunti, ma per più di venti anni non le pubblicò. Tuttavia nel 1923, su richiesta di altri devoti, pubblicò una compilazione di ventisette di esse con il titolo நானார்? (*Nāṇ-ār?*), o forse நான் யார்? (*Nāṇ Yār?*), che entrambi significano "Chi Sono Io?", come un'appendice alla prima edizione di *Śrī Ramaṇa Carita Ahaval*, un poema Tamil nel quale egli narrava la biografia di Sri Ramana. Durante i circa dieci anni che seguirono a questa prima pubblicazione di *Nāṇ Yār?* furono pubblicate varie versioni di esso, e varie altre versioni di esso esistono in forma manoscritta nel quaderno di appunti di Sivaprakasam Pillai. Ciascuna di queste versioni ha un numero differente di domande e risposte, con leggere variazioni nella loro reale formulazione, e con una variabile quantità di concetti in alcune particolari risposte. La versione standard e la più autentica, comunque, è la versione di saggio che lo stesso Sri Ramana scrisse qualche anno dopo la pubblicazione della prima versione avvenuta circa nel 1927 o precedentemente.

Sri Ramana compose questa versione di saggio, che è chiamata நானார்? (*Nāṇ-ār?*) e che consiste di venti paragrafi, riscrivendo la più completa versione di domande e risposte (che consisteva di trenta domande e risposte e undici paragrafi miscellanei e che fu stampata probabilmente tre o quattro volte tra l'anno 1924 e il 1936), e facendo questo egli fece diversi miglioramenti, rimuovendo tutte le domande eccetto la prima, riordinando l'ordine in cui le idee nelle sue risposte erano presentate, e facendo alcuni cambiamenti significativi nelle espressioni.

Sebbene questa versione di saggio è la sola che fu effettivamente scritta da Sri Ramana ed è quindi la versione che è inclusa in *Śrī Ramaṇa Nūtriraṭṭu* (la sua collezione di opere in Tamil), c'è un'altra versione che è distribuita come un libretto che contiene ventotto domande e risposte. Questa versione, che è chiamata நான் யார்? (*Nāṇ Yār?*), fu prima pubblicata nel 1932 come la quarta edizione, e fu compilata modificando l'iniziale versione di trenta domande-risposte in conformità con molti dei cambiamenti che Sri Ramana fece quando scrisse la sua versione di saggio.

Benché l'esistenza di due titoli, நானார்? (*Nāṇ-ār?*) e நான் யார்? (*Nāṇ Yār?*), per differenti versioni della stessa opera possa sembrare confondente, entrambi significano "Chi Sono Io?", o più precisamente "Io [sono] Chi?", perché நான் (*nāṇ*) significa 'Io' e sia யார் (*yār*) che ஆர் (*ār*) significano 'chi'. யார் (*yār*) è usato più comunemente, in modo particolare nel Tamil parlato, ma sebbene usato meno frequentemente ஆர் (*ār*) è spesso preferito nel Tamil letterario. Alcune delle prime versioni di domande e risposte (inclusa una manoscritta datata 21.2.24) furono chiamate நானார்? (*Nāṇ-ār?*), mentre altre furono chiamate நான் யார்? (*Nāṇ Yār?*), così non possiamo dire che நானார்? (*Nāṇ-ār?*) è un nome che è sempre stato usato esclusivamente per la versione di saggio di Sri Ramana, ma dato che essa è sempre stata pubblicata con il titolo நானார்? (*Nāṇ-ār?*), è più preciso chiamarla நானார்? (*Nāṇ-ār?*) piuttosto che நான் யார்? (*Nāṇ Yār?*).

Di tutti i cambiamenti che Sri Ramana fece nella sua versione di saggio, il più significativo fu l'aggiungere interamente un nuovo paragrafo all'inizio del saggio. Questo paragrafo di apertura serve come un'opportuna introduzione al soggetto 'Chi sono Io?', perché spiega che la ragione per cui abbiamo la necessità di conoscere chi siamo è che la felicità è la nostra reale natura, e che possiamo quindi sperimentare vera e perfetta felicità solo conoscendo noi stessi come siamo realmente.

La prima domanda che Sivaprakasam Pillai chiese a Sri Ramana fu 'Chi sono io?', alla quale egli rispose semplicemente, 'Conoscenza [o consapevolezza] solo è Io'. Le reali parole Tamil pronunciate da Sivaprakasam Pillai furono நானார்? (*Nāṅ-ār?*), o forse நான் யார்? (*nāṅ yār?*), che significa letteralmente 'Io [sono] chi?', e le parole di risposta che Sri Ramana scrisse con il dito sulla sabbia furono அறிவே நான் (*aṟivē nāṅ*).

La parola Tamil அறிவு (*aṟivu*) significa 'conoscenza' nel senso più ampio, ed è quindi usata per indicare molte forme differenti di conoscenza, incluso consapevolezza, saggezza, intelligenza, apprendimento, percezione sensoriale, qualsiasi cosa che è conosciuta, ed anche *ātmā*, il nostro sé reale, che è la nostra fondamentale conoscenza 'Io Sono'. In questo contesto, comunque, essa significa solo la nostra fondamentale conoscenza 'Io sono' - l'essenziale consapevolezza del nostro essere. Il suffisso ஏ (*ē*) che è apposto ad *aṟivu* è un'intensificazione che è comunemente usata in Tamil per aggiungere enfasi a una parola, trasmettendo il senso 'esso stesso', 'solamente' o 'davvero', e la parola நான் (*nāṅ*) significa 'io'.

In queste due semplici parole, *aṟivē nāṅ*, Sri Ramana sintetizzò l'essenza della sua esperienza di vera conoscenza di sé, che è la base dell'intera filosofia e della scienza che egli insegnò. Con queste semplici parole egli intendeva che la nostra vera ed essenziale natura è solo la fondamentale conoscenza o consapevolezza 'io sono', che è la conclusione a cui dobbiamo arrivare se analizziamo criticamente l'esperienza di noi stessi nei tre ordinari stati di consapevolezza (come spiegato in [\(Happiness and the Art of Being\)](#), in modo particolare nel capitolo due, 'Chi sono io?').

La domanda successiva che Sivaprakasam Pillai gli pose fu 'Qual'è la natura di [tale] conoscenza?', a cui egli rispose o 'La natura della conoscenza è *sat-cit-ānanda*' o più probabilmente solo '*sat-cit-ānanda*'. La parola composita *sat-cit-ānanda*, che è effettivamente fusa in un'unica parola, traslitterata correttamente come *saccidānanda*, è un termine filosofico ben conosciuto, di origine Sanscrita, ma che è largamente inteso e usato frequentemente in Tamil e in tutte le altre lingue Indiane. E' un termine usato per descrivere la natura della realtà assoluta, e sebbene è composta da tre parole, non si sottintende che la realtà assoluta è composta da tre elementi distinti, ma solo che la singola natura non-duale dell'unica realtà assoluta può essere descritta in tre modi differenti.

La parola *sat* significa basilarmente 'essere' o 'esistere', ma in aggiunta significa anche la 'sostanza esistente', 'ciò che realmente è', 'realtà', 'verità', 'esistenza', 'essenza', 'reale', 'vero', 'buono', 'giusto', o 'ciò che è reale, vero, buono o giusto'. La parola *cit* significa 'coscienza' o 'consapevolezza', da una radice verbale che significa 'conoscere', 'essere conscio di', 'percepire', 'osservare', 'assistere' o 'essere attento', ma piuttosto che significare precisamente la qualità di essere conscio o consapevole (come la parola Inglese 'coscienza' o 'consapevolezza' tende a significare), essa significa ciò che è conscio o consapevole (in altre parole, essa denota una sostanza - quella che è inerentemente consapevole - piuttosto che una mera qualità). E la parola *ānanda* significa 'felicità', o 'gioia' o 'beatitudine'. Così *saccidānanda*, o come è più comunemente composta in carattere romano, *sat-cit-ānanda*, che significa 'essere-consapevolezza-beatitudine': cioè, essere che è sia conscio che beato, o consapevolezza che è sia esistente che beata, o beatitudine che è sia esistente che consapevole - in altre parole, una singola sostanza o realtà che è esistente, consapevole e felice.

In questo modo, attraverso queste due prime risposte, Sri Ramana ha rivelato tre importanti verità riguardo la natura del nostro sé o reale 'io'. Innanzitutto ha rivelato che il nostro sé essenziale è solo consapevolezza o ciò-che-è-consapevole. In secondo luogo ha rivelato che questa consapevolezza non è la nostra consapevolezza di qualsiasi altra cosa ma solo la consapevolezza di noi stessi - la consapevolezza del nostro essere, il nostro essere-consapevolezza o *sat-chit*. In questo modo egli voleva dire che dato che in essenza noi siamo solo questa consapevolezza del nostro essere, né la nostra consapevolezza né il nostro essere sono separati da noi stessi, e quindi la nostra essenziale consapevolezza è il nostro vero essere, e il nostro essere è esso stesso la consapevolezza del nostro essere. In altre parole, non c'è assolutamente distinzione tra il nostro essere e la nostra consapevolezza. Il nostro essere e la nostra consapevolezza di essere sono quindi uno, e perciò il nostro sé reale è solo questo essere essenziale consapevole di sé, che noi sempre sperimentiamo

come 'io sono'. In terzo luogo egli ha rivelato che questa essenziale consapevolezza di sé o essere-consapevolezza non è solo il nostro vero essere e la fondamentale consapevolezza del nostro essere, ma è anche ciò che sperimentiamo come felicità. In altre parole, noi siamo essere, noi siamo consapevolezza, e noi siamo felicità, e quindi il nostro essere, la nostra consapevolezza e la nostra felicità non sono tre cose separate, ma sono un insieme non duale e indivisibile - il nostro singolo, vero ed essenziale sé.

Quando siamo apparentemente consapevoli dell'alterità, come siamo nella veglia e nel sogno, sperimentiamo una mistura di felicità e infelicità relative, ma quando siamo consapevoli di nient'altro che di noi stessi, come siamo nel sonno senza sogni, sperimentiamo felicità assoluta e incondizionata. Dato che nel sonno non sperimentiamo assolutamente dualità o alterità - cioè, dato che nel sonno non conosciamo altro che 'io sono' - ciò che sperimentiamo nel sonno deve essere il nostro sé essenziale. Poiché nel sonno sappiamo di esistere, il nostro sé essenziale è sia il nostro essere sia la consapevolezza del nostro essere, e poiché sappiamo di essere felici nel sonno, il nostro sé essenziale è anche felicità - la felicità di essere consapevoli di niente altro che il nostro essere, 'io sono'.

Quando Sri Ramana riscrisse la versione originale in domande e risposte di *Nāṇ Yār?* come il presente saggio, mise in risalto la prima domanda, நானார்? (*nāṇ-ār?*), che significa 'Io [sono] chi?', e le sue prime due risposte, அறிவே நான் (*aṟivē nāṇ*), che significa 'consapevolezza [o consapevolezza] solo è io', e அறிவின் சொருபம் சச்சிதானந்தம் (*aṟiviṇ sorūpam sat-cit-ānandam*), che significa 'la natura di [questa] consapevolezza è essere-consapevolezza-beatitudine', in carattere evidenziato. La ragione per cui egli fece così è che il resto del secondo paragrafo, nel quale questa domanda e le due risposte sono contenute, consiste di idee che non furono effettivamente parte delle risposte che egli diede a Sivaprakasam Pillai.

Prima della sua pubblicazione, una bozza dell'originale versione a domande e risposte fu mostrata a Sri Ramana per la sua approvazione, e quando egli la lesse notò che Sivaprakasam Pillai aveva espanso la sua originale risposta alla prima domanda, aggiungendo una lista dettagliata di cose che confondiamo con l'essere noi stessi, ma che di fatto non siamo. Vedendo questo, egli osservò che non aveva risposto in un modo così dettagliato, ma poi spiegò che, dal momento che Sivaprakasam Pillai aveva familiarità con il *nēti nēti*, aveva aggiunto tali dettagli pensando che ciò lo avrebbe aiutato a comprendere più chiaramente la sua risposta.

Con il termine *nēti nēti*, Sri Ramana intendeva il processo razionale di auto-analisi descritto negli antichi testi di *vēdānta*, un processo che include l'eliminazione e la negazione analitica di ogni cosa che non è 'io'. La parola *nēti* è composta da due parole Sanscrite, *na*, che significa 'non', e *iti*, che significa 'così' o 'in questo modo', e quindi *nēti nēti* significa letteralmente 'non così, non così'. Gli antichi testi del *vēdānta* usano queste parole *nēti nēti* quando spiegano le basi razionali per la teoria che il nostro corpo, i nostri sensi, la nostra forza vitale, la nostra mente ed anche l'ignoranza che apparentemente sperimentiamo nel sonno sono tutti non 'io'.

Il processo razionale ed analitico che è così descritto negli antichi testi del *vēdānta* come *nēti nēti* o 'non così, non così' è essenzialmente come l'analisi logica dell'esperienza di noi stessi che Sri Bhagavan ci ha insegnato (che è descritta nel capitolo due di [Happiness and the Art of Being](#)). Se inizialmente non analizziamo criticamente l'esperienza di noi stessi in questo modo, non saremo in grado di comprendere sia la ragione del perché dovremmo cercare la vera conoscenza di sé, o cosa esattamente dovremmo esaminare al fine di conoscere il nostro sé reale.

Fino a che immaginiamo di essere veramente il nostro corpo fisico, la nostra mente pensante o qualsiasi altro oggetto, immagineremo di poter conoscere noi stessi occupandoci di tali cose, e quindi non saremo in grado di comprendere cosa si intende realmente con il termine *ātma-vicāra*, investigazione - introspezione - esame - ricerca - attenzione - ricordo di sé. Solo quando comprenderemo la teoria essenziale che non siamo niente altro che la nostra fondamentale consapevolezza di sé non duale - la consapevolezza senza attributi del nostro puro essere, che sperimentiamo esattamente come 'io sono' e non come 'io sono questo' - saremo in grado di comprendere ciò che è il 'sé' o l' 'io' che dovremmo investigare, esaminare o di cui occuparci.

Una volta che abbiamo compreso che veramente non siamo il nostro corpo fisico, la nostra mente pensante o qualsiasi altro oggetto da noi conosciuto, non dovremmo continuare a pensare 'questo corpo non sono io', 'questa mente non è io', e così via, ma dovremmo ritirare la nostra attenzione da tutte queste cose, e focalizzarla pienamente ed esclusivamente sul nostro essere reale ed essenziale, 'io sono'. Non possiamo conoscere il nostro reale sé pensando a qualsiasi cosa che non è 'io', ma solo investigando, esaminando o occupandoci accuratamente di quello che 'io' è realmente - di quello che noi siamo realmente, cioè, del nostro essere essenziale consapevole di sé. Se non ritiriamo interamente l'attenzione da tutte le altre cose, non saremo in grado di focalizzarla pienamente ed esclusivamente sul nostro essere essenziale consapevole di sé, che sperimentiamo sempre come 'io sono', e se non la focalizziamo in questo modo sul nostro essere essenziale, non saremo in grado di ottenere l'esperienza non duale della vera conoscenza di sé.

Comunque, sebbene Sri Ramana ci insegnò come dovremmo analizzare criticamente l'esperienza di noi stessi nei tre stati ordinari di consapevolezza al fine di comprendere che non siamo altro che il nostro essere essenziale, non duale, cosciente di sé, 'io sono', che è la sola cosa che sperimentiamo in tutti questi tre stati, e sebbene questo processo di auto-analisi è essenzialmente lo stesso processo che è descritto negli antichi testi di *vēdānta* come *nēti nēti*, egli non avrebbe detto, "Avendo fatto *nēti* [negazione, eliminazione o rifiuto di qualsiasi cosa non è noi stessi pensando] in questo modo, a tutte le suddette cose che non sono 'io', non 'io', la **conoscenza** che [quindi] rimane unica e **sola è 'io'**", come Sivaprakasam Pillai scrisse quando espone la prima risposta *aṅgīvē nāṅ* (la conoscenza solo è Io) per proprio chiarimento.

La qualifica della parola 'conoscenza' per mezzo dell'aggiunta della frase relativa 'che rimane distaccato [separato o solo] avendo fatto *nēti* in questo modo, tutte le suddette cose sono non io, non io' è potenzialmente ingannevole, perché potrebbe generare l'impressione che semplicemente pensando *nēti nēti*, 'non così, non così' o 'questo non è io, questo non è io', possiamo distaccare la nostra essenziale consapevolezza o conoscenza 'io sono' da ogni cosa con cui ora la confondiamo. Di fatto, molti studiosi che tentano di spiegare gli antichi testi di *vēdānta*, che spesso descrivono questo processo di *nēti nēti* o negazione di tutto ciò che non è il nostro sé reale, lo interpretano come l'effettivo strumento con il quale possiamo ottenere conoscenza del sé. Comunque, i saggi che per primi insegnarono il processo razionale di auto-analisi chiamato *nēti nēti* non si proponevano che venisse inteso come l'effettiva tecnica o pratica o ricerca empirica, ma solo come le basi teoriche su cui la pratica empirica di *ātma-vicāra* o investigazione di sé dovesse essere basata.

La ragione per cui confondiamo noi stessi - la nostra essenziale consapevolezza 'io sono' - con il nostro corpo, mente e altre simili aggiunte, è che non conosciamo chiaramente cosa noi siamo. Se conoscessimo noi stessi come realmente siamo, non potremmo immaginarci essere qualcosa che non siamo. Quindi l'unico mezzo pratico con il quale possiamo separare la nostra essenziale consapevolezza di sé 'io sono' da ogni cosa con cui ora la scambiamo essere, è conoscere noi stessi come siamo realmente.

Al fine di conoscere noi stessi chiaramente come siamo realmente, solo "*jñāna-vicāra* [esaminare la nostra consapevolezza di conoscere] **'chi sono io' solamente è lo strumento principale**", come Sri Ramana dice nella frase finale del primo paragrafo, che evidenziò in grassetto. Il termine *jñāna-vicāra* significa letteralmente 'conoscenza-investigazione', ed è il processo (o piuttosto lo stato) di investigare l'essenziale consapevolezza di sé 'io sono', che è la nostra primaria conoscenza e la base di tutta la nostra altra conoscenza, al fine di ottenere vera conoscenza del nostro sé reale. Questa pratica di *jñāna-vicāra* è descritta da Sri Ramana nel verso 19 di [Upadēśa Undiyār](#) :

Quando [noi] esaminiamo all'interno [di noi stessi] 'qual'è il luogo in cui essa [la nostra mente] sorge come io?' [questo falso] 'io' morirà. Questa [solo] è *jñāna-vicāra*.

Ciò che Sri Ramana descrive in questo verso come *eṅum iḍam*, il 'luogo sorgente' o origine della mente o senso limitato di 'io', è il nostro sé essenziale, l'essenziale consapevolezza di sé, senza

attributi, 'io sono'. Quando esaminiamo il nostro essere essenziale cosciente di sé, 'io sono', che è la sorgente da cui sorge il nostro 'io' limitato e costretto da attributi, questo 'io morirà', cioè cesserà di esistere come tale, perché scopriremo che esso non è altro che la consapevolezza di sé libera da attributi.

Quando osserviamo attentamente un serpente che immaginiamo di vedere a terra nella fioca luce della notte, scopriremo che non è realmente un serpente ma solo una corda. In modo simile, quando esaminiamo attentamente la nostra basilare consapevolezza 'io sono', che ora sperimentiamo come la nostra mente, la nostra consapevolezza limitata che immagina se stessa essere un corpo, scopriremo che non siamo realmente questa mente limitata o questo corpo, ma solo quell'infinita consapevolezza non duale - l'essenziale consapevolezza senza attributi nel nostro essere.

Perciò ciò che Sri Ramana intende in questo primo paragrafo con il termine **நானார் என்னும் ஞான விசாரம்** (*nānār eṇṇum jñana-vicāra*, che significa letteralmente 'conoscenza-investigazione chiamata chi sono io') non è una semplice analisi intellettuale della nostra conoscenza 'io sono', ma è una reale investigazione o esame profondo della nostra conoscenza fondamentale 'io sono' (la consapevolezza del nostro essere) al fine di conoscere per mezzo dell'esperienza diretta ciò che è realmente. Una tale investigazione o esame non può essere fatto pensando, ma solo rivolgendo la nostra attenzione all'indietro verso noi stessi per conoscere la realtà di ciò che ora sembra essere consapevole di pensare. Quando la nostra attenzione o potere di conoscere è rivolto all'esterno per conoscere cose oltre che noi stessi, essa diviene la nostra mente pensante, ma quando essa si rivolge all'interno per conoscere il nostro sé essenziale, essa rimane nel suo stato naturale come nostro sé essenziale - cioè, come il nostro vero essere non duale e cosciente di sé.

La stessa verità che Sri Ramana esprime in questa frase finale del primo paragrafo, '*jñana-vicāra* chi sono io solamente è lo strumento principale' per conoscere noi stessi, è da lui ripetuto in molti degli altri paragrafi. Per esempio, egli inizia il sesto paragrafo dicendo, 'Solo per [mezzo de] l'investigazione chi sono io la mente diminuirà [si ritirerà, si calmerà, diverrà ferma, scomparirà o cesserà di essere]; egli inizia l'ottavo paragrafo dicendo, 'Per fare cessare la mente [permanentemente], non ci sono mezzi adeguati oltre che *vicāra* [investigazione, cioè, investigazione di sé: la pratica di vigilante esame o attenzione di sé]. Se trattenuta con altri mezzi, la mente rimarrà come se cessata [ma] emergerà nuovamente'; ed egli inizia l'undicesimo paragrafo dicendo, 'Fino a che *viśaya-vāsanās* [propensioni o desideri di sperimentare cose oltre che sé stessi] esistono nella [nostra] mente, l'investigazione chi sono io è necessaria.

Oltre a usare questo termine Sanscrito *vicāra*, che significa 'investigazione', 'esame' o 'scrutinio', Sri Ramana usava molte altre parole Tamil o Sanscrite per descrivere la pratica di investigazione di sé. Per esempio, nel sesto paragrafo egli la descrive non solo come **நானார் என்னும் விசாரணை** (*nānār eṇṇum vicāranai*), che significa l' 'investigazione chiamata chi sono io', ma anche come **அகமுகம்** (*ahamukham*), che significa 'guardare verso l'io' o 'attenzione di sé', **அந்தர்முகம்** (*antarmukham*), che significa 'guardare all'interno', 'introspezione' o 'introversione', e **சும்மா விருப்பது** (*summā-v-irupadu*), che significa 'solo essere', 'essere silenziosamente', 'essere pacificamente', 'essere immobile' o 'essere senza fare niente'; nel decimo paragrafo la descrive come **சொருபத்யானம்** (*sorūpa-dhyāna*), un adattamento Tamil del termine Sanscrito *svarūpa-dhyāna*), che significa 'contemplazione di sé' o 'attenzione di sé'; nell'undicesimo paragrafo la descrive come **சொருப ஸ்மரணை** (*svarūpa-smaraṇa*), che significa 'ricordo di sé'; e nel tredicesimo paragrafo la descrive come **ஆத்மநிஷ்டை** (*ātma-niṣṭhā*), che significa 'dimorare in sé', e **ஆன்மசிந்தனை** (*ātma-cintana*), che significa 'contemplazione di sé' o il 'pensiero di sé'.

Tutte queste parole descrivono lo stesso stato di pratica, vale a dire lo stato senza pensiero di solo essere cosciente - consapevole - attento a sé. Questa semplice pratica di mantenere la mente o l'attenzione fissata fermamente nel nostro sé essenziale - cioè, nel nostro essere senza pensiero e cosciente di sé - è da lui descritto chiaramente nel sedicesimo paragrafo, nel quale dice:

[...] சதாகாலமும் மனத்தை ஆத்மாவில் வைத்திருப்பதற்குத் தான் 'ஆத்மவிசார' மென்று பெயர்; [...]

[...] Il nome 'ātma-vicāra' [si riferisce] solo a [la pratica di] essere sempre [dimorare o rimanere] mantenendo [fissando o stabilendo] la mente in [o sull'] ātmā [sé]; [...]

Sia in Sanscrito che in Tamil la parola ātmā, che letteralmente significa 'sé', è un termine filosofico che in contesti come questo denota ciò che realmente siamo: il nostro vero essere essenziale, consapevole di sé e perfettamente non-duale 'io sono'. Quindi lo stato che Sri Ramana descrive in questa frase come சதாகாலமும் மனத்தை ஆத்மாவில் வைத்திருப்பது (*sadākālamum maṇattai ātmāvil vaittiruppadu*, che significa 'mantenere la mente ne [o su] il sé') è lo stato di solo 'essere', nel quale manteniamo la mente fermamente fissata su, e così stabilita in, e come, ātmā, il nostro essere essenziale, non-duale e consapevole di sé.

La parola composta சதாகாலமும் (*sadākālamum*) significa 'sempre' o 'immancabilmente', மனத்தை (*maṇattai*) è la forma accusativa di *manam*, che significa 'mente', ஆத்மாவில் (*ātmāvil*) è la forma locativa di *ātmā* e perciò significa 'ne [o su] il sé', e வைத்திருப்பது (*vaittiruppadu*) è il composto di due parole, *vaittu*, che è un participio che significa 'mettere', 'porre', 'tenere', 'insediare', 'fissare' o 'stabilire', e *iruppadu*, che è una forma gerundio costituita dalla radice verbale *iru*, che significa 'essere'. Quando essa è usata sola, questo gerundio *iruppadu* significa 'essere', ma quando è apposta a un participio verbale per formare un gerundio composto, serve come un sostantivo verbale ausiliario che indica una continuità di qualsiasi azione o stato indicato dal participio. Quindi la parola composta *vaittiruppadu* può essere interpretata sia nel significato di 'mantenere' sia di 'mantenere con continuità' (o più liberamente come 'mantenere fissato'). Comunque non c'è effettivamente differenza essenziale tra queste due interpretazioni, perché lo stato in cui manteniamo la nostra mente continuamente in, o fissata su, ātmā o sé non è uno stato di attività o di fare, ma solo lo stato di essere solamente come realmente siamo.

Così in questa frase Sri Ramana definisce chiaramente l'esatto significato del termine *ātma-vicāra*, dicendo che esso indica unicamente lo stato di solo essere - la pratica spirituale di mantenere la mente (il nostro potere di attenzione) fermamente fissata su, e così stabilita in, e come ātmā, il nostro reale 'sé' o essere essenziale consapevole di sé, 'io sono'. In altre parole, *ātma-vicāra* o indagine 'chi sono io?' è solo la pratica di essere semplicemente come realmente siamo - cioè, essere semplicemente nel nostro vero stato naturale, nel quale la mente si è abbandonata pacificamente nel, e come, nostro sé essenziale, il nostro essere consapevole di sé, libero dal pensiero e quindi assolutamente privo di azione.

Questa semplice pratica di *ātma-vicāra*, indagine - esame - attenzione - essere consapevole di sé, è l'unico strumento con il quale possiamo sperimentare noi stessi come realmente siamo, e quindi è il tema centrale che scorre attraverso questo profondo ma chiaro trattato sulla filosofia, la scienza e l'arte della vera conoscenza di sé.

La traduzione che offro di seguito è simile alla traduzione che ho fornito in [Happiness and the Art of Being](#), in cui, in vari contesti, ho citato e discusso il significato di ciascun paragrafo di *Nāṇ*

Yār?. Sebbene questa traduzione è fondamentalmente realizzata da me, in larga misura è basata sui significati che Sri Sadhu Om mi spiegò, e quindi è del tutto simile ad una precedente traduzione che lui ed io realizzammo insieme, e che è inclusa nell'[appendice uno](#) della [Parte Uno](#) di [The Path of Sri Ramana](#).

Nessuna traduzione può essere perfetta, ma in questa traduzione, come in tutte le mie traduzioni, ho tentato di esprimere in Inglese più chiaramente e più accuratamente possibile sia il *vācyārtha* sia il *lakṣyārtha* - il significato letterale e il significato inteso - delle parole di Sri Ramana. Quindi per certe parole ho spesso fornito significati alternativi nelle parentesi quadre. Inoltre, poiché la grammatica Tamil è molto differente dalla grammatica Inglese, e poiché la struttura di una frase Tamil è perciò molto differente dalla struttura di una frase Inglese, e le idee sono espresse in Tamil in un modo che è del tutto dissimile dal modo in cui vengono espresse in Inglese, ho spesso dovuto aggiunto parole nelle parentesi quadre che non sono esplicitamente presenti nell'originale Tamil, ma il cui senso è implicito nel modo idiomatico in cui Sri Bhagavan si espresse in Tamil. Spero quindi che questa traduzione riesca, almeno a un certo grado, a trasmettere la vera profondità del significato che Sri Ramana esprime in questo profondo e importante testo.

Nell'originale Tamil, i paragrafi non sono numerati, ma per la facilità di riferimento ho aggiunto il numero di ciascun paragrafo come un sotto-titolo.

நானார்?

Nāṇ-ār o *Nāṇ Yār?*

(Chi sono io?)

Prosa originale Tamil di
Bhagavan Sri Ramana
con traduzione Inglese di Michael James

Paragrafo Uno

சகல ஜீவர்களும் துக்கமென்ப தின்றி எப்போதும் சுகமாயிருக்க விரும்புவதாலும், யாவருக்கும் தன்னிடத்திலேயே பரம பிரிய மிருப்பதாலும், பிரியத்திற்கு சுகமே காரண மாதலாலும், மனமற்ற நித்திரையில் தின மனுபவிக்கும் தன் சுவாவமான அச் சுகத்தை யடையத் தன்னைத் தானறிதல் வேண்டும்அதற்கு . நானார் என்னும் ஞான விசாரமே முக்கிய சாதனம்.

Dato che tutti gli esseri viventi desiderano sempre essere felici e liberi dalla sofferenza, dato che per ognuno il più grande amore è solo per se stessi, e dato che solo la felicità è la causa dell'amore, [al fine] di conseguire quella felicità, che è la propria [vera natura] sperimentata quotidianamente nel sonno [senza sogni], che è privo della mente, è per essi necessario conoscere se stessi. Per questo, *jñāna-vicāra* [conoscenza-investigazione] 'chi sono io' soltanto è il mezzo principale.

Paragrafo Due

நானார்? ஸப்த தாதுக்களா லாகிய ஸ்தூல தேகம் நானன்றுசப்த ., ஸ்பரிச, ரூப, ரஸ, கந்த மென்னும் பஞ்ச விஷயங்களையும் தனித்தனியே அறிகின்ற சுரோத்திரம், துவக்கு, சக்ஷுஸ், ஜிஹ்வை, கிராண மென்கிற ஞானேந்திரியங்க ளைந்தும் நானன்று .வசனம், கமனம், தானம், மல விசர்ஜனம், ஆனந்தித்தல் என்னும் ஐந்து தொழில்களையும் செய்கின்ற வாக்கு, பாதம், பாணி, பாயு, உபஸ்தம் என்னும் கன்மேந்திரியங்க ளைந்தும் நானன்றுசுவாஸாதி ஐந்தொழில்களையும் . செய்கின்ற பிராணாதி பஞ்ச வாயுக்களும் நானன்றுநினைக்கின்ற மனமும் நானன் .றுசர்வ . விஷயங்களும் சர்வ தொழில்களு மற்று, விஷய வாசனைகளுடன் மாத்திரம் பொருந்தியிருக்கும் அஞ்ஞானமும் நானன்றுமேற்சொல்லிய யாவும் நானல்ல ., நானல்ல வென்று நேதிசெய்து தனித்து நிற்கும் அறிவே நான். அறிவின் சொரூபம் சச்சிதானந்தம்.

Chi sono Io? *Sthūla dēha* [il corpo fisico o 'grossolano'], che è [composto] di *sapta dhātus* [i sette costituenti, vale a dire chilo, sangue, carne, grasso, midollo, ossa e sperma], non è 'Io'. I cinque *jñānēndriyas* [organi di senso], vale a dire orecchie, pelle, occhi, lingua e naso, che individualmente [e rispettivamente] conoscono i cinque *viśayas* ['domini' di senso o tipi di percezione sensoriale], vale a dire suono, tatto, [struttura e altre qualità percepite dal tatto], forma [figura, colore e altre qualità percepite dalla vista], gusto e odorato, anche non sono 'Io'. I cinque *karmēndriyas* [organi di azione], vale a dire la voce, i piedi [o gambe], mani [o braccia], ano e genitali, che [rispettivamente] compiono le cinque azioni, vale a dire parlare, camminare, dare, defecare e godimento [sessuale], anche non sono 'Io'. I *pañca vāyus* [i cinque 'venti', 'arie vitali' o forze metaboliche], cominciando con *prāṇa* [respiro], che esegue le cinque funzioni [metaboliche],

partendo dalla respirazione, anche non sono 'Io'. La mente, che pensa, anche non è 'Io'. L'ignoranza [l'assenza di tutta la conoscenza dualistica] che è combinata solo con *viṣaya-vāsanās* [caratteri, propensioni, tendenze, inclinazioni, impulsi, desideri, preferenza o predilezione a sperimentare gli oggetti di percezione sensoriale] quando tutte le *viṣayas* [percezioni sensoriali] e tutte le azioni sono cessate [come nel sonno], anche non è 'Io'. Avendo eliminato ogni cosa menzionata come non 'Io', non 'Io', l'*atīvu* [conoscenza o consapevolezza] che resta in solitudine, solo è 'Io'. **La natura di [questa] conoscenza** ['Io sono'] è **sat-cit-ananda** [essere-consapevolezza-beatitudine].

Paragrafo Tre

சர்வ அறிவிற்கும் சர்வ தொழிற்குங் காரண மாகிய மன மடங்கினால் ஜகதிருஷ்டி நீங்கும்கற்பித . ஸர்ப்ப ஞானம் போனா லொழிய அதிஷ்டானரஜ்ஜு ஞானம் உண்டாகாதது போல, கற்பிதமான ஜகதிருஷ்டி நீங்கினா லொழிய அதிஷ்டான சொருப தர்சன முண்டாகாது.

Se la mente, che è la causa di tutta la conoscenza [oggettiva] e di tutta l'attività, cessa, *jagad-dṛṣṭi* [la percezione del mondo] cesserà. Esattamente come la conoscenza della corda, che è la base [che costituisce il fondamento e supporta l'immaginaria apparenza di un serpente], non sorgerà a meno che cessi la conoscenza dell'immaginario serpente, *svarūpa-darśana* [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 sorgerà a meno che cessi che la percezione del mondo, che è un'immaginazione [o falsificazione].

Paragrafo Quattro

மன மென்பது ஆத்ம சொருபத்தி லுள்ள ஓர் அதிசய சக்திஅது சகல நினைவுகளையும் . தோற்றுவிக்கின்றதுநினைவுகளை யெல்லாம் நீக்கிப் பார்க்கின்றபோது ., தனியாய் மனமென் றோர் பொருளில்லை; ஆகையால் நினைவே மனதின் சொருபம்நினைவுகளைத் . தவிர்த்து ஜகமென்றோர் பொருள் அன்னியமா யில்லைக்கத்தில் நினைவுகளில்லைதூ ., ஜகமுமில்லை; ஜாக்ர சொப்பனங்களில் நினைவுகளுள், ஜகமும் உண்டு. சிலந்திப்பூச்சி எப்படித் தன்னிடமிருந்து வெளியில் நூலை நூற்று மறுபடியும் தன்னுள் இழுத்துக் கொள்ளுகிறதோ, அப்படியே மனமும் தன்னிடத்திலிருந்து ஜகத்தைத் தோற்றுவித்து மறுபடியும் தன்னிடமே ஒடுக்கிக்கொள்ளுகிறது . மனம் ஆத்ம சொருபத்தினின்று வெளிப்படும்போது ஜகம் தோன்றும்ஆகையால் ., ஜகம் தோன்றும்போது சொருபம் தோன்றாது; சொருபம் தோன்றும் போது (பிரகாசிக்கும்) ஜகம் தோன்றாது மனதின் சொருபத்தை விசாரித்துக்கொண்டே .போனால் தானே மனமாய் முடியும் . 'தான்' என்பது ஆத்மசொருபமேமனம் எப்போதும் ஒரு ஸ்தூலத்தை . யனுசரித்தே நிற்கும்; தனியாய் நிலலாதுமனமே துக்ஷமசரீர மென்றும் ஜீவ .னென்றும் சொல்லப்படுகிறது.

Ciò che è chiamata 'mente', è un *atīśaya śakti* [un potere straordinario o meraviglioso] che esiste in *ātma-svarūpa* [il nostro sé essenziale]. Esso proietta [o causa l'apparenza di] tutti i pensieri. Quando si mettono da parte tutti i pensieri e si osserva, da sola non c'è una cosa come 'la mente'; quindi solo il pensiero è la *svarūpa* [la 'forma propria' o natura fondamentale] della mente. Eccetto i pensieri [o idee] non c'è indipendentemente una cosa come il 'mondo'. Nel sonno non ci sono pensieri, [e conseguentemente] anche non c'è mondo; nella veglia e nel sogno ci sono pensieri, [e conseguentemente] c'è anche un mondo. Esattamente come un ragno produce il filo della tela da sé stesso ed anche ritira il filo in sé stesso, così la mente proietta il mondo da sé stessa ed anche lo dissolve in sé stessa. Quando la mente esce da *ātma-svarūpa*, il mondo appare. Perciò quando il mondo appare, *svarūpa* [la nostra 'forma' o sé essenziale] non appare [come realmente è]; quando *svarūpa* appare (risplende) [come realmente è], il mondo non appare. Se si continua a investigare la

natura della mente, solo il sé risulterà essere [ciò che ora appare come] la mente. Ciò che [qui] è chiamato 'sé' (*tān*) è solo *ātma-svarūpa*. La mente si regge soltanto cercando sempre [attaccando sé stessa a] un oggetto grossolano [un corpo fisico]; da sola essa non si regge. La mente da sola è descritta come *sūkṣma sarīra* [il 'corpo sottile'] e come *jīva* [l' 'anima' o sé individuale].

Paragrafo Cinque

இந்தத் தேகத்தில் நான் என்று கிளம்புவது எதுவோ அ.தே மனமாம்நானென்கிற . நினைவு தேகத்தில் முதலில் எந்தவிடத்திற் றோன்றுகின்ற தென்று விசாரித்தால், ஹ்ருதயத்தி லென்று தெரிய வரும்நான் .அதுவே மனதின் பிறப்பிடம் ., நான் என்று கருதிக்கொண்டிருந்தாலுங்கூட அவ்விடத்திற் கொண்டுபோய் விட்டுவிடும்மனதில் . தோன்றும் நினைவுக ளெல்லாவற்றிற்கும் **நானென்னும் நினைவே முதல் நினைவு**. இது எழுந்த பிறகே ஏனைய நினைவுகள் எழுகின்றன . தன்மை தோன்றிய பிறகே முன்னிலை படர்க்கைகள் தோன்றுகின்றன; தன்மை யின்றி முன்னிலை படர்க்கைக ளிரா.

Ciò che sorge in questo corpo come 'Io', questo solo è la mente. Se si investiga in quale punto nel corpo il pensiero chiamato 'Io' sorge inizialmente, si giungerà a conoscere che [esso sorge] nel cuore [il nucleo più interno del proprio essere]. Questo solo è il luogo di nascita della mente. Anche se si continua a pensare 'io, io', ciò condurrà in questo luogo. Di tutti i pensieri che appaiono [o sorgono] nella mente, il pensiero chiamato '**Io**' solo è **il pensiero primo** [primario, basico, originale o causale]. Solo dopo che questo pensiero sorge, sorgono gli altri pensieri. Solo dopo che appare la prima persona, la seconda e la terza persona appaiono, senza la prima persona, la seconda e la terza persona non esistono.

Paragrafo Sei

நானார் என்னும் விசாரணையினாலேயே மன மடங்கும்; நானார் என்னும் நினைவு மற்ற நினைவுகளை யெல்லா மழித்துப் பிணஞ்சூடு தடிபோல் முடிவில் தானு மழியும்பிற . வெண்ணங்க ளெழுந்தா லவற்றைப் பூர்த்தி பண்ணுவதற்கு எத்தனியாமல் அவை யாருக் குண்டாயின என்று விசாரிக்க வேண்டும்எத்தனை எண்ணங்க ளெழினு மென்ன .? ஜாக்கிரதையாய் ஒவ்வோ ரெண்ணமும் கிளம்பும்போதே இது யாருக்குண்டாயிற்று என்று விசாரித்தால் எனக்கென்று தோன்றும் தன்நானார் என்று விசாரித்தால் மன . பிறப்பிடத்திற்குத் திரும்பிவிடும்; எழுந்த வெண்ணமு மடங்கிவிடும்இப்படிப் . பழகப் பழக மனத்திற்குத் தன் பிறப்பிடத்திற் றங்கி நிற்கும் சக்தி யதிகரிக்கின்றதுதூக்ஷமமான மனம் ., மூளை இந்திரியங்கள் வாயிலாய் வெளிப்படும் போது ஸ்தூலமான நாமரூபங்கள் தோன்றுகின்றன; ஹ்ருதயத்தில் தங்கும்போது நாமரூபங்கள் மறைகின்றனமனத்தை வெளிவிடாமல் ஹ்ருதயத்தில் . வைத்துக்கொண்டிருப்பதற்குத்தான் 'அகமுகம்' அல்லது 'அந்தர்முகம்' என்று பெயர் ஹ்ருதயத்திலிருந்து வெளிவிடுவதற்குத்தான் . 'பகிர்முக' மென்று பெயர். இவ்விதமாக மனம் ஹ்ருதயத்திற் றங்கவே, எல்லா நினைவுகளுக்கும் மூலமான நான் என்பது போய் எப்பொழுது முள்ள தான் மாத்திரம் விளங்கும்நான் . என்னும் நினைவு கிஞ்சித்து மில்லா விடமே சொரூபமாகும் அதுவே . 'மெளன' மெனப்படும்இவ்வாறு . சும்மா விருப்பதற்குத்தான் 'ஞான திருஷ்டி' என்று பெயர்தை சும்மா விருப்பதாவது மனத் . ஆன்மசொரூபத்தில் லயிக்கச் செய்வதே. அன்றி, பிறர் கருத்தறிதல், முக்கால முணர்தல், தூர தேசத்தில் நடப்பன வறிதல் ஆகிய இவை ஞான திருஷ்டி யாகமாட்டா.

Solo per [mezzo de] l'investigazione 'chi sono io' la mente cederà [si calmerà, diventerà immobile, scomparirà o cesserà di essere]; il pensiero 'chi sono io' [cioè, il desiderio di conoscere chi sono io e lo sforzo conseguente che si compie per esaminare se stessi], avendo distrutto tutti gli altri

pensieri, esso stesso alla fine sarà distrutto come il bastone usato per bruciare un cadavere [un bastone che è usato per smuovere una pira funeraria e per garantire che il cadavere bruci completamente]. Se altri pensieri sorgono, senza cercare di completarli, è necessario investigare a chi sono venuti in mente. Per quanti pensieri sorgono, cosa [importa]? Non appena si presenta ogni pensiero, se si investiga in modo vigilante a chi esso viene in mente, sarà chiaro che la risposta sarà 'a me'. Così se si investiga 'chi sono io?', la mente ritornerà al proprio luogo di nascita [il più interno nucleo del proprio essere, che è la sorgente dalla quale essa è sorta]; [e poiché in tal modo ci si astiene dall'occuparci di ciò] il pensiero che è sorto anche cesserà. Quando si pratica e pratica in questo modo, il potere della mente di rimanere fermamente stabilita nel proprio luogo di nascita aumenterà [cioè, praticando ripetutamente il rivolgere l'attenzione verso il nostro puro essere, che è il luogo di nascita della nostra mente, l'abilità della mente stessa di rimanere come puro essere aumenterà]. Quando la mente sottile esce attraverso il portale del cervello e degli organi di senso, nomi e forme grossolane [i pensieri che costituiscono la mente e gli oggetti che costituiscono questo mondo] appaiono; quando essa rimane nel cuore [il centro del nostro essere], nomi e forme scompaiono. Il nome 'ahamukham' [guardare all'io o attenzione a sé] o 'antarmukham' [guardare all'interno, introspezione o introversione] [si riferisce] solo a [questo stato di] trattenere la mente nel cuore senza lasciarla andare all'esterno. Il nome 'bahirmukham' [guardare all'esterno o estroversione] [si riferisce] solo a [lo stato di] lasciare la mente andare all'esterno. Solo quando la mente rimane fermamente stabilita nel cuore in questo modo ciò che è chiamato 'io' [l'ego], che è la radice [base, fondamento o origine] di tutti i pensieri, se ne andrà [scomparirà o cesserà] e risplenderà solo il sé sempre esistente. Il luogo [spazio o stato] privo anche del minimo pensiero chiamato 'io' è *svarūpa* [la 'propria forma' o il sé essenziale]. Questo solo è chiamato 'mauna' [silenzio]. Il nome 'jñāna-dṛṣṭi' ['conoscenza-vedere', l'esperienza della vera conoscenza] si riferisce così solo a [lo stato di] solo essere. Essere soltanto (*summā-v-irupadu*) significa solo fare sprofondare la mente in *ātma-svarūpa* [il nostro sé essenziale]. Oltre a [questo stato di solo essere], conoscere i pensieri di altri, conoscere i tre tempi [passato, presente, futuro], e conoscere ciò che sta accadendo in luoghi distanti non può essere *jñāna-dṛṣṭi*.

Paragrafo Sette

யதார்த்தமா யுள்ளது ஆத்மசொருப மொன்றேஜக ஜீவ ஈச்வரர்கள் . சிப்பியில் வெள்ளிபோல் அதிற் கற்பனைகள்இவை மூன்றும் ஏககாலத்தில் தோன்றி ஏககாலத்தில் . மறைகின்றன . சொருபமே ஜகம்; சொருபமே நான்; சொருபமே ஈச்வரன்; எல்லாம் சிவ சொருபமாம்.

Quello che realmente esiste è solo *ātma-svarūpa* [il nostro sé essenziale]. Il mondo, l'anima e Dio sono *kalpanaiga!* [immaginazioni, costruzioni, creazioni mentali o sovrapposizioni illusorie] in esso, come l'argento [immaginario] [visto] in una conchiglia. Questi tre appaiono simultaneamente e scompaiono simultaneamente. *Svarūpa* [la nostra 'forma' o sé essenziale] solamente è il mondo, *svarūpa* solo è 'io' [la nostra mente, l'anima o sé individuale]; *svarūpa* solo è Dio; ogni cosa è *śiva-svarūpa* [il nostro sé essenziale, che è *śiva*, l'assoluta e sola realtà realmente esistente].

Paragrafo Otto

மனம் அடங்குவதற்கு விசாரணையைத் தவிர வேறு தகுந்த உபாயங்களில்லைமற்ற . உபாயங்களினால் அடக்கினால் மனம் அடங்கினாற்போ லிருந்து, மறுபடியும் கிளம்பிவிடும் . மன மடங்கும் பிராணாயாமத்தாலும்; ஆனால் பிராண னடங்கியிருக்கும் வரையில் மனமு மடங்கியிருந்து, பிராணன் வெளிப்படும்போது தானும் வெளிப்பட்டு வாசனை வயத்தா யலையும் . மனத்திற்கும் பிராணனுக்கும் பிறப்பிட மொன்றேநானென்னும் . நினைவே மனத்தின் சொருபம் .

நினைவே மனத்தின் முதல் நினைவு; அதுவே யகங்காரம் அகங்கார மெங்கிருந்து உற்பத்தியோ ., அங்கிருந்துதான் மூச்சும் கிளம்புகின்றது ஆகையால் மன மடங்கும்போது . பிராணனும், பிராண னடங்கும்போது மனமு மடங்கும். ஆனால் சுழுத்தியில் மன மடங்கி யிருந்தபோதிலும் பிராண னடங்கவில்லைதேகத்தின் . பாதுகாப்பின் நிமித்தமும் தேகமானது மரித்து விட்டதோ வென்று பிறர் ஐயறாவண்ணமும் இவ்வாறு ஈச்வர நியதியால் ஏற்பட்டிருக்கிறது ஜாக்கிரத்திலும் . சமாதியிலும் மன மடங்குகிறபோது பிராண னடங்குகிறது. பிராணன் மனத்தின் ஸ்தூல ரூபமெனப்படும் மரணகாலம் வரையில் மனம் பிராணனை உடலில் . வைத்துக்கொண்டிருந்து, உடல் மரிக்குங் காலத்தில் அதனைக் கவர்ந்துகொண்டு போகின்றது ஆகையால் பிராணாயாமம் . மனத்தை யடக்க சகாயமாகுமே யன்றி மனோநாசஞ் செய்யாது.

Per far cessare la mente [interamente e permanentemente], non ci sono mezzi adeguati oltre che *vicāraṇā* [investigazione di sé]. Se trattenuta con altri mezzi, la mente rimarrà come se fosse quietata, [ma] emergerà nuovamente. Anche per mezzo di *prāṇāyāma* [controllo del respiro], la mente si quieterà; tuttavia, [sebbene] la mente rimane controllata fino a che il respiro è controllato, quando il respiro emerge [o diviene manifesto] essa anche emerge e vaga sotto l'influenza delle [sue] *vāsanās* [disposizioni, inclinazioni, impulsi o desideri]. Il luogo di nascita sia della mente sia del *prāṇa* [il respiro e gli altri processi vitali] è uno.

Solo il pensiero è *svarūpa* [la 'propria forma'] della mente. Solo il pensiero chiamato 'io' è il primo pensiero della mente; esso solo è l'ego. Da dove l'ego sorge, da lì ha origine anche il respiro. Quindi quando la mente si quietata anche il *prāṇa* [si quietata], [e] quando il *prāṇa* si quietata anche la mente si quietata.

Tuttavia nel sonno, sebbene la mente si sia fermata, il respiro non si ferma. E' disposto così per ordine di Dio, allo scopo di proteggere il corpo, così che altre persone non si chiedano se il corpo è morto. Quando la mente si quietata nella veglia e nel samādhi [qualsiasi dei vari tipi di assorbimento mentale che risulta dallo yoga o altre forme di pratica spirituale], il *prāṇa* si quietata.

Il *prāṇa* è detto essere la forma grossolana della mente. Fino al tempo della morte la mente mantiene il *prāṇa* nel corpo, e nel momento in cui il corpo muore essa [la mente] lo afferra e lo porta [il *prāṇa*] via. Quindi *prāṇāyāma* è semplicemente un aiuto per trattenere la mente, ma non determinerà *manō-nāśa* [l'annientamento della mente].

Nota del traduttore: le tre frasi che ho evidenziato in rosso in questo paragrafo non erano nell'originale versione di saggio scritta da Sri Ramana, ma furono inserite successivamente, o nella metà del 1930 o più tardi. Esse non erano nel saggio scritto a mano da Sri Ramana, che fu riprodotto in *The Mountain Path*, del Giugno 1993, da pagina 44 a pagina 47, neppure erano incluse nella versione saggio della prima edizione (1931) di ஸ்ரீ ரமண நூற்றிரட்டு (*Śrī Ramaṇa Nūṭṭiraṭṭu*, la sua collezione di opere in Tamil) né nelle edizioni del 1932 di trenta e ventotto domande-risposte. Non ho potuto trovarle in nessuna delle versioni pubblicate prima di quella che ho visto, o nei quaderni di appunti di Sivaprakasam Pillai. La prima edizione in cui le ho viste incluse fu quella del 1936 di ventotto domande-risposte, così furono probabilmente aggiunte prima in quella versione e successivamente in questa versione di saggio.

Secondo i principali insegnamenti di Sri Ramana, il corpo e il mondo sono entrambi creazioni mentali, così essi sembrano esistere solo fino a che li sperimentiamo, e quindi essi non esistono quando la nostra mente è sprofondata nel sonno. Per coloro che sono disposti ad accettare questo insegnamento, l'idea che 'nel sonno, sebbene la mente sia quietata, il respiro non si ferma' non è un problema, perché se l'esistenza del corpo (e quindi della sua respirazione) è dipendente dall'attività della mente, è chiaro che nel sonno 'quando la mente si ferma anche il *prāṇa* [...] si ferma', come Sri Ramana ha indicato esplicitamente nella frase precedente. Quindi, se queste tre frasi inserite furono ciò che effettivamente Sri Ramana disse, lo fece presumibilmente come una concessione in risposta a qualcuno che non era in grado o non disposto ad accettare (anche a titolo di prova come una possibilità) il suo insegnamento che il corpo, il *prāṇa*, il mondo e ogni altra cosa sembrano esistere solo nella visione auto-illusiva della mente, e quindi cessano di esistere quando la mente si ferma, come nel sonno senza sogni.

Paragrafo Nove

பிரணாயாமம் போலவே மூர்த்தித்தியானம், மந்திரஜபம், ஆகார நியம மென்பவைகளும் மனத்தை அடக்கும் சகாயங்களேமூர்த்தித்தியானத்தாலும், மந்திரஜபத்தாலும் மனம் ஏகாக் கிரத்தை யடைகிறது சதாசலித்துக் கொண்டிருக்கும் யானை யின் துதிக்கையில் ஒரு சங்கிலியைக் கொடுத்தால் அவ்யானை எப்படி வேறொன்றையும் பற்றாம லதையே பற்றிக் கொண்டு செல்லுமோ, அப்படியே சதாசலித்துக் கொண்டிருக்கும் மனமும், அதனை ஏதோ ஒரு நாமம் அல்லது ரூபத்திற் பழக்கினால் அதையே பற்றிக் கொண்டிருக்கும்மனம் அளவிறந்த நினைவுகளாய் விரிகின்றபடியால் ஒவ்வொரு நினைவும் அதிபலவீனமாகப் போகின்றதுநினைவுக ளடங்க வடங்க ஏகாக் கிரத்தன்மை யடைந்து, அதனாற் பலத்தை யடைந்த மனத்திற்கு ஆத்மவிசாரம் சுலபமாய் சித்திக்கும்எல்லா நியமங்களிலுஞ் சிறந்த மித ஸாத்விக ஆகார நியமத்தால் மனத்தின் சத்வ குணம் விருத்தியாகி, ஆத்மவிசாரத்திற்கு சகாய முண்டாகிறது.

Proprio come *prāṇāyāma*, *mūrti-dhyāna* [meditazione su una forma di Dio], *mantra-japa* [ripetizione di parole sacre come un nome di Dio] e *āhāra-niyama* [restrizione della dieta, in modo particolare la restrizione di consumare solo cibo vegetariano] sono solo aiuti che contengono la mente [ma non determineranno il suo annientamento]. Per mezzo sia di *mūrti-dhyāna* sia di *mantra-japa* la mente acquisisce acutezza [o concentrazione]. Proprio come se [qualcuno] porge una catena alla proboscide di un elefante, che è sempre in movimento [dondolando alla ricerca di qualcosa da afferrare], quell'elefante comincerà ad afferrare la catena senza più cercare di afferrare qualche altra cosa, così in effetti, la mente, che si muove continuamente [vagando nel pensare a una cosa o a un'altra], se addestrata ne [la pratica di pensare a] qualche nome o forma, si fermerà afferrando ciò [senza pensare inutilmente a qualcos'altro]. Poiché la mente sparge innumerevoli pensieri [disperdendo quindi la sua energia], a ogni pensiero essa s'indebolisce. Per la mente che ha raggiunto la concentrazione, quando i pensieri diminuiscono sempre di più [cioè, che ha ottenuto concentrazione a causa della progressiva riduzione dei suoi pensieri] e che ha perciò ottenuto forza, *ātma-vicāra* [che è lo stato di essere attenti a sé] sarà facilmente compiuta. Per mezzo di *mita sātत्वika āhāra-niyama* [la restrizione di consumare solo una moderata quantità di cibo *sattvico*], che è la migliore tra tutte le restrizioni, il *sattva-guṇa* [la qualità dell'essere, calma e chiarezza] della mente aumenterà e [in tal modo] ne deriverà un aiuto per l'investigazione di sé.

Paragrafo Dieci

தொன்றுதொட்டு வருகின்ற விஷயவாசனைகள் அளவற்றனவாய்க் கடலலைகள் போற் றோன்றினும் அவையாவும் சொரூபத்யானம் கிளம்பக் கிளம்ப அழிந்துவிடும்அத்தனை வாசனைகளு மொடுங்கி, சொரூபமாத்திரமா யிருக்க முடியுமா வென்னும் சந்தேக நினைவுக்கு மிடங்கொடாமல், சொரூபத்யானத்தை விடாப்பிடயாய்ப் பிடிக்க வேண்டும்ஒருவன் எவ்வளவு பாபியாயிருந்தாலும், 'நான் பாபியா யிருக்கிறேனே! எப்படிக்க கடைத்தேறப் போகிறே' னென்றேங்கி யழுதுகொண்டிராமல், தான் பாபி என்னு மெண்ணத்தையு மறவே யொழித்து சொரூபத்யானத்தி லூக்க முள்ளவனாக விருந்தால் அவன் நிச்சயமா யுருப்படுவான்.

Anche se *viśaya-vāsanās* [inclinazioni o desideri di sperimentare cose altro da se stessi], che vengono da tempo memorabile, sorgono [come pensieri] innumerevoli come onde dell'oceano, essi saranno tutti distrutti quando *svarūpa-dhyāna* [attenzione di sé] aumenterà sempre di più. Senza dare spazio al dubbio 'E' possibile dissolvere così tante *vāsanās* ed essere [o rimanere] solo come il sé?' è necessario aggrapparsi tenacemente all'attenzione di sé. Per quanto peccatore una persona possa essere, se invece di lamentarsi e strillare 'io sono un peccatore! Come posso essere salvato?' egli rifiuta completamente il pensiero di essere un peccatore ed è zelante [o risoluto] nell'attenzione

di sé, egli sarà certamente rimesso sulla retta via [trasformato nella vera 'forma' dell'essere cosciente di sé e libero dal pensiero].

Paragrafo Undici

மனத்தின்கண் எதுவரையில் விஷயவாசனைக ளிருக்கின்றனவோ, அதுவரையில் நானா ரென்னும் விசாரணையும் வேண்டும்நினைவுகள் தோன்றத் தோன்ற அப்போதைக்கப்போதே . அவைகளையெல்லாம் உற்பத்திஸ்தானத்திலேயே விசாரணையால் நசிப்பிக்க வேண்டும். அன்னியத்தை நாடாதிருத்தல் வைராக்கியம் அல்லது நிராசை; தன்னை விடாதிருத்தல் ஞானம் . முத்துக்குளிப்போர் தம்மிடையிற் கல்லைக் . உண்மையி லிரண்டு மொன்றே கட்டிக்கொண்டு மூழ்கிக் கடலடியிற் கிடைக்கும் முத்தை எப்படி எடுக்கிறார்களோ, அப்படியே ஒவ்வொருவரும் வைராக்கியத்துடன் தன்னுள் ளாழ்ந்து மூழ்கி ஆத்மமுத்தை யடையலாம் ஒருவன் தான் . சொரூபத்தை யடையும் வரையில் நிரந்தர சொரூப ஸ்மரணையைக் கைப்பற்றுவானாயின் அதுவொன்றே போதும். கோட்டைக்குள் எதிரிக ளுள்ளவரையில் அதிலிருந்து வெளியே வந்துகொண்டே யிருப்பார்கள்வர வர அவர்களை .யெல்லாம் வெட்டிக்கொண்டே யிருந்தால் கோட்டை கைவசப்படும்.

Fino a che *viśaya-vāsanās* esistono nella mente, l'investigazione 'chi sono io' è necessaria. Come e quando i pensieri sorgono, in quel momento è necessario annientarli per mezzo di *vicāraṇā* [investigazione o vigilante attenzione di sé] proprio nel luogo dove essi sorgono. Essere senza occuparsi di [qualsiasi cosa] altro [che sé stessi] è *vairāgya* [distacco] o *nirāśā* [essere senza desideri]; essere senza dimenticare [separarsi da o lasciarsi andare da] il sé è *jana* [vera conoscenza]. In verità [questi] due [essere senza desideri e vera conoscenza] sono solo uno. Proprio come un pescatore di perle, legandosi una pietra alla vita e immergendosi, raccoglie una perla che si trova sul fondo dell'oceano, così ogni persona, immergendosi [sotto l'attività di superficie della propria mente] e affondando [in profondità] all'interno di se stessa con *vairāgya* [libertà dal desiderio di sperimentare qualcosa oltre che il sé], può ottenere la perla del sé. Se ci si stringe fermamente all'ininterrotto *svarūpa-smaraṇa* [ricordo di sé] fino a che si ottiene *svarūpa* [il proprio sé essenziale], questo solo è [sarà] sufficiente. Fino a che i nemici sono dentro il forte, essi continueranno ad apparire da esso. Se [si] continua ad abatterli [o distruggerli] tutti come e quando appaiono, il forte [infine] entrerà in [proprio] possesso.

Paragrafo Dodici

கடவுளும் குருவும் உண்மையில் வேறல்லர்புலிவாயிற் பட்டது எவ்வாறு . திரும்பாதோ, அவ்வாறே குருவினருட்பார்வையிற் பட்டவர்கள் அவரால் ரக்ஷிக்கப்படுவரே யன்றி யொருக்காலும் கைவிடப்படார்; எனினும், குரு காட்டிய வழிப்படி தவறாது நடக்க வேண்டும்.

Dio e *guru* in verità non sono differenti. Proprio come quella [preda] che è stata presa nelle fauci di una tigre non farà ritorno, nello stesso modo coloro che sono stati presi nello sguardo della grazia del *guru* saranno da lui sicuramente salvati e mai saranno abbandonati; nondimeno, è necessario [per essi] procedere [comportarsi o agire] infallibilmente secondo il sentiero che il *guru* ha mostrato.

Paragrafo Tredici

ஆன்மசிந்தனையைத் தவிர வேறு சிந்தனை கிளம்புவதற்குச் சற்று மிடங்கொடாமல் ஆத்மநிஷ்டாபரணா யிருப்பதே தன்னை ஈசனுக் களிப்பதாம்ஈசன்பேரில் எவ்வளவு . பாரத்தைப் போட்டாலும், அவ்வளவையும் அவர் வகித்துக்கொள்ளுகிறார்சகல . காரியங்களையும் ஒரு பரமேச்வர சக்தி நடத்திக்கொண்டிருகிறபடியால், நாமு மதற் கடங்கியிராமல், 'இப்படிச் செய்யவேண்டும்; அப்படிச் செய்யவேண்டு' மென்று ஸதா சிந்திப்பதேன்? புகை வண்டி சகல பாரங்களையும் தாங்கிக்கொண்டு போவது தெரிந்திருந்தும், அதி லேறிக்கொண்டு போகும் நாம் நம்முடைய சிறிய மூட்டையை மதிற் போட்டுவிட்டு சுகமா யிராமல், அதை நமது தலையிற் றாங்கிக்கொண்டு ஏன் கஷ்டப்படவேண்டும்?

Essere completamente assorbiti in *ātma-niṣṭhā* [dimorare nel sé, lo stato di solo essere come siamo realmente], non dando il minimo spazio al sorgere di qualsiasi pensiero oltre che *ātma-cintana* [contemplazione di sé, il 'pensiero' di sé, che è ciò che realmente siamo], è donare noi stessi a Dio. Anche se poniamo qualsiasi quantità di peso su Dio, quell'intera quantità sarà sopportata. Dato che una *paramēśvara śakti* [supremo potere dominante o potere di Dio] guida tutte le attività [cioè, dato che essa causa e controlla ogni cosa che accade in questo mondo], perché dovremmo pensare incessantemente, 'è [per me] necessario agire in questo modo; è [per me] necessario agire in quel modo', invece di essere [calmi, pacifici e felici] avendo arreso [noi stessi con il nostro intero carico] a quel [dominante potere supremo]? Sebbene sappiamo che il treno sta portando tutto il carico, perché viaggiando su di esso dovremmo patire portando il nostro modesto bagaglio sulla testa invece di restare felici lasciando il bagaglio posato sul [treno]?

Paragrafo Quattordici

சுகமென்பது ஆத்மாவின் சொரூபமே; சுகமும் ஆத்மசொரூபமும் வேறன்றுஆத்மசுகம் . ஒன்றே யுள்ளது; அதுவே ஸத்யம்பிரபஞ்சப்பொருள் ஒன்றிலாவது சுகமென்பது . கிடையாது . ல்அவைகளிலிருந்து சுகம் கிடைப்பதாக நாம் நமது அவிவேகத்தா நினைக்கின்றோம்மனம் . வெளியில் வரும்போது துக்கத்தை யனுபவிக்கிறது. உண்மையில் நமது எண்ணங்கள் பூர்த்தியாகும்போதெல்லாம் அது தன்னுடைய யதாஸ்தானத்திற்குத் திரும்பி ஆத்மசுகத்தையே யனுபவிக்கிறதுஅப்படியே . தூக்கம், சமாதி, மூர்ச்சை காலங்களிலும், இச்சித்த பொருள் கிடைக்கிறபோதும், வெறுத்த பொருளுக்கு கேடுண்டாகும் போதும், மனம் அந்தர்முகமாகி ஆத்மசுகத்தையே யனுபவிக்கிறதுஇப்படி மனம் ஆத்மாவை விட்டு வெளியே போவதும் . உள்ளே திரும்புவதுமாக ஓய்வின்றி யலைகிறது.மரத்தடியில் நிழல் சுகமா யிருக்கிறது . வெளியில் சூரியவெப்பம் கொடுமையா யிருக்கிறதுவெளியி லலையு மொருவன் நிழலிற் . சென்று குளிர்ச்சி யடைகிறான்சிறிது நேரத்திற்குப் பின் வெளிக்கிளம்பி . வெப்பத்தின் கொடுமைக் காற்றாது, மறுபடியும் மரத்தடிக்கு வருகின்றான். இவ்வாறு நிழலினின்று வெயிலிற் போவதும், வெயிலினின்று நிழலிற் செல்வதுமாயிருக்கிறான்ஆனால் . இப்படிச் செய்கிறவன் அவிவேகி . விவேகியோ நிழலைவிட்டு நீங்கான்அப்படியே ஞானியின் மனமும் பிரம்மத்தை விட்டு நீங்குவ . தில்லைஆனால் அஞ்ஞானியின் மனமோ பிரபஞ்சத்தி லுழன்று துக்கப்படுவதும் ., சிறிது நேரம் பிரம்மத்திற்குத் திரும்பி சுக மடைவதுமா யிருக்கிறதுஐக . மென்பது நினைவேஐகம் . மறையும்போது அதாவது நினைவற்ற போது மனம் ஆனந்தத்தை யனுபவிக்கின்றது; ஐகம் தோன்றும் போது அது துக்கத்தை யனுபவிக்கின்றது.

Ciò che è chiamata felicità è solo *svarūpa* [la 'propria forma' o natura essenziale] di *ātmā* [sé]; felicità e *ātma-svarūpa* non sono differenti. Solo *Ātma-sukha* [la felicità di sé] esiste; quello solo è reale. La felicità non è ottenuta da un qualsiasi oggetto del mondo. Noi pensiamo che la felicità sia ottenuta da essi a causa della nostra mancanza di discriminazione. Quando la [nostra] mente

esce fuori, essa sperimenta infelicità. In verità, ogni volta che i nostri pensieri [o desideri] sono realizzati, essa [la nostra mente] torna indietro al suo giusto posto [il centro del nostro essere, il nostro sé reale, che è la sorgente da cui essa è sorta] e sperimenta solo la felicità di sé. Nello stesso modo, nel momento del sonno, del *samādhi* [uno stato di intensa contemplazione o assorbimento della mente], dello svenimento, quando una cosa desiderata è ottenuta, e quando accade la fine di una cosa non gradita [cioè, quando la nostra mente evita o è alleviata da esperienze che non gradisce], [la nostra] mente diviene introvertita e sperimenta solo la felicità di sé. In questo modo [la nostra] mente oscilla senza quiete, andando all'esterno e lasciando il sé, e [poi] tornando [indietro] all'interno. Ai piedi di un albero l'ombra è deliziosa. Fuori il calore del sole è gravoso. 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. Una persona che agisce in questo modo manca di discriminazione. Ma una persona di discriminazione non lascerà l'ombra. In modo simile, la mente di uno *jñāni* [una persona di vera conoscenza di sé] non lascia *brahman* [la realtà fondamentale e assoluta, che è il nostro sé essenziale e l'unica sostanza di ogni cosa]. Ma la mente di un *ajñāni* [una persona mancante di vera conoscenza di sé] continua a sopportare la miseria girovagando nel mondo, e a ottenere la felicità tornando a *brahman* per un breve tempo. Ciò che è chiamato il mondo è solo pensiero [perché come il 'mondo' che noi sperimentiamo in un sogno, 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 nella mente con il nostro potere di immaginazione]. Quando il mondo scompare, cioè, quando il pensiero cessa, [la nostra] mente sperimenta felicità; quando il mondo appare, essa sperimenta infelicità.

Paragrafo Quindici

இச்சா ஸங்கல்ப யத்நமின்றி யெழுந்த ஆதித்தன் சன்னிதி மாத்திரத்தில் காந்தக்கல் அக்கினியைக் கக்குவதும், தாமரை யலர்வதும், நீர் வற்றுவதும், உலகோர் தத்தங் காரியங்களிற் பிரவிருத்தித்து இயற்றி யடங்குவதும், காந்தத்தின் முன் ஊசி சேஷடிப்பதும் போல ஸங்கல்ப ரகிதராயிருக்கும் ஈசன் சன்னிதான விசேஷ மாத்திரத்தால் நடக்கும் முத்தொழில் அல்லது பஞ்சகிருத்தியங்கட் குட்பட்ட ஜீவர்கள் தத்தம் கர்மானுசாரம் சேஷடித் தடங்குகின்றனர் .அன்றி, அவர் ஸங்கல்ப ஸஹித ரல்லர்; ஒரு கருமமு மவரை யொட்டாதுஅது லோககருமங்கள் சூரியனை . யொட்டாததும், ஏனைய சதுர்பூதங்களின் குணாகுணங்கள் வியாபகமான ஆகாயத்தை யொட்டாததும் போலும்.

Proprio come nella semplice presenza del sole, che sorge senza *icchā* [richiesta, desiderio o preferenza], *sarṅkalpa* [volizione o intento], [o] *yatna* [sforzo o esercizio], un cristallo [o lente di ingrandimento] trasmetterà fuoco, un loto fiorirà, l'acqua evaporerà, e le persone del mondo si impegneranno [o inizieranno] le loro rispettive attività, compiranno [queste attività] e si quieteranno [o cesseranno di essere attive], e [proprio come] di fronte a un magnete un ago si muoverà, [così] gli *jīvas* [esseri viventi], che sono catturati ne [lo stato limitato governato da] *muttoñil* [la triplice funzione di Dio, vale a dire la creazione, il sostentamento e la dissoluzione del mondo] o *pañcakṛtyas* [le cinque funzioni di Dio, vale a dire creazione, sostentamento, dissoluzione, occultamento e grazia], che accadono a causa di null'altro che la speciale natura della presenza di Dio, si muovono [impegnano loro stessi, realizzano attività, compiono sforzi o si adoperano] e si quietano [cessano di essere attivi, divengono fermi o dormono] in accordo con i loro rispettivi *karma* [cioè, in accordo non solo con il loro *prārabdha karma* o destino, che li obbliga a compiere qualunque azione sia necessaria al fine di sperimentare tutte le cose piacevoli e non piacevoli che essi sono destinati a sperimentare, ma anche con le loro *karma-vāsanās*, le loro

inclinazioni o impulsi a desiderare, pensare, parlare e agire in modi particolari, che li obbliga a compiere sforzi per sperimentare certe cose piacevoli che essi non sono destinati a sperimentare, e a evitare di sperimentare certe cose non piacevoli che essi sono destinati a sperimentare]. Nondimeno, egli [Dio] non è *saṁkalpa sahitar* [una persona connessa con o che possiede volizione o intenzione]; nessun *karma* si attacca a lui [cioè, egli non è legato o influenzato da alcun karma o azione]. Cioè come le azioni del mondo [le azioni che accadono qui sulla terra] non si attaccano a [o influenzano] il sole, e [come] le qualità e i difetti degli altri quattro elementi [terra, acqua, aria e fuoco] non si attaccano allo spazio onnipervadente.

Paragrafo Sedici

எந்நூலிலும் முக்தி யடைவதற்கு மனத்தை யடக்க வேண்டுமென்று சொல்லப்பட்ட டுள்ளபடியால், மனோநிக்ரகமே நூல்களின் முடிவான கருத்து என் றறிந்துகொண்ட பின்பு நூல்களை யளவின்றிப் படிப்பதாற் பயனில்லைமனத்தை யடக்குவதற்குத் . தன்னை யாரென்று விசாரிக்க வேண்டுமே யல்லாமல் எப்படி நூல்களில் விசாரிப்பது? தன்னைத் தன்னுடைய ஞானக்கண்ணாற்றானே யறிய வேண்டும்ராமன் தன்னை . ராமனென்றறியக் கண்ணாடி வேண்டுமா? 'தான்' பஞ்ச கோசங்களுக்குள் ளிருப்பது; நூல்களோ அவற்றிற்கு வெளியி ளிருப்பவைஆகையால் ., பஞ்ச கோசங்களையும் நீக்கி விசாரிக்க வேண்டிய தன்னை நூல்களில் விசாரிப்பது வீணேபந்தத்தி ளிருக்கும் . தான் யாரென்று விசாரித்து தன் யதார்த்த சொரூபத்தைத் தெரிந்துகொள்வதே முக்திசதாகாலமும் மனத்தை . ஆத்மாவில் வைத்திருப்பதற்குத் தான்'ஆத்மவிசார' மென்று பெயர்; தியானமோ தன்னை ஸச்சிதானந்த பிரம்மமாக பாவிப்பது . கற்றவை யனைத்தையும் ஒருகாலத்தில் மறக்க வேண்டிவரும்.

Dato che in ogni testo [che spiega il mezzo con il quale possiamo sperimentare noi stessi come realmente siamo] è detto che per ottenere *mukti* [emancipazione spirituale, liberazione o salvezza] è necessario trattenere la mente, dopo aver conosciuto che *manō-nigraha* [tenere giù, tenere all'interno, trattenere, sottomettere o distruggere la mente] è il fondamentale proposito [o fine] di [tali] testi, non c'è beneficio [da essere ottenuto] studiando senza limiti [un infinito numero di] testi. Per trattenere la mente è necessario investigare se stessi [al fine di sperimentare] chi [si è realmente], [ma] invece [di fare così] come [si può sperimentare se stessi] investigando nei testi? E' necessario conoscere se stessi solo con il proprio occhio di *jñāna* [vera conoscenza, cioè, per mezzo della propria consapevolezza rivolta a sé stessi]. [Una persona chiamata] Raman ha bisogno di uno specchio per conoscere se stesso come Raman? Il 'Sé' è all'interno dei *pañca-kōśas* [i 'cinque involucri' che sembrano ricoprire e oscurare ciò che realmente siamo, vale a dire il nostro corpo fisico, il nostro *prāṇa* o processi vitali, la nostra mente, il nostro intelletto e l'apparente oscurità o ignoranza del sonno]; al contrario, i testi sono al di fuori di essi. 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]. Conoscere il proprio *yathārtha svarūpa* [il proprio sé reale o essere essenziale] investigando chi è [questo falso limitato] sé, che è in schiavitù [essendo obbligato all'interno degli immaginari confini della mente], è *mukti* [emancipazione]. Il nome '*ātma-vicāra*' [si riferisce] solo a [la pratica di] essere sempre [dimorare o rimanere] mantenendo la mente nell' [o sull'] *ātmā* [sé]; al contrario, *dhyāna* [meditazione] è immaginare se stessi essere *sat-cit-ānanda brahman* [la realtà assoluta, che è essere-consapevolezza-beatitudine]. A un certo punto diventerà necessario dimenticare tutto quello che è stato imparato.

Paragrafo Diciassette

குப்பையைக் கூட்டித் தள்ளவேண்டிய ஒருவன் அதை யாராய்வதா லெப்படிப் பயனில்லையோ அப்படியே தன்னை யறியவேண்டிய ஒருவன் தன்னை மறைத்துக்கொண்டிருக்கும் தத்துவங்களனைத்தையும் சேர்த்துத் தள்ளிவிடாமல் அவை இத்தனையென்று கணக்கிடுவதாலும், அவற்றின் குணங்களை ஆராய்வதாலும் பயனில்லை. பிரபஞ்சத்தை ஒரு சொப்பனத்தைப்போலெண்ணிக்கொள்ள வேண்டும்.

Proprio come una persona che dovendo spazzare e gettare la spazzatura [ricaverebbe] nessun beneficio analizzandola, così una persona dovendo conoscere se stesso [ricaverebbe] nessun beneficio calcolando che i *tattvas*, che stanno nascondendo il sé, sono così tanti, e analizzando le loro qualità, invece di respingerle tutte collettivamente. E' necessario [per noi] considerare il mondo [che è composto di questi *tattvas*] come un sogno.

Paragrafo Diciotto

ஜாக்ரம் தீர்க்கம், சொப்பனம் கூடினிக மென்பது தவிர வேறு பேதமில்லை. ஜாக்ரத்தில் நடக்கும் விவகாரங்க ளெல்லாம் எவ்வளவு உண்மையாகத் தோன்றுகின்றனவோ அவ்வளவு உண்மையாகவே சொப்பனத்தில் நடக்கும் விவகாரங்களும் அக்காலத்திற் றோன்றுகின்றன . சொப்பனத்தில் மனம் வேறொரு தேகத்தை யெடுத்துக்கொள்ளுகிறதுஜாக்ரம் சொப்பன டிலும் நமிரண்னைவுகளும் நாமரூபங்களும் ஏககாலத்தில் நிகழ்கின்றன.

Eccetto che la veglia è *dirgha* [durevole a lungo] e il sogno è *kṣaṇika* [momentaneo o durevole solo per un breve periodo], non c'è altra differenza [tra questi due stati creati dalla mente]. Nella misura in cui tutti i *vyavāhāras* [fare, attività, affari o avvenimenti] che accadono nella veglia sembrano [in questo momento presente] essere reali, nella [stessa] misura anche i *vyavāhāras* che accadono in sogno sembrano in quel momento essere reali. Nel sogno la mente prende un altro corpo [essere se stesso]. Sia nella veglia sia nel sogno i pensieri, i nomi e le forme [gli oggetti dell'apparente mondo esterno] avvengono in un momento [cioè, simultaneamente].

Paragrafo Diciannove

நல்ல மன மென்றும் கெட்ட மன மென்று மிரண்டு மனங்களில்லை. மன மொன்றே . வாசனைகளே சுப மென்றும் அசுப மென்று மிரண்டுவிதம்மனம் சுபவாசனை வயத்தாய் . நிற்கும்போது நல்ல மன மென்றும், அசுபவாசனை வயத்தாய் நிற்கும்போது கெட்டமன மென்றும் சொல்லப்படும்ளைபிறர் எவ்வளவு கெட்டவர்களாய்த் தோன்றினும் அவர்க . வெறுத்தலாகாது . பிரபஞ்ச . விருப்பு வெறுப்புக் ளிரண்டும் வெறுக்கத் தக்கன விஷயங்களி லதிகமாய் மனத்தை விடக் கூடாதுசாத்தியமானவரையில் ., அன்னியர் காரியத்திற் பிரவேசிக்கக் கூடாதுபிறருக் . கொருவன் கொடுப்ப தெல்லாம் தனக்கே கொடுத்துக்கொள்ளுகிறான்ல் இவ் வண்மையை யறிந்தா . எவன்தான் கொடா தொழிவான்?

Non ci sono due [tipi di] menti, vale a dire un buon [tipo di] mente e un cattivo [tipo di] mente. La mente è solo una. Solo le *vāsanās* [temperamenti, propensioni o impulsi] sono di due generi, cioè *śubha* [buona o gradevole] e *aśubha* [cattiva o sgradevole]. Quando la mente [di una persona] è sotto l'influenza di *śubha-vāsanās* [propensioni gradevoli] è detta essere una buona mente, e quando è sotto l'influenza di *aśubha-vāsanās* [propensioni sgradevoli] una mente cattiva. Per quanto cattive altre persone possano apparire, provare antipatia verso di essi non è opportuno [o appropriato]. Piaceri e avversioni sono entrambi adatti da ripudiare [o rinunciare]. Non è opportuno lasciare [la

propria] mente [soffermarsi] troppo sulle questioni del mondo. Per quanto è possibile, non è opportuno entrare nelle faccende di altre persone [un idiomatico modo di dire che dovremmo occuparci dei nostri affari e non interferire negli affari di altre persone]. Tutto ciò che si da agli altri lo si da solo a sé stessi. Se [tutti] conoscessero questa verità, chi davvero si rifiuterebbe di dare?

Paragrafo Venti

தானெழுந்தால் சகலமு மெழும்; தானடங்கினால் சகலமு மடங்கும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தாழ்ந்து நடக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நன்மையுண்டு. மனத்தை யடக்கிக்கொண்டிருந்தால், எங்கே யிருந்தாலு மிருக்கலாம்.

Se il se stesso [l'ego o mente] sorge, ogni cosa sorge; se il se stesso sprofonda [o cessa], ogni cosa sprofonda [o cessa]. Nella misura in cui ci comportiamo umilmente, nella stessa misura c'è bontà [o virtù].

Se [noi] stiamo contenendo [tenendo a freno, soggiogando, concentrando, contraendo o riducendo] la mente, ovunque [noi] possiamo essere [noi] possiamo essere [o, ovunque noi possiamo essere siamo].

Traduzione Inlgese dal Tamil di Michael James

[Nān Yār? \(Who am I?\)](#)

<http://www.happinessofbeing.com/>

<http://happinessofbeing.blogspot.it/>