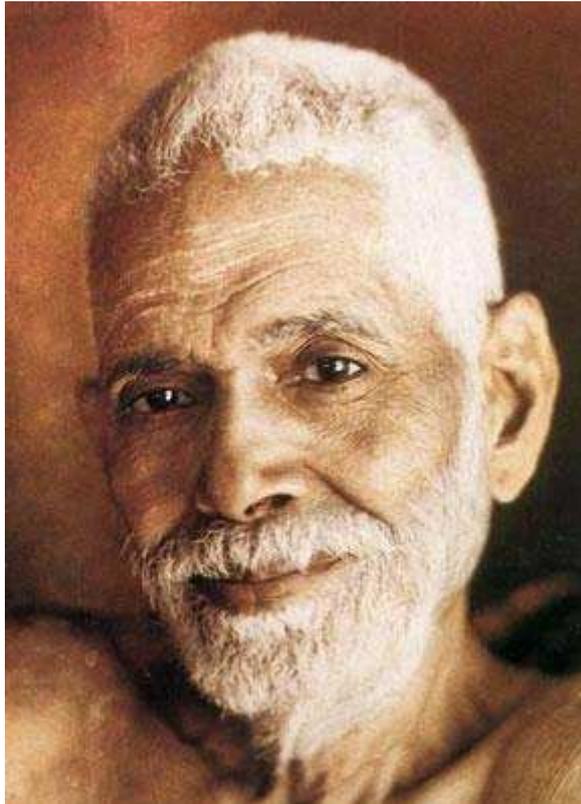




Sadhanai Saram

L'Essenza della Pratica Spirituale

Sri Sadhu Om



Bhagavan Sri Ramana

Riguardo l'Autore

Sri Sadhu Om Swami giunse a Bhagavan Sri Ramana Maharshi dal distretto di Thanjavur nello stato di Tamil Nadu nell'India del Sud. Questa regione è famosa come un centro di sapere e di cultura Tamil.

Fin dalla prima infanzia, la sua vita fu incline primariamente agli interessi spirituali, mostrando grande riverenza verso santi e saggi. Anche più tardi negli anni egli colmava i suoi studenti e ascoltatori con storie sulle loro vite. Nella sua prima adolescenza, egli era già per grazia un ispirato poeta Tamil, la cui ispirazione giunse a lui alla giovane età di quattordici anni.

Il suo incontro e la sua associazione con Sri Bhagavan Ramana portò la sua naturale attitudine poetica alla piena realizzazione, e fino al tempo della sua morte nel Marzo del 1985, egli compose circa seimila canti e versi, cantando la propria devozione al suo guru Ramana, descrivendo la gloria e la bellezza uniche della sua vita, o esponendo la sua filosofia nella forma più pura e in un linguaggio che è una meraviglia di semplicità e chiarezza, e che non può che commuovere il cuore e farci voler conoscere di più su Sri Bhagavan Ramana e sulle sue istruzioni (*upadesa*).

Rispondendo a domande su argomenti spirituali, le risposte di Swami mostravano che era solo attraverso la grazia del suo guru, Ramana, che egli era in grado di dare piena giustizia a tutti gli argomenti sollevati e di rivelare risposte che si rivolgevano a tutti i vari punti di vista dei diversi ascoltatori, cosa che era compiuta con una stimolante e gioiosa originalità.

La sua associazione con Sri Bhagavan durò solo cinque anni a causa della morte del suo maestro. Come Sri Bhagavan dice, 'Come per gli uomini sotto il potente sguardo del guru, il carbone prende tempo per accendersi, il carboncino è proporzionalmente più veloce e la polvere da sparo si accende immediatamente.' L'ultimo esempio si è dimostrato vero nel caso di Swami Sadhu Om, la cui illuminazione accadde rimanendo con il suo maestro solo per questo tempo relativamente breve.

La profonda comprensione spirituale mostrata in questo libro, e nei suoi altri libri, prova chiaramente che Swami Sadhu Om non ricade nella categoria dei ricercatori ordinari, quelli a cui Sri Muruganar, il principale discepolo di Sri Bhagavan si riferisce nel verso 152 del suo 'La Ghirlanda dei Detti del Guru':

"Proprio come l'oscura ombra ai piedi di un lampione rimane immobile, così gli ego illusori di alcuni non sono distrutti anche se, a causa del loro destino [prarabdha], essi vivono, invecchiano e muoiono ai Piedi del Jnana-Guru, l'illimitata Luce della Conoscenza; questo è forse a causa della loro immaturità."

Benché la sua associazione con Sri Bhagavan Ramana fu relativamente breve, attraverso la sua durevole associazione con Sri Muruganar – lui stesso un grande poeta Tamil che divenne istantaneamente illuminato dalla presenza e dalla grazia di Sri Bhagavan – Swami Sadhu Om fu in grado di assimilare il significato delle parole di saggezza di Sri Bhagavan nell'essenziale classico in lingua Tamil 'L'essenza della Pratica Spirituale I e II' in cui egli parlò e impartì i suoi insegnamenti. Inoltre, l'appassionata devozione al suo guru, e la sua fedeltà focalizzata ai suoi insegnamenti, lo rendono un canale idoneo perché la grazia di Sri Bhagavan fluisca in lui e lo colmi con la sua ricca abbondanza, e permettono anche che l'ascoltatore o il lettore sia colmato quasi con la stessa ricchezza dalla grazia di Sri Bhagavan.

Questo significa che Swami Sadhu Om ebbe le tre qualificazioni essenziali per spiegare l'insegnamento di Bhagavan Sri Ramana Maharshi a coloro che vennero a lui alla ricerca di chiarificazioni. Benché egli dichiarava di non avere un'alta padronanza dell'Inglese, essendo il suo linguaggio nativo il Tamil, con l'aiuto delle tre qualificazioni essenziali – cioè, aver vissuto in vicinanza dello stesso Sri Bhagavan, avere una chiara comprensione del classico linguaggio Tamil usato da Sri Bhagavan, e avere lui stesso realizzato e sperimentato direttamente la saggezza e la verità come condivise da Sri Bhagavan, egli fu in grado di scoprire la comprensione errata di coloro che, per forza, devono dipendere solo dalle versioni Inglesi nel loro approccio agli insegnamenti di Sri Bhagavan Ramana.

Alcune persone tendono a misurare il reale valore di ogni devoto di Sri Bhagavan dal numero di anni che visse con lui, poiché avere una lunga relazione in vicinanza con il guru è abitualmente il più importante criterio per essere qualificati a insegnare o a consigliare gli altri nel giusto utilizzo dei suoi insegnamenti; ciò nonostante il tempo che un discepolo ha trascorso nella presenza fisica del suo sadguru non è un criterio con cui si può giudicare la sua realizzazione spirituale. Quando una persona del genere una volta chiese a Sri Sadhu Om Swami in un modo leggermente sprezzante, 'Tu hai vissuto con Sri Ramana per solo cinque anni; non ci sono molti che vissero con lui per molti più anni di quanti ne hai vissuto tu?' egli rispose, 'Sì, provo davvero vergogna per questo, perché quando anche cinque secondi erano più che sufficienti perché il divino potere risplendente nella presenza di Sri Bhagavan estinguesse la sete spirituale di anime mature, se nel mio caso sono stati necessari cinque anni, questo non mostra il mio stato di immaturità?'

Questa risposta era tipica dell'attitudine modesta di Sri Sadhu Om Swami.

Nonostante il suo genio versatile come poeta Tamil di straordinaria eccellenza, musicista di talento, cantante melodioso dalla voce soave, lucido scrittore di prosa e brillante filosofo dotato di una profonda comprensione spirituale e di un potere di esprimere la verità in modo chiaro, semplice e originale, egli non cercò mai per se stesso alcun riconoscimento o apprezzamento dal mondo. Di fatto, la sua vita fu un esempio perfetto di rigorosa aderenza al principale precetto insegnato da Sri Bhagavan, vale a dire che dovremmo negare noi stessi in ogni momento della nostra vita non dando importanza alla nostra identità individuale, e dovremmo in questo modo cancellare completamente il nostro ego.

Benché alcuni degli scritti di Sri Sadhu Om Swami sia in prosa sia in poesia furono pubblicati durante la sua vita, e benché molti di più sono stati pubblicati in Tamil dopo che si liberò del suo corpo fisico nel Marzo del 1985, la sua attitudine verso la pubblicazione dei suoi scritti fu molto differente dall'attitudine di molti altri scrittori di libri spirituali o filosofici, che di propria iniziativa cercano di condividere la loro conoscenza con il mondo scrivendo e pubblicando libri. 'Non dovremmo aprire la porta se non bussano' fu il principio alla base di tutte le sue azioni. Se non fosse stato interrogato con sincera serietà, egli non avrebbe parlato o scritto alcuna cosa riguardo argomenti spirituali.

Sri Sadhu Om spesso diceva, 'Non dovremmo correre dietro al mondo; non dovremmo guardare esteriormente al mondo, dovremmo guardare interiormente al sé. Quei *sannyasi* (cercatori spirituali) che corrono dietro al mondo non raggiungono né il mondo né il sé (Dio). Se cerchiamo di dare la caccia alla nostra ombra, non riusciremo mai a catturarla; ma se andiamo verso il sole, la nostra ombra automaticamente si metterà a correre dietro di noi. Quei *sannyasi* che danno sempre attenzione al mondo con lo scopo di insegnare al mondo alla fine si rovinano...'

Una volta a Sri Sadhu Om giunse un invito da un sincero ricercatore negli U.S.A., 'Non verresti in Occidente a guidarci?' La sua attitudine è chiaramente mostrata nella sua risposta, che dice quanto segue: 'Non è necessario per la realtà inseguire il mondo. Inoltre, secondo la grande verità scoperta e rivelata da Sri Ramana Bhagavan, una buona persona che conduce una vita semplice ma altamente spirituale, e muore sconosciuta al mondo, compie di gran lunga il bene migliore per il mondo che tutti i riformatori politici e sociali e tutti gli eroi dal podio della filosofia. Una vita realmente illuminata sicuramente aiuterà i sinceri ricercatori anche se essi possono vivere in un remoto angolo del mondo e anche senza alcun contatto fisico, comunicazioni, riviste o scritti. Questo è il metodo di Sri Ramana Bhagavan di insegnare al mondo attraverso il silenzio mistico che trascende la parola, il più grande potere. Non sta forse a noi di seguire la strada del nostro guru, Sri Ramana? Così, perché dovrei pensare di andare da qualche parte? Poiché colui che ha mi ha guidato alla sua casa è il Padre, il Signore, e il più profondo sé di uno e di tutti, forse non conosce come guidare al meglio verso casa i sinceri ricercatori, ovunque possano essere? Perché allora dovrebbe sorgere un ego con il pensiero 'io dovrei guidare le persone?' Se un tale 'io' sorgesse, non sarebbe un tentativo auto-vanitoso di sminuire la grazia di Sri Ramana, l'unica realtà? Quindi il pensiero di andare in Occidente o in Oriente, o qui, lì o in qualsiasi altro posto, non mi si è mai presentato e mai mi si presenterà!' Così, Sri Sadhu Om rimase un esempio di come dovrebbero condurre le loro vite coloro che desiderano seguire Sri Bhagavan. A causa della sua attitudine modesta, egli fu sempre indifferente alla pubblicazione dei suoi scritti sia in Tamil sia in Inglese. Quando rispondeva a

domande di coloro che venivano a lui chiedendogli come praticare il sentiero dell'auto-investigazione, non si sarebbe mai aspettato che le sue risposte sarebbero un giorno divenute un libro. In nessun momento mai ebbe la minima intenzione di scrivere un libro.

Quando gli aspiranti gli ponevano domande riguardo argomenti spirituali, qualche volta ha risposto, 'Poiché mi chiedi, io posso rispondere, ma solo secondo gli insegnamenti di Sri Bhagavan. Non ti aspettare che io dia risposte solo per soddisfarti. Posso parlarti solo di ciò che sono venuto a conoscere da Sri Bhagavan. Se chiedi riguardo a sentieri diversi dal sentiero di auto-investigazione di Sri Bhagavan, posso anche dare spiegazioni di quelli, ma solo alla luce degli insegnamenti di Sri Bhagavan. Solo i suoi insegnamenti sono i *sastra* (scritture) autorevoli per me. Se il mondo sceglie di non accettare le mie idee, non importa; che le getti via.'

Sri Sadhu Om non fu mai minimamente preoccupato di ciò che gli altri pensavano delle sue idee, né se le sue idee sarebbero state apprezzate dal mondo o no. Riguardo ai libri che furono pubblicati a suo nome, una volta disse, 'Ho detto qualsiasi cosa conosco solo per coloro che mi hanno posto domande. Non mi oppongo se essi desiderano condividere queste idee con altri stampandole nella forma di libri. Ma non sono venuto al mondo per scrivere libri. Non sono uno scrittore, né ho alcun desiderio di diventare uno scrittore. Se al mondo piace avere queste idee, allora è sua responsabilità pubblicarle.'

Quindi, questo libro è pubblicato solo per coloro che apprezzano la salda fedeltà di Sri Sadhu Om al chiaro e diretto sentiero portato al mondo da Sri Bhagavan Ramana.

(Nota: questa introduzione sull'autore comprende in parte informazioni contenute nella quarta edizione del suo libro, *The Path of Sri Ramana - Part One*, pubblicato da Sri Ramana Kshetra, (Kanvashrama Trust). Tiruvannamalai, India.)

Om Namo Bhagavate Sri Arunachalaramanaya

L'essenza della pratica spirituale è una collezione di poemi e canti Tamil composti da Sri Sadhu Om, un discepolo diretto di Bhagavan Sri Ramana Maharshi. Esso consiste in un totale di 523 versi, la maggior parte dei quali sono stati scritti in risposta a domande poste da aspiranti su vari aspetti della pratica spirituale. L'intera opera è divisa in ottantasei capitoli e contiene numerose indicazioni e idee d'incoraggiamento e consiglio per aiutare gli aspiranti che stanno seguendo i sentieri di auto-investigazione e auto-abbandono, i due principali sentieri insegnati da Bhagavan Sri Ramana. *Sadhanai Saram* fu pubblicato per la prima volta come un libro in Tamil e una prima traduzione Inglese di esso fu pubblicata a puntate in 'The Mountain Path'. La più recente edizione Inglese di *Sadhanai Saram*, di cui questa edizione Italiana è la traduzione, contiene 291 versi divisi in 52 capitoli, più due appendici rispettivamente di 11 e 40 versi.

Sadhanai Saram

L'essenza della pratica spirituale

1. Invocazione

1. O Sri Ramana, concedimi la tua grazia così che io possa ottenere l'esperienza integrale dell'ineguagliata e insuperata essenza della pratica (*sadhana*) di auto-conoscenza, l'eccellente sentiero 'Chi sono io?' che tu hai scoperto essere il centrale e il principale tra tutti i vari sentieri.

2. O Sri Ramana, il cuore, che attraverso la tua grazia mi proteggi in ogni momento guidandomi lungo il corretto sentiero, sorgi da dentro e insegnami il vero significato dei tuoi divini e ineguagliati insegnamenti così che io possa conoscerli nella loro incontaminata e originaria purezza.

2. La grandezza di questa nascita

3. Tra innumerevoli nascite, quella come la nostra è molto rara da raggiungere. Ah! Quando il Signore Ramana ha assunto un sacro corpo sulla terra, noi abbiamo ottenuto il dono benedetto di divenire schiavi ai suoi santi piedi.

4. Per quanti milioni di nascite si possano prendere, è davvero molto difficile per chiunque avere l'opportunità di ottenere un così grande beneficio come quello ottenuto in questa nostra nascita, in cui siamo giunti ai piedi di Bhagavan Ramana, che è un raro tesoro per il mondo. Così grande è il beneficio di questa nascita.

3. La ricchezza di Sri Ramana

5. La ricchezza dell'onnipotente illuminazione (*jnana*) di Sri Ramana è un tesoro che è sempre disponibile per essere saccheggiata da tutte le persone che lo vogliono; e, per quanto è saccheggiata, essa mai diminuirà anche minimamente. Comunque, solo persone buone che sono veri devoti sanno come saccheggiarla; e sebbene altre persone che sono troppo immature, si avvicinino al tesoro, non possono vedere alcuna cosa.

4. La grazia di Sri Ramana

6. Sri Ramana, l'elargitore della grazia, mai darà la minima insoddisfazione a coloro che in lacrime lo pregano, "Rendimi tua proprietà." Io so che il nostro Signore usa innumerevoli stratagemmi per proteggere e salvare coloro che sono divenuti suoi schiavi.

7. Quelli che il nostro Signore usa per salvarci sono stratagemmi di grazia. Anche per mezzo dell'abilità del nostro intelletto, è per noi impossibile conoscere tutti questi stratagemmi. Se egli desidera, anche un oceano entrerà e scomparirà in un seme di mostarda. Perciò, non appena lo sguardo di Sri Ramana cade su di noi, la Suprema Realtà sarà rivelata.

8. Poiché egli non è legato dal tempo o anche dalla limitazione del luogo, non attenderà un tempo adatto o un luogo adatto per concedere la sua grazia sui suoi devoti. La sua compassione è più grande di quella di una compassionevole madre che non darà il latte al suo bambino solo quando piange (e perciò, anche senza chiederla, egli ci concederà la sua grazia spontaneamente).

9. O Bhagavan, innumerevoli sono i torti (gli errori e le disgrazie) dai quali io, questa povera creatura, sono scampato per mezzo della tua grazia sconosciuta a me stesso. Tu conosci tutto di essi, ma io non conosco nulla eccetto il gioire della beatitudine di essere salvato dalla tua grazia.

10. O Sri Ramana, coloro che hanno preso rifugio ai tuoi piedi sono protetti perfettamente non solo in una o due occasioni ma in più di dieci milioni di occasioni. A causa di molti incidenti che accadono nella loro vita, questa è una verità conosciuta chiaramente dai cuori dei tuoi devoti.

11. Lo stato di dimorare nel cuore come il cuore come è (cioè, come l'esistenza-consapevolezza senza attributi e senza pensieri 'io sono') è lo stato ineffabile e più eccellente. Egli, che alleva il frutto di tale dimorare in sé seminando il seme della chiarezza della mente e irrorandolo con la grazia divina, è solo il nostro auto-realizzato e divino precettore (*sadguru-deva*), Sri Ramana.

12. Noi e tutti i nostri possessi, iniziando dal corpo, siamo in verità i possessi di Sri Ramana. Poiché la responsabilità di salvarci e di proteggere i nostri possessi è portata solo da lui, perché dovremmo preoccuparci di qualsiasi cosa nella nostra vita su questa terra pensando che sia piacere o sofferenza? Dove sono ora cose come l'errore, il male, il danno o la sofferenza?

5. Tutto ciò che egli fa è per me felicità

13. L'onnipotente Sri Ramana, che esiste all'interno del cuore di ognuno, che infallibilmente mi aiuta in tutti i momenti, e che non può essere bandito dalla mia mente neppure per un momento, mi ha attirato vicino a lui solo per farmi suo schiavo. Quindi, qualsiasi cosa fa di me

è per me solo felicità; come può ogni cosa che egli fa apparirmi d'ora in avanti come qualcosa di indesiderabile o doloroso?

6. Lascia a Lui

14. Egli conosce il meglio di tutto,
Lascia a Lui, sii calmo;
Credi in Lui più di tutto,
Allora si quietava la tempesta mentale.

Parafrasi esplicativa: Solo il nostro *sadguru* (guru auto-realizzato, o guida) Sri Ramana, conosce ciò che è meglio per noi. Quindi, affidando tutti i nostri fardelli e affanni a lui, dovremmo sempre rimanere pacifici e calmi. Se crediamo in lui più di quanto crediamo in chiunque altro o in qualsiasi altra cosa, sapendo che Egli solo è la suprema realtà onnisciente, onnipotente, e onniamorevole, allora, in quel preciso momento, otterremo quella perfetta pace in cui la furente tempesta dei pensieri sarà giunta a una fine, per sempre.

7. Solo la grazia è di primaria importanza

15. L'ego è solo un'entità senza importanza; inoltre, è irreali (*asat*) e impotente (*asakta*). E' solo un attributo che sorge e sprofonda. Quindi, che stupidità è pensare, "La pratica spirituale (*sadhana*) compiuta per mezzo della forza di questo ego da se stesso concederà il fine della vita; il supremo potere della grazia divina non è di alcuna importanza (e non è necessario per raggiungere il fine)"!

Nota: Non credere nella grazia, ma pensare che solo il proprio sforzo individuale è di grande importanza, è solo una stupidità.

16. Non è l'irreale aiuto che un uomo irreali rende a un altro uomo irreali, sperimentato da chiunque in questo mondo come reale? Quindi, o *sadguru*, l'incarnazione della grazia, la sola realtà, è impossibile per te salvarmi disperdendo l'ego irreali? Quale dubbio ti impedisce di aiutarmi in questo modo?

Nota: un uomo o *jiva* è solamente un'apparenza irreali, e quindi qualsiasi aiuto egli può sembrare rendere a un altro uomo è anche irreali. Ma quando tale aiuto irreali reso da un uomo irreali è sperimentato da chiunque come reale, perché dovremmo dubitare della capacità del *sadguru*, che solo è veramente reale, di darci il reale aiuto per distruggere l'ego irreali? Sperimenteremo certamente questo aiuto del *sadguru* come più reale dell'aiuto resoci da chiunque altro.

17. Se il nostro Signore, Sri Ramana, che è la forma di Dio, non concede lui stesso la sua divina grazia, chi può con il proprio sforzo ottenere quello stato eroico di dimorare fermamente come il sé, avendo chiaramente conosciuto una consapevolezza diversa dal corpo come il reale 'io'?

8. Cos'è degno di essere desiderato?

18. La grande ricchezza che esiste nei saggi illuminati (*jnani*) è solo il sottile segreto di come essere immobili, dimorando in perfetta pace come la sola esistenza-consapevolezza

senza pensieri 'io sono'. Quindi, come sarà disgraziato colui che desidera avidamente ottenere da essi solo piaceri mondani, come oro, ricchezza o gloria, che lo faranno solamente soffrire nell'illusione.

9. I piaceri dei sensi sono indegni

19. Invece di mangiare il frutto che è nella tua mano, perché desideri mangiare il frutto irrealmente che è visto in uno specchio e che è solamente un riflesso del frutto nella tua mano? E' il frutto riflesso un oggetto che può essere mangiato e che può dare un reale godimento? In modo simile, invece di immergerti profondamente all'interno del cuore dando attenzione accuratamente al sé e quindi gioire della beatitudine del sé che lì è sempre risplendente, perché desideri gioire dei piaceri sperimentati attraverso i cinque sensi di questo corpo deperibile, che sono solamente un riflesso irrealmente della vera felicità all'interno di te?

10. Sforzo e risultato

20. Per coloro che cercano (e si sforzano di ottenere) il sé, non sarà ottenuto solo il sé ma saranno pienamente ottenuti automaticamente anche altri benefici. Ma se si desidera e si compie uno sforzo per ottenere oggetti mondani (attraverso sforzi mondani o pratiche spirituali), sappi che essi saranno ottenuti solo parzialmente e nella misura del proprio sforzo, e che il sé non sarà affatto ottenuto.

11. Il fine

21. Se riflettiamo profondamente sul desiderio naturale di tutti gli esseri viventi di allontanare le loro miserie (attraverso qualunque mezzo), sarà chiaramente conosciuto che il solo fine per cui l'intero mondo si sta sforzando è solo rimanere sempre in beatitudine perfettamente indistruttibile.

22. Se le persone del mondo ancora non cessano di compiere sforzi, la conclusione a cui dobbiamo giungere è che essi non hanno ancora ottenuto la perfetta felicità, non è così? Chi tra tutti ha ottenuto completo appagamento e ha quindi cessato di compiere ogni genere di sforzo è veramente uno che ha ottenuto tutto ciò che deve essere ottenuto.

12. Quale ti piace?

23. Avendo limitato e trasformato se stessi in un corpo, e avendo trasformato la conoscenza appresa attraverso i cinque sensi di quel corpo nel mondo, si vede quel mondo, che è niente altro che il proprio sé reale, come oggetti che sono diversi da se stessi, e ci si illude quindi con simpatie o antipatie per quegli oggetti. Solo tale confusione è ciò che è chiamata il mondo-illusione (*jagat-maya*).

24. Lo stato non-duale in cui non vedi te stesso come il corpo e come gli oggetti del mondo, e in cui sai chiaramente che ciò che esiste sei solo tu, che sei uno, questo solo è lo stato di Dio. Qualunque ti piace è possibile (cioè, per la tua illimitata e perfetta libertà (o *paripurna-brahma-swatantra*), è per te possibile rimanere in uno, quello che ti piace, di questi due stati – o nello stato di illusione (*maya*), in cui sei illuso nel vedere te stesso come molti, o nello stato di Dio, in cui realizzi te stesso come l'unica realtà non-duale).

13. La natura del desiderio

25. Quando per mezzo del proprio inesprimibile potere si vede in modo immaginario l'unico sé reale come molti oggetti (l'anima, il mondo e Dio) e si pensa a se stessi come a uno tra questi oggetti, allora il proprio naturale amore di sé, che trascende il pensiero, assumerà la forma di un pensiero e apparirà a se stessi, l'individuo che immagina in questo modo, come desideri per quegli oggetti, che sono apparentemente diversi da se stessi.

Nota: Ciò che è chiamato 'amore' è veramente niente altro che l'amore non-duale (*ananya priya*) che il sé reale ha per se stesso nello stato in cui esso solo esiste e risplende. E ciò che è chiamato 'desiderio' non è altro che l'amore duale (*anya priya*), che sorge verso altri oggetti, che sono realmente niente altro che il sé, nello stato in cui l'unico sé reale sembra essere molti oggetti. Quindi, il solo modo di mettere fine al desiderio, per mezzo della propria perfetta libertà (*brahma-swatantra*), è usare il proprio inesprimibile potere di vedere il sé come uno e non come molti. Per vedere in questo modo il sé come uno, come è realmente, si deve cessare di dare attenzione ai molti oggetti che sembrano essere diversi da se stessi, e si deve invece dare attenzione solo alla prima persona singolare che percepisce 'io'.

26. Di tutte le cose, non è forse se stessi la più amata? Quando si limita se stessi immaginandosi come un corpo, si vedono tutte queste cose (il mondo e Dio), che sono veramente niente altro che il proprio sé, come oggetti diversi da se stessi, e quindi si ha desiderio per quegli oggetti. Quel desiderio è solo una forma distorta del vero amore di sé che è la propria reale natura.

27. L'amore, che si ha sempre per se stessi, non è un pensiero; quel supremo amore è il proprio sé reale che è esistenza-consapevolezza-beatitudine (*sat-chit-ananda*). Quando sorge una conoscenza sbagliata nella forma di pensiero per cui si vede erroneamente il proprio sé come molti oggetti che sono apparentemente diversi da se stessi, anche il vero amore di sé diventerà un pensiero insignificante nella forma di desiderio.

28. Quando l'amore di sé, che non è un pensiero, abbandona la propria reale natura di puro essere e sorge verso altre cose nella forma di desideri, esso diviene pensieri sempre in movimento. Quando l'amore rimane come l'amore di sé senza pensieri invece di divenire pensieri nella forma di desideri per altre cose, quello stato di auto-dimora è il vero *tapas* (austerità o severa disciplina spirituale).

29. Questo originale amore di sé, che è ora divenuto i tre desideri, cesserà di assumere la forma di pensieri e rimarrà come suprema beatitudine solo per mezzo dell'auto-realizzazione, lo stato in cui si vedono tutti i cinque elementi e il mondo intero costituito da questi elementi, come niente altro che se stessi.

Nota: I tre desideri umani basici sono: (1) il desiderio di relazioni (*uravu-asai*), cioè, il desiderio di parenti, moglie, marito, figli, amici o qualsiasi genere di relazione umana, sia sensuale, emozionale o altro; (2) il desiderio di possessi in qualsiasi forma (*porul-asai*); e (3) il desiderio di lode, cioè, il desiderio di fama, onore, stima o qualsiasi genere di apprezzamento da altri (*puhazh-asai*). La ragione di classificare questi tre desideri è spiegata in maggiore dettaglio dal verso 102 al verso 109 di questo testo.

30. L'amore per la felicità è solo l'amore per il sé, perché solo il sé è felicità. Ma se si immagina che questo mondo, che non è altro che il sé, sia qualcosa diverso da se stessi, allora a causa dell'amore di sé gli oggetti del mondo sembreranno oggetti di piacere, e quindi l'amore per quel sé, che appare come oggetti diversi da se stessi, assumerà la forma del desiderio. Questo è il grande errore.

31. Quando la vera conoscenza rende chiaro che ogni cosa è solo 'io', allora l'amore estroverso che con desiderio sorge verso altri oggetti, rimarrà pervadendo dovunque nella

forma di puro essere e non sorgerà più verso qualsiasi altra cosa. Solo l'amore che così rimane come puro essere, avendo cessato di muoversi nella forma di pensieri, è Siva, che è il sé.

32. Poiché il sé è esso stesso felicità, fino a che si vedono altre cose, che sono in verità solo il sé (ma i cui nomi e forme sono solo apparenza), come si può non pensare che quelle altre cose sono piacevoli? Questa solo è la ragione del perché tutti gli esseri viventi, iniziando dagli esseri celesti e includendo l'uomo e tutte le altre creature, si immergono e bruciano nel grande fuoco del desiderio per gli oggetti esterni.

33. Quando la nostra vera natura di puro essere è trasformata nella natura del sorgere come un ego, sappi che i tre aspetti reali della nostra natura, vale a dire esistenza, consapevolezza e beatitudine, diventeranno apparentemente il loro opposti, vale a dire non esistenza, ignoranza e infelicità, e così assumeranno la forma delle diadi (le coppie di opposti).

34. Proprio come un singolo raggio di luce bianca diviene sette colori differenti quando passa attraverso un prisma, così la singola e indivisa esistenza-consapevolezza 'io sono' è apparentemente rifratta nelle triadi (le *triputi*, o i tre fattori di conoscenza oggettiva, vale a dire il conoscitore, l'atto di conoscere e l'oggetto conosciuto) quando passa attraverso gli insignificanti sensi del corpo.

35. Quando limitiamo la nostra vera natura di indivisa esistenza-consapevolezza-beatitudine accettando un corpo insignificante come 'io', sorgono desideri per quegli oggetti del mondo che sono favorevoli a questo 'io' limitato, e sorge avversione per quegli oggetti che non sono favorevoli a esso. Questi desiderio e avversione sono una duplice ombra riflessa della nostra reale natura, che è beatitudine (*ananda*) o amore (*priya*).

Nota: benché nel reame di causa ed effetto la felicità e l'amore appaiono essere due cose differenti, essendo ciascuna la causa dell'altra, nello stato di auto-conoscenza essi sono realizzati come uno stesso. Questo è il motivo per cui esistenza-consapevolezza-beatitudine (*sat-chit-ananda*) è altrimenti conosciuto come essere-luminosità-amore, o *asti-bhati-priya*. Quando la nostra natura di 'essere' è confusa con la natura di 'sorgere', l'aspetto di beatitudine della nostra natura appare come la coppia piacere e dolore, che automaticamente fa sorgere il desiderio e l'avversione, o simpatia e antipatia. Così, simpatia e antipatia sono un riflesso duale dell'aspetto di beatitudine o amore della nostra natura. (Confronta con Letters from Sri Ramanasramam dell'11 Aprile 1946 (pag. 55) e del 25 Sett. 1947 (pag. 253-4); anche con la traduzione di Sri Bhagavan in Tamil di *Drik-Drishya Viveka*, v. 20).

36. Simpatie e antipatie sono una coppia che sorge come un riflesso della beatitudine (*ananda*); l'esistenza e la non esistenza sono un'apparenza duale assunta dall'esistenza sempre indistruttibile (*sat*); la conoscenza e l'ignoranza sono una coppia che sorge come un riflesso di consapevolezza (*chit*);osci questa verità dimorando come il sé, che è esistenza-consapevolezza-beatitudine.

37. Solo per mezzo dell'esperienza di auto-conoscenza tutti i desideri saranno bruciati e distrutti in modo tale che non potranno mai più rivivere. Nessuno ha mai vinto il potere dei desideri solamente combattendo e lottando per qualunque numero di anni contro la vaneggiante natura dei cinque sensi.

38. Sappi che questa è davvero la ragione del perché nostro padre, guru Ramana, diede sempre il consiglio 'Conosci te stesso' e insegnò infallibilmente il sentiero di auto-investigazione come la più potente pratica (*sadhana*), e come la sola arma per distruggere tutti i desideri esistenti all'interno di noi.

14. I tre desideri

39. In Sanscrito, si classifica il desiderio per una moglie, per un figlio e per la ricchezza (*thara-putra-dhana*) come i tre desideri, mentre in Tamil classificano i desideri per la terra, per una donna e per l'oro (*man-pen-pon*) come i desideri. Ma da un esame accurato, questi tre desideri si scoprono essere solo due. Fatemi dire cosa sono realmente i tre desideri prodotti dall'oscurità dell'ignoranza. Ascoltate.

Nota: I tre desideri classificati in Sanscrito e i tre classificati in Tamil possono entrambi essere ridotti a due desideri, vale a dire amare le relazioni (*uravu-asai*) e i possessi materiali (*porul-asai*), come spiegato nel prossimo verso.

40. Il desiderio che abbiamo di una moglie o di una donna e il desiderio di un figlio possono essere presi come un solo desiderio, vale a dire il desiderio di relazioni (o *uravasai*); nello stesso modo, il desiderio di oro, il desiderio di ricchezza e il desiderio di terra possono essere presi come un solo desiderio, vale a dire il desiderio di possessi materiali (o *porul-asai*). Qual è allora il terzo dei tre desideri? E' solo il dannoso desiderio di lode, fama, onore, apprezzamento o riconoscimento (o *puhazh-asai*), che fa anelare l'orgogliosa e vana gloria di sentire 'io ho rinunciato al desiderio di tutte queste quattro cose – moglie, figlio, terra e oro'.

41. Il desiderio di relazioni amorose (*uravasai*), il desiderio di possessi materiali (*porul-asai*) e il desiderio di onore (*puhazh-asai*) sono i tre desideri inaccettabili. Più dei primi due desideri, il terzo è molto pericoloso. Sappi che solo il non sorgere dell'ego, che sorge con il sentire 'io sto avendo questo particolare desiderio' o con il sentire 'io ho rinunciato a questo particolare desiderio', è vera rinuncia.

42. Anche dopo aver rinunciato, con un po' di discriminazione, all'amore per le relazioni e all'amore per i possessi materiali, molte sagge persone divengono preda di questo desiderio di reputazione e fama, che ha il potere di distruggere la loro discriminazione. Quindi, sappi che la vera rinuncia è solo lo stato in cui l'ego-'io' non sorge, avendo rinunciato all'attrazione di godere anche dell'onore (*puhazh*) che risulta dal rinunciare ai congiunti e ai possessi.

43. Le persone sagge dicono che il desiderio di diventare un oggetto di onore (*puhazh*) è davvero deprecabile. Perché? La gioia che risulta da quell'onore è sperimentata da se stessi, non è così? Quindi, anche il desiderio di quell'onore è solo egoismo. Perciò, lo stato che è privo dell'ego, che sente 'io' e 'mio', è il solo stato accettabile ai saggi.

Nota: quando il saggio Tiruvalluvar cantava, nel verso 236 di *Tirukkural*, 'Se nasci, nasci con gloria (*puhazh*); per quelli senza gloria, non nascere è meglio che nascere', egli si stava riferendo solo a quelle persone che desiderano nascere in questo mondo, e non aspiranti spirituali, che non hanno desiderio di nascere.

44. Coloro che sperimentano le sofferenze che risultano dal desiderio di relazioni e dal desiderio di possessi materiali un giorno o l'altro saranno infine disgustati da questi desideri e rinunceranno a essi. Ma il desiderio di onore (*puhazh*) che sorge è un'illusione molto pericolosa che è capace di nascondere e non mostrare il danno pericoloso che si trova in essa. Quindi, le persone troveranno sempre più gioia in questo desiderio di potere e onore (*puhazh-asai*) e non rifuggiranno da esso.

Nota: quando la mente sperimenta un'intensa sofferenza a causa del male che risulta dal desiderio di donne o a causa dell'odio che risulta dal desiderio di figli, presto o tardi essa otterrà automaticamente una propensione a rinunciare a essi. In modo simile, a causa dell'infelicità senza fine che risulta dall'aver desiderio di oro, terra e ricchezza, la mente prima o poi otterrà automaticamente una propensione a rinunciare a tali possessi. Così il desiderio di relazioni e possessi materiali (*uravasai* and *porul-asai*) un giorno o l'altro rivelerà il danno pericoloso che si trova in essi. Ma quando il desiderio di onore, reputazione e fama (*puhazh*) è

sperimentato sempre di più, farà sentire alla mente solo un'illusione di gioia, e perciò il danno pericoloso che si trova nascosto in esso non può essere facilmente percepito dalla mente. Questo è il motivo per cui Sri Bhagavan ci avverte nel verso 37 di Supplemento alla Realtà in Quaranta Versi (*Ulladu Narpadu Anubandham*), 'Anche se si è rinunciato a tutti i mondi come fossero semplice paglia, e anche se sono state padroneggiate tutte le scritture, per coloro che sono sottomessi al dominio della malvagia prostituta chiamata lode, onore, riconoscimento o apprezzamento, ah, sfuggire alla sua schiavitù è davvero molto difficile!'

45. Se una persona che pensa, 'io, che sono lodato in molti modi, sono un individuo separato; la mia reputazione (*pu-hazh*) sta crescendo rigogliosamente tra molte persone,' si ferma e considera attentamente su se stessa, investigando 'Chi sono io, questo individuo separato?' il suo ego perirà, e così sconfiggerà e distruggerà tutto il desiderio alla radice.

46. Cercare di distruggere i tre desideri mantenendo l'ego, il sentire 'io sono questo corpo' che è la radice di tutto il sorgere, è completa stupidità, proprio come cercare di attraversare un fiume cavalcando un coccodrillo come una zattera. La distruzione dell'ego, il peccato originale, è solo la distruzione del triplice fuoco del desiderio. Quindi, per distruggere tutti i tre desideri, il solo modo è distruggere se stessi investigando, 'Chi sono io, che ho questi desideri?'

15. Il modo di ottenere buone qualità

47. Se si desidera ottenere tutte le nobili e pure qualità (*pu-hazh*) educando la mente, sicuramente si fallirà nel proprio tentativo, per quanto a lungo si possa provare. Ma se si crede alla pratica di auto-attenzione, che distruggerà la mente, e se quindi si trascendono le tre qualità ordinarie, purezza (*sattva*), attività (*rajas*) e inerzia (*tamas*), la vera qualità di dimorare fermamente come la realtà (*sat-guna*) irraggerà automaticamente e fiorirà in se stessi; (e nella visione di altri si apparirà allora dotati di tutte le pure qualità [*sattviche*]).

48. Se persone ordinarie praticano vigorosamente per molti eoni senza perdere neppure un momento, possono sviluppare alcune delle buone qualità che traboccano con grazia e si riversano da chi ha ottenuto il tesoro dell'auto-conoscenza e che ha quindi trasceso le qualità; tuttavia, se per caso accade loro qualche banale prova, le persone ordinarie non riusciranno a rimanere stabili in quelle qualità.

49. Buone qualità e cattive qualità non sono date da Dio, ma sono solo nate dalla mente (cioè, sono forme espanse delle tendenze [*vasana*] che si sono accumulate nella propria mente attraverso la propria libera volontà e le proprie azioni). Solo lo spazio vuoto di auto-conoscenza che è completamente privo di tutte le buone e cattive tendenze è ciò che è chiamato *sat-guna*.

50a. Quelle persone fortunate che hanno ottenuto un *guru* perfetto non lavoreranno invano per coltivare buone qualità nella mente; essi coltiveranno solo la pratica di auto-investigazione, che attirerà la mente all'interno e la distruggerà, e perciò non permetteranno alla mente di sorgere nella forma di pensieri. Per ottenere l'ineguagliata e insuperata natura (di dimorare eternamente come il sé), non c'è modo tranne la pratica di far sprofondare con umiltà la mente attraverso la devozione e l'investigazione.

50b. Nella vita di un saggio (*jnani*) che ha trasceso le qualità, le azioni del suo corpo (che accadono spontaneamente e senza il suo pensare) qualche volta lo faranno apparire come se mancasse di buone qualità. Comunque, tali azioni appaiono come reali solo a causa dell'immaginazione nella mente dell'ignorante (*ajnani*) che le vede; e quindi esse sono solamente un riflesso ingannevole della propria mente impura.

50c. Coloro che hanno in essi cattive qualità vedranno solo cattive qualità anche nel saggio (*jnani*). Se uno potesse vedere i propri difetti, tanto chiaramente quanto vede i difetti degli altri che gli sono di fronte, gli accadrebbe allora qualcosa di male?

16. Sat-Sanga – Associazione con la realtà

51. Solo la nostra associazione (*sanga*) con la realtà (*sat*) è vero *sat-sanga*. Poiché solo il sé è la realtà, solo dimorare nel sé è il migliore *sat-sanga* (compagnia cosciente o associazione). Inoltre, poiché quei grandi aspiranti (*sadhu*) che hanno realizzato il sé, la realtà, non possono essere altro che il sé, anch'essi sono la stessa realtà. Quindi, avvicina tali auto-realizzati (*sadhu*) e rimani con loro come loro schiavo devoto.

Nota: riferirsi a Talks con Ramana Maharshi, pagina 242 e Day by Day with Bhagavan, pagina 236 (pubblicato 16-7-46), per vedere dove Sri Bhagavan ha espresso le idee esposte in questo verso.

52. Se non hai il potere di dimorare nel sé, la realtà, rimani con amore nella costante compagnia dei *sadhu* che hanno conosciuto la realtà. Se non hai neppure la buona fortuna di essere in loro compagnia, abbi almeno contatto con gli insegnamenti di tali *sadhu* studiando costantemente quei libri che contengono le parole (opere) che essi hanno pronunciato. Anche studiare tali libri è *sat-sanga* (associazione cosciente).

53. Quali sono questi libri, lo studio dei quali deve essere considerato *sat-sanga*? Sono solo quei libri che imprimeranno chiaramente in te, 'Solo il sé è la realtà, così dimora sempre nel sé'. 'Per dimorare nel sé, pratica solo auto-investigazione e non seguire alcun altro sentiero'. 'Pratica auto-investigazione ora, volgiti e immergiti all'interno'.

54. Se, nel nome dell'associazione cosciente (*sat-sanga*), tu raduni insieme tutti i tipi di persone, ciò che è detto 'raduno santo' consisterà solo di una folla di persone dotate nell'oratoria o che hanno studiato innumerevoli libri, o che hanno padroneggiato le sessantaquattro arti mondane (*apara-vidya*); tutti questi sono prodotti irreali del potere di immaginazione della mente. Scarta tali raduni, sapendo che essi non sono affatto vera compagnia cosciente (*sat-sanga*).

55. Piuttosto che associarti con tali persone, pensando che la loro compagnia sia *sat-sanga*, è meglio per te rimanere solo senza associarti con qualcuno; perché tale solitudine o non-associazione ti aiuterà almeno gradualmente a ottenere sempre più distacco.

56. Per coloro che sono stati benedetti con la rara e grande buona fortuna di ottenere il vero *sat-sanga*, tutti i cumuli d'oro nei sette mondi non possono essere comparati con il tesoro chiamato *sat-sanga*, perché per mezzo di tale *sat-sanga* essi attraverseranno l'oceano dell'ignoranza (*ajnana*), che è così difficile da attraversare, e in questo modo essi otterranno proprio in questa vita lo stato ineguagliato della liberazione, che è così difficile da ottenere.

Note: Comparare il verso 2 di Supplemento alla Realtà in Quaranta Versi, in cui Sri Bhagavan dice, 'quello stato supremo (di liberazione) che è lodato (da tutte le scritture) e che è ottenuto qui (proprio in questa vita) dalla chiara investigazione (*vichara*) che sorge nel cuore quando si ottiene l'associazione con un saggio (*sadhu*), è impossibile da ottenere (ascoltando) predicatori, (studiando e imparando) il significato delle scritture, (compiendo) atti virtuosi o con altri mezzi'.

57. Benché la tua mente manca della forza di discriminazione o distacco (*viveka* e *vairagya*) richiesta per ritirare se stessa dalla falsa attrazione dei piaceri di questo mondo irreali, la tua mente diventerà naturalmente e spontaneamente matura nella misura in cui

umilmente e amorevolmente ti avvicini e ti associ con saggi illuminati (*jnani*), che dimorano come la realtà (*sat*).

58. Se chiedi in che modo, proprio come un fresco banano si seccherà e prenderà fuoco quando si trova in prossimità di un'enorme foresta in fiamme, così le menti di coloro che si associano con gli *jnani*, in modo incognito a loro stessi, otterranno grande amore per dare attenzione al sé e per dimorare in esso.

59. Quando otteniamo associazione con una persona che conosce e dimora come la realtà (chiamata un *sat-purusha*), saremo in grado di conoscere molto chiaramente che la reale devozione a Dio, e la ferma discriminazione tra l'eterno e l'effimero, stanno costantemente sorgendo e crescendo nei nostri cuori, e senza il nostro sforzo.

60. Non dovremmo credere di aver determinato per mezzo dei nostri sforzi e della pratica (*sadhana*) il sorgere di quella pura devozione e chiara discriminazione che siamo in grado di sperimentare nei nostri cuori. Questa vera devozione e discriminazione sono suscitate spontaneamente e naturalmente nei nostri cuori, non dai nostri sforzi, ma solo dal potere della grazia di quel *sat-purusha* che sta vivendo vicino a noi, e che appare come se fosse qualcuno diverso da noi.

61. Proprio come una madre che nutre il suo bambino addormentato anche senza che il bambino sappia che viene nutrito, la grazia del *sat-purusha* entra nei nostri cuori in un modo che non può essere conosciuto da noi anche se abbiamo il più sottile e potente degli intelletti, e quindi la sua grazia ci ravvede e determina la distruzione della nostra mente. Ah! La sua grazia è oltre tutti i limiti e non può essere giudicata da nessuno.

62. Avendo compreso la grandezza del *sat-sanga*, che è rivelato dalle vere parole pronunciate dal nostro *sadguru*, Sri Ramana, che è il Signore dell'universo, "quando l'eccellente e fresca brezza del sud sta soffiando, dimmi, qual è l'utilità di tenere in mano un ventaglio?" Viviamo prendendo rifugio in Arunachala, la collina del *sat-sanga*.**

Nota: "ventaglio" : riferirsi a Supplemento alla Realtà in Quaranta Versi, verso 3.

** Sri Bhagavan ha rivelato che Arunachala è la stessa realtà (*sat*) incarnata nella forma tangibile e visibile di una collina. Quindi, prendere rifugio ai piedi di Arunachala è la più alta forma di associazione cosciente (*sat-sanga*) disponibile sul piano fisico, e pensare ad Arunachala con amore è la più alta forma di *sat-sanga* disponibile sul piano mentale. Riferirsi anche al verso 63 al verso 70 di quest'opera.

17. La grandezza di Sri Arunachala *Pradakshina*

63. Solo coloro che dimorano fermamente nella realtà (*sat*) sono saggi (*sadhu*); quei puri saggi non sono altro che il sé, la cui natura è realtà-consapevolezza-beatitudine (*sat-chit-ananda*). Conoscendo la verità, che Arunachala è manifesta qui come l'impareggiabile forma evidente della realtà, rimani qui per associarti con la realtà.

Nota: non c'è forma di compagnia cosciente esterna (*sat-sanga*) superiore a quella di risiedere vicino e compiere *pradakshina* (passeggiata in circolo) attorno ad Arunachala.

64. Se a causa della sua natura vacillante la propria mente è confusa e sconcertata, non essendo in grado di aggrapparsi fermamente alla pratica di auto-dimora, o al sentiero di devozione, o all'ottuplice sentiero del *raja yoga*, e se si sta quindi cercando qualche buona forma di austera pratica spirituale (*tapas*) come un sentiero efficace e facile lungo il quale si

può compiere ulteriore sforzo, che si giri ripetutamente e con perseveranza attorno a questa divina collina Arunachala.

65. Ogni genere di azione (*karma*) è un'attività duale (*dvaita vritti*) che porta sempre più lontano dal sé, il centro di tutto. Ma a differenza di tutte le altre azioni (*karma*), fare *pradakshina*, camminare in circolo attorno ad Arunachala, è un'attività duale che non porta lontano dal sé, il sole della vera conoscenza. Quindi fai questo.

Nota: avendo la vetta di Arunachala come il centro, per quanto si possa fare *pradakshina* attorno a essa, non ci si sta mai allontanando da quel centro. Quindi, poiché *pradakshina* mantiene sempre in stretta associazione con il centro, diversamente dalle altre attività che portano lontano dal centro, è descritta qui come 'un'attività duale che non porta lontano'.

66. Se una mucca che è legata da una lunga corda a un piolo fissato nel terreno pascola continuando a girare attorno a quel piolo, non nota che la lunghezza della sua corda sta diminuendo mentre si attorciglia sempre di più attorno al piolo. In modo simile come può la tua mente notare che le sue tendenze esteriorizzanti stanno gradualmente diminuendo e decrescendo a causa del tuo girare attorno ad Arunachala?

67. Quando la mucca gira sempre più attorno al piolo, la lunghezza della sua corda sarà infine ridotta a nulla, al che la mucca sarà costretta a un arresto, non essendo più in grado di allontanarsi dal piolo. In modo simile, la mente di un devoto che ama fare *pradakshina* attorno Arunachala (Annamalai), che è il sé, l'elevato spazio di vera conoscenza, sarà infine costretta a un arresto della sua attenzione fissata immobile all'interno di sé, essendo completamente cessate tutte le sue tendenze mentali (*vasana*).

68. Il fatto che la mente di un devoto che compie *pradakshina* attorno Arunachala otterrà il grande amore di dimorare all'interno dando attenzione a sé, è una grande verità conosciuta chiaramente per mezzo dell'esperienza diretta. Arunachala (Annamalai) è l'ardente fuoco di *jnana*, che brucia rendendo cenere tutti i desideri che danno luogo a nascite future.

69. Quando il ferro è sfregato contro un magnete, quest'ultimo gira gli atomi di quel ferro, che erano sparpagliati e rivolti in molte direzioni, e li stabilisce tutto sull'allineamento nord-sud. Per mezzo di questo riallineamento degli atomi in maniera ordinata, il magnete trasforma il ferro in un magnete come esso stesso. In modo simile, Arunachala, il magnete che è lo spazio di suprema auto-consapevolezza, volge la mente di un devoto, che compie *pradakshina* attorno ad essa, a guardare verso il sé e quindi la trasforma nel sé.

Nota: proprio come la qualità magnetica del ferro, che è la sua vera natura, non si rivela fino a che gli atomi di quel ferro sono sparpagliati e rivolti in molte direzioni, così il sé, che è la vera natura della mente, non si rivela fino a che la mente è sparpagliata esteriormente in molte direzioni dai desideri terreni. E proprio come la vera natura del ferro si rivela quando è sfregato contro un magnete, così la vera natura della mente si rivela quando il devoto compie *pradakshina* attorno Arunachala, il magnete di auto-consapevolezza.

70. La storia di come il re Vajrangada Pandiyan ottenne infine la liberazione (*mukti*), avendo perduto tutta l'umidità nella forma dei suoi desideri e attaccamenti e avendo ottenuto perfetta purezza di mente, anche se inizialmente aveva cominciato a fare *pradakshina* di Arunachala (Annamalai) per soddisfare un desiderio egoistico, può essere citata come una testimonianza per ciò che è stato detto sopra.

(Nota del traduttore: il termine 'umidità' usato in questo verso Tamil è [ஈரம்](#) (*īram*), che significa letteralmente umido, umidità, freschezza o verde, ma che è spesso usato in un senso metaforico per intendere desiderio o attaccamento, e che in questo caso è anche usato come una metafora per immaturità spirituale. Indirettamente questa parola allude all'analogia data nel verso 58 di un fresco banano (che è pieno di umidità e quindi normalmente non prende

fuoco) che si secca e prende fuoco quando si trova nelle vicinanze di un'enorme foresta in fiamme.)

18. Japa – Ripetizione di mantra

71. Il beneficio di ripetere un santo nome di Dio non è solo di ottenere acutezza di mente, ma è arrendersi se stessi a Dio in tale misura che il proprio cuore si fonde e si dissolve con traboccante amore per lui mentre si ripete il suo nome.

72. Pensare una volta il nome di Dio con una mente ferma e acuta è più utile che fare migliaia di ripetizioni (*japa*) con una mente vagante. Ma invocare attentamente Dio anche una volta, con una mente che si gonfia d'amore per lui, è di gran lunga superiore di fare anche un milione di *japa* con una mente acuta.

73. Facendo ripetizione (*japa*) del nome di Dio, c'è una cosa, chiamata 'amore', che deve essere mescolata con essa. Se si conosce correttamente il modo di fare *japa* unendo l'amore con il nome di Dio, il risultato ottenuto da questo *japa* sarà non solo l'acutezza di mente, ma quel *japa* concederà lo stato immortale di unione con Dio.

74. Unire l'amore con il nome di Dio è donare se stessi, l'ego 'io', come un'offerta ai suoi piedi. **L'amore siamo noi, e il nome è Lui.** Così, unire l'amore con il suo nome è offrire noi stessi a Lui, che è il principio di auto-abbandono (*saranagati-tattva*). Per mezzo di tale auto-abbandono, è raggiunto lo stato di dimorare in sé.

75. *Japa* (ripetizione di mantra) può essere classificata di due generi, vale a dire conoscenza (*jnana japa*) e devozione (*bhakti japa*). Ripetere mentalmente 'io, io' è conoscenza, o *jnana japa*; ripetere il nome di Dio con amore è devozione, o *bhakti japa*. La mente che ha preferenza per *jnana japa* cerca di conoscere il vero significato della parola 'io' e si fonde in quello. Chi è sincero nel fare *bhakti japa* perde la propria individualità separata, fondendosi con amore nel nome del suo Signore.

76. La mente, che cerca il vero significato della parola 'io' mentre fa *swarupa japa*, perderà se stessa e morirà nel sé, la realtà. Coloro che dipendono da Dio, l'incarnazione di pura consapevolezza, e che si fondono con amore ripetendo il suo nome, divengono la suprema beatitudine che è priva di ego 'io', e in questo modo essi cessano di esistere come un'entità separata da Lui.

77. Per coloro che seguono il sentiero di auto-investigazione, *jnana japa* reca tutto l'aiuto richiesto per conseguire auto-conoscenza. Per coloro che seguono il sentiero di devozione, *bhakti japa* li fa unire con Dio. Per cui se mai in una persona sorge naturalmente una preferenza per uno di questi due generi di *japa*, quel genere di *japa* è adatto a lui.

78. Il nostro *sadguru*, il Signore Ramana, che è il sé reale, ha dato a noi solo due sentieri da seguire, vale a dire l'auto-investigazione e l'auto-abbandono. Sapendo che *japa* è nello stesso modo di due generi, aderisci a quello che ti si adatta e quindi ottieni il dimorare in sé.

19. Devozione e Conoscenza - Bhakti e Jnana

79. Nella misura in cui l'amore per Dio sorge nel proprio cuore, in quella misura si acquisirà la conoscenza riguardo Lui. E nella misura in cui si conosce la natura di Dio, in quella misura la mente otterrà immutabile amore per Lui. Così, la conoscenza (*jnana*) sarà accresciuta dalla devozione (*bhakti*), e la devozione (*bhakti*) sarà accresciuta dalla conoscenza (*jnana*).

80. Per mezzo del nostro amore per Dio, Egli ci darà più conoscenza su di Lui, e per mezzo della nostra conoscenza su di Lui, Egli ci darà più amore per Lui. Quindi, di questi due sentieri, *bhakti* e *jnana*, segui quello per cui all'inizio hai avuto una preferenza, perché quel sentiero ti condurrà a seguire l'altro nel cuore.

81. Nella vita di un aspirante che sta cercando la liberazione, *bhakti* e *jnana* saranno sperimentati come inseparabili, come i due lati di un foglio di carta. Quindi, ognuno è uguale all'altro. Essi non sono due cose differenti, perché la vera natura di entrambi è una sola; sappi che *bhakti* e *jnana* solo solamente due nomi per una cosa. (La Ghirlanda dei Detti del Guru - Guru Vachaka Kovai, versi 722, 731)

82. Lo stato di dimorare stabilmente solo in sé è saggezza (*jnana*). Sarebbe possibile dimorare in questo modo in sé se non si avesse amore per sé? Amore solo per sé è *bhakti*; solo dimorare stabilmente in sé a causa di quell'amore è *jnana*. Quale differenza c'è tra questi due? Discrimina e conosci questa verità. (Il Vangelo di Maharshi, pag.24).

83. Se non esistesse il potere di gravità, che attrae e spinge ogni cosa verso la terra, potrebbe ogni cosa rimanere stabile sulla terra? Da esame, la devozione (*bhakti*) è scoperta simile al potere di attrazione gravitazionale, mentre lo stato di saggezza (*jnana*) è scoperto simile allo stato degli oggetti che rimangono stabili sulla terra in conseguenza di quell'attrazione. Se uno di questi due, il potere di attrazione o *bhakti* e lo stato del dimorare o (*jnana*), fosse assente, l'altro non esisterebbe.

84. Un aspirante che pratica auto-investigazione, che è il sentiero di *jnana*, nega la propria individualità conoscendo, 'io, questo ego insignificante, non sono l'agente di alcuna azione'; mentre un devoto nega la propria individualità conoscendo, 'Dio solo è l'agente di tutte le azioni'. Così, poiché un aspirante che segue uno di questi due sentieri si astiene dall'assumere il senso di essere l'agente, comprende che questi due sentieri non sono differenti anche durante il tempo della pratica, e li segue entrambi.

85. Non dovremmo permettere alle nostre menti di divenire disorientate e confuse cercando di considerare e decidere, 'Quale di queste due, la pratica di *bhakti* o la pratica di *jnana* è il mezzo migliore per conseguire la liberazione?' Per qualunque sentiero sorga una preferenza nel cuore di una persona, per essa solo quel sentiero è il migliore.

86. Secondo la forza dell'abitudine che continua da vite passate, in questa vita la mente acquisisce una preferenza per il sentiero della devozione o per il sentiero diretto e infallibile dell'auto-investigazione, e sentirà quel particolare sentiero come il migliore e il più adatto a essa. Quindi, segui almeno uno di questi due sentieri fino alla sua fine effettiva.

20. L'investigazione diviene facile a causa della devozione

87. Quando, avendo pianto e pianto con intenso desiderio per lungo tempo, pensando incessantemente e adorando i benigni piedi (del Signore), la mente che sorge (come 'io sono tal dei tali') si dissolve e diviene pura, l'auto-investigazione senza macchia (*jnanatma-vichara*) diverrà stabilita fermamente (nel cuore) e l'esperienza di sé (*swarupa-anubhava*) sorgerà spontaneamente molto facilmente davvero. - Sri Muruganar

Nota: da *Sri Ramana Jnana Bodham* v.1286

88. O tu che dici, 'Non ti abbiamo mai visto chiudere gli occhi e praticare il dimorare in sé (*nishtha*); dicci, come hai ottenuto lo stato di silenzio interiore (*mauna*)?' Comprendendo il verso suddetto, conosci il segreto di (come ottenere la vera esperienza di) Dio, che non è visto

neppure se si aspetta chiudendo gli occhi (per lungo tempo in attesa di vedere la sua vera visione).

Nota: il verso precedente è la risposta alla suddetta domanda.

21. Auto-abbandono e auto-investigazione

89. Poiché l'ego è ogni cosa (come rivelato da Sri Bhagavan nel verso 26 di Realtà in Quaranta Versi), arrendere l'ego, il sentire 'io sono questo corpo', abbandonandolo a Dio, è abbandonare amorevolmente ogni cosa a Lui. Avere una volta abbandonato l'ego a Dio, dimorando in sé senza riportarlo indietro nuovamente (cioè, senza nuovamente identificare il corpo come 'io' o 'mio') è vero *tapas*.

90. Avendo arreso l'ego a Dio, se lo si riprende indietro, si commette il peccato di riappropriarsi di ciò che si è a suo tempo donato. Quindi, per evitare di commettere un tale peccato, pratica auto-attenzione infallibilmente, perché solo se si dà attenzione all'ego in modo vigilante e incessante esso affogherà nel cuore in modo da non risorgere mai più. (La Ghirlanda dei Detti del Guru – verso 317)

91. Solo distruggere l'ego attraverso l'auto-attenzione è il sentiero eccellente di auto-abbandono. Quindi, solo esaminare e conoscere il proprio sé è il metodo appropriato di praticare sia l'auto-abbandono, il sentiero della devozione, sia l'auto-investigazione, il sentiero della conoscenza.

Nota: Confrontare con 'Chi sono io?', tredicesimo paragrafo, dove Sri Bhagavan dice 'Restare stabilmente.... arrendere se stessi a Dio.'

92. Il sentiero di conoscenza, in cui esaminiamo 'Chi sono io?', è lo stesso sentiero di devozione in cui abbiamo vero amore per Dio. Sapendo questo, che l'auto-investigazione e l'auto-abbandono sono la stessa cosa, non solo nel loro fine ma anche nel loro metodo di pratica, segui la pratica di auto-attenzione.

Nota: In uno dei suoi versi isolati della Ghirlanda dei Detti del Guru (o *Guru Vachaka Kovai*) versi B-13, Sri Bhagavan dice, 'Attenzione a sé è suprema devozione a Dio, perché Dio esiste come sé'.

22. Un esame dei tre stati

93. Se non avessimo avuto la buona fortuna di ottenere un corpo umano, che ci rende in grado di sperimentare quotidianamente i tre stati di veglia, sogno e sonno, come avremmo potuto avere l'opportunità di fare auto-investigazione? Quindi, questa nascita umana è davvero superiore a tutte le altre nascite.

94. Tranne che in questo corpo umano, tutti questi tre stati non sono sperimentati da ogni anima nella propria vita, sia essa *deva* (divina), animale o vegetale. Quindi, un gran beneficio davvero è quello che Dio ha concesso a noi nella forma di questa nascita umana, che è un'opportunità così buona da permetterci di investigare e di conoscere il sé.

Nota: gli esseri celesti (*deva*) sperimentano solo lo stato di veglia; gli animali sperimentano solo il sonno e uno stato di veglia simile al sogno; le piante sperimentano solo il sonno**; e gli oggetti insenzienti come le pietre sono sempre in uno stato simile allo svenimento. Solo nella nascita umana, si sperimentano tutti questi tre stati di veglia, sogno e sonno. Quindi, anche i

deva devono nascere come esseri umani se desiderano ottenere auto-conoscenza, lo stato di liberazione.

****Nota:** Confrontare Talks, no. 617, p. 580.

95. I tre stati di veglia, sogno e sonno profondo senza sogni sono sperimentati quotidianamente da tutti gli esseri umani, non è così? Se esaminiamo accuratamente la natura di questi tre stati, la conoscenza dello stato di liberazione, che è la realtà di questi tre stati, sarà da noi ottenuta come un'esperienza diretta.

96. Nello stato di veglia esistiamo come 'io sono'; ma in questo stato, oltre a noi, sono conosciute dalla mente così tante seconde e terze persone e oggetti di vario genere. Come hanno preso forma tutte queste cose?

97. Anche nel sogno esistiamo come 'io sono', essendo divenuti colui che in quello stato vede ogni cosa; ma anche in quello stato sono ancora una volta conosciute dalla mente così tante seconde e terze persone e oggetti di vario genere. Come hanno preso forma tutte queste cose?

98. Anche nel sonno esistiamo come 'io sono'; tuttavia, in quello stato non vediamo niente apparire come diverso da noi. Quindi, solo il nostro stato di esistere come 'io sono' risplende sempre senza mai diminuire o essere oscurato, mentre il nostro stato di conoscere oggetti diversi da noi è sottoposto a cambiamento. Quindi, solo il nostro stato di esistere come 'io sono' è lo stato immutabile.

99. Lo stato del nostro esistere come 'io sono', che risplende in tutti i tre stati continuamente e senza mai giungere a una fine, è il nostro supremo stato di reale conoscenza; è lo stato di *purna* (il tutto). Gli oggetti diversi da 'io' non esistono in tutti i tre stati. Quindi solo la nostra natura, l'auto-esistenza 'io sono', è la realtà che sempre esiste.

100. Poiché gli oggetti diversi da 'io', come il corpo e il mondo, non esistono continuamente in tutti i tre stati, ma sorgono e sembrano esistere solo negli stati di veglia e di sogno, essi non possono essere la realtà, che esiste sempre e senza essere oscurata. Questa conclusione a cui si giunge esaminando la nostra esperienza in questi tre stati, è il fondamento per la pratica di auto-investigazione.

101. Questi oggetti diversi da 'io', che esistono in un momento e non esistono in un altro momento, sono veramente non-esistenti anche nel momento in cui sembrano esistere. Quando esaminati, la veglia e il sogno sono entrambi scoperti essere in natura solo uno, perché gli oggetti, che sembrano esistere in ciascuno di questi stati, sicuramente cessano di esistere nell'altro.

102. Quello stato, in cui ogni oggetto visto non è sperimentato come diverso da chi vede, è solo lo stato della realtà. Se il veggente, che è un ego irreali, sorge, solo allora tutti gli oggetti irreali diversi da 'io' sorgeranno e sembreranno esistere.

103. Il mondo di sogno – e colui che vivendolo identifica un corpo di sogno come 'io', vede quel mondo di sogno – entrambi insieme costituiscono il sogno. Lo stato di veglia è anche in quel modo; cioè, non solo questo mondo apparentemente vasto che è percepito di fronte a noi, come se fosse esistente come altro da noi, ma anche noi, il *jiva* che vede questo mondo di veglia, entrambi insieme costituiscono l'apparenza di questo sogno, che è chiamato stato di veglia.

104. In pratica, la veglia e il sogno sono solo una cosa sola. Proprio come nella veglia la mente pensa 'io sono questo corpo', così anche in sogno la mente proietta un corpo per mezzo del suo potere creativo di immaginazione e agisce lì, sentendo 'io sono questo corpo'.

105. Se la tendenza-radice (*mula-vasana*) di identificare un corpo come 'io' non cessa di esistere, le apparenze degli stati di veglia e di sogno che sorgono a causa dell'illusione (*maya*) non giungeranno a una fine. Se tu, con mente concentrata dai attenzione accuratamente e incessantemente alla consapevolezza della tua esistenza, che risplende come puro 'io sono', la tendenza-radice 'io sono questo corpo', e tutti i suoi prodotti e altre tendenze, cesseranno di esistere.

106. Rimanere inattivo dimenticando il sentire 'io sono questo corpo' è sonno. Nella densa ignoranza di questo sonno, sorge un'immaginazione creativa della mente (*mana-kalpana*), e questa sola è la causa dell'apparenza del sogno. Quindi, è solo la mente che proietta un sogno.

107. In modo simile, nel lungo sonno dell'ignoranza (*ajnana*), che ci ha sommerso a causa della nostra dimenticanza del nostro vero stato di pura auto-consapevolezza, un'immaginazione nella mente (*mana-kalpana*) sorge identificando uno spregevole corpo di carne come 'io', e questa sola è la causa del sorgere e dell'apparire di questo spregevole stato di veglia, che stiamo ora sperimentando.

108. Proprio come il sonno solamente è la causa dell'apparire del sogno, così il sonno di dimenticanza della nostra vera auto-conoscenza è solamente la causa dell'apparire di questo stato di veglia. In questo lungo sonno di auto-dimenticanza, molti sogni nella forma di innumerevoli nascite vanno e vengono.

109. Sappi che proprio come una persona che senza giungere allo stato di veglia, si fonde nel sonno profondo dopo che il sogno che stava vivendo termina, se il sogno dell'attuale nascita di una persona giunge a una fine per morte, prima che ella raggiunga il vero stato di veglia di auto-conoscenza, si fonderà nuovamente nell'antico sonno fondamentale di auto-dimenticanza.

110. Proprio come una persona che sta vivendo un sogno e che poi lascia quel sogno e cade nel sonno profondo senza giungere allo stato di veglia, se il corpo di veglia muore prima che otteniamo lo stato di auto-conoscenza, cadremo in uno stato come il sonno profondo. Proprio come un sogno appare non appena la mente di una persona immersa nel sonno sorge e inizia a vagare, così dopo la morte di questo corpo di veglia, non appena la mente sorge e inizia a vagare a causa delle sue tendenze precedenti, sorgerà nuovamente uno stato di veglia in cui un corpo esisterà apparentemente come se fosse 'io'.

111. Nascere nuovamente, essendo usciti dallo stato della morte avvolto dall'illusione, vivere una vita vorticoso in questo stato di veglia, e infine morire senza ottenere auto-conoscenza, è proprio come una persona che sorge come 'io' dal sonno profondo, vedendo nuovamente un sogno, e infine ancora una volta si fonde nel sonno. Non nascerai di nuovo solo se ti risvegli nel vero stato di auto-conoscenza. Perciò risvegliati.

112. Se una persona che si è addormentata e sta vivendo un sogno si sveglia improvvisamente, con il suo risveglio raggiungerà uno stato in cui il sonno e il sogno si sono entrambi dissolti. In modo simile, se una persona si risveglia dall'attuale cosiddetto stato di veglia ottenendo lo stato supremo di auto-conoscenza, il sogno di nascita e morte e il sonno fondamentale di auto-dimenticanza saranno entrambi dissolti, ed egli quindi non sarà mai più sottoposto né alla nascita né alla morte. Lo stato di veglia reale (*turiya*), che egli ottiene in questo modo, e che trascende i tre stati ordinari di veglia, sogno e sonno, è lo stato di liberazione.

113. Se il potere di attenzione, che vede gli oggetti di seconda e terza persona esistenti nel sogno, si volge a dare attenzione a se stesso, sia la prima persona (che vede il sogno) sia il sogno scompariranno; il sonno che è la causa per il sorgere di quella prima persona sarà disperso, e sarà sperimentato il pregevole stato di veglia reale.

114. In modo simile, se il potere di attenzione, che conosce gli oggetti di seconda e terza persona nello stato di veglia, si volge a dare attenzione a se stesso (l' 'io' che vede questo stato di veglia), lo stato di veglia scomparirà; il lungo sonno di auto-dimenticanza che è la causa del sorgere del senso individuale di 'io' sarà disperso e il vero stato di veglia di auto-conoscenza sarà conseguito. Perciò, dai attenzione solo a te stesso, la consapevolezza di prima persona 'io'.

115. Anche prima che l'esperienza del destino attuale (*prarabdha karma*) che ha causato l'apparenza di un sogno sia giunta a una fine, se la mente è colpita da intensa paura, gioia o sofferenza, il suo potere di attenzione sarà spinto verso se stessa e ritornerà al cuore, al che risulterà il risveglio.

Nota: *Prarabdha* è quella parte del proprio destino (o *karma*) che deve essere svolto in questa vita. *Sanchita* è il proprio *karma* accumulato in vite precedenti che non ha ancora avuto effetto.

116. In modo simile, anche prima che tutti i *sanchita karma* accumulati siano stati esauriti essendo sperimentati nella forma di *prarabdha*, se in questa vita attuale, che ha avuto origine dal *prarabdha*, la mente ottiene fermo distacco (*vairagya*), non essendo in grado di reggere le severe sofferenze della vita, o sperimenta intensa paura della morte, essa si volgerà verso se stessa e si fonderà nel cuore; al che risulterà il vero risveglio di auto-conoscenza.

117. Quando tale intensa paura o sofferenza è sperimentata, se la mente con matura discriminazione (*viveka*) subito esamina seriamente, 'A chi sorge questa paura o sofferenza?' allora il potere di attenzione estroverso, che è stato fino a quel momento trascinato verso gli oggetti diversi da se stesso, si volgerà all'interno per guardare verso se stesso, al che sarà ottenuta immediatamente la vita realmente risvegliata di auto-dimora.

118. Proprio come tutto ciò che accade nel sogno è sperimentato come reale fino a che si comprende che è un sogno, così tutto ciò che sta ora accadendo in questo stato di veglia è sperimentato come reale. Se il sogno giunge a una fine, tutto ciò che era visto in esso sarà distinto come irreali. In modo simile, per coloro che si sono risvegliati dal cosiddetto stato di veglia ottenendo auto-conoscenza, tutti gli avvenimenti in questo stato sono chiaramente distinti come irreali.

119. Non appena è ottenuto interiormente lo stato risvegliato di auto-dimora, tutte le aggiunte nella forma dell'errata identificazione che le azioni del corpo sono le proprie azioni diventerà priva di realtà, essendo scoperta come mera sovrapposizione sulla propria natura senza nome e senza forma, proprio come il colore blu sovrapposto al cielo incolore; e la verità, che è solo il sé senza aggiunte, risplenderà chiaramente.

120. Solo in questo reale stato di veglia di auto-dimora la vera conoscenza sboccherà nella forma dell'esperienza *ajata*, 'Nessuna attività mondana dualistica come nascita e morte mi ha mai toccato; io sono il sé, l'esistenza-consapevolezza che è sempre priva di corpo e di sensi.'

121. La pura consapevolezza 'io', che esiste nel sonno priva di tutte le aggiunte, è la realtà suprema (*brahman*). Se non scivoliamo da quello stato di pura consapevolezza a causa dell'attaccamento al corpo (*dehabhimana*), quella stessa è la dimora suprema (*parandhama*). Se rimaniamo, senza lasciare il sé, questo stesso è liberazione.

122. Benché pensiamo al sonno come a uno stato di oscurità, perché lì nessun oggetto è conosciuto, sappi che non è possibile a nessuno negare la propria esistenza nel sonno. Poiché della tua esperienza nel sonno sei in grado di affermare, 'Era oscurità', 'Non c'erano pensieri' e 'Era uno stato felice', non è chiaro che nel sonno esistevi? Per essere in grado di affermare questo, chi era quel 'tu' che esisteva nel sonno? Dimmi.

123. La tua capacità di affermare le tre esperienze appena citate mostra non solo che esistevi nel sonno, ma anche che li conoscevi queste esperienze, non è così? Questa esistenza-conoscenza, che esisteva ed era conosciuta nel sonno, è davvero l'incomparabile esistenza-consapevolezza (*sat-chit*), il tuo proprio stato, e la reale natura del sé.

124. Nel sonno, in cui esistevi in solitudine come la pura esistenza-consapevolezza (*sat-chit*), eri lo sperimentatore di felicità sublime priva anche di una sola insignificante infelicità, anche se eri separato da tutti i possessi e tutti gli oggetti che nello stato di veglia cerchi per essere felice, non eri tu? Quella felicità che hai sperimentato nel sonno è davvero beatitudine (*ananda*), la tua vera natura.

125. Divenire un eroe che dimora come se stesso, la realtà infinita (*paripurna brahman*) la cui natura è esistenza-consapevolezza-beatitudine (*sat-chit-ananda*), priva dell'esperienza di alcun corpo o alcun mondo, è il frutto da ottenere per mezzo di giusto esame dei tre stati di veglia, sogno e sonno.

126. Il *guru* supremo Sri Ramana ha donato i suddetti indizi in modo che, avendo completamente esaminato i tre stati, possiamo infine dimorare per sempre felicemente come il sé, la nostra vera natura che trascende i tre stati.

23. Sovrapposizione delle qualità del sé sull'ego

127. Se chiedi, 'Dopo il suo apparire nello stato di veglia, come può questo ego malefico, che non esisteva nel sonno, dire qualcosa sull'esperienza che esisteva nel sonno?' esaminiamo e vediamo. Dimmi, il sé, che esisteva nel sonno come l'esistenza-consapevolezza 'io sono', continua a esistere senza alcun impedimento anche in questo stato di veglia?

128. Tranne la conoscenza della prima persona singolare, l'esistenza 'io sono', tutte le molteplici conoscenze che risplendono nello stato di veglia, e che si riferiscono a nomi e forme, sono solo conoscenze che appartengono all'ego irreali. Ma la conoscenza della propria esistenza 'io sono' è la qualità del sé.

129. Benché questo ego insenziente, che sorge e danza come un fantasma solo nello stato di veglia, froda se stesso facendo apparire l'auto-consapevolezza 'io sono', che precedentemente sperimentava solo se stessa nel sonno, come propria qui nello stato di veglia, sappi che in verità l'auto-consapevolezza 'io sono' è una qualità che appartiene solo al sé.

130. Ascolta un altro esempio di come l'ego usurpa in questo modo le qualità del sé e le fa apparire come qualità proprie: sebbene abbiamo visto così tante persone morire, sempre sentiamo che ora non moriremo, che vivremo almeno per un po' più di tempo. Sappi che l'ego sente questo solo perché la sua natura è quella di sovrapporre su se stesso le qualità immortali del sé.

131. L'esistenza-consapevolezza della prima persona sempre risplendente 'io ero, io sono, io sarò', e la conoscenza di non essere mai soggetto a una cosa come la morte, sono entrambi solo le qualità naturali del sé. Ma a causa della semplice presenza del sé, l'ego insenziente, la cui natura è sorgere, danzare e cessare, usurpa queste qualità del sé e agisce come se fossero qualità proprie.

132. Questo ego, che sorge nella forma 'io sono il corpo', vive solo usurpando come proprie sia la natura di consapevolezza del sé sia la natura di incoscienza del corpo. Sappi che in questo sentire, 'io sono il corpo', la consapevolezza 'io sono' è realmente la conoscenza propria del sé, mentre la qualità dell'ego di sorgere e cessare è la natura di base del corpo.

133. L'ego, che sorge e sembra esistere solo usurpando la consapevolezza 'io sono', che è la proprietà del sé, crea una falsa apparenza nello stato di veglia in cui esso vive, dicendo, 'io non morirò; io esisteva nel sonno'. Questa è una menzogna più vasta del cielo. (Ma poiché l'ego è falso, sorprende quindi il suo parlare solo di menzogne?)

24. Il Corpo e lo Yoga

134. Se è chiesto, "Perché è detto nelle scritture che per ottenere l'esperienza di sé il corpo umano è il migliore?" la risposta è che ciò è detto per rivelare che solo questo corpo permette di avere l'acuta discriminazione (*viveka*) per esaminare i tre stati di veglia, sogno e sonno profondo (e quindi ottenere l'auto-conoscenza).

135. (Quando le scritture dicono che la nascita umana è la migliore, esse intendono solo ciò che è detto sopra e nel verso 94 con la sua nota conseguente). Il detto, "Dopo che è venuto a te, abbi cura di questo corpo umano," non è affatto il significato inteso. Il destino (*prarabdha*), che ti ha dato questo corpo umano, avrà cura di esso (o lo proteggerà). (Quindi, senza occuparti di proteggere il corpo) dovresti sinceramente fare lo sforzo di rimuovere l'illusione 'io sono questo corpo' per mezzo di intenso esame (*vichara*).

136. Un corpo umano è necessario (perché possiamo ottenere auto-conoscenza); va bene, esso ora è giunto a noi. Ma se ancora abbiamo una preferenza per questo corpo umano (e se desideriamo renderlo sano e forte), l'attaccamento a esso nella forma 'io' e 'mio' aumenterà, e non ci aiuterà neppure minimamente a distruggere il sentire 'io sono questo corpo' (*dehatma-bhava*). Questo (desiderio di proteggere il corpo e renderlo sano e forte) è davvero un ostacolo (per l'ottenimento dell'auto-conoscenza).

137. Queste (idee espresse nei tre versi precedenti) sono una spiegazione ampliata per farci comprendere chiaramente il vero significato del precetto *jnana* dato da Sri Ramana nel verso 12 di Supplemento alla Realtà in Quaranta Versi, che dice, "Cercare di conoscere il sé (reale) e nello stesso tempo avere caro il corpo mortale (e irreal), è come aggrapparsi a un coccodrillo come zattera per attraversare un fiume".

25. Il "negoziato in affitto"

138. L'affitto che dobbiamo dare per questo negozio (il nostro corpo) è semplice, cibo basilare, vestiario e un riparo. Se non paghiamo questo affitto, finiremo per lasciare questo corpo, proprio come un mercante che deve lasciar libero il suo negozio quando non paga l'affitto.

139. La vita terrena che viviamo è simile agli affari fatti da un mercante sciocco che guadagna solo quanto gli serve per pagare l'affitto. Solo chi lavora duramente e quindi ha un guadagno molto maggiore dell'affitto, è un mercante saggio e abile. Come un tale mercante, dovremmo cercare di ottenere il grande profitto dell'auto-conoscenza prima della morte di questo corpo.

Nota: il lettore può riferirsi a *The Mountain Path*, Gennaio 1984, pagina 39, dove la similitudine data nei due versi precedenti è spiegata in maggiore dettaglio.

26. La paura della morte

140. Se giunge la paura della morte e prende possesso della mente, questo solo sarà sufficiente; la mente allora si volgerà a se stessa e prenderà rifugio nel supremo signore. Ma sappiate che questo beneficio risulterà solo per coloro che possiedono buone qualità, e non per coloro che possiedono cattive qualità.

141. Se giunge la paura della morte a coloro che sono posseduti dall'egoismo, e di esperta malizia e di devianti intelletti, essi diverranno malvagi senza scrupoli e manderanno in rovina loro stessi facendo grandi sforzi per godere degli insignificanti piaceri dei cinque sensi prima che il corpo perisca.

142. Ma se la paura della morte viene a persone che hanno menti mature ed elevate, essi esamineranno la connessione che esiste tra il corpo e l'anima, dando così attenzione in modo accurato alla loro mente (la consapevolezza di prima persona 'io') per conoscere 'In quale misura questa morte ci condiziona?'

143. Avendo compreso, 'Se la morte è solo la distruzione del corpo, allora è solamente lo stato in cui io, l'anima, sono separato dal corpo insenziente', la mente dell'aspirante giungerà a una marcata determinazione, accettando così, 'Rimarrò nello stesso modo come sarei se la morte accadesse in pratica'.

144. Questa marcata determinazione è distacco (*vairagya*). Solo quando essa sorge sarà ottenuta la vera rinuncia. Quando la rinuncia è così ottenuta come risultato della paura della morte, in quel momento e lì la grazia del guru sorgerà e agirà in modo da separarci come diversi da questo corpo – come il sé, la natura di esistenza-consapevolezza (*sat-chit-swarupa*). In questo modo perirà l'attaccamento al corpo come 'io' (*dehabhimana*).

145. Quando il potere della grazia divina opera in questo modo, la vera luce dell'auto-consapevolezza, l'unica ineguagliabile realtà, risplenderà, espandendosi e fiorendo nel cuore, dopo di che, di fronte a quella luce brillante, questo mondo e la nostra vita come un individuo in questo mondo scompariranno, essendo scoperti solo come false apparenze, proprio come di fronte al sole le macchie gialle della curcuma scompaiono da una tela bianca.

146. Poiché la verità, 'La morte che giunge è solo per questo sudicio corpo, e non è in nessun modo per me', risplenderà in questo modo come la propria esperienza, la paura della morte non sorgerà più nuovamente.

147. La paziente sopportazione (*udasina*) o indifferenza agli accadimenti mondani, assenza di tutte le qualità inferiori, il coraggio, il fermo potere del vero amore, e tutte le sei elevate divine qualità (*bhagavat-guna*) divino splendore, valore, gloria, pura conoscenza, divina prosperità e assenza di desiderio, risplenderanno chiaramente e armoniosamente in uno.

148. Dopo che la morte della mente è stata in questo modo fermamente ottenuta come risultato della paura della morte del corpo, poiché non c'è legge che impone al corpo di morire non appena la mente muore, nella visione degli altri il corpo del *jivanmukta* continuerà a vivere, sebbene la sua mente sarà morta a causa dell'albeggiare della vera conoscenza.

149. Solo l'esistenza-consapevolezza 'io sono', che continua a vivere anche dopo che la mente è morta, è la realtà suprema (*Brahman*), che continua ad esistere anche dopo che l'intero universo è stato distrutto (*pralaya*). Poiché non c'è mai anche per un momento una cosa come la morte o la distruzione di questa auto-consapevolezza 'io sono', sappi che solo questo 'io sono' è il supremo sé infinito e indistruttibile.

27. Senza nascita e senza morte

150. Non pensare al corpo come 'io' è essere senza nascita; mai dimenticare l'auto-consapevolezza 'io sono' è essere senza morte. Quando e perché la nascita o la morte verranno per coloro che, dimorando nello stato di auto-conoscenza, sono sempre privi di pensiero e di dimenticanza?

151. Solo pensare a qualsiasi cosa diversa da 'io' è nascita; non pensare ad alcuna cosa tranne 'io' è liberazione (*mukti*). Coloro che hanno ben imparato l'arte di non pensare, e che quindi dimorano fermamente nello stato libero dal pensiero, torneranno sotto l'influenza del pensiero? Solo la pratica di astenersi dal vedere se stessi come uno dei molti oggetti di questo mondo è la pratica perfetta (*sadhana*). Se si raggiunge il successo in questa *sadhana*, allora non ci sarà più nascita o morte.

152. Per non sperimentare nascita o morte, giungiamo alla pratica elevata (*sadhana*) del dimorare nello stato naturale, che è privo di pensiero e di dimenticanza. Se impariamo correttamente come dimorare in questo modo, per quale ragione allora nasceremo o moriremo? Solo l'arte di dimorare senza dubbio nello stato del sé è meritevole di essere da noi imparata.

28. La trascendente natura di sé

153. Questo vasto mondo, Dio, le anime, la schiavitù e la liberazione appaiono tutti esistere solo negli stati di veglia e di sogno, in cui esistono i pensieri; ma esistono nel sonno, che è privo di pensieri? In modo simile, essi non esistono nello stato di auto-conoscenza (*turiya*). Se si esamina 'A chi essi sembrano esistere nella veglia e nel sogno?' essi cesseranno di esistere.

154. Poiché essi sono conosciuti solo quando esistono i pensieri, e poiché essi non risplendono quando si dimora fermamente nel sé, il creatore dell'anima, Dio e il mondo sono solo la mente, che è l'aggregato di tutti i pensieri. E' questa creazione un'opera compiuta dal sé? No.

155. Se la verità deve essere detta chiaramente, la reale sostanza del mondo visto nello stato di veglia è solo l'ego, che sorge e grida 'io sono questo corpo'. D'altra parte, se qualcuno dicesse che il sé in qualche momento si è trasformato in un errore folle e ha realizzato la creazione e tutte queste azioni, o è divenuto questa anima, mondo e Dio, questo sarebbe gravemente errato.

29. Pramada

156. Sappiate che il mondo, l'anima e Dio hanno apparentemente avuto origine solo a causa del nostro *pramada* o mancanza di auto-attenzione.

30. La scomparsa dell'alterità

157. L'intero universo composto dei cinque elementi, terra, acqua, fuoco, aria e spazio, appare solo a causa del nostro errore di confondere come 'io' l'ego che sorge dal sé come una favilla che sale dal fuoco, e che appare come differente dal sé la cui natura è essere, e come identico alla mente, la cui natura è sorgere.

158. L'intera apparenza di questo mondo che è visto, incluso noi (l'individuo o *jiva*) che lo vediamo, è solo una falsa apparenza come un sogno. Se esaminiamo accuratamente la sorgente (il reale 'io sono') da cui sorge l'ego che vede, e quindi entriamo nel cuore e dimoriamo fermamente lì, la realtà risplenderà (e l'apparenza della triade – il vedente, il vedere e l'oggetto visto – scomparirà).

159. Se otteniamo la conoscenza libera dall'alterità (*ananya jnana*), che questo mondo non è altro che il nostro sé, visto erroneamente nel nostro sé dal nostro sé attraverso il nostro potere d'immaginazione, allora l'illusione del desiderio per il mondo o la paura di esso (gli oggetti che vediamo di fronte a noi), non sorgeranno nuovamente; e ci fonderemo e diventeremo uno con il sé. Questo solo è il nostro stato naturale.

160. Solo il sé esiste. Eccetto se stessi, niente esiste. Ma se si prende questa pura consapevolezza che esiste e risplende come 'io', come il corpo, ogni cosa assumerà una forma e apparirà esistere. Se si investiga, 'Questo 'io' è solo il corpo, o è qualcos'altro?' e quindi si vede la vera natura di 'io', ogni cosa cesserà di esistere. Vedi ciò.

161. Se chiedi, 'Per quale ragione è detto che se si investiga e si conosce se stessi, questo intero mondo scomparirà?' La ragione è che il risultato ottenuto per mezzo dell'investigazione 'Chi sono io?' è la distruzione dell'individuo irreali (*jiva*), l'ego, che è immerso nell'attività a causa del suo prendere il corpo come se stesso. (Cioè, poiché l'intera apparenza del mondo dipende per la sua apparente esistenza dall'ego che lo vede, e poiché lo stesso ego non ha reale esistenza propria, quando l' 'io' reale è conosciuto, l'ego sarà scoperto essere veramente non-esistente; dopo di che l'apparenza del mondo svanirà, non essendoci nessuno per vederlo e quindi per dare a esso un'apparente esistenza).

162. L' 'io', che non può risplendere senza essere unito a un corpo-forma, è l'ego-'io' simile a un fantasma, la grande illusione (*maya*). Se coraggiosamente e senza timore si investiga, 'Chi è questo io?' esso diverrà non-esistente, e insieme con esso ogni altra cosa cesserà di esistere.

163. Se questo 'io', l'apparenza dell'ego auto-sorgente, è distrutto dall'investigazione 'Chi sono io?', allora ogni altra cosa, che fino ad allora appariva solo in lui (nella mente) ma che è stata vista come se esistesse al di fuori di lui, cesserà di esistere. Il tutto sempre esistente o *purna*, che allora risplende come 'io-io', la beata esistenza che né appare né scompare, è il sé reale, il vero significato della parola 'io'.

164. Solo l' 'io' che è il tutto, che è il vero significato di 'io', che risplende di luce propria senza apparire a causa del funzionamento dei cinque sensi-conoscenze (e senza sparire quando essi cessano di funzionare); che è l'esperienza elevata e permanente del sé, e che è la vera natura di ognuno, è l'unica realtà non duale; solo esso è vera conoscenza.

165. Questa vera conoscenza non è niente altro che se stessi; è la nostra esistenza-consapevolezza 'io sono'. Perché dovremmo soffrire immaginando e vedendo l'anima, il mondo e Dio in questa conoscenza? Dimorando fermamente come puro essere, sperimenta questa conoscenza correttamente; in quel momento quale cosa oltre che se stessi apparirà lì?

31. La distruzione dell'universo (Pralaya)

166. La distruzione dell'intero universo insieme con lo spazio e gli altri elementi che lo costituiscono non è lo stato di distruzione assoluta (*pralaya*). Solo lo stato in cui il malvagio ego, che sorge nella forma della sensazione 'questo corpo di carne è io' (*abhimana*), annega in sé ed è distrutto interamente, è lo stato glorioso di assoluta distruzione (*maha-pralaya*).

167. Dopo essere stati distrutti nella distruzione ordinaria alla fine di un eone (*yuga-pralaya*), il cielo e la terra appariranno nuovamente nel tempo opportuno. Solo lo stato in cui il fuoco della conoscenza (*jnanagni*), che arde essendo acceso come lo scuotente processo di investigazione 'Chi sono io?', pervade e risplende ovunque, avendo distrutto la sensazione, 'io sono questo corpo', è la distruzione assoluta (*maha-pralaya*); perché l'ego, che in questo modo è distrutto dal fuoco della conoscenza (*jnana*) non apparirà nuovamente.

168. L' 'io' che continua a vivere anche dopo che la mente è morta (come risultato della suddetta investigazione 'Chi sono io?') è davvero la realtà suprema (*Brahman*), che solo esiste dopo la distruzione universale (*pralaya*). La mente che si espande come ogni cosa, essendo sorta dal cuore (cioè, la mente che scivola dal vero stato di *Brahman* a causa della disattenzione o mancanza di auto-attenzione (*pramada*), e divenendo quindi la causa per la creazione e il sostentamento della falsa apparenza di questo intero universo), non è lo stato di vero potere; solo la mente che si fonde e che dimora fermamente nel sé è il vero stato di supremo potere.

Nota: Il potere supremo e realmente divino non è il potere della mente (*maya*), che crea e sostiene la falsa apparenza dell'universo, ma è solo il potere di auto-dimora, che rivela la verità che l'illusione (*maya*) è sempre non esistente.

32. Negare l'ego

169. Solo la tua apparenza come un ego, un'anima individuale che sorge nella forma 'io sono questo corpo', è la causa-radice per l'apparenza di questo mondo irreali. Se questa apparenza-radice, il sorgere di te stesso come un'anima individuale, non sorge anche minimamente, quello sarà lo stato di liberazione, che è completamente privo dell'apparenza immaginaria del mondo e di Dio.

170. Se si ha l'abilità di negare se stessi e quindi distruggere l'insorgenza dell'ego proprio alla sua sorgente, quale altro *tapas* c'è bisogno di compiere? Solo il sé reale, la sorgente in cui l'ego in questo modo sprofonda e muore, è lo stato degno di essere comprato e ottenuto cedendo (o rinunciando a) tutti i tre mondi.

33. Illusione o esistenza fenomenica (Maya)

171. Ascolta ora la giusta ragione perché, in risposta a quelle persone che, a causa di perplessità, hanno chiesto, 'Perché è accaduta questa illusione o apparenza fenomenica (*maya*)? Com'è accaduta?' il Signore Ramana non diede una risposta diretta dicendo perché o come, ma invece disse, 'Vedi a chi l'illusione (*maya*) è accaduta.'

172. Colui che dice che l'esistenza fenomenica (*maya*) ha avuto origine è solo tu, mentre i saggi illuminati (*jnani*), che hanno ottenuto la grande esperienza di sé, mai accettano che *maya* abbia avuto origine o che ora esista. Quindi tu solo, che asserisci che *maya* ha avuto origine ed esiste, sei quello che ha il dovere di investigare la verità in quell'asserzione per provare la sua validità. Investiga in questo modo.

173. Se per prima cosa dai attenzione a te stesso, investigando all'interno di te, 'A chi è accaduta questa illusoria apparenza del mondo (*maya*)? Per chi essa esiste?' allora nella mente che si è fusa nello stato di silenzio a causa di tale auto-attenzione, la verità che tu esisti come la pura consapevolezza 'io sono', priva di alcuna differenziazione, diversità o immaginazione (*vikalpa*), si rivelerà spontaneamente a te.

174. Quando si conosce la verità che tu, la persona che identifica il corpo come 'io', e che solleva dubbi e fa domande riguardo l'esistenza fenomenica (*maya*), non esisti anche minimamente, allora conoscerai per esperienza diretta che in nessun luogo, in nessun tempo e in nessun modo l'esistenza fenomenica (*maya*) mai è accaduta o esistita, e che l'esistenza del mondo illusorio (*maya*) non può essere accettata neppure come una falsa apparenza.

175. Colui (la mente) che dice che l'illusione dell'esistenza fenomenica (*maya*) ha avuto origine è lui stesso un'illusione (*maya*). Quindi, l'unico sentiero di auto-attenzione, che mette fine alla mente, è solo il mezzo che il puro *jnana-guru*, Sri Ramana Bhagavan, ci ha elargito come la medicina appropriata per mettere fine a tutti gli argomenti che sorgono riguardo l'esistenza fenomenica (*maya*).

176. Anche se il nostro *guru* ci ha istruito, 'Vedi 'Chi sono io?', le persone di intelletto ottuso chiedono 'Perché questo mondo e i piaceri e dolori qui hanno avuto origine?' invece di investigare 'Chi sono io?' all'interno di loro stessi; solo per tali persone dalla mente ottusa che chiedono in questo modo, il *guru* e le scritture dicono, 'Ah! Quella è tutta illusione (*maya*)'.

177. Ma poiché persone di fede pura che si impegnano sinceramente nella pratica di auto-attenzione come insegnata dal *guru*, affogano nella vera consapevolezza 'io' rivolgendo la loro attenzione ancora e ancora verso il falso sé (la mente) ogni volta che sorge per sollevare ogni genere di ulteriori domande, questo discorso di *maya* non è inteso per essi.

34. Dubita chi è il dubitatore

178. Tu vuoi solamente una risposta appropriata al dubbio che è sorto in te? O desideri ottenere lo stato in cui nessun dubbio può sorgere nuovamente? Sappi che solo divenire pura consapevolezza, in cui non c'è spazio per il sorgere di alcun dubbio, è lo stato che è accettabile alle persone sagge.

179. Anche se un dubbio che ti è venuto è rimosso da una risposta appropriata, un altro dubbio salterà fuori nella tua mente. Se preferisci che un tale fastidio non sorga di nuovo, investiga all'interno di te, 'Da dove è sorto questo dubbio?'

180. I dubbi sorgono solo riguardo a oggetti diversi da se stessi; ma nessun dubbio può mai sorgere riguardo la propria esistenza, 'io sono' (Cioè, nessun può mai dubitare 'Io esisto?'). Se si confonde l'esistenza del corpo come la propria esistenza, allora innumerevoli dubbi sorgeranno riguardo il mondo e Dio (che appare esistere solo quando sorge l'identificazione errata 'io sono il corpo'); ma se si conosce se stessi come il sé, l'unica reale esistenza, allora nessun dubbio sorgerà su alcuna cosa.

181. Prima che questo dubbio 'Sono questo corpo, o sono qualcos'altro?' sia rimosso, perché si dovrebbe dubitare di altre cose? Sappi che la sola investigazione degna di essere intrapresa dalle persone sagge, è voltarsi all'interno ed esaminare in se stessi, 'Cosa sono io?'

182. Qualsiasi dubbio può sorgere, non può farlo senza di te, colui che è sorto per primo e il solo che poi lo ha sollevato. Quindi, solo il dubbio originale, vale a dire quello di non conoscere chi è questo 'tu', è la radice di tutti i dubbi.

183. Fino a che questo primo dubbio 'Chi sono io?' sia chiarito, dare risposta agli altri dubbi da te sollevati, sarebbe proprio come staccare le foglie che crescono sui rami di un albero, perché germogliano sempre. Se tagli la radice dell'albero, le foglie non germoglieranno più. (in modo simile, se sradichi l'ego esaminando 'Chi sono io?' nessun dubbio sorgerà in seguito).

184. I dubbi sorgono riguardo la realtà del mondo e di Dio solo a causa del proprio errore di non conoscere la realtà di se stessi. Quando la propria realtà risplende come sé stessi, l' 'io' reale che è privo di ogni altra cosa, quale dubbio può sorgere?

185. Nessun dubbio è sorto su alcuna cosa quando eri addormentato. Ma quando ti svegli dal sonno, sorgi come una persona sentendo 'io sono questo corpo, io sono un individuo'. Quella persona che sorge lì nello stato di veglia è il dubitatore. Egli non esisteva nel sonno; ma tu esistevi nel sonno. Quindi tu che esistevi anche nel sonno non sei il dubitatore.

186. Il dubitatore esiste solo negli stati di veglia e di sogno; questo dubitatore cessa di esistere nel sonno. Qualche dubbio è sorto in te che esistevi in quel momento? Solo quel 'tu' che esisteva anche nel sonno è il 'tu' reale.

187. L'esistenza del dubitatore è essa stessa dubbia. Ma la tua esistenza è l'unica esistenza, che è priva di ogni dubbio. Colui che sorge, sentendo questo corpo come se stesso, è il dubitatore; ma tu sei lo spazio di pura conoscenza (*jnanakasa*). Nello stato in cui risplendi così come lo spazio di pura conoscenza, quale altra cosa esiste perché tu la conosca?

188. Sappi che è solo per questa ragione che Sri Ramana *Sadguru*, l'incarnazione della saggezza (*jnana*) e della grazia, che ci ha preso come propri, rispose a tutte le domande poste dai suoi veri discepoli che avevano preso rifugio ai suoi piedi, 'Dubita chi è il dubitatore che pone queste domande'.

35. Il sapere che dovrebbe essere appreso

189. Solo il proprio apprendimento a dimorare come l'indistruttibile esistenza-consapevolezza 'io sono', avendola conosciuta come differente dall'esistenza del corpo, è il vero apprendimento, (la scienza suprema o *para-vidya*). Solo dimorare in questo modo, avendo conosciuto chiaramente questa esistenza-consapevolezza, ed essendo quindi sprofondati nel sé, è lo stato di vera conoscenza (*jnana*).

190. Anche se la propria bocca è muta, (questo può essere un ostacolo al parlare ma) come può questo mutismo della bocca essere un ostacolo al mangiare e al riempire lo stomaco? In modo simile, anche se non si ha studiato e non si ha imparato affatto le scritture, (questo può essere un ostacolo al tenere lunghe e colte conferenze, ma non può essere un ostacolo al godere della vera felicità di sé, perché) dimorare permanentemente in sé è facile.

191. La grandezza che si ottiene imparando tutte le arti e le scienze (i sessantaquattro generi di conoscenza mondana, o *apara-vidya*) è solo come una gemma molto preziosa che si è comprata nel sogno. Nel vero risveglio, lo stato di assoluta unità (*kaivalya*), che è come il proprio risveglio dal sogno, tutto il sapere mondano sarà scoperto inutile e irreali come il blu del cielo.

192. Tutta la conoscenza che si impara (studiando innumerevoli scritture) non è altro che un grande deposito di pensieri e tendenze (*vasana*). Solo la pura conoscenza (senza aggiunte e senza concetti) 'io sono', che rimane come il silenzio quando si sono completamente scartati tutti quei pensieri e tendenze (*vasana*), è vera conoscenza (*mey-jnana*). Quindi, sappi che tutto il proprio imparare ancora e ancora è solo ignoranza (*ajnana*).

193. Solo la conoscenza del proprio sé, 'io sono' è vera conoscenza (*jnana*). Qualunque conoscenza che si acquisisce di qualsiasi cosa diversa da se stessi, è solo ignoranza (*ajnana*). Sappi che tutto ciò che è visto da chi ha prima conosciuto se stesso, non gli apparirà come diverso da se stesso.

194. Sappi che compiere sforzo per conseguire un'attenzione rivolta all'interno, che aumenterà la chiarezza di auto-consapevolezza, invece di spingere la mente all'esterno con grande forza per acquisire l'inutile sapere (della conoscenza mondana o *apara-vidya*), che offuscherà e distruggerà quella chiarezza, è il sapere più vero e più elevato (*para-vidya*).

36. La distruzione del nostro sorgere

195. Vedendo il mondo, che appare solo a causa del nostro errore di non conoscere che l' 'io' sorgente o ego è irreali, e pensando al mondo come una cosa molto grande e attraente, la dannosa mente con insistenza corre dietro ad esso con grande desiderio, sperando di godere di tutti i piaceri apparenti che vede in esso. Ma invece di correre in questo modo dietro al mondo, se la mente volge la sua attenzione verso se stessa per esaminare e conoscere la verità dell'ego che sorge, essa sprofonderà con grande amore e diverrà così una con Dio, che è il sé reale.

196. L'auto-conoscenza risplenderà spontaneamente solo quando la mente sprofonda. Ma se la mente che sprofonda è piena di cattive e nefaste tendenze (*asubha vasana*), l'auto-conoscenza non risplenderà, e quindi la mente ancora una volta sorgerà e diverrà estroversa. Se d'altra parte la mente che sprofonda è pura, essendo dotata di buone qualità (*sattva guna*) e della tendenza a essere semplicemente (*sat-vasana*), essa si fonderà all'interno con attenzione unidirezionale e vigilanza desta, e perciò non sorgerà nuovamente; ma otterrà il saldo dimorare nello stato di auto-conoscenza.

197. Se la mente, essendo sprofondata e divenuta una con sé, conosce chiaramente che solo essere (come è realmente) è reale felicità, e che sorgere come 'io' (un individuo separato o ego) non è altro che infelicità, otterrà la passione di sprofondare in sé senza mai sorgere di nuovo, avendo distrutto completamente la dualità di simpatie e antipatie.

37. Maturità spirituale (Pakva)

198. La mente non sarà disposta a seguire il sentiero spirituale prima di essere stata ripetutamente ferita e afflitta dalle miserie, che giacciono nascoste come api velenose in tutti i piaceri mondani che sono cercati e ottenuti attraverso i cinque sensi; e prima di aver ottenuto quindi assenza di desiderio (*vairagya*) verso tutti questi piaceri. Questa è la sola ragione per cui Dio dona tutti i piaceri sensoriali che le persone gli chiedono, ed è anche la ragione per cui i Veda raccomandano principalmente il sentiero di *kamya karma* (azioni compiute per l'appagamento dei desideri terreni).

Nota: Quando Dio concede piacere mondani a quelle persone che pregano per essi, e quando i Veda raccomandano alle persone di seguire il sentiero di *kamya karma*, il loro fine interiore è solo creare assenza di desiderio o *vairagya* nei cuori delle persone facendole sperimentare tutte le infelicità che accompagneranno inevitabilmente il godimento dei piaceri sensoriali. Confronta il verso 681 di La Ghirlanda dei Detti del Guru, in cui Sri Bhagavan dice, 'L'ingiunzione 'Sposa una ragazza' è (data nei Veda) per far rinunciare al desiderio per quell'insignificante piacere (di godimento sessuale), non è così? (In modo simile) le ingiunzioni che esaltano (l'esecuzione di) sacrifici rituali sono (date) dalle parole dei Veda per far ottenere avversione per tutti i piaceri del paradiso e così via; dimmi, non è forse così?'

199. Per le persone la cui follia di desiderio per i piaceri di questo mondo non è ancora cessata, che non si sono disgustate di tutti gli sforzi che sono stati fatti per ottenere questi piaceri, e le cui menti non si sono quindi completamente ritirate da tali desideri e sforzi estroversi, non sarà facile investigare, 'Chi sono io?', e conoscere il vero stato del sé, proprio

come un riflesso del proprio volto non si formerà chiaramente nell'acqua che scorre velocemente. Sappi che un riflesso può essere visto chiaramente solo quando l'acqua si ferma e si raccoglie tranquillamente in un posto.

Nota: Confronta *Vichara Sangraham*, cap. 8, paragrafo 3, dove Sri Bhagavan dice, 'Proprio come è impossibile separare i fili di un tessuto di fine seta con un grossolano (e spuntato) piede di porco, e proprio come è impossibile determinare la natura di oggetti molti sottili con un lume tremolante a causa del vento, così è impossibile sperimentare la realtà con una mente che, essendo sotto l'influenza di inerzia e attività (*tamo-* e *rajo-guna*) è grossolana e tremolante, perché la realtà è estremamente sottile e immobile'.

200. Se sorge realmente la propensione a ottenere vera conoscenza, sarà facile sperimentare l'auto-conoscenza, lo stato di perfetta emancipazione, tanto chiaramente quanto un frutto di *amalaka* (ribes) nella mano. Ma fino a che anche una minima quantità di propensione a godere dei piaceri di questo mondo irreali rimane non sprofondata nel proprio cuore, la reale sete di conoscere se stessi non sorgerà.

201. Nella misura in cui cresce più forte in noi la convinzione che l'attività estrovertita della mente è solo infelicità, in quella misura il desiderio e l'amore di volgersi all'interno anche aumenterà. E nella misura in cui la forza di dare attenzione solo a sé aumenta in noi, in quella misura crescerà la convinzione che dare attenzione a qualsiasi altra cosa diversa da sé è inutile. Così, ciascuno di questi due (vale a dire *vairagya* o assenza di desiderio verso gli oggetti esterni e *bhakti* o l'amore di dare attenzione a sé) è un aiuto ad aumentare l'altro.

202. Sappi che solo colui che preferisce rimanere fermamente a dare attenzione a sé, sapendo che l'auto-attenzione è molto più importante di ogni altra azione che deve compiere, è un aspirante spirituale vero a maturo (*pakvi*).

203. Benché molti milioni di pensieri molto importanti sorgono nel proprio cuore, la beatitudine può essere goduta solo quando tutti essi sono rifiutati e si rimane fermi, sapendo che essere fermi è molto più importante del continuare a dare attenzione a qualunque pensiero. Solo per quei seri aspiranti che hanno chiaramente compreso questa verità, può essere possibile una pratica austera (*tapas*).

38. E' richiesta un'intensa serietà

204. Proprio come un pescatore di perle si lega una pietra alla vita, si immerge e prende la perla migliore che sta nella profondità dell'oceano, si dovrebbe fissare alla mente una cintura di pietra di ferma assenza di desiderio (*vairagya*) e ci si dovrebbe immergere all'interno di se stessi per prendere l'antica perla del sé, la consapevolezza originale.

205. Se un pescatore di perle rimane sulla riva dell'oceano in attesa che il fragore delle onde si plachi, come mai riuscirà a raccogliere perle? Se si tuffa in mezzo alle onde in superficie e si immerge in profondità nell'oceano con una pesante pietra legata alla vita, quali onde troverà lì nelle profondità? (In modo simile, se ci immergiamo fermamente sotto le onde dei pensieri nelle profondità del nostro cuore, per mezzo del dare accuratamente attenzione alla consapevolezza 'io', scopriremo che lì non ci sono pensieri che ci disturbano).

206. Poiché una vita di grande pace esiste profondamente all'interno dell'oceano del nostro cuore, dovremmo essere completamente indifferenti verso le molte tendenze (*vasana*) che si agitano come grosse onde sulla superficie di quell'oceano, e con profonda assenza di desiderio (*vairagya*) dovremmo immergerci profondamente nel sé, la consapevolezza primaria della nostra esistenza.

207. Essendoci immersi profondamente nel cuore, che è la consapevolezza 'io', e avendo in questo modo corretto tutti i generi di conoscenza sensoriale, che sono distorsioni dell'unica consapevolezza reale, e che sorgono come bolle sulla superficie dell'oceano, dovremmo dimorare solo come questa esistenza-consapevolezza, che risplende come 'io sono', senza conoscere alcuna cosa attraverso i sensi.

208. Quando dimoriamo sempre più in questo modo nello stato naturale del sé, tutte le innumerevoli tendenze (*vasana*) saranno distrutte. Oltre a questa pratica di auto-dimorare, non c'è mezzo effettivo che distruggerà le tendenze così facilmente e così velocemente.

209. Anche prima che tutte le tendenze siano state completamente distrutte, per la propria assenza di desiderio (*vairagya*) e per la grazia di Dio, è possibile ottenere la luce senza macchia dell'auto-conoscenza. Allora per il potere e la chiarezza di quell'auto-conoscenza, l'illusione dell'attaccamento al corpo e alla mente sarà automaticamente distrutta.

210. Quegli aspiranti che hanno ottenuto la purezza di mente a causa della forza delle buone qualità che essi hanno gradualmente coltivato, e acquisito in molte nascite, impareranno facilmente come dimorare in questo stato di auto-conoscenza non appena giungono alla presenza del *sadguru* che ha manifestato se stesso in forma umana.

211. Non temere. Per il grande potere della grazia del *guru*, che ha trasceso ogni cosa, tu certamente otterrai questa auto-conoscenza. Anche se una singola tendenza (*vasana*) rimane in noi, il nostro *jnana-guru*, il Signore Ramana, non sarà quieto.

212. Se ciascuno di noi fa lo stesso sforzo con cui fu possibile per alcune persone nei tempi passati ottenere questo auto-dimorare, non riusciremo a ottenerlo come il nostro stato naturale? Quindi, facendo quello sforzo (di immergerci profondamente all'interno di noi stessi dando accuratamente attenzione alla consapevolezza 'io'), otteniamo quella conoscenza dell'unico sé reale.

213. Tranne che conoscere il sé sempre esistente, tutti i propositi e i sentieri che la mente ingannatrice mostra essere così elevati, non sono degni di essere anche minimamente accettati dai reali aspiranti, ma sono solo degni di essere rifiutati. Quindi, senza alcuna paura o esitazione, rifiutali tutti.

214. Non dovremmo dare anche il minimo spazio nel nostro cuore al fantasma demoniaco della dimenticanza (*pramada*), che illude la mente sviandola dall'auto-attenzione. Invece, con coraggio risoluto e irresistibile, dovremmo ottenere vittoriosamente auto-conoscenza.

39. I pensieri che sorgono durante la meditazione

215. Tra un gruppo di molte specie di piccoli semi, è impossibile notare e togliere i semi di piante spinose. Solo dopo che questi semi sono germogliati nella forma di piante è possibile notare le piante spinose e quindi estirparle e gettarle via. In modo simile, solo se tutte le tendenze o *vasana* che sono nascoste nel cuore germogliano nella forma di pensieri durante il tempo della tua meditazione, sarà possibile distruggerli per mezzo della pratica di auto-investigazione. Quindi, il sorgere di pensieri durante il tempo della meditazione è buono.

Nota: Confronta *Maharshi's Gospel*, pagina 19, dove Sri Bhagavan dice, 'Sì, tutti i generi di pensieri sorgono nella meditazione. Questo è giusto; perché ciò che giace nascosto in te è portato alla luce. Se non sorge, come può essere distrutto?'

216. Le tendenze (*vasana*) sono i semi, e i pensieri che sorgono sono le piante. La grazia di Dio o del *guru* è l'acqua che fa germogliare le *vasana* nella forma di pensieri. Poi per

distruggere questi pensieri, che esistono nella forma di desideri, quella stessa grazia li schiaccia con il potere della chiara discriminazione che essa ci concede. Quindi, fino a che raggiungi la vittoria in questa guerra della grazia, non ti scoraggiare e non abbandonare la tua meditazione.

217. Tutti i pensieri che abbiamo coltivato a causa dei nostri desideri mondani in molte vite precedenti, quando non possedevamo adeguata discriminazione, sono stati accumulati nel nostro cuore nella forma di tendenze molto potenti (*vasana*). Queste *vasana* esistono nella forma di simpatie e antipatie, e saranno distrutte solo nella misura in cui dimoriamo fermamente nel sé.

Nota: confronta Chi sono io? (*Nan Yar?*), paragrafo 10, dove Sri Bhagavan dice, 'Benché le tendenze verso gli oggetti dei sensi (*vishaya-vasana*), che vengono dall'antico passato, sorgono senza limiti come le onde di un oceano, esse saranno tutte distrutte quando l'auto-attenzione (*swarupa-dhyana*) diviene sempre più intensa'.

40. Come far cessare i pensieri

218. Tutti i pensieri (*vritti*) sorgono solo perché il sentire irreali 'io sono questo corpo' è ben penetrato in noi e si è fermamente stabilito. Tutti questi pensieri saranno distrutti solo se pratichiamo con vigilanza l'auto-investigazione, e quindi sradichiamo il sentire irreali 'io sono questo corpo'.

Nota: Confronta il verso 2 di Atma-Vidya Kirtanam in cui Sri Bhagavan dice, "Il pensiero 'questo corpo di carne solo è io' è davvero l'unico filo su cui i vari pensieri sono legati. Quindi, se si va all'interno (esaminando accuratamente) 'Chi sono io e qual è il luogo (da cui io sorgo)?' i pensieri periranno e l'auto-conoscenza risplenderà spontaneamente all'interno della caverna (del cuore) come 'io-io'".

219. Se sentiamo 'io sono questo corpo', pensieri riguardo il mondo o riguardo Dio sorgeranno immediatamente con grande vigore e attaccamento. Essendo sorti in questo modo, questi pensieri si moltiplicheranno e aumenteranno nella forma di simpatie e antipatie, e in quel momento risulterà grande infelicità.

220. Durante il sonno, quando non si sorge come un individuo che sente 'io sono questo corpo di carne', sorge qualche pensiero riguardo al mondo o a Dio? Quindi, sappi che solo la tendenza a identificare un corpo come 'io' è la causa dell'apparenza del mondo e di Dio.

221. Solo la tendenza a identificare questo corpo grossolano come 'io' (nello stato di veglia) è il fondo che lastrica il sentiero che permette all'ignoranza di esistere come il corpo sottile (nel sogno) e di nascondersi come il corpo causale (nel sonno). Quindi, se dimoriamo come il sé, avendo praticato ripetutamente l'auto-attenzione e avendo quindi messo fine a questa tendenza-radice di identificare il corpo grossolano come 'io', la tendenza a identificarsi con gli altri due corpi sarà anche distrutta automaticamente.

Nota: Confronta *Vichara Sangraham*, capitolo uno, dove Sri Bhagavan dice, "Tutti i tre corpi nella forma delle cinque guaine sono contenuti nel sentire 'io sono questo corpo'. Se quello (il sentire 'io sono questo corpo') solo è rimosso, tutti (i tre corpi) saranno rimossi automaticamente. Poiché tutti gli altri corpi (il corpo sottile e il corpo causale) esistono solo aggrappandosi a questo (il sentire 'io sono questo corpo grossolano'), non è necessario rimuovere ciascuno (di questi tre corpi) individualmente." Vedi anche da riga 27 a 30 di *Sri Ramana Vachana Saram* a pagina 230 di Mountain Path, Ottobre 1984.

222. Fino a che qualcuno di questi tre corpi è identificato come 'io', sarà impossibile mettere fine a tutte le tendenze o *vasana*, che sono le forme-seme dei pensieri. Sappi che per mettere fine a tutte le tendenze, ogni genere di sforzo diverso dalla sublime pratica (*sadhana*) di rivolgersi e dare attenzione a sé non sarà di giovamento.

41. Tentativi intermittenti

223. Solo lo stato in cui il nostro potere di attenzione, che ora vede gli oggetti che esistono di fronte ai nostri occhi, vede la propria esistenza 'io sono, essendo improvvisamente divenuto introverso abbandonando tutta l'attenzione oggettiva e rivolgendosi verso 'io', è lo stato di vera austerità (*tapas*) o *yoga*. Se il nostro potere di attenzione è usato in qualche altro modo, questa è solo un'attenzione oggettiva che è opposta al vero *tapas* o *yoga*.

224. Sappi che un *vicari* (una persona che pratica auto-investigazione) che si sforza nella propensione a rivolgersi sempre interiormente per vedere l' 'io' con l'occhio interiore, non sarà in grado di sperimentare la pura auto-consapevolezza solamente per mezzo del processo di sedere maestosamente con gli occhi chiusi per un lungo periodo di tempo.

225. Se ti sforzi con persistenza in un singolo tentativo per molte ore senza limite, per trascinare all'interno e trattenere la mente che corre senza lasciare la tua presa sull'auto-attenzione, scoprirai che non sei in grado di mantenere una ferma intensità di auto-attenzione. Quindi, dopo aver fatto un tentativo per alcuni minuti, rilassa il tuo sforzo per un po', e poi ancora fai un nuovo tentativo con rinnovato sforzo.

226. Se continui a lottare incessantemente per molte ore di seguito per rivolgere il tuo potere di attenzione verso il sé, il tuo sforzo si allenterà e l'intensità della tua auto-attenzione diminuirà. D'altra parte, se ti fermi come e quando ciascun tentativo si allenta, e se poi fai ripetutamente nuovi sforzi per rivolgerti interiormente, con ciascun nuovo tentativo la tua auto-attenzione otterrà un accresciuto vigore e intensità.

Nota: se pressiamo la mano sul piatto di una bilancia e se cerchiamo di mantenere la pressione continuamente per molto tempo senza togliere la mano, mentre il tempo passa l'ago della bilancia indicherà che la pressione sta diminuendo gradualmente. Ma se invece ci rilassiamo togliendo la mano per un po', e poi di nuovo esercitiamo la pressione, l'ago indicherà che a ciascun nuovo tentativo la pressione aumenta. In modo simile, invece di lottare per mantenere l'intensità di auto-attenzione per un lungo tempo, se facciamo tentativi intermittenti per rivolgere accuratamente la nostra attenzione verso il sé, a ciascun nuovo tentativo la nostra auto-attenzione avrà un grado maggiore di intensità e di chiarezza.

227. Quando la mente, il nostro potere di attenzione, avendo a poco a poco ottenuto la forza per rivolgersi interiormente, finalmente raggiunge una volta il cuore a causa dell'intensità e della chiarezza della sua auto-attenzione, affogherà in sé, essendo stata catturata negli artigli della grazia di Dio che è sempre stata in attesa senza la minima dimenticanza di catturarla, e quindi essa non si volgerà più all'esterno per conoscere oggetti diversi da 'io'.

228. Conoscendo che questo è davvero l'impareggiabile divino matrimonio della grazia, il potere di attenzione si stabilizzerà e otterrà una ferma dimora in sé. Solo rimanere fermamente stabilito in auto-dimora, essendo fermamente fissato dal sé in sé, avendo conosciuto se stesso come quel sé, è lo stato di felicità suprema.

42. Osservare il respiro

229. Se ci si dà all'auto-attenzione, la pratica di osservare accuratamente solo la consapevolezza 'io', allora non c'è bisogno di eseguire alcuna altra pratica (*sadhana*). Ma coloro che non possono darsi fin dall'inizio a questa pratica di auto-attenzione, pratichino per un breve periodo di tempo la ripetizione di mantra (japa) o l'osservazione del movimento del respiro, e poi abbandonino tutte queste pratiche e si aggrappino solo all'auto-attenzione.

230. Il sentiero che il *sadguru* Sri Ramana per cinquantaquattro anni ci insegnò ripetutamente per la nostra salvezza fu solo questa primaria pratica di auto-attenzione. Sappiate che la pratica di osservare il respiro fu solo una tra le centinaia di migliaia di altri metodi che egli insegnò in modo di guidare sul sentiero della salvezza anche quelle persone che non erano pronte a giungere all'auto-investigazione, che sola fu il suo principale insegnamento.

Nota: Relativo ai versi 208 e 209

231. Per coloro che danno accuratamente attenzione sia al movimento del respiro uscente sia a quello entrante, la lunghezza di entrambi questi movimenti diminuirà, ed entro un breve tempo il respiro si alzerà e si abbasserà in modo molto leggero. Se si raggiunge questo stato, è un segno sufficiente (per mostrare che l'agitata attività della mente è diminuita). (Quindi a questo stadio che essi smettano di dare attenzione al respiro, e invece diano attenzione solo a sé).

232. Se fissi la tua attenzione sull'unico potere all'interno di te, che è sperimentato nella forma dello sforzo che attrae il respiro all'interno e poi lo spinge fuori, allora la ritenzione del respiro (*kumbhaka*) sarà ottenuta senza difficoltà o tensione.

233. Ma se pensi a questo tuo sforzo come qualcosa diversa da 'io', nessun beneficio sarà ottenuto dalla ritenzione *kumbhaka*. E anche se comprendi che questo tuo sforzo è solo te stesso, se la tua attenzione non si aggrappa a quella consapevolezza di prima persona 'io', sappi che anche questa pratica sarà solo una buffonata.

234. In relazione al respiro, ci sono due adatti metodi di pratica (*sadhana*): un metodo è, dopo aver osservato i movimenti del respiro per un breve tempo, perché la furiosa attività della mente fluttuante possa cessare, lasciare quell'attenzione al respiro e impegnarsi nell'auto-attenzione. L'altro metodo è dare attenzione all'interno di se stessi all'unico potere che attira all'interno e spinge all'esterno il respiro, sapendo che quell'unico potere non è altro che la consapevolezza 'io'. Per alcune persone questi metodi sono appropriati.

235. In qualsiasi insegnamento che egli diede, il fine interiore del *sadguru* Sri Ramana fu solo di volgere il nostro potere di attenzione in un modo o in un altro per fissarlo fermamente sulla nostra esistenza-consapevolezza 'io sono'. Se chiedi perché è così, la ragione è che Dio, la realtà originale, esiste solo come l'esistenza della prima persona, e quindi non può essere come una seconda persona, un oggetto diverso da 'io'.

43. Auto-investigazione e altri metodi di pratica (*sadhana*)

236. Per coloro che ascoltano e danno retta a ciò che Sri Ramana Bhagavan ha detto, il sentiero di auto-investigazione è molto facile. Solo per coloro che chiedono, 'Cos'è questo sentiero? Cos'è quel sentiero?', avendo già confuso la loro mente imparando tanto, diviene necessario insegnare tutti gli altri metodi di *sadhana* superficiali ed estroverli dicendo, 'Prima controlla il respiro (praticando *pranayama*), controlla la lingua (osservando il silenzio), e controlla il danno della mente (praticando la meditazione).'

237. Dalla bocca di Sri Ramana, a volte sorsero parole come se egli stesse raccomandando altri metodi, come l'osservazione del respiro o il *japa*. Ciò fu apparentemente per chiudere le bocche mediocri di astanti (quelle persone che erano attaccate alla pratica di metodi yogici e vedantici di *sadhana* tradizionale), non dando a loro modo di trovare pecca dicendo, 'Bhagavan ha messo da parte gli antichi metodi, mostrando a essi completa indifferenza'.

238. Se la mente pratica incessantemente una qualsiasi cosa, essa otterrà naturalmente una concentrazione focalizzata su quella cosa. Comunque, piuttosto che qualsiasi oggetto esterno, solo la consapevolezza di prima persona 'io' è la cosa più degna che la mente può avere come obiettivo della sua attenzione, non è così? Prendendo qualsiasi oggetto di seconda persona, come il movimento del respiro, o il lato destro del petto, come l'obiettivo della sua attenzione, la mente otterrà solo uno stato di temporaneo assorbimento in quell'oggetto.

239. Lo stato in cui la mente, per mezzo della forza della pratica (*abhyasa-bala*), dimora o immerge se stessa nell'attenzione a qualsiasi oggetto di seconda persona, per quanto elevato quell'oggetto possa essere, è solo uno stato temporaneo di assorbimento della mente (*mano-laya*). D'altra parte, dimorando nello stato di auto-attenzione, lo stato naturale di vero risveglio, sarà ottenuto lo stato di distruzione della mente (*mano-nasa*). Poiché solo questo stato naturale di auto-conoscenza è il nostro fine, aggrappati fermamente a questa pratica perfetta (*sadhana*), o pensa incessantemente 'io, io'.

240. La concentrazione focalizzata della mente, che è ottenuta per mezzo della pratica di ripetizione di un mantra (*japa*) o della meditazione (*dhyana*), sarà ottenuta anche per mezzo della pratica di auto-investigazione; ma in un modo molto facile senza bisogno di alcuna restrizione o repressione, come quelle che devono essere osservate in altri metodi di pratica (*sadhana*). Piuttosto che la condivisa esistenza-consapevolezza 'io sono', che è sempre sperimentata da tutte le persone, quale obiettivo di attenzione (*dhyana-lakshana*) più degno e facile è ora richiesto?

241. Qualsiasi genere di persone possano essere, tutti dicono, 'io sono'; così quale ostacolo può esserci per dare incessantemente attenzione a quella auto-consapevolezza 'io sono'? Quindi, senza dare spazio neppure a uno iota di dubbio, dai attenzione con amore e gioia solo al tuo proprio essere.

44. Perché la pratica (sadhana) è difficile?

242. Quando manchiamo di serietà o fede (*sraddha*), qualsiasi pratica (*sadhana*) possiamo eseguire sembrerà essere ugualmente difficile. Ma se la nostra serietà è ferma e focalizzata, nessuna *sadhana* sarà sentita come difficile, e senza alcun aiuto saremo in grado di rimanere fermamente stabiliti nello stato di auto-dimora.

243. Dove c'è una volontà, c'è una via. Cioè, se una sincera inclinazione a ottenere qualcosa sorge nel proprio cuore, sarà trovato un sentiero per mezzo del quale ciò si può ottenere, e a causa di quella inclinazione la propria mente perseguirà incessantemente il fine sino a che sarà ottenuto. Solo quando l'inclinazione a ottenere quel fine non sorge realmente nel proprio cuore, si sperimenteranno difficoltà nella pratica (*sadhana*) o nei mezzi adottati per ottenerlo. Sappi che questo è il segreto alla base di tutti i metodi di pratica.

244. Nella misura in cui ci si avvicina e si vive vicino a veri devoti, in quella misura l'inclinazione a ottenere la salvezza, il reale fine della vita umana, sorgerà nel proprio cuore. Avendo sempre più amicizia con tali veri devoti, quell'inclinazione aumenterà gradualmente fino a che si otterrà finalmente si otterrà la salvezza dimorando fermamente in sé.

45. Amore per lo stato del sé

245. Per mezzo di un grande amore per il quarto (lo stato di solo essere, lo stato naturale di sé, che è conosciuto come *turiya* o il quarto stato), possiamo andare al di sopra (trascendere i tre stati di veglia, sogno e sonno). Per mezzo del controllo del respiro e così via, essa (la trascendenza dei tre stati) non accadrà. E' opportuno investigare l'illusione? (Cioè, è opportuno cercare di ottenere lo stato del sé con il controllo del respiro o con ogni altro sforzo che comporti un'attenzione a oggetti di seconda o terza persona, che sono prodotti dell'illusione [maya])?

46. Ottenere focalizzata concentrazione in sé

246. Per qualunque cosa sorga in voi una preferenza o amore, su quella cosa la vostra mente otterrà certamente una concentrazione focalizzata, perché questa è la natura della mente. A meno che un reale amore per il sé sorga in voi, non vi volgerete all'interno per dare attenzione a esso con concentrazione focalizzata; invece racconterete sempre una scusa o un'altra per non fare in questo modo.

247. (Quando un reale amore per il sé sorgerà in voi?) Qualunque cosa il vostro intelletto giudichi che sia la cosa più grande e più degna, in voi sorgerà amore solo per quella cosa. L'intelletto di un aspirante spirituale maturo giudicherà che solo il sé è la cosa più grande e più degna, e quindi egli avrà reale amore per il sé. Ma per l'intelletto di persone immature, solo gli oggetti di questo mondo sembrano grandi e degni di essere ottenuti, e quindi il loro desiderio per quegli oggetti aumenterà costantemente.

248. (Quando l'intelletto giudicherà che solo il sé e la cosa più grande?) L'intelletto reputerà qualcosa come la più grande secondo il suo giudizio riguardo a ciò che è eterno e ciò che è effimero. Cosa può essere correttamente giudicata dall'intelletto come eterna? Solo quella cosa, che può essere giudicata reale è indiscutibilmente eterna; altre cose sono solo oggetti effimeri che sono adatti a essere scartati.

249. (Come decidere cosa è reale?) Qualsiasi cosa esiste sempre e incessantemente, qualsiasi cosa esiste senza subire alcun cambiamento, e qualsiasi cosa risplende di propria luce di consapevolezza senza dipendere dall'aiuto di ogni altra cosa, per conoscerla o per renderla conosciuta - quella solo deve essere giudicata come reale, non è così?

Nota: Confrontare *Maharshi's Gospel*, ottava edizione, pagina 63, dove Sri Bhagavan dice, 'Qual è il principio della realtà? E' reale solo ciò che esiste da se stesso, che si rivela da se stesso, e che è eterno e immutabile.'

250. Esistere sempre e incessantemente, significa essere immortali e indistruttibili; esistere senza mai subire alcun cambiamento, significa essere privi di movimento (*achala*), nel tempo o nello spazio; risplendere di luce propria, significa essere la consapevolezza che conosce chiaramente la propria esistenza, e non essere un oggetto insenziente che è conosciuto solo con l'aiuto di qualche altra cosa. Conoscendo che la definizione di realtà è questa, esamina e giudica ciò che è reale.

251. Solo qualsiasi cosa che soddisfa questa definizione di realtà, avendo tutte le tre caratteristiche suddette, deve essere accettata come reale. Quindi, esamina e vedi se c'è qualcosa in questo mondo che può soddisfare questa definizione. Se esamini attentamente, scoprirai che ogni oggetto esiste per qualche tempo e poi scompare, che ogni oggetto subisce cambiamento ed è privo di stabilità, e che ogni oggetto è conosciuto solo con l'aiuto di qualche altra cosa.

252. Quindi, nessuno degli oggetti che sono conosciuti attraverso i cinque sensi può soddisfare la suddetta definizione di realtà, e perciò nessuno di essi può essere definito come reale. Ma considera tu stesso alla luce delle tre caratteristiche menzionate sopra, e giudica se tu, che conosci questi oggetti, puoi soddisfare questa definizione di realtà.

253. Il corpo e il mondo sono sempre in cambiamento. Ma la tua propria esistenza è la consapevolezza 'io sono' che sempre esiste incessantemente, e senza subire alcun cambiamento, non è così? Non esistevi senza alcuna differenza anche nel sonno, dove qualsiasi altra cosa è divenuta non-esistente? Quindi, come può esserci qualche altra cosa più reale di te? Valuta bene e dimmi.

254. Tutti i quattro organi interni (o *antahkarana*), vale a dire la mente, l'intelletto, la conoscenza (*chitta*) e l'ego, subiscono sempre cambiamento, e cessano di esistere nel sonno. Ma tu sei sempre lo stesso 'tu', non è così? Qualche secondo 'tu' esisteva nel tuo sonno per conoscere te, chi conosce tutti gli oggetti che appaiono nella veglia e nel sogno? Solo tu, che sei l'unico e solo 'tu', esistevi nel sonno, non è così?

255. Poiché tu solo conoscevi la tua esistenza nel sonno, e poiché tu che conoscevi in questo modo sei solo uno e non due, tu solo sei la sostanza auto-risplendente (*swayam-prakasa vastu*). Quindi sappi che solo tu, che sei la consapevolezza 'io sono' che sempre esiste e risplende senza subire alcun cambiamento, e senza l'aiuto di alcuna altra cosa, puoi essere definito reale.

256. Forse non tutti gli esseri umani hanno amore per il sonno, lo stato in cui si dimora solo come sé, avendo messo da parte ogni altra cosa? Se quello stato di sé non fosse beato, qualcuno avrebbe amore per il sonno? Inoltre, è forse sperimentata nel sonno qualche sensazione d'infelicità? Valuta bene e dimmi.

257. Quindi, sappi che solo tu, il sé, sei reale, annega nella tua propria esistenza-consapevolezza non-duale e beata e sperimenta lo stato di auto-dimora, che è completamente privo del corpo e della mente irreali. Solo sperimentare questo stato è il reale dovere di tutte le persone buone e colte.

258. Sappi che quelle persone che hanno discriminato e compreso chiaramente che il sé è in questo modo più grande e più reale di qualsiasi altra cosa, otterranno sicuramente vero amore per il sé, e anche nella dimenticanza essi non avranno mai desiderio per alcuna altra cosa.

259. Quelle persone che hanno una chiara e ferma comprensione della loro realtà, avendo discriminato in questo modo e concluso che solo il sé, l'esistenza-consapevolezza 'io sono', è reale ed eterno, otterranno amore illimitato per dimorare come il sé e otterranno così lo stato di concentrata auto-attenzione.

260. Quando ottieni lo stato non-duale di auto-dimora, raggiungendo tale concentrazione focalizzata e tale ineguagliato amore per il sé, sperimenterai lo stato di vera disciplina spirituale (*tapas*) in cui tu solo esisti beatamente come la diretta conoscenza di sé.

47. Fare attenzione durante l'investigazione

261. Essendo preoccupato nel vedere che il sonno sopraggiunge durante la pratica di auto-investigazione, non abbandonare l'auto-investigazione. Questo sonno è una tra le esperienze che sorgono durante le fasi iniziali dell'auto-investigazione. Non avere dubbi su questo.

262. Se viene il sonno, dormi bene. Dopo aver dormito, non appena ti svegli, fissa la tua attenzione con sincero amore sull'auto-consapevolezza 'io sono'. Quando la mente nuovamente sprofonda in quello stato simile al sonno, e quando la veglia ritorna ancora una volta, cerca gradualmente di sperimentare l'unica esistenza-consapevolezza che risplende in mezzo a questi due stati.

263. Quando pratici dimorando sempre più nell'esperienza di questa esistenza-consapevolezza, che risplende tra il sonno e la veglia, il sonno che prima sembrava sopraffarti sarà disperso, e lo stato di veglia in cui ti identifichi con il corpo e hai cognizione degli oggetti esterni non sorgerà e non ti sommergerà nuovamente. Quindi, dimora in questa esistenza-consapevolezza ripetutamente e instancabilmente.

264. Poiché c'è la consapevolezza 'io sono', questo stato non è il sonno. Poiché c'è una completa assenza di pensieri, questo stato non è la veglia. E' lo stato di esistenza-consapevolezza, o *sat-chit*, che è l'indivisa natura di Dio, o *akhandā-siva-swarupa*. Quindi, dimora incessantemente in questo stato con grande amore.

265. Perché è detto, 'Dimora in questa esistenza-consapevolezza ripetutamente' e 'Dimora in questo stato con grande amore' ? Perché fino a che le tendenze (*vasana*) che ci spingono fuori da questo stato non hanno cessato di esistere, questo stato sembrerà venire e andare. Quindi, fino a che queste *vasana* non sono state completamente distrutte, è necessario avere amore e fare sforzi ripetuti per dimorare in questo stato.

Nota: Proprio come il movimento delle nuvole crea l'illusione che la luna si muova nella direzione opposta, il venire e l'andare delle tendenze della mente (*vasana*) crea l'illusione che il nostro stato naturale di esistenza-consapevolezza vada e venga spesso di propria iniziativa.

266. Quando, per mezzo di questa pratica di dimorare nello stato di esistenza-consapevolezza, questa esistenza-consapevolezza è sempre sperimentata senza sforzo e come inevitabilmente naturale, allora nessun danno risulterà anche se il sonno, il sogno o la veglia appariranno venire e andare.

267. Per coloro che dimorano fermamente nell'eterno stato di auto-consapevolezza, che pervade e trascende i tre stati di veglia, sogno e sonno, quello stato di esistenza-consapevolezza è il solo stato reale. E' il Tutto illimitato (o *purna*). Solo quello stato, in cui anche il sentire 'io sto facendo sforzo per dimorare' non sorge affatto, è il tuo stato naturale di essere. Sii in questo modo.

48. Il modo dell'alba della conoscenza (Janodaya Vidham)

268. La morte accade in un secondo. Il risveglio dal sonno accade in un secondo. In modo simile, la distruzione dell'illusione dell'individualità accade proprio in un secondo. La vera conoscenza non è qualcosa che può essere ottenuta e poi perduta. Se una persona sente che la vera conoscenza viene e va, è ancora solo nello stato di pratica (o *abhyasa*). Non può essere detto che quella persona ha ottenuto la vera auto-conoscenza.

Il perfetto risveglio nello stato di auto-conoscenza accade proprio in un secondo. Quello stato non è ottenuto gradualmente in un lungo periodo di tempo. Tutte le *sadhana* che sono praticate per un periodo di molti anni sono intese solo per ottenere perfetta maturità. Ascolta un esempio appropriato. Dopo che le persone hanno posto polvere di sparo nella canna di ferro di un cannone del tempio, dopo che hanno aggiunto pezzi rotti di mattone, dopo che hanno pressato ben bene tutto ciò con uno scovolo, dopo che hanno posto uno stoppino in contatto

con la polvere, e dopo che hanno ricoperto la bocca della canna con argilla, non appena la carica è accesa esploderà in un secondo con uno scoppio che sembra un tuono.

In modo simile, dopo che si è appresa la verità riguardo al sé reale attraverso il sentire e il leggere, dopo aver praticato *sadhana* per lungo tempo, dopo aver pianto e pregato con devozione che scioglie il cuore, e dopo che si è quindi ottenuta purezza di mente, la conoscenza della realtà risplenderà istantaneamente in un secondo come 'io sono io'. Non appena l'alba dell'auto-conoscenza avrà luogo, a causa del chiaro risplendere della realtà di questo stato, che è uno spazio vuoto privo di conoscenza oggettiva, sarà realizzato spontaneamente come lo stato di vera conoscenza, che è la nostra reale natura senza inizio. Quando anche lo sforzo di dare attenzione a sé si fonde nel silenzio, solo quello stato di puro essere, in cui non c'è più niente da fare e niente più da ottenere in qualsiasi momento, è lo stato reale.

Nota: relativo a *Sri Ramana Gita*, 17.5 e 17.3

49. Auto-conoscenza

269. Il proprio giacere, avendo dimenticato la propria esistenza-consapevolezza, 'io sono', ed essendosi abbandonati, è il sonno. Il proprio essere confusi, confondendo la propria esistenza-consapevolezza, 'io sono', come l'alieno sentire 'io sono questo corpo', è il sogno; che è di due generi, conosciuti come lo stato di veglia e lo stato di sogno. Il proprio sperimentare la propria esistenza-consapevolezza, 'io sono', senza alcuna dimenticanza (*pramada*), è la vera veglia. I primi due sono irreali, il secondo solo è reale.

270. Il proprio giacere, avendo dimenticato la propria esistenza-consapevolezza, 'io sono', ed essendosi abbandonati, è il mondo. Il proprio essere confusi, 'io sono questo corpo', è l'anima. Il proprio sperimentare la propria esistenza-consapevolezza, 'io sono', senza alcuna dimenticanza, è Dio. I primi due sono irreali, il secondo solo è reale.

Nota: Nel *Vedanta*, la natura (*prakriti*) consiste di tre essenziali modi o qualità chiamati *guna*. Questi sono rispettivamente *sattva-guna*, *rajo-guna* e *tamo-guna*. *Sattva*, il seme o qualità dell'intelligenza, la purezza e l'equilibrio, conserva ed eleva l'attività dell'energia; *rajas*, il seme o qualità della forza o azione, crea o attiva l'attività dell'energia; *tamas*, il seme dell'inerzia e della non-intelligenza, e la negazione di *sattva* e *rajas*, limita, immobilizza, impedisce, disattiva o dissolve ciò che i primi due creano e conservano.

271. Il proprio giacere, avendo dimenticato la propria esistenza-consapevolezza, 'io sono', ed essendosi abbandonati, è *tamo-guna*. Il proprio essere confusi, confondendo la propria esistenza-consapevolezza, 'io sono', come il sentire alieno 'io sono questo corpo', è *rajo-guna*. Il potere del chiaro discernimento (*sphurana-sakti*), che sperimenta la propria esistenza-consapevolezza, 'io sono', è *sattva-guna*. Tale è la natura della nostra illusione (*maya*); cioè, il nascondere la nostra vera natura da parte dei primi due *guna* è ignoranza o inganno (*avidya-maya*), mentre il rivelare la nostra vera natura da parte dell'ultimo *guna* è vera conoscenza (*vidya-maya*).

272. Anche quando ci si abbandona (come nel sonno), avendo dimenticato se stessi, la consapevolezza 'io sono' è nondimeno esistente e risplendente. Anche quando si era confusi, confondendo se stessi come il corpo (come nella veglia e nel sogno), la consapevolezza 'io sono' era ancora esistente e risplendente (come la base e il supporto della pervertita consapevolezza 'io sono il corpo'). Quindi, quando io esisto in questo modo e conosco me stesso come quello che esisteva e risplendeva (nei suddetti due stati), quale ostacolo può mai sorgere a impedirmi di esistere e di conoscere la mia esistenza?

273. Quindi, il proprio giacere, avendo dimenticato la propria esistenza-consapevolezza, 'io sono', ed essendosi abbandonati, non è (qualcosa che mai realmente è accaduta). Il proprio essere confusi, confondendo la propria esistenza-consapevolezza, 'io sono', come il sentire alieno 'io sono il corpo', non è (qualcosa che mai realmente è accaduta). Tale è la natura dell'esperienza della vera conoscenza (*jnana*).

274. Solo fino a che sembra falsamente che abbiamo dimenticato la nostra esistenza-consapevolezza, 'io sono', uno sforzo può sorgere come uno sforzo (*tapas*) o una pratica (*sadhana*) per conoscere e ottenere il sé. Dopo che abbiamo saputo chiaramente che non abbiamo mai dimenticato il sé, e che la sensazione di averlo dimenticato è solo un'immaginazione (*kalpana*), non ci sarà per noi pratica (*sadhana*) da fare. La verità è che noi esistiamo sempre come puro essere.

275. Pensare che a un certo punto abbiamo dimenticato noi stessi non è vero. Se al contrario ciò fosse vero, allora anche se ci sforzassimo di ottenere il sé, potremmo perderlo nuovamente. Allora cosa fare?

276. Questo vero stato di sé non è uno stato che può subire cambiamenti, come essere perduto, o nuovamente ottenuto. Sappi che questo stato è ciò che non è mai perduto. Di fronte alla chiara luce del sole dell'auto-conoscenza, che è privo di cambiamenti come essere perduto o essere ottenuto, come possono avere luogo tali cambiamenti, che sono un'oscurità irreali?

277. Questa realtà esistente non è qualcosa che può essere raggiunta e ottenuta come un oggetto diverso da 'io'. Tutto ciò che deve essere fatto è solo dimorare come essa è, avendo messo da parte la vuota immaginazione sorta all'interno di noi di aver perduto quello stato. Mettere da parte quell'immaginazione è dimorare in sé, avendo rivolto la nostra attenzione all'interno, ritirandola da tutti gli altri oggetti. Il vero stato non è niente altro che questo.

50. Unione che non tocca (Asparsa Yoga)

278. La nostra esistenza e la consapevolezza della nostra esistenza rimangono sempre non separate da noi; dal momento che è così, perché lo stato in cui rimaniamo come siamo dovrebbe essere chiamato uno stato di yoga, in cui ci siamo avvicinati e uniti (con la nostra esistenza)? Siamo sempre solo uno; quindi, lo stato naturale in cui dimoriamo come siamo, non è uno stato in cui ci uniamo con noi stessi, neppure è uno stato in cui diventiamo noi stessi. Dichiara che quello stato è lo stato di 'non toccare' (*asparsam*); cioè, che è lo stato di separazione da tutte le aggiunte come il corpo e la mente.

279. Parlare con ammirazione riguardo all'andare e all'unirsi nel futuro con il nostro stato naturale, che è non-duale e che non può mai divenire due, ed esaltare questo come yoga, è appropriato solo per persone che sono illuse nel credere che la loro vita-ego (che è sperimentata solo nell'oscurità dell'ignoranza) è la vita reale. Sappi chiaramente che la verità è che nessun yoga è necessario per la nostra reale natura.

Nota del traduttore: i due versi suddetti furono scritti per spiegare il significato del termine *asparsa yoga*, che significa letteralmente 'unione che non tocca', e che è usata in certi testi Vedantici come il *Mandukya Karika* (3.39 e 4.2). Per unirsi con qualcosa, si deve toccarla; ma poiché non siamo mai stati separati dalla realtà, che è la nostra vera natura, come possiamo toccarla o unirci con essa? Quindi, se lo stato naturale in cui dimoriamo come il sé, deve essere chiamato uno stato di 'unione' o 'yoga', è solo una 'unione senza toccare', '*asparsa yoga*'; cioè uno stato di unità che non è determinato come nuovo da qualche atto di unione, ma che è realizzato come lo stato non-duale e sempre esistente di esistenza-consapevolezza da cui non ci siamo mai separati.

51. Chi è uno jnani?

280. E' l'intelletto che giudica, 'Questa persona è un *jnani*; quella persona è un *ajnani*', conoscenza (*jnana*) o ignoranza (*ajnana*)? *Jnana* è solo uno! Quindi, anche il *jnani* che è visto dalla mente, l'*ajnana* che vede i *jnani* come molti, è solo un prodotto di quell'*ajnana*.

281. Tu, (la mente che vede gli altri) sei tu stesso solo un pensiero. Quindi, la persona che tu dici essere un'anima pura, o un *mahatma*, è solo uno tra i molti pensieri che sono pensati da te, il primo pensiero! Come può un tale pensiero, che è un prodotto illusorio di *ajnana*, essere un supremo conoscitore del sé (*atma-jnani*)? Riflettendo in questo modo, conosci questa verità.

282. Dire, 'Egli è una buona anima, un *jnani*, io lo so', è falso. Anche dire, 'Tutte le persone sono *jnani*', è falso, perché vedere molte persone come se fossero esistenti, è segno di ignoranza. Solo una persona esiste realmente; cioè tu. Sappi questo.

283. Nella reale visione del *jnani*, non c'è *ajnani* (perché non c'è nessun'altro tranne se stesso). L'*ajnani*, indicando un corpo e dicendo 'Questa persona è un *jnani*', dà il nome '*jnani*' solo a un corpo. A causa di questa visione imperfetta, con cui l'*ajnani* vede anche il *jnani* come un corpo, egli diviene uno che vede anche il *jnani* come un *ajnani*.

284. Anche se puoi visitare qualsiasi numero di *mahatma*, e anche se essi possono esibire tutti gli otto poteri occulti (*ashta siddhi*), sappi che solo chi volge la tua attenzione verso il sé dicendo, 'Senza permettere alla tua mente di andare dietro questi inganni, rivolgiti all'interno', è la vera anima pura (*mahatma*).

285. L'individuo (*jivatma*) che entra nell'elevato Himalaya e nelle foreste alla ricerca dei *mahatma*, entri invece nel cuore, rivolgendosi all'interno cercando 'Dove sono io?' e divenendo quindi il beato sé (*sukhatma-swarupa*). Da allora in poi, tutti quelli che erano visti esternamente come pure anime (*mahatma*) saranno sperimentati da lui come il proprio sé (*atma-swarupa*). Questo è l'insegnamento concesso da Sri Ramana Bhagavan.

286. Prima di conoscere se stessi, in qualsiasi modo si possa tentare, non è possibile conoscere il reale *tapasvis* (il *jnani* che sempre rimane nello stato privo di ego di auto-dimora, il vero stato di *tapas*). Quindi, rinunciando a tutti gli inutili sforzi di cercare esternamente di conoscere anime pure (*mahatma*), aggrappati fermamente al grande e utile sforzo di dare attenzione al sé, che distruggerà il sentire irrealmente 'io sono un *jiva* individuale'.

287. Perciò, se qualche pensiero sorge in te nel futuro per cercare di determinare se qualcuno è un *jnani* o un *ajnani*, rigetta immediatamente quel pensiero investigando 'Chi sono io che sorgo per determinare lo stato di altri?' così fondi la tua mente nel cuore, la sorgente da cui quel pensiero è sorto, rivolgendoti all'interno e fissando accuratamente la tua attenzione in quella sorgente.

288. Se abbandoni lo sforzo di conoscere se una certa persona è un *jnani* o un *ajnani*, e invece esamini 'Chi è che sente che questa persona esiste?' la risposta sarà conosciuta 'E' io'. Allora immediatamente esamina 'Chi è questo io che sorgo?'. Il vero *jnani* allora risplenderà (essendo conosciuto chiaramente come il tuo proprio sé, 'io-io').

289. Se qualcuno è un *jnani*, cosa significa questo per noi? Fino a che non conosciamo noi stessi, questo non sarà per noi di alcun beneficio. Da esame, *jnana* solo è il *jnani*; il *jnani* non è una forma umana; egli è solo il supremo spazio di pura consapevolezza. Quel supremo spazio è la nostra vera natura.

290. Quindi, per mezzo dell'auto-investigazione distruggi la futile mente, che cerca di sapere 'Questa persona è un *jnani*; quella persona è un *ajnani*'. Solo il *jnana* (la pura auto-

consapevolezza 'io sono' che rimane dopo che la mente è stata in questo modo distrutta), che risplende come uno (privo di ogni altro) e che non sorge e salta come 'io sono questo' o 'io sono quello', è il *jnani*. Solo vedere il *jnani* in questo modo, attraverso il silenzio (lo stato senza pensiero che rimane dopo che la mente è stata distrutta), è vederlo correttamente.

52. Il segreto finale della pratica spirituale (Sadhanottava Rahasya)

291. (Tra i tre luoghi o persone [prima, seconda e terza persona], e tra i tre tempi [il presente, il passato e il futuro]) la prima persona (conosciuta in Tamil come *tanmai-idam* o il luogo 'luogo senza ego') e il tempo presente, sono il luogo e il tempo che il *sadguru* Sri Ramana ci disse di esaminare (come il nostro *dhyana-laksha*, o obiettivo di attenzione). Se dimori, dando attenzione con sottile vigilanza a uno di questi, investigando 'Chi è la prima persona che risplende come 'io' ?' o 'Cos'è questo tempo presente che risplende come la consapevolezza 'sono' ?' sperimenterai la suprema gioia del sé (*atma-parabhoga*) – avendo compiuto lo *yoga* ed essendo divenuto uno che ha ottenuto *siddhi* (lo stato di liberazione finale). Perciò, vedi e festeggia nel sé.

ATMA-VICHARA PATIKAM

Undici versi sull'auto-investigazione

1. Pensare è un *vritti*; essere non è un *vritti* (pensiero). Se esaminiamo 'Chi sta pensando?' il processo di pensare si arresterà come se fosse congelato. Anche quando i pensieri non esistono, hai qualche dubbio riguardo la tua esistenza come 'io sono'? Dimorare nella tua propria esistenza, che risplende come 'io sono', la sorgente da cui tutti i pensieri sorgono, è lo stato di auto-dimora. Dimora in questo modo.

2. Colui che pensa è l'anima, o *jiva*. Colui che esiste come 'io sono' senza alcun pensiero è Dio. Se il pensatore pensa con grande amore a ciò che esiste solamente come 'io sono', questo pensiero rivolto all'interno diventerà la consapevolezza senza pensieri, che distruggerà tutti i pensieri. Quando il pensatore muore in questo modo insieme con i suoi pensieri, lo stato di dimora, che allora rimane risplendendo come 'io sono', è lo stato di unione con Dio o *Siva-sayujya*.

3. Colui che pensa, 'io sono tal dei tali' è solo un pensiero come tutti gli altri pensieri. Ma di tutti i pensieri, solo questo pensiero, 'io sono tal dei tali' è il primo. L'anima che pensa, 'io sono tal dei tali' è solo un riflesso del nostro sé reale. Quando dimoriamo e risplendiamo solo come quel reale sé, il pensiero 'io sono tal dei tali' non sorgerà.

4. Nel sonno senza sogni, questo pensiero 'io sono tal dei tali' non esiste affatto. Anche nel vero stato di auto-conoscenza, questo pensiero 'io sono tal dei tali' non esiste affatto. Ma negli stati di veglia e di sogno, che sorgono nel mezzo tra l'oscurità del sonno e la pura luce di auto-conoscenza, il pensiero 'io sono questo corpo' sembra apparire e scomparire. Quindi questo 'io' limitato non è reale; questo 'io' è solo un pensiero.

5. Il fiorire di questo 'io' è solo il fiorire d'infelicità. Questo 'io' è ciò che è chiamato l'ego. Questo ego-'io' sorge e fiorisce solo a causa della non-investigazione (*avichara*). Se investighiamo 'Chi è questo io?', e in tal modo esaminiamo in modo vigilante solo il sentire 'io', senza dare attenzione all'aggiunta 'tal dei tali' con cui è mischiato, questa aggiunta scomparirà, poiché è priva di alcuna esistenza reale.

6. Le seconde e le terze persone, gli oggetti conosciuti, sussistono solo a causa della prima persona, il soggetto conoscente, che è la radice. Se la mente, che sta sempre ondeggiando a causa del dare attenzione a seconde e terze persone, si volge e dà attenzione alla prima persona, che sorge come 'io sono tal dei tali', l'aggiunta 'tal dei tali' cesserà di esistere e il sé reale, che sempre esiste come 'io sono', risplenderà spontaneamente. Solo il sé reale, che è la base indistruttibile della prima persona, è vera conoscenza (*jnana*).

7. Pensare a seconde e terze persone è stupidità, perché quando diamo attenzione a seconde e terze persone le attività mentali (*mano-vritti*) insorgono e si moltiplicano. Ma l'atto di dare attenzione alla prima persona è uguale a commettere suicidio, perché solo esaminando la prima persona l'ego morirà spontaneamente.

8. Dare attenzione a qualsiasi seconda o terza persona invece di volgersi e dare attenzione a questo 'io', il sentire la prima persona che è sempre sperimentata da tutti, è solo ignoranza (*ajnana*). Se chiedi, 'L'ego (il sentire 'io sono tal dei tali') è solo un prodotto dell'ignoranza, così dare attenzione all'ego è anche ignoranza, non è così? Perché allora dovremmo dare attenzione a questo 'io'? Ascolta ciò che è detto sotto:

9. Perché l'ego è distrutto quando esaminiamo 'Cosa sono io?' Perché questo pensiero-'io' (*aham-vritti*) è un raggio riflesso di auto-consapevolezza; e così a differenza degli altri pensieri, che sono privi di consapevolezza, è sempre connesso direttamente con la sua sorgente. Quindi, quando la nostra attenzione si immerge sempre più in profondità all'interno seguendo questo raggio riflesso 'io', la lunghezza di questo raggio riflesso 'io' diminuirà fino a che si ridurrà a niente. Quando l'ego, il sentire 'io sono tal dei tali', scompare in questo modo, la consapevolezza che rimarrà risplendente come 'io sono io' è la vera conoscenza di sé.

10. Non fare qualcosa pensando, 'Ciò dovrebbe essere fatto solo da me'. Niente è fatto da te, **perché tu sei semplicemente niente**. Sapendo questa verità dall'inizio, se ti astieni interamente dal sorgere come 'io sono l'agente', tutte le azioni accadranno spontaneamente, e la tua pace rimarrà sempre imperturbata.

11. Se esaminiamo 'Cos'è la realtà che sempre esiste?' scopriremo che niente in questo mondo è reale. Poiché solo il sé è reale, rinunciamo mentalmente a ogni altra cosa e dimoriamo sempre solidamente come quella realtà, che sola rimarrà risplendente come 'io sono'. Questo solo è il servizio comandato a noi dal Signore Ramana, che sempre dimora come l'eterno sé.

Nota: 'Dimorare in questo stato, avendo ottenuto la suprema beatitudine che è priva di schiavitù e liberazione, è dimorare nel servizio di Dio', dice Sri Bhagavan nel verso 29 di *Upadesha Undiyar*.

Turavu Narpadu

Quaranta versi sulla rinuncia

Invocazione

1. Possano i piedi di Sri Ramana Bhagavan essere gioiosamente il mio supporto per permettermi di cantare questi Quaranta Versi sulla Rinuncia (*Turavu Narpadu*) esprimendo idee che sono gradevoli al cuore divino del Signore Ramana, che ha rinunciato sia alla rinuncia sia all'attaccamento (dimorando come il sé, la suprema beatitudine che trascende sia la liberazione [rinuncia] sia la schiavitù [attaccamento]).

2. Prostrandomi ai piedi di Sri Ramana, che benignamente si è manifestato ed ha risieduto in questo mondo come il Dio che abbiamo visto di fronte a noi con i nostri occhi, e che visse come il re sia della rinuncia interna sia della rinuncia esterna, possa io alzarmi e cantare questo *Turavu Narpadu*.

Testo

1. Qual'è lo scopo di seguire lo stato di rinuncia (*sannyasa*)? Non è solo ottenere qui proprio in questa vita lo stato di dimorare come la realtà infinita (*paripurna brahman*), che è priva di ogni difetto, distruggendo l'ego e unendosi con Dio, quella pura realtà infinita? Se qualcuno dice che c'è qualche altro scopo nel seguire il *sannyasa*, i Veda non accetteranno ciò.

2. Solo la rinuncia dell'ego è *sannyasa*. Invece di rinunciare all'ego, rinunciare e abbandonare solamente la propria casa e la propria famiglia non è di beneficio. Solo la rinuncia dell'ego è liberazione; solo quella rinuncia è auto-conoscenza (*jnana*); solo quella rinuncia è beatitudine. Sappi questo con certezza.

3. Le afflizioni che ci possiedono esistono senza lasciarci neppure per un momento, in due forme, come 'io' e 'mio'. Insieme con la rinuncia del concetto di 'mio' ('mine'-ness) (*mamakara*), che è il sentire 'Queste cose sono mie', rinunciare al senso di 'io' ('I'-ness) (*ahankara*), che è il sentire 'Io sono questo corpo', è la più elevata tra tutti i generi di rinuncia.

4. Cambiando la propria apparenza esteriore (*vesha*) indossando vesti oca (*kashaya*), radendosi la testa, o portando con se una teiera per l'acqua (*kamandalu*), non è raggiunto niente di speciale. A meno che tu possa scoprire l'impareggiabile mezzo con cui determinare la morte di te stesso, l'ego, o mio caro signore, la tua rinuncia non produrrà alcun beneficio.

5. Sappi che una persona che sente fieramente, 'Io ho ottenuto la rinuncia (*sannyasa*), che è il più elevato tra i quattro modelli di vita esteriori (*asrama*); quindi le persone che appartengono agli altri tre livelli di sviluppo (*asrama*) dovrebbero lodarmi e adorarmi con timore reverenziale e rispetto', non può mai ottenere la salvezza, lo stato di auto-dimora.

6. Se quelle persone le cui menti imperversano con il fiero sentire 'Io sono un rinunciante (*sannyasi*)', meditassero e comprendessero la sottile verità contenuta in un insegnamento (*upadesa*) rivelato dal *sadguru* Sri Ramana, vale a dire, 'Distruggere lo sfigurato ego del rinunciante (*sannyasi*) o dell'uomo di più elevato sapere (*brahmana*) è davvero molto difficile', a causa di ciò essi sarebbero messi in grado di ottenere la salvezza.

Nota: L'insegnamento o istruzione (*upadesa*) di Sri Bhagavan a cui ci si riferisce è quella contenuta nel verso 162 di La Ghirlanda dei Detti del Guru: 'Solo il potente eroe che ha distrutto l'ego, il sentire 'io sono il corpo', è il vero *sannyasi* e il vero *brahmana*. Comunque, distruggere interamente l'ego nato dal *sannyasi* o dal *brahmana* che ha presunzione (il sentire 'io appartengono all'*asrama* più elevato' o 'io appartengo alla casta più elevata'), ah, è molto difficile!'

7. Se investighiamo perché a un religioso mendicante nomade (*parivrajaka sannyasi*) è dato l'ordine, 'Senza rimanere nello stesso villaggio o città dove sei rimasto ieri, prima che oggi giunga il crepuscolo muoviti in un diverso villaggio o città', scopriremo che è per prevenire la sua mente dallo sviluppare una simpatia e un attaccamento verso le persone che lo lodano e lo onorano.

8. Se un religioso mendicante nomade (*parivrajaka sannyasi*) vagabonda dipendendo interamente da Dio per fornire i suoi bisogni materiali ogni giorno, senza mai cercare di acquisire o mantenere qualcosa per il giorno dopo con il pensiero, 'Lascio questo luogo di residenza o questo cibo disponibile per me in un'altra occasione', la sua fede in Dio aumenterà (ed egli otterrà la forza di vivere con un'attitudine di completa dipendenza solo da Dio, e non da alcuna persona).

9. Non conoscendo che per mezzo di questa vita nomade (*parivrajaka*) egli dovrebbe così imparare a sviluppare la qualità di dipendere solo da Dio per ogni cosa, se un rinunciante (*sannyasi*) pensa ogni volta 'Poiché io sono un rinunciante (*sannyasi*), i capofamiglia sono obbligati a onorarmi e a provvedere a tutti i miei bisogni', sappi che egli è inadatto per la vita di rinuncia (*sannyasa*).

10. Il rinunciante (*sannyasi*) ha intrapreso questa vita nomade (*parivrajaka*) solo affinché con la pratica egli ottenga la forza di vivere dipendendo interamente da Dio. Se invece si aspetta che i capifamiglia si prendano cura di lui, sta ponendo la sua fede solo in quei capifamiglia e non in Dio.

11. Per un rinunciante (*sannyasi*), elemosinare è una pratica spirituale pura ed elevata (*sadhana*). Se persone appartenenti a uno qualsiasi degli altri tre ordini di vita (*asrama*) dicono che per il suo elemosinare il *sannyasi* deve essere un peso per gli altri, essi in verità sono ignoranti. Se un *sannyasi* non è in grado di resistere alle misere parole di persone del mondo che parlano in questo modo, sappi che egli non è un vero *sannyasi*.

12. Un saldo rinunciante (*sannyasi*) che ha abbondante forza mentale, non elemosina il suo cibo a causa della povertà. Il suo elemosinare è un addestramento, che compie per ottenere uno stato mentale in cui può sperimentare un eguale amore verso coloro che lo insultano con parole misere e coloro che lo lodano con parole gentili.

13. Il beneficio che un vero rinunciante (*sannyasi*) ottiene vivendo una vita nomade (*parivrajaka*) è uno stato di mente che è pienamente soddisfatto, essendo dotato sia di un'attitudine di completa dipendenza solo da Dio in ogni momento, sia di una paziente sopportazione, che non può essere turbata né dall'insulto né dalla lode di altri.

14. Ma ahimè, non conoscendo questa verità, così tante persone oggigiorno dopo aver indossato la veste oca dell'ordine senza macchia di un rinunciante (*sannyasa asrama*), sono visti andare in cerca e correre dietro persone del mondo che possiedono molta ricchezza, o che occupano alte posizioni nella società, invece di dipendere interamente da Dio come il loro unico rifugio e supporto.

15. Alcuni altri rinuncianti (*sannyasi*) sono intrappolati nella schiavitù di cercare di accumulare ricchezze per mezzo del potere di *mantra*, praticando l'astrologia, dando medicine, e con molti altri mezzi astuti (*tantra*). Per tali persone che sono intrappolate nella schiavitù in

questo modo, dimmi, qual è l'utilità del loro assumere le sembianze esteriori di un *sannyasi* facendosi crescere la barba e lunghi capelli arruffati, indossando una tela color ocra, e portando con sé un bastone da passeggio e una teiera per l'acqua?

16. Quando mai otterranno la salvezza, quelle persone che offrono la polvere scarlatta (*kunkuma*) e le ceneri sacre (*vibhuti*) come cibo divino (*prasada*), che raccolgono folle di persone attorno a loro, e che proclamano che essi daranno la visione divina (*darsana*) alle persone comuni solo un giorno al mese o un giorno all'anno – e in questo modo considerano loro stessi come divinità supreme che sono molto superiori alle altre persone, anche se sono in verità solo meschini ego privi anche della minima grandezza? (Quindi, se vuoi essere salvato) sii fermo (rinunciando a tutte queste pompe e ostentazioni).

17. Solo una persona che è naturalmente umile e remissiva con ogni persona e con ogni essere vivente – avendo il costante ricordo che, escluso se stesso, ciascun essere vivente in questo mondo possiede alcune buone qualità ed è in qualche modo superiore a lui – è il re tra i rinuncianti (*sannyasi*).

18. Una persona che ha ottenuto la vera rinuncia è realmente morto a questo mondo. Un tale vero rinunciante (*sannyasi*) è davvero superiore a tutte le altre persone di questo mondo. Egli è l'incarnazione di tutta la virtù e la condotta etica (*dharma*). Quindi, egli solo è un oggetto degno di essere venerato e adorato dall'intero mondo.

19. Se è chiesto come un tale vero rinunciante (*sannyasi*) ha ottenuto la grandezza di essere venerato da tutte le altre persone in questo mondo, la risposta sarà che, poiché egli è completamente privo di ego, ha realmente chinato la testa in umiltà e reso omaggio a ogni persona prima che essi abbiano reso omaggio a lui. Quindi, ciò che egli ha donato agli altri torna naturalmente a lui.

20. D'altra parte, il rinunciante (*sannyasi*) che è privo di vera umiltà e la cui mente è piena di scaltrezza, pensando, 'Tutte le altre persone dovrebbero venerarmi e rendermi omaggio', sarà lasciato senza mezzo per ottenere la salvezza, e diverrà interamente indegno, affondando sempre più in basso a causa dell'innalzarsi e del gonfiarsi del suo ego.

21. Se una persona compie rinuncia (*sannyasa*) con il desiderio che altre persone lo onorino e lo riveriscano, quella rinuncia (*sannyasa*) distruggerà solo la sua vera felicità. L'astinenza o l'austerità, che deve essere osservata in questo mondo da un puro rinunciante (*sannyasi*), che ha rinunciato a tutti gli attaccamenti mondani, è solo l'astenersi dal divenire anche minimamente una vittima del morbo dell'auto-stima o orgoglio.

22. Se un rinunciante (*sannyasi*) dotato di buone qualità che vive come un *kutichaka* (un asceta che rimane in un luogo vivendo in una piccola capanna invece di vagare di luogo in luogo), permette gradualmente a se stesso di divenire un *mathadhipati* (il capo di un monastero o di un'istituzione religiosa), costringerà se stesso in un luogo destinato all'esperienza di tutti i generi di insopportabili sofferenze. Quindi, un buon *sannyasi* mai desidererà divenire capo di un monastero (*mathadhipati*).

23. Per una persona ordinaria del mondo c'è la preoccupazione di avere solo una famiglia. Ma un rinunciante (*sannyasi*), che è divenuto il capo di un monastero (*mathadhipati*), è divenuto una persona intrappolata nella schiavitù di avere molti milioni di famiglie. Tutto ciò che ottiene dalla fondazione religiosa (*matha*) che è giunta a lui è solo infelicità. Così, l'azione di divenire un *mathadhipati* non è altro che ingannare se stessi.

24. Quindi, (quando visti dal punto di vista di un vero aspirante che cerca solo la liberazione) tutti gli sforzi come fondare *asrama* e istituzioni religiose sono solo il comprare a un prezzo grandi sofferenze e difficoltà. Cercare di stabilire *asrama* e istituzioni pubbliche

raccogliendo denaro andando di luogo in luogo, salendo sulle tribune e dando conferenze e discorsi, è proprio come andare e giocare con un serpente velenoso.

25. Poiché (secondo un antico detto), per un rinunciante (*sannyasi*) anche un re è solo paglia, un rinunciante non dovrebbe coinvolgersi nella politica. Sappi che, avendo rinunciato completamente al piacere di godere anche dei diritti ordinari a cui si ha diritto come cittadini di una società, un rinunciante dovrebbe vivere maestosamente (senza essere assoggettato o schiavo di chiunque).

26. Con il fermo distacco (*vairagya*) di non conservare o accaparrare alcuna cosa per il giorno dopo (avendo un'irremovibile fede che Dio ogni giorno provvederà a qualsiasi cosa è buona per te), trascorri i giorni accettando qualsiasi cosa viene a te spontaneamente in ogni occasione senza far lavorare il cervello (per investigare se ogni cosa che viene è buona o cattiva e per decidere se deve essere accettata o rifiutata).

27. Se tu, che sei venuto in questo mondo da solo, vivi solo (essendo libero da attaccamento a qualsiasi cosa) e sprofondi nel sé conoscendo cos'è la realtà di te stesso, sappi che questo è il più grande aiuto che puoi rendere a tutte le altre persone in questo mondo.

28. Andare e avvicinare le persone del mondo (raccogliendo denaro e impegnandosi in molte attività esterne) nel nome del servizio sociale (*paropakara seva*) e nell'azione disinteressata (*nishkamy karma*) non è un comportamento che si addice alla purezza della rinuncia (*sannyasa*). Senza il senso di essere l'agente, fai qualsiasi buona azione viene a te spontaneamente spingendoti con convinzione ad agire, facendoti sentire che è necessario fare in questo modo, e poi immediatamente dimenticala.

29. Solo colui che rimane come una persona morta in tutti gli affari mondani senza sorgere come 'io' in nessuna circostanza, è il più elevato tra i rinuncianti (*sannyasi*); egli solo è un *jivanmukta* (illuminato mentre è ancora nel corpo); egli solo è un vero non-agente (perché egli non ha il senso di essere l'agente in qualunque azione che può sembrare di fare). Quindi, egli solo è un vero *karma yogi* (una persona che compie azioni senza alcuna motivazione egoistica o desiderio).

30. Il sentiero di *karma yoga* (servizio altruista), che è praticato da chiunque tranne che da un *jivanmukta* (vedi verso precedente), rimuoverà gradualmente le impurità dalla mente, ed essa si fermerà svelando così la completa purezza di mente. Dopo aver ottenuto in questo mondo purezza di mente, è opportuno che si abbandoni il sentiero del *karma yoga* e si segua o il sentiero della devozione (*bhakti*) o il sentiero dell'auto-investigazione e quindi ottenere lo stato del sé privo di ego.

31. Il frutto che deve essere ottenuto dal servizio altruista (*karma yoga*), che concede purezza di mente (*chitta-suddhi*), è solo quello di rendere maturi e pronti a seguire il sentiero di devozione (*bhakti*) o di auto-investigazione (*vichara*). Ma tranne che un vero rinunciante (*sannyasi*) sia già pronto a seguire uno di questi due sentieri, sappi che egli non otterrà il reale frutto della rinuncia (*sannyasa*) che ha preso.

32. Per una persona che ha preso la rinuncia (*sannyasa*) per ottenere Dio, la realtà suprema, non è opportuno andare all'esterno a cercare persone del mondo e salire su podi per dare discorsi. Invece di volgersi all'interno verso Dio e stabilirsi in auto-dimora, se un rinunciante (*sannyasi*) si volge verso il mondo attraente e ingannevole, deviando la propria mente con il vizio di tenere discorsi, starà facendo un grave danno a se stesso.

33. Hai preso questa rinuncia (*sannyasa*) non nell'interesse di dare istruzioni spirituali (*upadesa*) alle persone di questo mondo, ma solo per ottenere il sé infinito, e per rimanere fermamente stabilito in auto-dimora. Perché dimentichi questa verità e vaghi per il mondo tenendo discorsi?

34. Solo il reale rinunciante (*sannyasi*), che mai devia dallo stato di ferma auto-dimora è una persona che insegna correttamente la vera conoscenza a tutte le altre persone. Piuttosto che salire su podi e tenere discorsi con la bocca, se si volge la mente all'interno lontano dal mondo e si dimora in sé, allora l'intero mondo, che sembra esistere esternamente, sarà risvegliato nello stato di vera conoscenza.

35. Senza la rinuncia (*sannyasa*), non è minimamente possibile ottenere la liberazione; ma rinuncia (*sannyasa*) significa realmente solo rinuncia interiore (cioè, la rinuncia del primo pensiero 'io sono questo corpo') e niente altro (cioè, non l'assumere qualche sembianza esterna tradizionale come le vesti ocra e la testa rasata). Quindi, in qualunque dei quattro stadi di sviluppo spirituale (*asrama*) si può essere nell'apparenza esteriore, secondo il proprio *prarabdha* (vedi nota a seguito del verso 115, sopra), sappi che quel livello o stadio di sviluppo (*asrama*) non è un ostacolo all'ottenimento della liberazione.

36. Proprio come una moglie arriva secondo il proprio *prarabdha*, che è il frutto di *karma* compiuto in vite precedenti, così la rinuncia esteriore (*sannyasa*) arriva anche solo secondo il proprio *prarabdha*. Se la rinuncia esteriore non viene a te spontaneamente secondo il *prarabdha*, non avere desiderio di essa; se rimani libero da tutti i desideri (incluso anche il desiderio di vivere la vita esteriore di un *sannyasi*), quello stesso è vero *sannyasa*.

37. Divenire privi di tutte le impurità della mente è vera rinuncia (*sannyasa*). Se si dimora nel vero stato di sé, che è privo di tutti i pensieri, quello stesso è tutta la virtù e la condotta etica (*dharma*). Se si ottiene lo stato di essere privo anche del minimo desiderio di divenire un rinunciante (*sannyasi*), quello stesso è il vero conseguimento della rinuncia (*sannyasa*).

38. Anche se esteriormente egli vive la vita di un *grihastha* (un capofamiglia che vive con la sua famiglia), una persona che è priva del difetto di pensare 'io sono un *grihastha*' è superiore a un *sannyasi* che orgogliosamente pensa 'io sono un *sannyasi*'. Questo è un detto misericordiosamente espresso da Sri Ramana Bhagavan, il supremo filantropo.

Nota: Il detto di Sri Bhagavan riferito qui è registrato nel verso 840 di La Ghirlanda dei Detti del Guru come segue: 'Sappi che, piuttosto che pensare nel cuore 'io ho rinunciato a ogni cosa', lo stato di non pensare a se stessi come limitati alla dimensione del corpo e intrappolati nella mediocre schiavitù della vita di famiglia, è una rinuncia superiore.'

L'esperienza 'io sono solo io' è vera conoscenza, o *brahma-jnana*. Se insieme alla pura consapevolezza 'io sono' qualsiasi attributo è aggiunto come 'io sono un *sannyasi*', 'io sono Siva', 'io sono Brahman', 'io sono un *grihastha*' o 'io sono tal dei tali', questa è ignoranza (*ajnani*). Se un capofamiglia (*grihastha*) non sente 'io sono questo corpo, io sono tal dei tali, io sono un uomo di famiglia', egli è un conoscitore della verità (*brahma-jnani*) che sperimenta la propria esistenza come 'io sono solo io'. Ma se un *sannyasi* pensa, 'io sono un *sannyasi*', egli è solo un essere ignorante (*ajnani*) che identifica se stesso con il corpo e altre aggiunte, e quindi è ancora immerso nella schiavitù. Questo è il motivo per cui Sri Bhagavan era solito dire che un *grihastha* che non sente 'io sono un *grihastha*' è realmente un migliore *sannyasi* di un *sannyasi* che sente 'io sono un *sannyasi*'.

39. Un rinunciante (*sannyasi*) è uno che ha reciso tutte le connessioni con le quattro caste (*varna*). Quindi, indagare su un *sannyasi*, 'In che casta è nato? E' un *sudra sannyasi* di bassa casta, o un *brahmana sannyasi* di alta casta?' è solo un danno frutto dell'ego.

40. Tutte le distinzioni di casta (*varna*) e di stadi di sviluppo (*asrama*) sono relative solo al sudicio corpo, e non al sé, che è la forma della grazia. Sappi che quelle persone che hanno rinunciato e si sono sottratte all'attaccamento al corpo, ottenendo una chiara conoscenza di sé, non sono vincolati da distinzioni di *varna* e *asrama*, che sono catene di *maya*.

Verso Conclusivo (Mudivurai)

41. Sappi con certezza che questi Quaranta Versi sulla Rinuncia (*Turavu Narpadu*) sono formati solo dalle idee che sono state conclusivamente realizzate nel suo divino cuore dal nostro Signore e *jnana-guru* Sri Ramana Bhagavan, che è il sovrano di tutti i saggi che hanno ottenuto la rinuncia interiore, e che è l'incarnazione del supremo potere del Silenzio.

Glossario

(Parole Sanscrite e Tamil usate in questo libro)

A

abhimana – attaccamento

abhyasa – pratica

abhyasabala – forza nella pratica

adharma – ingiustizia

aham-vritti – il pensiero 'io'; il raggio riflesso dell'auto-consapevolezza

ahankara – il senso di 'io'; il sé-ego

ajata – non-creazione, conoscenza di niente

ajnana – ignoranza

ajanai – l'ignorante che non ha realizzato il sé

akhanda-Siva-swarupa – l'indivisa natura di Dio

ananda – beatitudine; amore

ananya jnana – la libera conoscenza che questo mondo non è niente altro che il nostro sé visto erroneamente in noi stessi da noi stessi attraverso l'immaginazione

anaya priya – amore non-duale

antahkaranas – i quattro organi interni, vale a dire: la mente, l'intelletto, la memoria e l'ego

anya priya – amore duale; desiderio verso altri oggetti

apara-vidya – conoscenza mondana e inutile

asakta – senza potere

asat – non reale

ashtasiddhis – gli otto poteri occulti

asparsa-yoga – uno stato di unità per mezzo di un atto di unione

asrama – un luogo dove vivono saggi ed eremiti

asti-bhakti-priya – luminosità-amore

asubha vasanas – tendenze malvagie e infauste

atmanubhavam – lo stato di auto-esperienza

atma-parabhoga – la suprema gioia di sé

atma-swarupa – il sé

avali – serie

avaita vritti – attività duale

avidya-maya – ignoranza o inganno

avichara – non investigazione

B

bhagavat guna – qualità divine, cioè splendore, valore, gloria, assenza di desiderio

bhakti – devozione

bhakti japa – ripetizione del nome di Dio con amore

Brahma jnana – la vera conoscenza di 'io sono solo io'

Brahman – l'essere supremo; l'assoluto

brahmana – persona di casta elevata

brahma-swatantra – la propria perfetta libertà

C

chit – consapevolezza

chitta – memoria; mente

chitta-suddhi – purezza di mente

D

dara-putra-dhana – desiderio di moglie, figlio e ricchezza (Sanscrito)

darsana – il vedere; visione

dattapahara – riappropriarsi di ciò che è stato donato

deedeepa – luci

dehabimana – attaccamento al corpo come 'io'

dehatma-bhava – il sentire 'io sono questo corpo'

dehatma-buddhi – la consapevolezza 'io sono questo corpo'

devas – esseri celestiali

dharma – rettitudine

dhyana – meditazione

dhyana-lakshana – oggetto di attenzione

dhyana-laksya – obiettivo di attenzione

dosha – danno pericoloso

drishti – guardare, vedere

dvandvas – coppie di opposti; diadi

G

guru – maestro spirituale

grishastha – capofamiglia

J

jada – insenziente

jagat-maya – mondo-illusione

japa – ripetizione di una parola sacra o sillaba o nome di Dio

jnana – conoscenza

jnana-gurunatan – Signore Ramana

jnana japa – ripetere mentalmente 'io-io'

jnana-kasa – lo spazio di puro essere

jnana-anubhuti – auto-conoscenza

jnana-atma-vichara – auto-investigazione

jnani – saggio; uno che ha realizzato il sé

jiva – individuo; ego

jiva-mukta – persona liberata mentre è ancora in vita

jivatma – anima individuale

K

kaivalya – stato di liberazione

kalpana – immaginazione; idea

kama – terreno; mondano

kamandalu – teiera per l'acqua

kamya karmas – azioni compiute per l'appagamento di desideri temporali

karanas – abili azioni della mente, della parola e del corpo; cause

karmas – azioni, opere, imprese; risultati delle azioni

Karma-yoga – il sentiero spirituale dell'azione

kashaya – tela colorata di ocre

kumbhaka – ritenzione del respiro

kumkuma – polvere rossa applicata alla fronte

kutichara – asceta

M

maha-pralaya – distruzione assoluta

mahatma – persona illuminata

malam – sporcizia

mamakara – il senso di 'mio'

mana-kalpna – un'immaginazione creativa della mente

manana – riflessione; contemplazione di ciò che si è udito o si è letto

mano-laya – sprofondamento temporaneo della mente

mano-nasa – estinzione della mente

mano-vrittis – attività mentali

man-pen-pon – desiderio di terra, donne e oro (Tamil)

mantras – forme di suono cosmico dei Veda usate per adorazione e preghiera; incantesimi rituali; lettere e sillabe seme per la meditazione sulla forma del Signore

math – centro religioso o fondazione

mathadhipati – il capo di un'istituzione religiosa o monastero

mauna – silenzio interiore

maya – illusione, vedere il sé come molti

mey-jnana – vera conoscenza

mukti – liberazione; libertà spirituale

mula-vasana – tendenza radice di identificare il corpo come 'io'

N

naman – ceneri spalmate sulla fronte

nan yar? – chi sono io?

nishkamya karma – azione senza desiderio; azione senza un motivo

nishtha – auto-dimora

nis-sanga – non associazione

P

pakvi – maturo aspirante spirituale

papa – peccato

papa-malam – peccato ripugnante

parandhama – suprema dimora

para-vidya – scienza suprema; elevato sapere

Paripurna Brahman – realtà infinita

parivrajaka sannyasi – religioso mendicante nomade

parivrajaka-brahma-swatantra – la propria illimitata perfetta libertà

paropakara seva – servizio sociale

porul-asai – desiderio di possessi materiali

pradakshina – girare attorno a una persona santa, o a un oggetto o a una montagna sacra

pralaya – dissoluzione (del mondo)

pramada – fiacchezza di auto-attenzione

pranayama – pratica di osservare il respiro; regolazione o controllo del respiro

prarabdha – destino

prarabdha karma – karma che deve essere vissuto in questa vita

prasada – grazia, cibo offerto a Dio e poi distribuito tra i devoti

priya – amore; gioia

puhazh – onore; fama

puhazh-asai – desiderio di lode, onore e apprezzamento

punya – merito

R

raja – principio dell'attività

raja yoga – il sistema principale dello yoga

raja guna – il proprio essere confusi; confondere la propria esistenza-consapevolezza con il sentire 'io sono questo corpo'

Rama – Dio

Ramanarpanam – ciò che è stato offerto a Sri Ramana

Ramaniyam – ciò che è sempre della natura di Ramana; ciò che è sempre beato

S

sadhana – metodo di pratica spirituale

sadguru – Ramana

sadhus – coloro che hanno realizzato il sé

sahaja jnani – uno che ha realizzato se stesso permanentemente

sanchita karmas – karma accumulati in vite precedenti

sanga – associazione

sannyasa – lo stato della rinuncia

sannyasi – un asceta; uno che appartiene al quarto stadio della vita

sannyasi-asrama – un asceta che vive in un certo luogo; vedi asrama

santasha – gioia

saranagati-tattva – principio di auto-abbandono

sat – esistenza sempre indistruttibile

sat-chit-ananda – esistenza-consapevolezza-beatitudine

sat-chit-swarupa – esistenza-consapevolezza-reale natura

sat-guna – la vera qualità di dimorare fermamente come la realtà priva di tendenze buone e cattive

sat-purusha – una persona che conosce e dimora come la realtà

sat-sanga – associazione con la realtà

sattva-gunas – qualità elevate e pure

sattvic – purezza

sat-vasana – buone qualità

siddhi – stato di liberazione finale

siddhis – poteri soprannaturali; realizzazione; ottenimento

Siva-sayujyu – stato di unione con Dio

sphurana-satki – il potere di chiaro discernimento

sraddha – fede

srutti – tono singolo

sudra – persona di bassa casta

sukhatma-swarupa – beato-sé

swarupa-anubhava – l'esperienza di sé

swarupa-dhyana – auto-attenzione

swarupa japa – auto-*japa*; il *japa* che dirige l'attenzione verso se stessi

swayam-prakasa-vastu – entità auto-risplendente

T

tamas – oscurità; ignoranza delle tre qualità primarie descritta come nero; il principio di inerzia

tamo-guna – il proprio inganno; avere dimenticato la propria esistenza-consapevolezza 'io sono'

tanmui-idam – condizione senza ego

tapas – stato di auto-dimora; austerità

tapasvis – *jnani* che sempre rimane nello stato privo di ego di auto-dimora

tat tvam asi – 'tu sei quello'

triputi – stato di auto-conoscenza; il quarto stato oltre la veglia, il sogno e il sonno

turiya – quarto stato

U

udasina – indifferenza agli accadimenti mondani

upadesa – istruzione spirituale

uravi-asai – desiderio di relazioni amorose

V

vairagya – distacco; non attaccamento

varnas – caste

vasanas – tendenze latenti o impressioni; abitudini della mente

vesha – propria sembianza esterna

vibhuti – ceneri sacre; Gloria di Dio; potere sovranaturale

vicara - investigazione; nel contesto degli insegnamenti di Sri Ramana significa generalmente *atma-vicara* o auto-investigazione.

vicari – persona che pratica auto-investigazione

vidya-maya – rivelare la nostra vera natura

visesha – speciale; particolare

vishaya-vasanas – oggetti dei sensi

viveka – acuta discriminazione

vrittis – pensieri; modificazioni della mente

Y

yoga – unione; un sistema di purificazione di corpo e mente

yogi – praticante di yoga