

7) *Et in Arcadia ego animam recepi* di Sigife Auslese

È il crudo resoconto di una ricerca di sé, attraverso maschere proprie e altrui. Il dolore usato quale strumento di indagine spirituale per affrancarsi dai fantasmi e guardiani interiori. Nonostante la poesia è inadatto ai neofiti e alle persone impressionabili.

8&9) *Il Vangelo di Rāmakṛṣṇa - Opera integrale di M. (Mahendranath Gupta)*

La cronaca degli ultimi anni di Rāmakṛṣṇa, quelli dedicati all'istruzione di Svāmi Vivekānanda e degli altri discepoli monastici. L'autore, preside di un istituto anglosassone, ci lascia il diario della quotidianità di questo santo e metafisico bengalese che - realizzata l'identità della meta finale dei diversi percorsi religiosi, filosofici e metafisici - ha indicato il Vedānta quale strumento di ausilio per ogni religione e ricerca spirituale.

10) *Rāmaṇa Maharṣi - Ricordi Vol. II* di G.V. Subbaramayya

Un docente narra la sua familiarità con Rāmaṇa Maharṣi. Vediamo come un illuminato opera nel mondo e di come si confronta con l'amore dei discepoli.

11) *Rāmaṇa Maharṣi - Ricordi Vol. III* di Kunjuswami

Queste pagine narrano il primo Rāmaṇa, con i *sādhu* di Aruṇācala che gli vivevano accanto. Il suo attendente ci mostra l'ampiezza del cuore del Maharṣi, capace di assecondare insieme devozione e non dualità; egli narra aspetti inediti della sua vita, dell'atmosfera dei primi tempi e di come nacque il Rāmaṇāśram.

12) *Svāmi Śivānanda - Per i cercatori di Dio*

Il *bhakti yoga* di Rāmakṛṣṇa, il percorso della devozione alla luce del *Vedānta*, mostrato nella pratica quotidiana di un suo discepolo monastico illuminato.

13) *Svāmi Vivekānanda - Discorsi Ispirati*

L'insegnamento di una delle grandi anime dell'India, il principale discepolo monastico di Rāmakṛṣṇa, raccolto durante un ritiro spirituale di sette settimane in Nord America.

14) *Romain Roland - La vita di Vivekānanda e il vangelo universale*

Il risveglio spirituale dell'Occidente, per l'azione veemente di Svāmi Vivekānanda, riconosciuto pochi anni dopo dal premio Nobel francese.

In preparazione

-- *Rāmaṇa Maharṣi - Giornata per giornata* di A.D. Mudaliar.

Gli ultimi quattro anni della vita di Rāmaṇa Maharṣi raccolti da un attento e devoto cronista che registra non solo i dialoghi, ma anche l'atmosfera e gli eventi nella vita del Rāmaṇāśram. L'opera è presentata dalla Associazione Italiana Rāmaṇa Maharṣi.

I

*kartur-ājñāyā prāpyate phalam
karma kiṃ paraṃ karma taj-jadam*

I. L'azione genera frutto, per volere del Creatore. L'azione, allora, è suprema? No, è inerte, inconsapevole.

Fondamentalmente questa è la risposta all'ultima domanda. Non possiamo eseguire le azioni aspettandoci che diano come risultato i frutti desiderati. Il Creatore, Īśvara o Śiva, è il Signore dell'Azione e determina quali frutti e quali conseguenze avranno le azioni. Non solo non possiamo controllare i frutti del nostro comportamento, ma non possiamo nemmeno scegliere le azioni poiché queste sono influenzate automaticamente dalle propensioni derivanti da un'infinita serie di azioni passate. Così l'azione è, di per sé inerte, inconsapevole (automatica). L'azione e i suoi frutti appartengono a Īśvara. Possiamo scegliere le nostre azioni nel sogno? Per il Maharṣi, veglia e sogno hanno lo stesso grado di realtà.¹

[1] La non realtà dello stato di veglia e del sogno è il tema della seconda parte della *Māṇḍūkya Upaniṣad*. Cfr. Nikhilananda, *Upaniṣad*, pp. 253-255.

Nello *Yoga Vasīṣṭha*, a Bhusunda, il corvo-yogi, fu chiesto come avesse fatto a sopravvivere così a lungo. La risposta fu: «Chi può trasgredire la volontà di Śiva (Īśvara)? È Sua volontà che io fossi così e che gli altri *yogi* fossero nello stesso modo. Poiché ogni evento prestabilito manifesterà i suoi risultati, così essi accadranno inevitabilmente. Tale è la natura della legge».¹

Jada in sanscrito significa “inerte”. Riferendosi al verso di apertura il Mahārṣi dice: «Non c'è verità nell'inanimato (*jada*). Solo la Consapevolezza prevale su tutto».² E, «*Karta* significa l'agente (Īśvara), quel potere che distribuisce i risultati dell'azione ad ogni persona in accordo al suo *karma*. Ciò significa che lui è l'Assoluto che si manifesta, mentre l'Assoluto è immanifesto e senza moto. È soltanto il Brahman manifesto che è chiamato Īśvara».³

II

Kṛti maho-dadhau patana-kāraṇam phalam-aśāśvatam gati-nirodhakam

2. *I frutti dell'azione non sono permanenti; essi causano il cadere nel grande oceano del karma, impedendo il progresso spirituale.*

Le azioni compite, buone o cattive, portano ovviamente a dei risultati che ci fanno esperire piacere o dispiacere. Questi risultati sono transitori, ma lasciano dei semi di desiderio o paura nelle nostre menti, che ci inducono a ripetere o a rifiutare

[1] Ayer, *Yoga Vasīṣṭha*, pp. 333-334.

[2] Venkataramiah, *Talks*, p. 415.

[3] Godman, *Be As You Are*, pp. 218-219.

VIDYĀ BHĀRATA

L'Associazione Vidyā Bhārata, l'Associazione Italiana Rāmaṇa Maharṣi e il Rāmākṛṣṇa Mission, anche attraverso le Edizioni I Pitagorici, promuovono la disponibilità di opere appartenenti alla Tradizione unica universale, attraverso libri, periodici, siti web, incontri, conferenze e seminari. I libri sono acquistabili sul sito web delle Edizioni I Pitagorici.

www.pitagorici.it - www.ramakrishna-math.org
www.ramana-maharshi.it - www.vidya.org



COLLEZIONE VIDYĀ BHĀRATA

1) *Il Vangelo di Rāmaṇa Maharṣi* con commento di Bodhānanda

L'insegnamento non duale di Śrī Rāmaṇa, confrontato con la *Philosophia Perennis* di Parmenide, Eraclito, Platone e Plotino, e mostrando l'identità della Tradizione unica universale a livello metafisico. Con una appendice su Rāmaṇa Maharṣi di Svāmī Siddheśvarānanda del Rāmākṛṣṇa Maṭh.

2) *Satya Sai Baba e il Vedānta Advaita* di Prema Dharma

Introduzione ai percorsi spirituali nell'insegnamento vedico e *upanīṣadico* di Sai Baba.

3) *Avadhūtagītā* di Dattātreya, con commento di Bodhānanda

La realizzazione non duale e lo stato del Liberato in vita, l'*avadhūta*. Un classico del *Vedānta Advaita*. La testimonianza metafisica di Dattātreya in un linguaggio moderno.

4) *Dialogo d'Istruzione* di Prema Dharma

Le risposte alle prime domande di chi si avvicina al cammino tradizionale. Linguaggio moderno per un approccio tradizionale alla spiritualità del *Vedānta*.

5) *Rāmaṇa Maharṣi - Ricordi Vol. I* di A.D. Mudaliar, Sādhu Aruṅāchala.

Rāmaṇa Maharṣi agli occhi di un devoto e di un ricercatore. Due diversi punti di vista: *bhakti* e *jñāna*. In appendice il ritratto di Echammal, una devota.

6) *Advaita Bodha Dīpikā* di Karapātra Svāmī

Sintesi della dottrina *Advaita* di Śaṅkara, fu fatta tradurre in inglese da Rāmaṇa Maharṣi. L'unica realtà del Sé velata dell'ignoranza metafisica o *avidyā* e i metodi prescritti per sollevare il velo. Pervenuti solo otto dei dodici capitoli originali, Bodhānanda ha scritto alcune pagine ad integrazione dei quattro mancanti.

INDICE

(I Parte)	
Presentazione all'edizione italiana	5
Presentazione all'edizione inglese	7
La via del Maharṣi	9
La domanda finale	15
(II Parte)	
Upadeśa Sāram	25
Glossario	51
Bibliografia	53
Indice	54

le precedenti azioni. Questi semi o *vāsāna* ci conducono verso una serie infinita di impegni ed eventi che ci legano all'esteriorità e ci impediscono di rivolgerci all'interiorità in cui scoprire la nostra vera natura. Né salvezza né libertà nella rinascita si possono trovare nelle attività, non importa quanto importanti o virtuose possano sembrare.

III

*Īśvarārpitaṁ necchayā kṛtam
citta-śodhakam mukti-sādhakam*

3.L'azione svolta senza desiderio personale e i cui frutti sono offerti al Supremo, purifica la mente e conduce alla liberazione.

Le azioni in sé stesse, insieme ai loro frutti, legano l'individuo. In questo verso, Ramana mostra tuttavia, come l'azione può condurre 'indirettamente' alla salvezza. Se si agisce in modo distaccato, disinteressato, senza l'intenzione di ottenere benefici personali, questo agire è una forma di devozione al Supremo, in accordo con la Sua manifestazione, che libera la mente individuale dalla brama e dall'inquietudine.

Il Mahārṣi, però, indicava anche gli inganni dell'"azione disinteressata": È facile pensare di sé stessi di essere una persona generosa e gentile, che aiuta chi è più bisognoso, ecco che l'ego si gonfia accettando i frutti dell'elogio, del riconoscimento e della propria soddisfazione, ciò conduce non al distacco ma ad una più grande schiavitù.

Ciò che è descritto in questo verso è quello che la *Gītā* chiama azione *sattvica*: «Un'azione che è libera

dall'attaccamento, che è fatta senza amore e senza odio e senza desiderarne il frutto è chiamata *sattvica*».¹ Il soggetto-agente, che «libero da attaccamento, non caratterizzato da egotismo, dotato di fermezza e vigore, inalterabile nel successo e nel fallimento è chiamato *sattvico*».²

IV

*kaya-vāṅg-manah kārya-muttamam
pūjanam japaś-cintanam kramāt*

4. *Il culto rituale, la ripetizione di sacri nomi e la meditazione si compiono attraverso il corpo, la parola e la mente, ed in questo ordine essi migliorano in eccellenza.*

Il Maharṣi in questo verso informa chiaramente che meno le discipline religiose sono fisicamente attive ed esteriorizzate, più efficaci diventano. Egli ha detto: «Proiettiamo noi stessi negli idoli e li veneriamo perché non comprendiamo la vera adorazione interiore».³

Ma quando chiedemmo se tali pratiche come bagnarsi nelle acque sacre, pregare, cantare e andare in pellegrinaggio nei luoghi consacrati fossero utili agli aspiranti spirituali o fossero semplicemente una perdita di tempo, Śrī Bhagavān replicò: «Tutte queste pratiche conducono alla purificazione quei neofiti le cui inclinazioni verso le cose terrene iniziano a perdere forza. Pensieri, parole e azioni virtuose annullano i loro opposti passati».⁴

[1] *Gītā*, XVIII, 23.

[2] *Gītā*, XVIII, 26.

[3] Śrī Rāmaṇa Mahārṣi, *Self-Enquiry*, p. 9.

[4] Ganapati Muni, *Rāmaṇa Gītā*, p. 24.

BIBLIOGRAFIA

- Kalidasa, *Shakuntala and other writings*, by A. W. Ryder. NY 1959
Mudaliar, A. Devaraja, *Ricordi I*, Ed. I Pitagorici. 2007.
Sadhu Om, *The Path of Śrī Rāmaṇa*, vol. 1, Varkala (Kerala), 1981
Shankaranarayanan, *S. Bhagavan and Nayana*, SRA¹, 1983
Subbaramayya, G.V., *Ricordi II*, Ed. I Pitagorici, 2014
Swarnagiri Ramananda, *Crumbs from His Table*, SRA, 1963
Tandavaraya Swami, *Kaivalya Navaneeta*, by Saraswati S.R. SRA, 1965
Vasiṣṭha, *Yoga Vasiṣṭha Sara*, by Sureshananda Sw., SRA, 1976
Venkataramiah S., *Talks with Śrī Rāmaṇa Maharṣi*, SRA, 1972
Śaṅkara, *Ātmabodha, Opere Minori II*, Ed. Parmenides Roma
Śaṅkara, *Upadeśa Sarah*, Ed. Parmenides, Roma
Vivekananda Sw., *The Complete Works of Swami Vivekananda*, Almora, 1950
Who, *Maha Yoga*, SRA, 1947

[1] SRA: Sri Ramanasramam

Mukta: chi ha ottenuto *mokṣa*.
Nasa: distruzione.
Nirguṇa Brahman: Assoluto senza qualifiche.
Parābakti: devozione suprema, totale abbandono al Divino.
Prāṇa: respiro, forza vitale.
Prāṇāyāma: Controllo del respiro.
Prarabdha Karma: effetti della legge causale non ancora in esecuzione.
Rāja Yoga: vedere *yoga*.
Rajas: *guṇa* dell'attività o passione.
Sadguru: *guru* interiore.
Saḡuṇa Brahman: Realtà Pura percettibile.
Śakti: potere creativo e motivante dell'universo.
Samādhi: pura contemplazione.
Sattva: *guṇa* della virtù, essere.
Siddhi: poteri psichici.
Sohaṁ: "Io sono Śiva".
Tamas: *guṇa* dell'ignoranza, dell'oscurità, dell'indolenza.
Tapas: Austerità, intraprese come aiuto alla realizzazione o per acquisire poteri speciali.
Vāsāna: tendenze mentali, che conducono alle attività consuete.
Veśa: attributi, caratterizzano varie forme dell'essere.
Vicāra: via dell'indagine sul Sé (chi sono io?) mostrata da Rāmaṇa Maharṣi.

Yajña: sacrificio rituale.
Yoga: una delle sei principali filosofie indiane che si riconoscono nei *Veda*. Codificato da Patañjali, nello *Yogasūtra*. Da non confondere con la ginnastica *yoga* o con l'*Haṭha Yoga*, insieme di pratiche sussidiarie a diversi cammini spirituali e di benessere.

Il Maharṣi assegna, così, ai riti, un valore "limitato" e pre-eliminare, senza eliminarli come Vāsiṣṭha: «I vanitosi sprecano inutilmente il proprio tempo come bruti, nelle illusorie esecuzioni di *tapas* (austerità), di *yajñā* (sacrifici), nel bagnarsi in sacre acque, nel visitare i luoghi di pellegrinaggio, nel venerare gli dei, nell'offrire doni, ecc. Ma tutto ciò va abbandonato perché porta alla rinascita».¹

Con il termine *karma*, o azione, in alcune situazioni si riferisce ai riti religiosi, qui, il Maharṣi indica la via dell'Azione-Devozione. In questo caso, il sentiero è quello del *karmakāṇḍa*, quella sezione dei Veda che prescrive riti obbligatori e altre attività.

V

jagata īśadhī yukta-sevanam
aṣṭa-mūrti-bhṛd deva-pūjanam

5. Servire il mondo, considerandolo manifestazione di Dio, è adorare Dio nelle Otto Forme.

Il poeta Kalidasa, nel prologo del suo poema *Shakuntala*, così identifica il 'Il Signore nelle Otto Forme':

«Otto forme ha Śiva, re e Signore di tutto;
 L'Acqua, la prima creata;
 Il Fuoco, che accelera il sacrificio iniziato;
 Il Sacerdote; e i divisori del tempo, Luna e Sole;
 L'Etere che tutto abbraccia, la via del suono;
 La Terra, in cui si trovano tutti i semi della vita;
 E l'Aria, il respiro della vita.

[1] Aiyer, *Yoga Vasiṣṭha*, p. 319.

Rivelato in queste, possa Egli essere avvicinato e benedire coloro che sono qui riuniti».¹

Adorare Śiva significa adempiere la nostra prestabilita parte nella vita, ricordando sempre che siamo al servizio della creazione di Dio.

Avendo descritto il sentiero dell'azione nei versi precedenti, il Maharṣi, in questo e nei prossimi cinque versi, tratta il sentiero della devozione e mostra la sua relazione con l'azione e le pratiche meditative.

VI

*uttama-stavād-ucca-mandataḥ
cittajaṁ japa dhyāna-muttamam*

6. La migliore pratica devozionale è la meditazione silente, nella mente; essa è superiore al pronunciare, forte o piano, i sacri nomi di Dio.

Qui vediamo apparire, come nel quarto verso, un ordine ascendente. Ancora, il motivo ricorrente del Maharṣi è che più la pratica devozionale è interiore e quieta, più è efficace.

Il Maharṣi non è contrario il canto degli inni o la recitazione di poemi devozionali. I Suoi devoti cantavano i versi da lui composti mentre andavano elemosinando il cibo per lo Śrī Rāmaṇāśramam o mentre camminavano con Lui intorno al sacro Colle di Aruṇāchala.

[1] Ryder, *Shakuntala*, p. 3. Śiva "Lord of Eight Forms" si trova anche nell'*Hymn to Dakṣiṇāmūrti* di Śaṅkara, tradotto in tamil da Rāmaṇa Mahārṣi. Osborne, *Collected Works*, p. 140.

GLOSSARIO

Advaita: Non-dualità. C'è soltanto la Realtà Unica. Le forme dell'esistenza fenomenica sono apparenti.

Ajñāni: un essere ignorante o non realizzato.

Asat: illusorio o irreale.

Ātma: il Sé, l'Essere.

Bhakta: devoto, l'adoratore.

Bhakti: devozione come via realizzativa.

Brahman: Realtà Assoluta.

Cit: coscienza universale.

Ekā Sat: Realtà Unica.

Guṇa: qualità (torpore, attività, essere) che caratterizzano tutte le cose create.

Guru: precettore spirituale.

Haṭha-yoga: pratica ginnica preparatoria allo *yoga*.

Isa: il Signore, il Divino.

Jaḍa: inerte, incosciente.

Jīva: l'essere individuato, ego.

Jñāna: Conoscenza del Reale.

Jñāni: Conoscitore o chi ha realizzato Sé stesso.

Karma: azione, legge di causa ed effetto.

Karmakanda: sezione dei *Veda* che riguarda cerimonie e riti.

Karta: Colui che agisce.

Kevala Samādhi: temporaneo assorbimento delle attività mentali.

Kumbhaka: temporanea sospensione del respiro.

Laya: assorbimento o inattività della mente.

Manas: mente empirica.

Manolaya: quiete temporanea della mente.

Mantra: formula verbale da meditare.

Mārga: via, cammino, sentiero realizzativo.

Māyā: movimento, apparenza, o il potere che crea l'irreale mondo delle forme.

Mokṣa: liberazione dalla schiavitù di *māyā*.

Mouna: silenzio interiore.

prio l'*eccellente tapas* e che essi dovrebbero adottare per la vera felicità. Muruganar scrisse la versione originale tamil di questo verso, affermando che Rāmaṇa Maharṣi è Il Sé. Śrī Rāmaṇa non disse di essere un illuminato, se non per sottointesi, né tradusse questa affermazione di Muruganar nella versione sanscrita. È il Signore Rāmaṇa, il Sé, che parla in questi *Trenta Versi*. È solo Lui che insegna, guida e libera. Chi comprenderà e seguirà questo consiglio sarà libero dalla schiavitù.

VII

*ājya-dhārayā srotasā samam
sarala-cintanaṁ viralataḥ param*

7. Come il fluire dell'olio o lo scorrere di un'acqua perenne, la meditazione continua è preferibile a quella che viene interrotta.

Il genuino risultato della meditazione si ottiene soltanto con un'attenzione costante. Il 'potere' si disperde quando la mente si rivolge all'esterno. Il Maharṣi, ogni tanto, faceva notare che programmare la meditazione soltanto in certe ore ha valore limitato. Ci si dovrebbe invece sforzare di mantenere sempre l'attenzione sul pensiero "Io". Egli avverte che la meditazione dipende dalla forza della mente e deve essere incessante, anche quando si è occupati nel lavoro. Dedicare ore fisse alla meditazione può aiutare, ma questo metodo è idoneo per i neofiti.

VIII

*bheda-bhāvanāt so'ham-ityasau
bhavana'bhidā pāvanī matā*

8. Meditare sull'identità tra l'essere individuale e Dio. "Io sono Lui", è più purificante della meditazione che assume differenze tra i due.

Distinguere tra Dio e chi medita, nega l'Onnipresenza divina e ne limita l'Essere, il Potere e la Conoscenza. Coinvolgere la persona nelle contraddizioni del duale,

determina contrasti con immaginari problemi di identità e comportamento che fortificano l'ego. Tuttavia, in ambito devozionale, il Maharṣi riconosce un approccio duale come sostegno. Egli stesso ha scritto poemi di grande bellezza e profonda devozione ad Aruṇāchala. Anche Śaṅkara scrisse inni devozionali, in stile apparentemente duale, ma fundamentalmente indirizza il devoto ad intuire la propria identità con il Supremo. In ogni caso, lo scopo finale di chi medita è di volgere l'attenzione interiormente, al Sé, piuttosto che ad un'immagine o concetto esteriore, per quanto sacro possa essere. Nella *Bṛhadāranyaka Upaniṣad* (I, 4, 10) si affrontato lo stesso tema: «Chi venera l'Assoluto, pensando "Sono altro da Lui" non sa». E ancora (IV, 4, 19): «Chi si vede differente dal Brahman procede di morte in morte».

IX

*bhāva-sūnya-sad bhāva-susthiḥ
bhāvanā-balād bhaktir-uttamā*

9. *Attraverso il potere della meditazione, privo di pensieri, si rimane nel vero Essere, questa è la devozione suprema.*

Quando i visitatori chiedevano un'istruzione spirituale, qualche volta il Maharṣi li indirizzava all'*Upadeśa Saram* riportandone il messaggio principale: «Quietare la mente e rimanere liberi dai pensieri». L'assenza di pensiero è vera *bhakti*, l'inizio della Saggezza e della Beatitudine. Questa è la suprema devozione, perché il Sé e Dio sono identici. «Spesso Egli ci diceva che soltanto un vero *bhakta* può essere un vero *jñāni* e solo un vero *jñāni* può essere un vero *bhakta*».¹ La

[1] A.D. Mudaliar, *Ricordi I*, p. 57.

XXIX

*bandha-muktyatī tam-param-sukham
vindatīhajī vastu-daivikaḥ*

29. *Al di là di ogni pensiero di schiavitù e di liberazione, il jīva che raggiunge lo stato di Suprema Beatitudine, è veramente consacrato al Signore.*

Questo verso è la conclusione del Maharṣi alla connessione tra le vie di *bhakti* e *jñāna* menzionate nel verso V. Dimorare nello stato di Suprema Beatitudine è il vero servizio o adorazione al Signore poiché il divino *jīva* che non è separato dal *Brahman* realizza la sua identità. Qualunque cosa egli compia è divina.

La devozione non è vera *bhakti* quando chi venera si crede sempre separato dalla realtà, usurpando a causa di ciò qualcosa dell'universalità dell'Essere e della Coscienza del Signore. Soltanto il completo abbandono della propria individualità è vera *bhakti*, la quale è anche vera *jñāna*.

XXX

*aham-apetakam nija-vibhānakam
mahad-idam-tapo ramaṇa-vāgiyam*

30. *Quando l' "Io" individuale svanisce e il vero "Io-Io" viene trovato, questo è un eccellente tapas. Così canta Ramana.*

Questo verso finale pone l'intera *Upadeśa Saram* nello scenario della storia degli asceti nella foresta di Daruka trattata da Muruganar. Gli asceti avevano praticato le austerità (*tapas*) per falsi scopi. Il Maharṣi afferma, qui, che l'*ātma-vichāra* è pro-

sei Quello, il puro, il supremo, il non-duale».¹ E ancora: «Tutto ciò che può essere visto o udito non è altro che il *Brahman*. Ma è [solo] grazie alla Conoscenza effettiva della Realtà suprema che [si comprende e realizza che] tutto è il *Brahman* non duale: Esistenza Coscienza Beatitudine assolute».²

XXVIII

*kiṁ svarūpam-ityātma-darśane
avyayā 'bhavā "pūrṇa-cit sukham*

28. *Quando il vero Sé viene conosciuto, si scopre che non c'è né nascita né morte, ma l'eterno Essere, Consapevolezza, Beatitudine.*

Il Mahārṣi, in risposta a quelli che gli ponevano delle domande, spesso chiedeva loro di scoprire se fossero mai nati. Una volta trovata la risposta a questa domanda fondamentale, non ne avrebbero fatte altre. Questo verso espone l'argomento in un ordine differente: Quando attraverso la *sādhana* prescritta nei versi precedenti, l'essere conosce il suo Sé, allora scoprirà che non fu mai nato.

Tutta l'esistenza terrestre viene sperimentata attraverso un'entità apparente la quale crede di essere nata di aver gioito e sofferto - un'entità che alla fine morirà. Essa è tanto reale quanto i soggetti del sogno.

[1] Śaṅkarācārya, *Vivekacūḍāmani*, 251.

[2] Śaṅkarācārya, *Ātmabodha*, 64.

totale attenzione al Sé, esente da pensieri estranei, è affidarsi a Dio – non c'è attività dell'ego. Questa inattività dell'ego subentra, quando chi medita allontana la sua attenzione da tutto e la focalizza unicamente sull'«Io». Paradossalmente, a causa di ciò l'ego si dissolve, essendo privato del supporto della diversità.

X

*hṛt-sthale manaḥ-svasthanā kriyā
bhakti-yoga-bodhāśca niścitam*

10. *La vera bhakti, yoga e comprensione è, senza dubbio, la pratica di fissare la mente nella sua sorgente, nel Cuore.*

Qualunque sia il sentiero praticato dall'aspirante per la Realizzazione del Sé e qualunque possa essere da lui enfatizzato, sia l'azione, la devozione, il controllo del respiro o l'auto conoscenza, alla fine tutti comportano l'assorbimento della mente, liberando in tal modo il *jīva* dalla tirannia del pensiero. Il cuore a cui qui ci si riferisce non è il cuore fisico che si trova al lato sinistro del corpo bensì il cuore 'spirituale' sulla destra.

Ma ciò non deve essere preso alla lettera. Quando un devoto fece osservare al Maharṣi che «il cuore è in un punto specifico del corpo, nel petto, due dita a destra dal centro», Egli replicò: «Sì, quello è il centro dell'esperienza spirituale secondo le testimonianze dei saggi... In verità, la pura Coscienza è indivisibile... Senza destra o sinistra... È per scendere al livello della comune comprensione che si assegna al Cuore un posto nel corpo fisico... Siccome, durante l'esperienza incorporea del Cuore come pura Consapevolezza, il Saggio non è affatto

cosciente del corpo, egli localizza quell'esperienza assoluta entro i limiti del corpo fisico mediante una sorta di reminiscenza allorché è consapevole del corpo».¹

Quando Devaraja Mudaliar chiese al Mahārṣi di questo verso: «A che cosa si riferisce il cuore...?». Il Mahārṣi replicò: «A quello che è la sorgente di tutto, a quello in cui tutto esiste e a quello in cui tutto infine si riassorbe, questo è il cuore a cui si fa riferimento». Mudaliar continuò: «Come possiamo concepire un tal Cuore?». Il Mahārṣi: «Perché dovresti immaginarlo? Devi soltanto vedere da dove l'“Io” sorge».²

XI

*vāyu-rodhanāl līyate manaḥ
jāla-pakṣivat rodha-sādhanam*

11. Il controllo del respiro è un mezzo per domare la mente, proprio come un uccello viene catturato con la rete. Con questa pratica si controlla la mente.

Alcuni *haṭa yogi* compiono il *vāyurodhana* (respiro controllato) in modo piuttosto esagerato; il risultato corrisponde ad un completo arresto del flusso energetico-pranico, *kumbhaka*.

Il Mahārṣi non consigliava queste pratiche estreme e usava la parola “*kumbhaka*” nel senso di “regolazione” del respiro, osservando l'espiazione e l'inspirazione. Questa osservazione porta a rallentare il ritmo della respirazione e di conseguenza a quietare la mente. Così quietata la mente sarà in grado di fissare l'attenzione sull' “Io” o Sé. Comunque, il Mahārṣi non dava un'alta priorità al controllo del respiro.

[1] Ramana Mahārṣi, *Il Vangelo*, p. 127. Cfr. pp. 123-137.

[2] Godman, *Be As You Are*, p. 79

la mente?».¹ E ancora: «Può la conoscenza essere diversa dall'Essere? L'Essere è il centro, il Cuore. Allora come può venir contemplato e glorificato l'Essere Supremo? Soltanto rimanendo il Puro Sé...».²

È futile cercare di comprendere il Sé attraverso il ragionamento o argomenti intellettuali. Il pensiero è l'ostacolo alla realizzazione del Sé, che si ottiene soltanto quando l'ego è stato distrutto e tutti i concettualismi abbandonati.

XXVII

*jñāna-varjitā ' jñāna-hīna-cit
jñānam-asti kiṁ jñātum-antaram*

27. La vera conoscenza è oltre ciò che pensiamo sia conoscenza o ignoranza. Nello stato di non-differenziazione cos'altro deve essere conosciuto?

Lo *jñāni* guarda ogni cosa come il Sé. Egli non vede gli oggetti esistere come oggetti, ma soltanto come riflessi dell'unico universale *Brahman*. Lo *jñāni* non è ignorante, non ha conoscenza degli oggetti, poiché, diversamente dal *jīva*, egli sa che non c'è altro che il Sé.

Śaṅkara ha insistito su questo come l'essenza dell'*advaita*: «Le modificazioni dell'argilla, per esempio una brocca, che la mente considera reali [autoesistenti], non sono altro che argilla. Così l'intero universo che procede dal *Brahman* è lo stesso *Brahman*. Poiché non v'è altro che *Brahman*, unica realtà, tu

[1] Mahadevan, *Ramana Mahārṣi*, p. 93 (verso 22).

[2] Venkataramiah, *Talks*, p. 256.

XXV

veṣa-hānataḥ svātma-darśanam
īśa-darśanam svātma-rūpataḥ

25. *Quando la creatura abbandona la sua forma illusoria dell'identità e si riconosce senza attributi, vede il Creatore come suo vero Sé.*

Qui viene rivelata la risoluzione dell'ignoranza e dell'imperfezione individuale. La soluzione è nell'eliminazione degli attributi (*veṣa*), riconoscendo che non si né il corpo né la mente, che sono i veicoli della limitazione. Tale riconoscimento è possibile soltanto dopo la morte dell'ego, quando ci si abbandona al Creatore. Allora entrambi si riconoscono stessa Realtà o Sé senza attributi.

Ironicamente, gli sforzi per migliorare la nostra immagine onde ottenere fama, ricchezza e potere servono solamente ad accrescere le nostre limitazioni.

XXVI

ātma-saṁsthiṭiḥ svātma-darśanam
ātma-nirdvayād ātma-niṣṭhatā

26. *Essere il Sé è conoscere il Sé, perché c'è un solo Sé e non due. Questo Essere e conoscere il Sé è dimorare nella Realtà.*

La stessa constatazione viene pronunciata nei Quaranta Versi sulla Realtà del Maharṣi: «Senza rivolgere la mente all'interno, e farla dimorare nel Sé, come è possibile conoscere il Sé con

Egli disse: «Non è necessario provare a controllare il respiro; l'attenzione rivolta alla mente è sufficiente. Il controllo del respiro è consigliato a chi non può immediatamente introvertire la mente... esso può risultare un aiuto, ma non consente il raggiungimento del fine... Un persona più matura appacificherà spontaneamente la mente senza sciupare il suo tempo nella pratica del pranayama».¹

XII

citta-vāyavaś cit-kriyāyutāḥ
śākhayor-dvayī śakti-mūlakā

12. *Mente e respiro, che si esprimono nel pensiero e nell'azione, hanno la loro origine nella stessa sorgente, la Śakti.*

Poiché il respiro e il pensiero sono radicati nella stessa forza-vitale, il controllo dell'uno equivale al controllo dell'altro. Ci si può esprimere in un modo semplicistico dicendo, «Quando si respira la mente è attiva. Nessun respiro, nessun pensiero, nessun pensiero, nessun respiro» Nella storia del folletto, Vetala, Vasiṣṭha racconta a Rama: «Entrambi sono soltanto uno, come il fiore e il suo profumo o il seme di sesamo e il suo olio. Il *prāṇa* (respiro) e la mente sono in relazione uno all'altro come il sostenitore e il sostenuto. Se uno dei due muore anche l'altro cesserà di esistere. La distruzione di entrambi porterà a *mokṣa* (liberazione)».²

La grandezza dell'*Upadeśa Sāram*, non si trova tanto nel contenuto di ogni verso, quanto nel modo in cui il poema unisce tutti i maggiori *marga* o sentieri realizzativi della disci-

[1] Venkataramiah, *Talks*, p. 418, 313, 134.

[2] Aiyer, *Yoga Vasiṣṭha*, p. 375.

plina spirituale. In questo verso, per esempio, non c'è niente di nuovo. In *Chi Sono Io?* il primo dei suoi scritti, il Maharṣi dice, «La sorgente della mente, da un lato, e quella del respiro e delle forze vitali dall'altra, è la stessa cosa».

XIII

*laya-vināśane ubhaya-rodhane
laya-gataṁ punar bhavati no mṛtam*

13. *L'assorbimento, laya, e scioglimento, nasa, sono i due modi per controllare la mente. Quando la mente è semplicemente assorbita emerge di nuovo, ma non quando è dissolta.*

Quando il *jīva* causa un temporaneo assorbimento della mente attraverso il *prāṇāyāma* egli esperisce una forma di *samādhi* o un'esperienza della Realtà in cui l'ego cessa d'intervenire e gode di un'intensa felicità. Ma appena cessa il controllo del respiro, il senso "io sono il corpo" riprende e il *jīva* ritorna al suo "normale" stato attivo di schiavitù, con i suoi dispiaceri e piaceri. Śrī Maharṣi lo descrive in questo modo: «L'involuzione della mente nel Sé, ma senza la sua distruzione, è *kevala nirvikalpasamādhi*... anche se praticata per anni, finché non sono estirpate le *vāsāna* non otterrà la liberazione».

Riferendosi ancora a questo verso, dice: «Il controllo del respiro può produrre solo *manolayana*, una sospensione temporanea della mente. Solo la meditazione concentrata su un unico-punto può condurre alla distruzione della mente».¹

[1] Subbaramayya, *Ricordi II*, p. 132. Questo problema è trattato, dal Maharṣi, dettagliatamente in Veankataramiah, *Talks*, p.439

XXIV

*īśa-jīvayor veśa-dhi-bhida
sat-svabhāvato vastu-kevalam*

24. *Entrambi Creatore e creatura sono una e identica Realtà. Le differenze illusorie sono dovute alle differenze nella forma e nei gradi della conoscenza.*

La chiave di questo e del verso seguente è *veśa* o 'attributi'. *Vastu kevalam*, o *Brahman* Assoluto è il *Nirguna Brahman*, privo di qualsiasi attributo limitante. *Saguna Brahman* è comunque la Realtà Ultima che sembra assumere attributi nella manifestazione. Dio, il Creatore, o *Īśa*, ha gli attributi onniscienza e onnipotenza. L'individuo o *jīva*, è ignorante e debole. Ma fondamentale, *Īśa* e *jīva* sono della stessa essenza.

Finché si pensa di essere il corpo si troverà legato agli attributi. Quando attraverso l'indagine, "Chi sono Io?", scopre di non essere il corpo, comprenderà di essere privo di attributi, come *Brahman*.

In riferimento alla triade comune a tutti i sistemi religiosi - l'Individuo, il Mondo e Dio - Śrī Bhagavān dice che sono illusioni della mente rivolta all'esterno. Quando, però, sono presi in considerazione dal punto di vista della Realtà Ultima sono compresi come uno. Il testo sanscrito, *īśajīvayo* (tra *Īśvara* e l'individuo) identifica due enti, il Creatore e il creato, il verso conclude che essi nell'essenza sono entrambi la stessa cosa (il *Brahman* Assoluto), differiscono soltanto nei loro attributi di potere e conoscenza.¹

[1] Cfr. Subbaramayya, *Ricordi II*, p. 110..

XXIII

*sattva-bhāsikā cit-kvavetarā
sattayā hi cit-cittayā-hyāham*

23. C'è soltanto l'Essere che può conoscere la Realtà. Quel solo-uno Essere è esso stesso la Realtà e la Consapevolezza.

Questa semplice rivelazione riassume l'intera esperienza del Jñāni e l'intera metafisica dell'advaita. Qui l'allusione è diretta all'impossibilità dell'occhio di 'vedere' sé stesso. Il Sé (Realtà) non può vedere sé stesso perché non ci sono due Sé, l'uno che consente di vedere l'altro. Il Sé è soltanto uno. Esso 'Vede' sé stesso come un riflesso nel cosmo, proprio come l'occhio ha bisogno di uno specchio per vedere la sua propria forma.

Śrī Maharṣi indica in questo verso e in quello precedente il 'luogo' ove giace la sensibilità e la coscienza. «Nel precedente (verso XXII), il corpo, i sensi, il respiro, la mente e la nescienza sono descritti come *asat* (non reali) e *jadam* (inanimati), mentre l'«Io» è *eka sat* (l'unica Realtà). Resta allora la domanda: L'«Io» è *cit* (senziente) o *jadam* (inerte)? La risposta viene data in questo verso XXIII. *Sat* (Realtà) è *cit* (senziente)».¹

Parlando con una bambina di cinque anni di nome Indira che aveva indicato alcune parole Sanscrite dell'Upadeśa Saram, (nel verso XXII e nel verso XIII), il Maharṣi le spiegò il significato, «Non sono il corpo. Chi sono Io? Io sono Lui.» (*deham naham koham soham*). Il Maharṣi le chiese di recitarlo come suo *mantra*, essendo l'essenza della saggezza. Indira continuò a pronunciare queste parole per il resto della sua breve vita.²

[1] Subbaramayya, *Ricordi II*, p. 74.

[2] *Ibidem*, p. 105.

XIV

*prāṇa-bandhanāl līna-mānasam
eka-cintanān nāśam-etyadaḥ*

14. Quando la mente viene sospesa attraverso il controllo del respiro, potrà essere distrutta con un'attenzione decisa al Sé.

Una volta che la mente è stata calmata attraverso la regolazione del respiro, si dovrebbe condurre l'attenzione sul Sé, cercando l'identità dell'«Io». Se questa pratica persiste, tutte le altre attività mentali si esauriranno e il flusso dei pensieri sparirà. Così, in assenza del senso di separazione dal Supremo e dal mondo sostenuto dal pensiero, si arriva alla conoscenza che ci sia solo una Coscienza, e l'individuo è soltanto Quello.

XV

*naṣṭa-mānasot-krṣṭa-yoginaḥ
Kṛtyam-asti kīm svasthitim yataḥ*

15. Quale azione resta da compiere al grande yogi la cui mente è stata estinta e che rimane nel suo vero e trascendente stato l'Essere-Consapevolezza?

Qui la domanda si riferisce allo stato del *jīvanmukta*, l'essere realizzato. Quando gli fu posta la domanda, il Maharṣi spiegò: «Lo *jñāni* è pienamente consapevole che la sua vera natura è stabile e permanente e che tutte le azioni accadono intorno a lui. Può non esserci nessuna differenza tra gli *jñāni* e gli *ajñāni*. Soltanto i punti di vista li differiscono l'uno dall'al-

tro. L'uomo ignorante si identifica con l'ego e fraintende le sue attività da quelle del Sé, mentre l'ego dello *jñāni* è svanito».¹

Nell'*Ātma Bodha* di Śaṅkara lo stato del liberato è così descritto: «Io sono senza attributi, privo di movimento, eterno, privo di differenziazione, incontaminato, immutabile e senza forma, sempre libero e puro».²

XVI

*drśya-vāritam citta-mātmanah
citva-darśanam tattva-darśanam*

16. *Se si ritira l'attenzione dagli oggetti dei sensi e ci si focalizza sulla luce del Sé, quella è la vera visione della Realtà.*

Per realizzare il Sé, è necessario porre la propria attenzione sull'«Io», la prima persona. Ciò è possibile se viene meno l'interesse per l'esteriorità, le cose e persone che creano il mondo oggettivo, e le idee che hanno attinenza con il mondo. Questo metodo è ciò che il Maharṣi ha definito *ātma-vicāra* o autoindagine. «Lasciando da parte *vicāra*, la *sādhana* più efficace, non c'è altro mezzo adeguato per domare la mente. Se tenti di assoggettarla con altri mezzi, si calmerà ma emergerà di nuovo».³

Sull'«esteriorità» e l'«interiorizzazione» il Maharṣi disse: «Siccome la vostra vista è diretta all'esterno, parlate di un «fuori», perciò vi è stato consigliato di guardare all'interno. In effetti, il Sé non è né dentro né fuori».⁴

[1] Venkataramiah, *Talks*, p. 560.

[2] Śaṅkarācārya, *Ātmabodha*, 34.

[3] Godman, *Be As You Are*, p. 54.

[4] Venkataramiah, *Talks*, p. 26.

22. *Il vero 'Io', la sola Realtà, non è il corpo, né i sensi, o la mente, neanche il respiro o l'ignoranza. In essi stessi sono inerti, inanimati.*

Scoprire questa verità è il vero scopo della vita umana. Piacere, felicità e soddisfazione si possono certamente trovare in questo mondo di esperienze sensorie, ma sono purtroppo soltanto condizioni temporanee, confinate nel tempo e nello spazio seguite inevitabilmente da frustrazione e sofferenza.

Nella *Manusāmhītā*, lo studente viene informato: «Il desiderio non si estingue mai attraverso il godimento degli oggetti desiderati. Invece cresce sempre più forte come un fuoco alimentato con del burro chiarificato. Se un uomo dovesse ottenere tutti questi godimenti sensori mentre un altro vi rinunciava, tale rinuncia sarebbe migliore che il loro conseguimento».¹ Questo verso dell'Upadeśa Sāram ne spiega il perché. I sensi e il corpo non sono il vero 'Io' o Sé. Ogni tentativo di usarli come godimento è destinato a concludersi in futilità. Nonostante ciò, sentiamo la necessità di ripetere continuamente ogni tentazione fino alla Liberazione.

Si deve accentuare in questo verso il senso: «in essi stessi.» Quando si domandò perché l'Upadeśa Sāram parlava del corpo ecc. come jada, o inerti, il Mahārṣi rispose, «[Essi sono inconsapevoli] cioè, sono separati dal Sé. Ma quando il Sé viene trovato, questo corpo ecc. si rivelano di essere una parte del Sé. Da allora, nessuno porrà la domanda e nessuno dirà che essi sono inerti.»² Il verso ha per argomento le cinque guaine che avvolgono l'individuo e gli impediscono di realizzare la sua vera natura. Tamas 'oscurità' o 'ignoranza' si riferisce alla *ānandamayakośa*, o guaina della beatitudine che riveste l'essere durante il sonno profondo.

[1] Buhler, *Laws of Manu*, II, 94-95.

[2] Venkataramiah, *Talks*, p. 269.

è morta, come accade temporaneamente nel sonno profondo o permanentemente nel caso dello *Jñāni*.

Ancora, in senso assoluto, “non c’è né Io (ego) né nessun altra cosa. Solo *Brahman* esiste, pieno di beatitudine ovunque.”¹

XXI

*idam-aham padā’bhikhyam-anvaham
ahami-līnake’pyalaya-sattayā*

21. Questo ininterrotto “Io-Io” è il vero significato del termine “Io”. Quando giorno dopo giorno l’ego-Io sorge e scompare nel sonno profondo, il vero ‘Io’ resta.

Ogni giorno, quando è colto dal sonno, il *jīva* subisce l’equivalente della morte. Eppure, la sua vera identità rimane anche alla morte fisica del corpo. Lo *Jñāni* non ha più paura della morte né del sonno, sapendo che il suo puro Essere e la sua Consapevolezza sono inattaccabili. La continuità dell’esistenza è reale per tutti i *jīva*, ma l’ignaro non lo sa e vive in uno stato di paura e desiderio – il desiderio per uno stato di pace, sicurezza e felicità, che appartiene comunque alla sua stessa natura.

XXII

*vigrahendriya prāṇadhī-tamaḥ
nāham-eka-sat-tajjaḍam hyasat*

[1] Sureshananda, *Yoga Vasiṣṭha Sara*, VIII. 10.

XVII

*mānasam tu kim mārgaṇe-kṛte
naiva mānasam mārگا ārjavāt*

17. Ancora, quando si insiste nel chiedersi, «Cos’è la mente?» diventerà chiaro che non c’è quella cosa chiamata “mente”. Questo è il Sentiero Diretto.

Si scopre che ciò che l’essere ha sempre pensato fosse la sua “mente” non è altra cosa che il Sé. La mente non ha un’esistenza propria e cessa di funzionare una volta che la sua natura viene rivelata. Prestare la propria attenzione al Sé è la via diretta per conoscere la mente. Questa è il *jñāna mārگا* o *vicāra*.

Anche Śaṅkara sosteneva fermamente l’inevitabilità di questa via: «Come il fuoco [è necessario] per cuocere, così tra tutte le varie forme di disciplina solo la conoscenza è il mezzo diretto per la Liberazione: senza la Conoscenza, *jñāna*, non può esservi Liberazione».¹

Malgrado la conoscenza sia essenziale alla Realizzazione, tale sentiero non è sempre consigliabile per coloro che non siano spiritualmente evoluti. Quando chiedemmo: «Può l’indagine essere seguita da tutti gli aspiranti?». Il Maharṣi rispose: «Questa via è idonea soltanto alle anime pronte. Le altre dovrebbero seguire metodi diversi secondo la maturità delle loro menti».

[1] Śaṅkarācārya, *Ātmabodha*, 2. Edizioni Parmenides.

XVIII

*ṛttayas-tvaḥam ṛtti-māsritaḥ
ṛttayo mano viddhayahaṁ manaḥ*

18. La mente è solo un fascio di pensieri. Tutti questi pensieri dipendono da un solo pensiero “Io”, l’ego. Quindi, ciò che viene chiamata mente è soltanto il pensiero “Io”.

Il potere dell’“pensiero-Io” è senza limiti. Nello *Yoga Vasiṣṭha*, Śiva istruisce Vasiṣṭha, «Questa idea di “Io” reca in successione l’idea del tempo, dello spazio e di altre potenze.¹ «La mente è l’illusione di Io-sono-il-corpo».²

Chiaramente, il nucleo dell’insegnamento del Maharṣi implica una comprensione della natura della mente e della sua relazione con la schiavitù e la libertà umana.

Nei versi precedenti è stato discusso il controllo e l’estinzione della mente. Ora siamo informati che la mente è semplicemente un fascio di pensieri avvolti intorno al sentimento “Io” associato erroneamente al corpo.

XIX

*ahaṁ-ayaṁ kuto bhavati cinvataḥ
ayi patat-yahaṁ nija-vicāraṇam*

19. Se ci si chiede, «Da dove nasce questo Io?» esso svanirà. Questa è l’indagine sul Sé, o ātma-vichāra.

[1] Aiyer, *Yoga Vasiṣṭha*, p. 355.

[2] Venkataramiah, *Talks*, p. 51

Poiché il sentire “Io-sono-il-corpo” è illusorio, la finzione non potrà continuare in seguito un esame minuzioso. Il Maharṣi disse: «Il pensiero “Io sono questo corpo di carne e sangue” è un filo sul quale scorrono vari pensieri. Quindi, se ci si rivolge all’interno, (fissando l’attenzione sulla coscienza) indagando “Dove è questo Io?” tutti i pensieri (incluso il pensiero-Io) scompariranno e la conoscenza-Sé brillerà spontaneamente nella grotta (il cuore) come “Io-Io”...».¹

XX

*ahamī nāśa-bhāj-yahaṁ-ahaṁtaya
sphurati hṛt-svayaṁ parama-pūrṇa-sat*

20. Laddove questo “Io” svanisce e si fonde nella sua Sorgente appare spontaneamente e continuamente un “Io-Io”. Questo è il Cuore, l’infinito Essere Supremo.

I devoti qualche volta hanno difficoltà a comprendere l’uso del termine “Io” di Śrī Maharṣi, sebbene in questa ed in altre dichiarazioni il suo significato sia chiaro.

Nel senso ultimo, “Io” è il nome di Dio o il nome della nostra vera natura. In riferimento all’individuo limitato e ignaro, “Io” si riferisce all’ego o all’illusione dell’“Io-sono-il-corpo”. Questo “Io” illusorio è discontinuo, variabile nello stato di veglia e in quello di sogno, assente nel sonno profondo.

Il Maharṣi si riferisce al vero “Io” come “Io-Io” ad indicare la natura continua. Effettivamente, non c’è modo che questo infinito “Io-Io” possa essere afferrato intellettualmente da nessuno. Il vero “Io” appare, o è esperito, soltanto quando la mente

[1] Sādhu Om, *Path*, p. 45.