La Felicità e
l'Arte di Essere

Un'introduzione alla filosofia e alla pratica

degli insegnamenti spirituali di

Bhagavan Sri Ramana

di

Michael James

Tradotto in italiano da **Happiness and The Art of Being**

di Michael James (Edizione PDF Marzo 2012.)

Copyright © 2006, 2007, 2012 James Michael D

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, salvo brevi citazioni debitamente riconosciute, o quanto espressamente consentito dalla legge, senza la previa autorizzazione scritta dell'autore.

Prima edizione PDF: Dicembre 2006
Seconda edizione PDF: Marzo 2007
Terza edizione PDF: Agosto 2007
Prima edizione a stampa (Canada): Agosto 2007
Prima edizione a stampa (India): Agosto 2007
Seconda edizione (USA): Marzo 2012.
Seconda edizione (India): Marzo 2012.
Quarta edizione PDF: Marzo 2012.
Prima edizione Kindle: Marzo 2012.

Una copia in inglese in formato PDF dell'edizione marzo 2012.
Pubblicata da CreateSpace (ISBN 978-1475111576)
È disponibile in download gratuito sul sito web dell'autore
www.happinessofbeing.com/Happiness_and_the_Art_of_Being.pdf

Altre traduzioni e scritti sugli insegnamenti di Sri Ramana
Di Michael James sono disponibili sul suo sito web e blog:
www.happinessofbeing.com/Happiness_
Http://www.happinessofbeing.blogspot.com

Per informazioni sui libri dell'autore su Amazon
Si prega di visitare
Www.amazon.com/author/michaeljames

NOTA : le parentesi quadre [] sono riportate dall'autore per chiarire parole o parti di testi originali Tamil di Sri Ramana (quasi sempre) o altri. Le parentesi graffe {} sono riportate dal traduttore italiano per chiarire parole o parti della traduzione dall'inglese.

File: La felicità e l'arte di essere ITALIANO.pdf

Dedica

A

Bhagavan Sri Ramana,

Che mi ha insegnato tutto quello che so,

e ha fornito qualunque ispirazione che ha creato questo libro,

e ai suoi più stretti discepoli. In particolare

Sri Sivaprakasam Pillai,

Che per primo ha interpretato e registrato i suoi insegnamenti di base, che in seguito hanno preso forma nel suo prezioso trattato

Nāṉ Yār? (Chi sono io?),

Sri Muruganar,

Che non solo ha realizzato le più belle poesie e i versi filosofici più sottili, ma ha anche registrato il suo insegnamento orale più esauriente, profondo e poetico in

Guru Vācaka Kōvai,

Sri Sadhu Om,

Che mi ha aiutato a capire i suoi insegnamenti
più chiaramente e profondamente.

(capitolo) **Contenuto** **(pag)**

Introduzione 5

1 Che cos'è la Felicità? 52

2 Chi sono Io? 75

3 La Natura della Nostra Mente 129

4 La Natura della Realtà 183

5 Qual è la Vera Conoscenza? 222

6 Vera Conoscenza e Falsa Conoscenza 273

7 L'Illusione del Tempo e dello Spazio 299

8 La Scienza della Coscienza 317

9 Investigazione di sé e Abbandono di sé 330

10 La Pratica dell' Arte di Essere 372

Bibliografia 466

Traslitterazione e Pronuncia 469

Glossario 472

Fine 495

Introduzione

La felicità si trova profondamente dentro di noi, nel vero centro del nostro essere. La felicità non esiste in alcun oggetto esterno, ma solo in noi, che siamo la coscienza che sperimenta la felicità.

Anche se ci sembra derivare felicità da oggetti o esperienze esterne, la felicità di cui usufruiamo, di fatto, nasce dentro di noi.

Qualunque sia la turbolenza della nostra mente, al centro del nostro essere esiste sempre uno stato di perfetta pace e gioia, come la calma nell'occhio di un uragano.

Il desiderio e la paura agitano la nostra mente, e oscurano, nella sua visione, la felicità che esiste sempre al suo interno. Quando un desiderio è soddisfatto, o la causa di una paura è rimossa, l'agitazione di superficie della nostra mente diminuisce, e in questa calma temporanea la nostra mente beneficia di un assaggio della propria felicità innata.

La felicità è dunque un modo di essere, in cui l'abituale agitazione della nostra mente è calmata. L'attività della nostra mente la disturba nel suo calmo stato di solo essere e la induce a perdere di vista la propria felicità interiore.

Per gioire della felicità, quindi, la nostra mente ha bisogno di cessare ogni attività, tornando tranquillamente al suo stato naturale d'inattività, come fa ogni giorno nel sonno profondo.

Pertanto, per padroneggiare l'arte di essere felici, dobbiamo padroneggiare l'arte e la scienza di solo essere. Dobbiamo scoprire che cosa è l'essenza più intima del nostro essere, e dobbiamo imparare a dimorare consapevolmente e costantemente in questo stato di puro essere, che è alla base e supporta (ma non ne rimane comunque influenzato) tutte le attività superficiali della nostra mente: il pensare, il sentire, il percepire, il ricordare e dimenticare, e così via.

L'arte di solo essere, rimanendo pienamente coscienti, ma senza alcuna attività della mente, non è solo un'arte, un'abilità pratica che può essere coltivata e applicata per produrre un'esperienza di bellezza e di gioia inesprimibile, ma anche una scienza, un tentativo di acquisire vera conoscenza tramite l'osservazione intensa e l'esperimento rigoroso. E quest'arte e scienza dell'essere non sono solo l'arte e la scienza della felicità, ma anche l'arte e la scienza della consapevolezza e l'arte e la scienza della conoscenza di sé.

La scienza dell'essere è incredibilmente semplice e chiara. Per la mente umana, tuttavia, può apparire complessa e astrusa, non perché è complessa in sé, ma perché la mente che cerca di comprendere è un tale complicato insieme di pensieri, emozioni, desideri, paure, ansie attaccamenti credenze, idee preconcette, convinzioni a lungo accarezzate che tende a oscurare la pura semplicità e chiarezza dell'essere, rendendo oscuro ciò che è ovvio.

Come qualsiasi altra scienza, la scienza dell'essere comincia dall'osservazione e dall'analisi di qualcosa che già conosciamo ma che non comprendiamo completamente, procedendo quindi col ragionamento per formulare un'ipotesi plausibile su ciò che si osserva, quindi verificando rigorosamente questa ipotesi con un preciso e critico esperimento. Tuttavia, a differenza di tutte le altre scienze, questa scienza non studia un oggetto di conoscenza, ma studia il vero potere del conoscere in se, il potere della consapevolezza che sottende la mente, il potere tramite cui tutti gli oggetti sono noti.

La verità scoperta per mezzo di questa scienza non è quindi qualcosa che può essere dimostrata o provata oggettivamente da una persona a un'altra. Può, tuttavia, essere direttamente vissuta come una chiara conoscenza nel nucleo più interno di ogni persona che persegue scrupolosamente il necessario processo sperimentale, fino a che la vera natura dell'essere, che è la vera natura della consapevolezza e della felicità, si rivela nella piena chiarezza della pura genuina coscienza del sé. Proprio come la scienza dell'essere è fondamentalmente differente da tutte le altre scienze, così l'arte dell'essere è fondamentalmente differente da tutte le altre arti, perché è un'arte che coinvolge il fare "nulla". Si tratta di un'arte non di fare, ma di non fare, un'arte di solo di essere.

Lo stato di solo essere è lo stato in cui la nostra mente non sorge {non si manifesta-non si attiva} per fare, pensare o conoscere qualcosa, ma è uno stato di piena coscienza non di altro, ma solo dell'essere. L'abilità che deve essere appresa in quest'arte è non solo la capacità di essere, perché siamo sempre e quindi non si richiedono particolari abilità o sforzi per essere, né è solo la capacità di essere senza fare o pensare qualsiasi cosa, perché siamo in grado di essere così ogni giorno nel sonno profondo senza sogni.

L'abilità che deve essere coltivata è la capacità di rimanere calmi e in piena pace senza fare o pensare qualsiasi cosa, ma comunque mantenendo una perfetta chiara consapevolezza di essere, cioè, della coscienza del proprio essere o dell'essenziale stato di 'Io sono {stato di solo essere, Am ness, Sono-ità'}. Solo in questo stato originario di chiara non duale autocoscienza {coscienza di sé} dell'essere, senza oscuramenti dovuti alla distraente agitazione del pensiero e dell'azione, la vera natura dell'essere diventerà perfettamente chiara, ovvia, auto-evidente e libera dal minimo dubbio o confusione.

La nostra prima e più diretta esperienza dell'essere è quella del nostro essere o esistenza. In primo luogo sappiamo che esistiamo, e solo dopo potremo conoscere l'esistenza di altre cose. Mentre la nostra stessa esistenza è auto cosciente {cosciente di sé}, l'esistenza di ogni altra cosa dipende da noi per essere conosciuta. Conosciamo il nostro essere perché siamo la consapevolezza. In altre parole, il nostro essere è di per sé la coscienza che conosce se stessa. Conosce se stesso perché è essenzialmente autocosciente{cosciente di sé}, Così è ragionevole ipotizzare che la coscienza è la forma primaria ed essenziale dell'essere.

Senza la coscienza, l'essere sarebbe sconosciuto e senza l'essere, la coscienza non esisterebbe. Il nostro essere e la nostra coscienza di essere sono inseparabili: in realtà sono identici ed entrambi sono espressi dalla singola frase 'Io sono'. Questo essere-coscienza,' Io sono', è la nostra esperienza più fondamentale, e la più importante espe-

rienza di ogni essere senziente. 'Io Sono 'è la sola basica coscienza, la non duale autocoscienza essenziale, senza la quale nulla sarebbe conosciuto. 'Io sono 'è dunque la fonte e il fondamento di ogni conoscenza.

A cosa serve quindi conoscere qualsiasi cosa se poi non conosciamo la verità del nostro essere-coscienza, la nostra autocoscienza, 'Io sono', sulla base del quale tutto il resto è noto? Tutto ciò che sappiamo sul mondo e tutto ciò che sappiamo di Dio, tutte le nostre scienze e tutte le nostre religioni, non sono di alcun reale valore per noi, che desideriamo conoscere la verità sul mondo e Dio, se non sappiamo la verità su noi stessi.

Noi siamo l'essere-coscienza 'Io sono', eppure la nostra conoscenza di questo 'Io sono 'è confusa. Noi tutti crediamo: 'Io sono questo corpo','io sono una persona','Io sono chiamato così e così, e sono nato a una tale e tale data e in tale e tale posto'. Così identifichiamo la nostra coscienza 'Io sono 'con un corpo particolare.

Questa identificazione è il risultato di una conoscenza confusa e poco chiara della vera natura della coscienza.

La nostra coscienza 'Io sono' non è qualcosa di materiale, mentre il nostro corpo è solo un aggregato di materia fisica, che non è intrinsecamente consapevole. In qualche modo ci siamo ingannati confondendo questo corpo materiale con la nostra coscienza 'Io'. Come risultato della nostra conoscenza non chiara della coscienza, riteniamo erroneamente che la materia sia cosciente, e la coscienza sia qualcosa di materiale.

Ciò che in tal modo erra ritenendo questo corpo essere 'Io' è la nostra mente. La nostra mente viene in esistenza solo immaginandosi di essere un corpo. Nel sonno profondo siamo inconsapevoli sia della nostra mente sia del nostro corpo. Non appena ci svegliamo, la nostra mente si manifesta sentendosi 'Io sono questo corpo, io sono così e così', e solo dopo essersi identificata come un corpo particolare percepisce il mondo esterno attraverso i cinque sensi di tale organismo.

La stessa cosa accade nel sogno: la nostra mente s'identifica con un particolare corpo e attraverso i cinque sensi di questo corpo percepisce un mondo apparentemente reale ed esterno. Quando ci svegliamo da un sogno, noi capiamo che il corpo che abbiamo scambiato come 'Io' e il mondo scambiato per essere reale ed esterno erano entrambi in realtà solo frutto della nostra immaginazione.

Così dalla nostra esperienza in sogno sappiamo tutti che la nostra mente ha un meraviglioso potere d'immaginazione attraverso il quale è in grado di creare un corpo, di scambiare quel corpo immaginario per l''Io', e attraverso quel corpo proiettare un mondo che, al momento in cui lo percepiamo, sembra essere altrettanto reale ed esterno a noi come il mondo che ora percepiamo in questo stato di veglia.

Sapendo che la nostra mente possiede questo meraviglioso potere di creazione e auto-inganno, non è ragionevole per noi il sospetto che il corpo che riteniamo come Io e il mondo che consideriamo reale nel nostro attuale stato di veglia possano essere niente di più che una semplice immaginazione o proiezione mentale, proprio come il corpo e il mondo che sperimentiamo in sogno? Che prove abbiamo che il corpo e il mondo che sperimentiamo in questo stato di veglia siano tutt'altro che una creazione della nostra

mente? Potremmo essere in grado di rilevare certe differenze tra veglia e sogno, ma analizzando bene scopriremmo che tali differenze sono superficiali, concernendo la qualità o la quantità piuttosto che la sostanza.

Se confrontiamo il dramma del mondo che vediamo nella veglia o nel sogno con un dramma visto su uno schermo cinematografico, possiamo dire che il dramma visto nella veglia è di miglior qualità e di produzione più impressionante che quello visto in sogno, ma entrambi sono produzioni non di qualche agente esterno ma della nostra mente che li vede.

In sostanza, non vi è alcuna differenza essenziale tra la nostra esperienza nella veglia e quella in sogno. In entrambi gli stati, la nostra mente si attiva, associandosi a un corpo preso per "io", e attraverso i sensi di questo corpo vede un mondo confinato entro limiti di tempo e di spazio, e riempito con numerose persone e con altri oggetti, sia senzienti sia insensibili, di cui si è convinti che siano tutti reali. Possiamo forse dimostrare a noi stessi che ciò che sperimentiamo nello stato di veglia esiste fuori dalla nostra immaginazione, più di quanto un sogno esiste fuori dalla nostra stessa immaginazione?

Quando analizziamo attentamente la nostra esperienza nei nostri tre stati di veglia, sogno e sonno profondo, è chiaro che siamo in grado di confondere la nostra coscienza 'Io' con cose differenti in momenti diversi. Nella veglia noi consideriamo erroneamente il nostro corpo presente come 'Io', in sogno scambiamo qualche altro corpo immaginario come 'Io', e nel sonno profondo scambiamo l'incoscienza come 'Io'- o almeno al risveglio dal sonno profondo ciò che ricordiamo è che 'Io ero inconscio'. Ciò che era in realtà inconscio nel sonno profondo era la nostra mente, il nostro corpo e il mondo, ma non la nostra esistenza di essere.

La nostra esperienza nel sonno profondo non era di aver cessato di esistere, ma solo che abbiamo cessato di essere a conoscenza di tutti i pensieri e le percezioni che siamo abituati a vivere nella veglia e negli stati di sogno. Quando diciamo, 'ho dormito tranquillamente, non avevo sogni, non ero a conoscenza di nulla', siamo sicuri di affermare che 'Io 'ero nel sonno e cioè che noi esistevamo e sapevamo di esistere in quel momento.

Poiché noi associamo la coscienza con l'essere consapevole di tutti i pensieri e le percezioni che compongono la nostra vita nella veglia e nel sogno, noi consideriamo il sonno profondo come uno stato d'incoscienza. Ma dobbiamo esaminare la cosiddetta incoscienza del sonno con più attenzione.

La coscienza che conosce i pensieri e le percezioni è la nostra mente, che sorge ed è attiva sia nella veglia sia nel sogno, ma che scompare nel sonno profondo (senza sogni). Ma questa coscienza che sorge e sparisce non è la nostra vera coscienza. Siamo coscienti non solo dei due stati di veglia e sogno, in cui la nostra mente s'innalza verso pensieri, esperienze e percezioni, ma anche di un terzo stato, il sonno, in cui la nostra mente è placata in uno stato privo di pensieri e percezioni.

Questo fatto che siamo consapevoli nel sonno come uno stato diverso dalla veglia e dal sogno indica chiaramente che noi siamo la coscienza che sta alla base

dell'attivarsi e disattivarsi della coscienza transitoria che noi chiamiamo 'mente'. La coscienza che ci permette di affermare con sicurezza, 'io esistevo nel sonno, ma non ero consapevole di nulla', non è la nostra 'coscienza che sorge', ma il nostro 'essere-coscienza'.

Questo 'essere-coscienza', che esiste in tutti i nostri tre stati, è la nostra vera coscienza, ed è ciò che è veramente indicato quando diciamo 'Io sono'. La nostra mente, o 'coscienza che sorge', che appare in veglia e sogno e scompare nel sonno, è solo una forma spuria di coscienza, che attivandosi s'identifica erroneamente sia con la nostra coscienza di base 'Io sono 'che con questo corpo materiale.

Così, analizzando la nostra esperienza nei nostri tre stati di veglia, sogno e sonno profondo, possiamo capire che anche se ora ci sbagliamo credendo di essere un corpo limitato dal tempo e dallo spazio, noi siamo di fatto la coscienza che sottende la comparsa di questi tre stati, in due solo dei quali il senso di essere un corpo con le conseguenti limitazioni di tempo e spazio è sperimentato.

Tuttavia, una semplice comprensione teorica della verità, che siamo solo coscienza, sarà di scarsa utilità per noi, se non l'applichiamo in pratica cercando di acquisire vera conoscenza empirica di quella verità.

Di per sé, una comprensione teorica, non può donarci la vera e duratura felicità, perché non può distruggere il nostro radicato senso di identificazione con il corpo, che è la radice di tutta l'ignoranza, e la causa di tutte le miserie. Chi capisce questa verità in teoria è solo la nostra mente o intelletto, e la nostra mente non può funzionare senza prima identificarsi con un corpo. Poiché la nostra mente o intelletto è quindi una conoscenza confusa la cui esistenza è radicata nell'ignoranza su chi o che cosa siamo veramente, una comprensione intellettuale non può mai di per sé donarci la vera conoscenza del Sé.

La conoscenza di sé {auto-conoscenza} può essere acquisita solo attraverso l'esperienza diretta della pura coscienza illimitata, che è il nostro vero sé, perché solo tale esperienza può sradicare l'ignoranza che noi siamo qualcosa di diverso da quella coscienza. Quindi una comprensione teorica della verità può essere di reale beneficio per noi solo se ci si spinge a indagare la nostra coscienza essenziale dell'essere la nostra semplice coscienza di sé, 'Io sono 'e quindi raggiungere attraverso l'esperienza diretta una chiara conoscenza della nostra vera natura.

Solo raggiungendo tale chiara conoscenza della coscienza che è il vero 'io', possiamo distruggere la nostra ignoranza primordiale, la conoscenza confusa e sbagliata che noi siamo la mente, la forma limitata di coscienza che identifica un corpo come 'io'. Se capiamo veramente che non siamo un corpo, né la mente, che immagina se stessa di essere un corpo, e che ogni forma di infelicità che noi sperimentiamo è causata solo dalla nostra errata identificazione con un corpo, possiamo cercare di distruggere quella falsa identificazione intraprendendo la pratica ricerca di scoprire chi o cosa siamo veramente.

Per conoscere ciò che siamo veramente, dobbiamo cessare di dare attenzione a tutte le altre cose, e dobbiamo concentrarci invece su noi stessi, la coscienza che conosce quelle altre cose.

Quando ci occupiamo di cose diverse dall'io, la nostra attenzione è un 'pensiero' o un'attività della mente. Quando, invece, ci concentriamo sulla nostra coscienza essenziale 'io', la nostra attenzione cessa di essere un'attività o un pensiero', e invece diventa semplice essere. Conosciamo altre cose per un atto di conoscenza, ma non possiamo conoscere noi stessi con un atto di conoscenza, ma semplicemente essendo noi stessi.

Pertanto, quando ci concentriamo sul nucleo più profondo del nostro essere, cioè il nostro essenziale e reale sé, che è semplice essere, libero da pensieri, non duale, conscio di sé, cessiamo di sorgere come mente incessantemente attiva, e invece rimaniamo semplicemente come la nostra coscienza dell'essere, naturalmente senza azione. Pertanto l'auto-attenzione {attenzione al Se} è auto-permanenza {permanenza nel Se}, lo stato di puro essere che siamo veramente.

Finché ci occupiamo di cose diverse da noi stessi, la nostra mente è attiva, e la sua attività annebbia ed oscura la nostra naturale chiarezza della coscienza di Sé (autocoscienza). Quando cerchiamo di concentrarci su noi stessi, l'attività della nostra mente comincia a scemare, e quindi il velo che oscura la nostra naturale coscienza del Se comincia a dissolversi. Più profondamente e intensamente concentriamo la nostra attenzione sulla nostra coscienza di base 'Io', più la nostra mente si disattiva, fino a quando finalmente scomparirà nella chiara luce della vera conoscenza del Sé.

In questo libro, dunque, cercherò di spiegare sia la teoria sia la pratica dell'arte di conoscere e di essere il nostro vero Sé. La teoria di questa scienza o arte della conoscenza del Se è necessaria e utile perché ci permette di capire non solo la necessità imperativa di conoscere la realtà, ma anche gli strumenti pratici con cui possiamo raggiungere tale conoscenza.

Tutta l'infelicità, il malcontento e la miseria che sperimentiamo nella nostra vita sono causati solo dalla nostra ignoranza o confusa conoscenza di chi o di cosa realmente siamo.

Finché ci limitiamo, identificando un corpo come 'Io', sentiremo che il desiderio per tutto ciò che pensiamo sia necessario per la nostra sopravvivenza in quel corpo, e per tutto ciò che pensiamo renderà la nostra vita in quel corpo più confortevole e piacevole. Allo stesso modo sentiremo paura e avversione per tutto ciò che pensiamo minacci la nostra sopravvivenza in quel corpo, e di tutto ciò che pensiamo renderà la nostra vita meno comoda o piacevole. Quando non otteniamo tutto ciò che desideriamo o quando non possiamo evitare tutto ciò di cui abbiamo paura o antipatia, ci sentiamo infelici, scontenti o miserabili.

Così infelicità o sofferenza sono il risultato inevitabile del desiderio e della paura, o di simpatie e antipatie. Desiderio e paura, simpatie e antipatie, sono l'inevitabile conseguenza di identificare un corpo come 'Io'. E identificare un corpo

come ‘Io’ risulta dalla nostra mancanza di una chiara conoscenza della nostra vera natura, il nostro essenziale essere auto-cosciente. Se vogliamo quindi, essere liberi da tutte le forme di miseria e infelicità, noi dobbiamo liberare noi stessi dalla nostra ignoranza o confusa conoscenza di ciò che realmente siamo.

Al fine di liberare noi stessi da questa conoscenza confusa, che ci fa sentire di essere un corpo, dobbiamo raggiungere una chiara conoscenza del nostro vero sé. L’unico mezzo attraverso il quale possiamo raggiungere tale chiara conoscenza di sé è quello di volgere la nostra attenzione lontano dal nostro corpo, dalla nostra mente e da tutte le altre cose, e focalizzarla accuratamente sulla nostra essenziale coscienza del sé: la nostra fondamentale coscienza del nostro essere, ‘Io sono’.

Così la teoria che sta alla base della scienza e dell’arte della conoscenza di sé ci permette di capire che tutto quello che dobbiamo fare per sperimentare la perfetta felicità senza limiti è di raggiungere la vera conoscenza di sé, e che l’unico mezzo per raggiungere questa vera conoscenza di sé è quello di praticare un’appassionata e scrutatrice attenzione al sé.

Fintantoché non conosciamo come realmente siamo, non possiamo mai sperimentare la vera e perfetta felicità, incontaminata anche dalla minima infelicità o insoddisfazione, e se non saremo concentrati intensamente sulla nostra coscienza essenziale del nostro puro essere, la nostra semplice non duale coscienza del sé, ‘Io sono’, non potremo mai conoscere noi stessi come siamo veramente.

Per la maggior parte degli aspiranti spirituali, il processo di raggiungimento della conoscenza di sé, come il processo di apprendimento di qualsiasi altra arte o scienza, si dice che sia un triplice processo di ripetute sravana, manana e nididhyasana, o apprendimento, assimilazione e pratica. La parola sanscrita sravana letteralmente significa ‘ascoltando’, ma in questo contesto significa imparare la verità ascoltando, leggendo o studiando.

La parola manana significa pensare, ponderare, contemplare, riflessione o meditazione, cioè, soffermandosi spesso sulla verità che abbiamo imparato attraverso Sravana in modo da assorbire e capire di più e più chiaramente, per impressionare la nostra mente sempre più saldamente.

La parola nididhyasana significa intensa osservazione, controllo, attenzione o profonda contemplazione, che, nel nostro contesto, significa mettere, ciò che abbiamo imparato e compreso da Sravana e Manana, in pratica con intensa investigazione, dando attenzione o contemplando il nostro essenziale essere auto-cosciente, ‘Io sono’.

Nella vita di un serio aspirante spirituale, questo triplice processo di sravana, manana e nididhyasana dovrebbe continuare ripetutamente fino a quando l’esperienza della vera conoscenza del sé è raggiunta. Nel nostro quotidiano modo di vivere, la nostra mente incontra innumerevoli sensazioni diverse attraverso i nostri cinque sensi, e pensa innumerevoli pensieri su queste sensazioni, per cui l’impressione fatta da una cosa è rapidamente sostituita dall’impressione fatta da altre cose. Pertanto, anche se abbiamo imparato a conoscere la verità spirituale e la verità che non siamo il corpo limita-

to, ma solo lo spirito illimitato o coscienza; l'impressione fatta da quella verità rapidamente svanisce se non studiamo ripetutamente i libri che ce la ricordano, e se non riflettiamo spesso su essa nella nostra mente.

Tuttavia la semplice lettura e riflessione della verità sarà di scarso beneficio se non tentiamo anche più volte di metterla in pratica volgendo la nostra attenzione alla nostra pura coscienza di essere,'io sono', ogni volta che notate che l'attenzione è scivolata via per pensare ad altre cose.

Per sottolineare l'importanza fondamentale di tale pratica, Sri Adi Sankara ha dichiarato al verso 364 del Vivekacudamani che il beneficio di manana è cento volte maggiore di quello della sravana, e il vantaggio di nididhyasana è centomila volte superiore a quello di manana.

Per alcune anime molto rare, ripetere sravana manana e nididhyasana non è necessario, perché appena ascoltata la verità, allo stesso tempo ne colgono il suo significato e importanza, volgono verso se stessi l'attenzione, e quindi sperimentano subito la vera conoscenza del sé. Ma la maggioranza di noi non ha la maturità spirituale per sperimentare la verità appena la sentiamo, perché siamo troppo fortemente attaccati alla nostra esistenza come singola persona, ed a tutto ciò che è associato con la nostra vita come persona.

Con la ripetizione di nididhyasana o auto-contemplazione, sostenuta con l'aiuto di ripetute sravana e manana, la nostra coscienza del nostro essere essenziale e la nostra comprensione corrispondente della verità sarà sempre più chiara, e con la maggiore chiarezza avremo costantemente più amore per conoscere come noi stessi siamo veramente, e avremo più distacco dalla nostra individualità e da tutto ciò che è associato con essa. Pertanto, fino a quando non otteniamo questa vera maturità spirituale e la volontà e l'amore per perdere il nostro sé individuale nell'esperienza della vera non duale conoscenza del sé, dobbiamo continuare il processo di ripetute sravana, manana e nididhyasana.

Ancora più rare di quelle anime molto mature che sono in grado di provare la verità non appena la sentono, ce ne sono alcune che, senza mai sentire nulla fanno l'esperienza della verità spontaneamente. Ma queste persone sono molto rare anzi una ha cessato il battito del cuore e tutte le altre funzioni biologiche che indicavano la vita e gli insegnamenti del saggio conosciuto come Bhagavan Sri Ramana Maharshi. Tutto quello che scrivo in questo libro è quello che ho imparato e capito da questo essere estremamente raro che ha sperimentato la verità spontaneamente senza aver mai sentito o letto nulla al riguardo.

Lui ha conseguito spontaneamente raggiunto l'esperienza della vera conoscenza di sé un giorno del luglio 1896, quando era solo un ragazzino di sedici anni. Quel giorno era seduto da solo in una stanza nella casa di suo zio, nella città di Madurai del sud dell'India, quando improvvisamente e senza causa apparente un'intensa paura della morte sorse al suo interno. Invece di cercare di scacciare questa paura dalla sua mente,

come la maggior parte di noi avrebbe fatto, ha deciso di investigare e scoprire da sé la verità sulla morte.

> 'Va bene, la morte è arrivata ! Che cosa è la morte? Che cosa è che muore? Questo corpo sta per morire, lasciamolo morire.

Si distese quindi come un cadavere, rigido e senza respirare, e rivolse la sua mente verso l'interno per scoprire cosa la morte gli avrebbe fatto. Ha in seguito descritto la verità che gli è apparsa in quel momento come segue :

> 'Questo corpo è morto. Sarà ora portato al luogo della cremazione, bruciato e ridotto in cenere. Ma con la distruzione di questo corpo, anche io sarò distrutto? È questo corpo davvero "io"? Anche se questo corpo è disteso senza vita come un cadavere, so ciò che io sono. Non influenzato minimamente da questa morte, il mio essere splende chiaramente.
> Quindi io non sono questo corpo che muore. Io sono l'io, che è indistruttibile. Di tutte le cose, io solo sono la realtà. Questo corpo è soggetto alla morte, ma io, che trascendo il corpo, sono quello che vive in eterno. La morte che è venuta in questo corpo non mi può influenzare.

Anche se ha descritto la sua esperienza di morte con tante parole, ha spiegato che questa verità si è effettivamente resa di sé chiara a lui in un istante, non come ragionamento o pensieri verbalizzati, ma come esperienza diretta, senza la minima azione della mente. Così intensa era la sua paura e la conseguente voglia di sapere la verità della morte, che, senza realmente pensare nulla, volse l'attenzione lontano dal suo corpo rigido e senza vita e verso il più interno nucleo del suo essere: la sua essenziale coscienza del sé genuina e non duale, Io sono.

Dato che la sua attenzione era così intensamente concentrata sulla sua coscienza di essere, la vera natura di questo essere– coscienza si rivelò come un lampo di diretta e certa conoscenza; conoscenza che era così diretta e certa che non avrebbe mai potuto dubitarne. Così Sri Ramana scoprì di essere la transpersonale pura coscienza 'Io sono', che è l'unico, illimitato, indiviso e non duale tutto, l'unica realtà esistente, l'origine e la sostanza di tutte le cose e il vero sé di ogni essere vivente. Questa conoscenza della sua vera natura distrusse in lui per sempre il senso d'identificazione con il corpo fisico, la sensazione di essere una singola persona, un'entità cosciente separata confinata entro i limiti di un particolare momento e luogo.

Insieme a questa alba di non duale conoscenza di sé, la verità di ogni cosa divenne chiara per lui. Conoscendo di essere lui stesso lo spirito infinito, la coscienza fondamentale 'io sono', in cui e attraverso cui tutte le altre cose sono note, seppe per esperienza immediata come quelle altre cose appaiono e scompaiono in questa coscienza essenziale.

Così egli seppe senza il minimo dubbio che tutto ciò che appare e scompare dipende per la sua esistenza apparente da questa coscienza fondamentale, che conobbe come il suo vero sé. Quando si leggono alcuni dei racconti registrati della sua esperienza di morte, le persone hanno spesso l'impressione che quando si adagiò come un cadavere, Sri Ramana semplicemente avesse simulato i segni della morte fisica.

Ma, ha spiegato in varie occasioni che non si è limitato a simulare, ma in realtà ha subito l'esperienza della morte fisica in quel momento. Perché ha fissato tutta la sua attenzione così fermamente e intensamente sulla sua non duale coscienza di essere, che non solo ha fatto cessare il respiro, ma anche il suo cuore è arrivato a fermarsi. Così il suo corpo rimase letteralmente senza vita per circa venti minuti, fino a quando improvvisamente la vita tornò in esso, ancora una volta, e il suo battito cardiaco e il respiro ripresero a funzionare normalmente.

Tuttavia, sebbene la vita tornò nel suo corpo fisico, la persona che aveva in precedenza identificato quel corpo come 'Io 'era morto, essendo stato distrutto per sempre dalla chiara luce della vera conoscenza di sé. Ma se era morto come singola persona, era quindi nato di nuovo come spirito infinito, la coscienza fondamentale e illimitata di essere, la non duale auto-coscienza 'Io sono'.

Anche se esteriormente appariva comportarsi come una persona individuale, la sua personalità era in realtà solo un aspetto che esisteva solo nella visualizzazione di altre persone, come la forma carbonizzata di una corda che rimane dopo che la corda stessa è stata bruciata. Dentro di sé sapeva di essere la coscienza onnicomprensiva che trascende tutti i limiti, e non soltanto una separata coscienza individuale confinata entro i limiti di un particolare corpo.

Pertanto, l'essere cosciente che gli altri vedevano agire attraverso il suo corpo non era un individuo a tutti gli effetti, ma era solo il supremo spirito, la realtà infinita e assoluta che di solito chiamiamo 'Dio'.

Subito dopo che questa vera conoscenza di sé sorse in lui, Sri Ramana lasciò la sua casa d'infanzia e viaggiò per qualche centinaio di miglia a nord fino a Tiruvannamalai, una città tempio situato ai piedi della montagna sacra di Arunachala, dove ha vissuto come un sadhu o mendicante religioso per i restanti 54 anni della sua vita corporea.

Da quando aveva smesso di identificarsi con il corpo che altre persone avevano scambiato per lui, aveva anche cessato di identificarsi con il nome che in precedenza era stato dato a quel corpo. Pertanto, dal momento in cui lasciò la sua casa, smise il suo nome d'infanzia Venkataraman, e firmò il suo biglietto d'addio con solo una linea. Così quando è arrivato a Tiruvannamalai, nessuno conosceva il suo nome, e si riferivano a lui con vari nomi di loro scelta.

Più di dieci anni dopo, però, uno dei suoi devoti, che era un poeta sanscrito e studioso vedico, annunciò che doveva essere chiamato 'Bhagavan Sri Ramana Maharshi', e in qualche modo questo è diventato il nome con cui fu generalmente conosciuto.

Tuttavia, fino alla fine della sua vita corporea, Sri Ramana non ha mai sostenuto questo o qualsiasi altro nome come il suo, e ha sempre rifiutato di firmare, anche quan-

do gli veniva chiesto di farlo. Quando gli è stato chiesto una volta perché non ha mai firmato col suo nome, egli rispose: 'Con quale nome devo essere conosciuto? Io stesso non lo conosco. In vari momenti varie persone mi hanno chiamato con nomi diversi.' Perché lui non aveva esperienza di se stesso come individuo, ma conosceva se stesso come l'unica realtà, che è la fonte e la sostanza di tutti i nomi e le forme, ma che non ha nome né forma propria, egli rispondeva a qualunque nome le persone lo chiamassero, senza mai identificare qualsiasi di quei nomi come il suo.

Delle quattro parole del nome 'Bhagavan Sri Ramana Maharshi', solo la parola 'Ramana 'è un nome personale, e le altre tre parole sono titoli di vario genere. 'Ramana 'è una forma abbreviata di 'Venkataramana', una variante del suo nome d'infanzia 'Venkataraman', ed è una parola che è comunemente usata come termine affettuoso.

Considerando che nel nome'Venkataraman', la lettera 'a' nella sillaba 'ra' è una lunga forma della vocale ed è quindi pronunciata con un accento, nel nome 'Ramana' tutte e tre le'a sono forme brevi della vocale, e quindi nessuna delle tre sillabe viene pronunciata con qualsiasi accento. Etimologicamente, la parola *ramana* deriva dalla radice verbale *ram*, che significa smettere, per rimanere a riposo, per rendere stabile o calmo, per la gioia o per fare felici; è un sostantivo che significa 'gioia', o che dà gioia, ciò che è piacevole, affascinante e delizioso, e con l'estensione viene utilizzata come termine affettuoso che significa una persona amata, un amante, marito o moglie, o il signore o amante del cuore.

La parola "bhagavan" è un titolo onorifico e affettuoso; significa il glorioso, adorabile e divino Signore, ed è utilizzato generalmente come un termine che significa 'Dio', e più in particolare come un titolo di venerazione dato a una persona che è considerata l'incarnazione di Dio o una forma umana della realtà suprema, come il Buddha, Sri Adi Sankara, o più noto Sri Krishna, i cui insegnamenti sono riportati nella *Bhagavad Gītā* e in alcune parti del *Śrīmad Bhāgavatam*.

La parola *"sri"* è un monosillabo sacro significante: luce, lustro, radiosità o splendore; è abitualmente utilizzato come un titolo onorifico, un prefisso aggiunto ai nomi di santi, luoghi, testi o altri oggetti di venerazione.

Come prefisso reverenziale, significa 'sacro', 'santo 'o 'venerabile', ma è anche comunemente usato come un semplice titolo di rispetto che può essere aggiunto al nome di ogni persona al posto del titolo inglese 'Signore'.

La parola *"maharhi"* (che comunemente è trascritto come 'maharshi'), significa un grande *ṛṣi* (comunemente trascritto come 'rishi') o 'veggente'. Per il mondo in generale, soprattutto al di fuori dell'India, Sri Ramana è generalmente noto come 'Ramana Maharshi '(probabilmente a causa di una mentalità occidentale il titolo 'Maharshi 'posto dopo il suo nome personale sembra essere un cognome, che non è), e poiché egli è così spesso indicato come tale, alcune persone si riferiscono a lui semplicemente come 'Maharshi'.

Tuttavia chi era vicino a lui raramente usava il titolo di 'Maharshi 'quando parlava di lui. Nella storia indiana e nella mitologia, il termine *ṛṣi* originariamente indicava uno dei poeti ispirati o " veggenti " che hanno 'visto 'e scritto gli inni dei Veda, o qualsiasi persona che era abile nello svolgimento dei riti vedici e aveva quindi raggiunto po-

teri psichici o soprannaturali, ma in tempi più tardi è stato utilizzato più in generale, per indicare un asceta o un santo che è stato ritenuto aver raggiunto un certo grado di realizzazione spirituale.

Il termine *ṛṣi* non ha quindi mai specificamente significato una persona che ha 'visto' o raggiunto la vera conoscenza di sé, né lo ha significato il termine *maharṣi* (*maha-ṛṣi*). I pochi *ṛṣis*,, come Vasishtha, e più tardi Viswamitra, che hanno raggiunto la vera conoscenza del Brahman, la realtà assoluta o Dio, sono stati chiamati non solo *maha-ṛṣis* ma *brahma-ṛṣis*,, un termine che denota un *ṛṣi* di primissimo ordine. Quindi molte persone ritengono che non sia particolarmente opportuno applicare il titolo di 'Maharshi 'a Sri Ramana, che aveva raggiunto la vera conoscenza del *brahman*, e che perciò può essere con precisione chiamato come niente di meno che un *brahma-ṛṣi*.

Oltre a non essere particolarmente appropriato, il titolo 'Maharshi 'suona piuttosto freddo e distante quando applicata a Sri Ramana, così invece di riferirsi a lui come 'Maharshi', i suoi discepoli e devoti di solito preferivano riferirsi a lui col titolo più affettuoso e rispettoso di 'Bhagavan'.

Pertanto, se stessi scrivendo questo libro per le persone che sono già i suoi seguaci, secondo l'usuale abitudine farei riferimento a lui come 'Bhagavan 'o 'Sri Bhagavan'. Tuttavia, poiché sto scrivendo per un pubblico più ampio, e in particolare per le persone che non hanno alcuna conoscenza precedente, dei suoi insegnamenti, farò riferimento a lui con il suo nome personale come 'Sri Ramana 'o Bhagavan Ramana'.

Tuttavia, con qualunque nome io o chiunque altro possa riferirsi a lui, per tutti quelli che hanno seguito i suoi insegnamenti e, quindi, raggiunto lo stato di beatitudine della vera conoscenza di sé, egli è 'Ramana', l'amato datore di gioia, e Bhagavan, una benigna personificazione di Dio, la realtà suprema, che egli scoprì essere il suo vero sé, e che ha spinto e guidato ognuno di noi per scoprire allo stesso modo il nostro vero sé. Sri Ramana non è solo una singola persona che ha vissuto per un certo tempo del passato, né egli appartiene a una particolare religione o cultura.

Egli è lo spirito eterno e illimitato, la realtà finale e assoluta, il nostro vero sé, e come tale vive sempre all'interno di ognuno di noi come la nostra coscienza pura ed essenziale di essere, che ognuno di noi sperimenta come 'Io sono'.

Bhagavan Sri Ramana non cercò mai di sua spontanea volontà di insegnare a nessuno la verità che egli era giunto a conoscere, perché nella sua esperienza solo quella: la verità - la consapevolezza 'io sono'- esiste, è quindi non c'è alcuna persona né per dare né per ricevere alcun insegnamento. Tuttavia, anche se dentro di sé sapeva che la coscienza è l'unica realtà, era tuttavia esteriormente una personificazione dell'amore, della compassione e della gentilezza, perché, conoscendo, se stesso e tutte le altre cose, essere nient'altro che la coscienza 'Io sono', si vedeva in ogni cosa, e quindi ha letteralmente amato tutti gli esseri viventi come il proprio sé.

Pertanto, quando la gente gli ha fatto domande sulla realtà ed i mezzi per conseguirla, ha pazientemente risposto alle loro domande, e quindi senza alcuna volontà ini-

ziale da parte sua, ha rivelato gradualmente una gran ricchezza di insegnamenti spirituali.

Molte delle risposte che ha dato in tal modo sono state registrate in forma scritta, più o meno accuratamente, dai suoi devoti e discepoli, ma la più precisa e autentica registrazione dei suoi insegnamenti si trova nella poesia che egli stesso scrisse, soprattutto in tamil, e anche in sanscrito, telugu e malayalam. La maggior parte della poesia che ha scritto era in risposta alle richieste fatte dai suoi discepoli, ma alcune poesie sono state composte da lui spontaneamente.

La sua poesia si divide in due categorie generali: poesie che trasmettono direttamente insegnamenti spirituali, e inni devozionali che trasmettono insegnamenti spirituali indirettamente nel linguaggio allegorico dell'amore mistico. Dato che gli sono state fatte domande su una vasta gamma di argomenti, da parte di persone i cui interessi e il livello di comprensione erano molto variabili, le risposte che ha dato erano in ciascun caso, su misura per le esigenze della persona che stava parlando e, quindi, non riflettono sempre l'essenza dei suoi insegnamenti.

Perciò, quando leggiamo le varie registrazioni delle conversazioni che ebbe con le persone, può sembrare che contengano incoerenze, e che trasmettano non un unico, chiaro o coerente insieme di insegnamenti. Tuttavia, un insieme molto chiaro e coerente dei suoi insegnamenti centrali può essere trovato nella sua poesia e in altri scritti, e se leggiamo tutte le registrazioni delle sue conversazioni alla luce di tali insegnamenti centrali, possiamo capire chiaramente che aveva un messaggio definito per tutti quelli che erano pronti ad ascoltare.

Prima di raggiungere l'esperienza della vera conoscenza di sé, Sri Ramana non aveva letto o sentito nulla che descriveva quell'esperienza, o che lo preparava in qualche modo per essa. Essendo cresciuto in una famiglia normale di bramini indiani del sud, aveva familiarità con le forme esteriori della religione indù e con alcuni testi devozionali, ed essendo stato educato in una scuola missionaria cristiana, aveva familiarità con le forme esteriori del cristianesimo e con la Bibbia.

Inoltre, avendo avuto alcuni amici d'infanzia che erano di famiglie musulmane, aveva anche una certa familiarità con le forme esteriori dell'Islam. Ma se aveva un'idea generale che tutte queste religioni erano solo diversi modi di adorare lo stesso Dio, non aveva avuto alcuna possibilità di imparare qualcosa circa la vera essenza interiore che sta dietro la forma esteriore di tutte le religioni.

Gli insegnamenti che ha dato negli anni successivi sono stati quindi ricavati interamente dalla propria esperienza interiore, e non provengono da qualsiasi apprendimento esterno. Tuttavia, ogni volta che qualcuno gli ha chiesto di spiegare qualsiasi testo sacro o spirituale, lo avrebbe letto e spesso riconosceva che in un modo o in un altro stava esprimendo la verità che è stata la sua esperienza.

Così egli è stato in grado di interpretare tali testi con autorità e di spiegare il loro significato interno in parole chiare e semplici. Giacché l'ambiente culturale e religioso in cui viveva era prevalentemente indù, e poiché la maggior parte delle persone che

hanno cercato la sua guida spirituale erano nate indù o avevano familiarità con la filosofia tradizionale indù, i testi che gli sono stati spesso chiesti di spiegare erano quelli della tradizione filosofica indù noti come Advaita Vedanta.

Così gli insegnamenti di Sri Ramana sono spesso identificati con l'Advaita Vedanta e sono presi per essere una moderna espressione o interpretazione di quell'antica filosofia. Il termine Vedanta significa letteralmente la 'conclusione 'o 'finale '(anta), della 'conoscenza'(Veda), e denota le conclusioni filosofiche dei Veda. Queste conclusioni filosofiche sono contenute nei testi vedici conosciute come le Upanisad, e poi sono state espresse più chiaramente e in maggior dettaglio in altri due testi antichi conosciuti come Brahma Sutra e Bhagavad Gita.

Questi tre corpi di letteratura, che sono conosciuti come la 'sorgente tripla '(prasthāna - traya) del Vedanta, sono stati interpretati in modi molto diversi, dando vita a tre sistemi distinti di filosofia Vedanta, il puro sistema monistico conosciuto come Advaita, il sistema dualistico noto come dvaita, e il sistema monistico qualificato noto come visistàdvaita. Di questi tre sistemi di filosofia, l'advaita non è solo la più radicale, ma anche l'interpretazione meno contorta dell'antica *prasthāna-traya* del *vēdānta*, e quindi è ampiamente riconosciuta come Vedanta nella sua forma più pura e più vera.

Tuttavia, l'advaita è più di una semplice interpretazione scientifica di alcuni testi antichi. Come la letteratura di qualsiasi altro sistema religioso o di filosofia spirituale, la letteratura dell'advaita comprende una grande quantità di materiale elaborato e astruso scritto da e per gli studiosi, ma tale materiale non è l'essenza o la base della filosofia Advaita. La vita e il cuore dell'Advaita Vedanta si trova in una serie di testi fondamentali che contengono i detti e gli scritti di saggi come Sri Ramana che ottennero la vera conoscenza del sé, e le cui parole riflettono pertanto la propria esperienza diretta della realtà.

Quindi il Vedanta Advaita è un sistema di filosofia spirituale che non è basato sul puro ragionamento o speculazione intellettuale, ma sull'esperienza di saggi che hanno raggiunto una conoscenza diretta della realtà non duale che è alla base della comparsa di ogni molteplicità. Il termine Advaita significa letteralmente 'non doppio 'o 'non dualità', e denota la verità vissuta dai saggi; la verità che la realtà è una sola, un tutto unico indiviso che è completamente privo di dualità o molteplicità.

Secondo i saggi che hanno raggiunto la vera conoscenza del sé, tutta la molteplicità è una mera apparenza, una visione distorta dell'unica realtà, come l'apparenza illusoria di un serpente visto in una luce fioca. Così come la realtà sottostante, l'aspetto illusorio del serpente, è solo una corda che si trova per terra, così la realtà sottostante, l'aspetto illusorio della molteplicità, è solo la coscienza non duale di essere che ognuno di noi sperimenta come 'Io sono'.

Gli insegnamenti di Sri Ramana sono quindi identificati come *advaita vēdānta* per tre ragioni principali: in primo luogo perché ha vissuto e insegnato la stessa non duale realtà che è stata sperimentata dai saggi i cui detti e scritti costituiscono il fondamento della filosofia *advaita vēdānta*; in secondo luogo perché gli è stato spesso chiesto di spiegare e chiarire vari testi dalla letteratura classica dell'*advaita vēdānta*; in terzo

luogo perché nei suoi insegnamenti ha fatto un uso gratuito ma comunque selettivo della terminologia, dei concetti e delle analogie utilizzate in tale letteratura classica.

La ragione per cui ha usato la terminologia e i concetti dell'*advaita vēdānta* più di quelli di qualsiasi altra tradizione spirituale, come il Buddismo, Taoismo, Giudaismo o Cristianesimo mistico, o Sufismo, è che la maggior parte delle persone che cercavano la sua spirituale guida avevano più familiarità con l'Advaita Vedanta che con quelle altre tradizioni spirituali, e quindi era più facile per loro capire questa terminologia e questi concetti.

Tuttavia, ogni volta che qualcuno gli ha chiesto di chiarire qualsiasi testo o passaggio dalla letteratura di quelle altre tradizioni spirituali, l'ha fatto con la stessa facilità, la chiarezza e l'autorità con la quale ha chiarito i testi dell'*advaita vēdānta*. Anche se nei suoi insegnamenti Sri Ramana ha preso in prestito alcuni dei termini dei concetti e delle analogie comunemente usate nella letteratura classica dell'*advaita vēdānta*, i suoi insegnamenti non sono semplicemente una ripetizione dei vecchi e familiari insegnamenti contenuti in tale letteratura.

Perché lui stava insegnando la verità che aveva conosciuta dalla sua esperienza diretta, e non semplicemente imparata da libri, fu in grado di mettere da parte tutta la densa massa di cose non- essenziali e complesse e gli argomenti e i concetti ponderosi trovati in quella letteratura, per lanciare una luce fresca e limpida sull'essenza interiore dell'*advaita vēdānta*. Nei suoi insegnamenti ha rivelato il vero spirito dell'*advaita vēdānta* in un modo chiaro e semplice che può essere facilmente compreso anche da persone che non hanno alcuna conoscenza precedente, di tale filosofia.

Inoltre, la semplicità, la chiarezza e immediatezza dei suoi insegnamenti ha contribuito a cancellare la confusione creata nella mente di molte persone che hanno studiato la letteratura classica dell'*advaita vēdānta*, ma sono stati ingannati dai molti fraintendimenti radicati fatti da studiosi che non avevano diretta esperienza della verità. In particolare, i suoi insegnamenti hanno chiarito molte incomprensioni a lungo esistite sulla pratica dell'*advaita vēdānta*, e hanno chiaramente rivelato il mezzo attraverso il quale possiamo raggiungere l'esperienza della vera conoscenza del sé.

Poiché il mezzo per raggiungere l'auto-conoscenza {conoscenza di sé} è per qualche motivo raramente indicato in termini chiari e inequivocabili nella letteratura classica *advaita vēdānta*, esistono molte idee sbagliate circa la pratica spirituale sostenuta da *advaita vēdānta*. Forse il contributo più significativo dato da Sri Ramana alla letteratura del Vedanta sta nel fatto che nei suoi insegnamenti ha rivelato in termini molto chiari e precisi lo strumento pratico con cui la conoscenza di sé può essere raggiunta.

Non solo ha spiegato questo mezzo pratico in modo molto chiaro, ha anche spiegato esattamente come ci porterà infallibilmente allo stato della conoscenza dell'autofelicità {felicità del sé}, e perché è l'unico mezzo che può fare questo. A differenza di molti dei testi precedenti di *advaita vēdānta*, gli insegnamenti di Sri Ramana sono centrati tutto intorno allo strumento pratico con cui possiamo raggiungere la conoscenza di sé, e tutto ciò che ha insegnato per quanto riguarda qualsiasi aspetto della vita era finalizzato esclusivamente a orientare le nostre menti verso questa pratica.

Anche se questo mezzo pratico è essenzialmente molto semplice, per molte persone sembra difficile da comprendere, perché non è un'azione o uno stato di 'fare', né implica alcuna forma di attenzione oggettiva{agli oggetti} Poiché la pratica è uno stato di là da ogni attività mentale - uno stato di non- fare e di attenzione non oggettiva che le parole non possono esprimere perfettamente. Pertanto, per permetterci di capire e praticare, Sri Ramana l'ha espressa e descritta in vari modi differenti, ognuno dei quali funge da prezioso indizio che ci aiuta a conoscere e ad essere la coscienza pura che è il nostro stesso vero sé.

Sri Ramana ha parlato e scritto per lo più in Tamil, la sua lingua madre, ma lui aveva anche dimestichezza col sanscrito, telugu, malayalam e inglese. Il Tamil è il più anziano membro superstite della famiglia delle lingue dravidiche, e ha una letteratura classica ricca e antica. Anche se per le sue origini appartiene a una famiglia di linguaggi che è del tutto indipendente dalla famiglia Indo –Europea, negli ultimi 2000 anni più o meno, la letteratura Tamil ha fatto un ricco e abbondante uso di parole prese in prestito dal sanscrito, il più antico membro sopravvissuto della famiglia indo- europea. Pertanto, la maggior parte dei termini che Sri Ramana ha usato per descrivere i modi concreti con cui possiamo raggiungere l'auto-conoscenza sono parole Tamil o parole di origine sanscrita che sono comunemente usate nella letteratura spirituale Tamil.

Le parole che ha usato in Tamil sono state tradotte in inglese con una varietà di parole diverse, alcune delle quali trasmettono lo spirito delle parole originali più chiaramente e precisamente rispetto ad altre. Forse due dei termini più chiari e semplici utilizzati in inglese per trasmettere il senso delle parole che ha usato in Tamil per descrivere i mezzi pratici per raggiungere l'auto-conoscenza {conoscenza del sé} sono 'auto-attenzione '{attenzione al sé} e 'auto-dimorare '{dimorare nel sé}.

Il termine 'auto- attenzione 'denota l'aspetto conoscenza della pratica, mentre il termine 'auto- dimorare '(auto-permanenza) denota il suo aspetto essere. Poiché il nostro vero sé, che è coscienza di sé non duale, conosce se stesso non con un atto di conoscenza, ma semplicemente essendo se- stesso, lo stato di conoscere il nostro vero sé è solo lo stato di essere il nostro vero sé. Così dare attenzione alla nostra auto-coscienza e permanere come nostra coscienza di sé è la stessa cosa. Tutte le altre parole che Sri Ramana ha usato per descrivere la pratica, sono destinate a essere indizi che aiutano a chiarire ciò che è veramente questo stato di 'auto-attenzione '(attenzione al sé) o 'auto-dimorare '(dimorare nel sé) è davvero.

Alcuni dei termini che ha usato per descrivere la pratica dell'auto- attenzione 'o 'auto- dimorare 'sono termini di fatto già utilizzati in alcuni dei testi classici di *advaita vēdānta*. Tuttavia se tali testi hanno utilizzato alcuni degli stessi termini che Sri Ramana ha usato per esprimere la pratica, raramente hanno spiegato il vero significato di questi termini in modo chiaro e univoco.

Così, anche dopo aver accuratamente studiato la letteratura classica *advaita vēdānta*, molte persone sono rimaste con solo una vaga comprensione di ciò che possono fare per raggiungere la conoscenza del sé. Come risultato sono sorte molte idee sbagliate circa la pratica dell'*advaita vēdānta* e alcune di queste idee sbagliate sono state prevalenti tra gli studenti e studiosi di *advaita vēdānta* da tempo immemorabile.

Uno dei termini che si trova nella letteratura classica *advaita vēdānta*, e che Sri Ramana ha frequentemente usato per indicare la pratica di auto- attenzione, è *vicāra* (che è comunemente trascritto in inglese anche come vichara, poiché la 'c'in *vicāra* rappresenta lo stesso suono di 'c'in chutney'), ma il significato di questo termine non è stato ben compreso dalla maggior parte degli studiosi tradizionali di *advaita vēdānta*. Secondo il dizionario sanscrito - inglese di Monier -Williams, il termine Vicara ha diversi significati, tra cui 'ponderazione, deliberazione, considerazione, riflessione, esame, indagine', ed è in questi sensi che questa stessa parola è usata in Tamil, come risulta dal Tamil Lexicon, che la definisce sia come 'deliberazione 'o 'considerazione', e come 'esame imparziale, al fine di arrivare alla verità o 'indagine'.

Pertanto il termine Atma- Vicara, che Sri Ramana ha frequentemente usato per descrivere la pratica con la quale possiamo raggiungere l'auto-conoscenza{conoscenza del sé}, significa 'auto-investigazione{investigazione del sé} 'o 'auto-esame '{esame del sé}, e denota la pratica di esaminare, ispezionare o scrutare la nostra fondamentale coscienza essenziale 'Io sono 'con un intenso e concentrato potere di attenzione.

Anche se il termine *ātma-vicāra* può essere meglio tradotto come 'auto-investigazione', 'auto-esame', 'auto-ispezione{ispezione di sé}', 'auto-contemplazione{contemplazione del sé}','investigazione del se' o semplicemente 'auto-attenzione', nella maggior parte delle traduzioni in inglese degli insegnamenti di Sri Ramana è stata tradotta come 'self-enquiry'(auto-indagine) {indagine del sé}'.

Questa scelta della parola "inglese" 'enquiry '{inchiesta-indagine-domanda} per tradurre Vicara ha avuto sfortunate conseguenze, perché ha creato l'impressione nelle menti di alcune persone che *ātma-vicāra*, o il *vicāra* 'chi sono io? 'come Sri Ramana spesso l'ha chiamato, è semplicemente un processo di interrogare o di chiedere a noi stessi 'chi sono io?'.

Questo è chiaramente un errore d'interpretazione, perché in sanscrito la parola *vicāra* significa 'indagine 'nel senso di 'investigazione', piuttosto che nel senso d'interrogatorio'. Quando Sri Ramana parlava del *vicāra* 'chi sono Io? 'Non l'ha fatto intendendo che possiamo raggiungere l'esperienza non duale della vera auto-conoscenza semplicemente facendo a noi stessi la domanda 'chi sono io?'.

Il *vicāra* 'chi sono io? 'è un'indagine, esame o controllo della nostra fondamentale coscienza 'Io sono', perché solo scrutando intensamente o ispezionando la nostra coscienza 'io 'possiamo scoprire chi siamo veramente, ciò che questa coscienza 'io 'è in realtà.

Oltre a descrivere i mezzi per raggiungere la conoscenza di sé mediante l'uso di termini che significano 'auto- attenzione 'o 'auto- dimorare', Sri Ramana ha descritto ciò anche con termini che significano 'auto-resa 'o 'auto-negazione{negazione dell'ego}. Utilizzando questi ultimi termini, ha affermato che l'obiettivo finale di tutte le forme di devozione dualistica, devozione a un Dio che è concepito come diverso dal devoto, è il non duale stato di vera conoscenza del sé. In questo caso per conoscere il nostro vero sé, noi dobbiamo rinunciare all'identificazione con il sé individuale falso che ora riteniamo il nostro io.

Pertanto, arrendersi o negare il nostro sé personale, la nostra mente, che è la nostra coscienza confusa e distorta 'Io sono questo corpo, una persona chiamata così e così '- è essenziale se vogliamo conoscere la nostra vera coscienza 'Io sono', che è il nostro vero sé.

Il nostro sé individuale, che è la coscienza limitata e distorta che chiamiamo la nostra 'mente 'o 'ego', e che nella terminologia teologica si chiama la nostra 'anima', nutre la sua esistenza apparente occupandosi di altre cose diverse da se stesso. Quando smettiamo di partecipare ad altre cose, come nel sonno profondo, la nostra mente o io individuale sparisce, ma non appena si comincia a pensare ad altre cose, di nuovo ricompare e fiorisce.

Senza pensare ad altre cose diverse da 'io', la nostra mente non può stare in piedi. Pertanto, quando si cerca di rivolgere la nostra attenzione lontano da tutti gli oggetti e verso la nostra coscienza fondamentale 'io', noi stiamo abbandonando o negando il nostro sé individuale, la nostra mente o ego. Attenzione al sé o dimorare nel sé è dunque il mezzo perfetto per raggiungere lo stato di 'auto-resa '{resa di sé =resa di sé dell'ego} o 'auto-negazione '{negazione dell'ego}.

Questo è il motivo per cui nel versetto 31 del *Vivēkacūḍāmaṇi* Sri Adi Sankara definisce bhakti o 'devozione 'come *sva-svarūpa-anusandhāna* o 'auto-attenzione ': l'indagine o controllo ravvicinato della nostra vera forma o natura essenziale, che è la nostra fondamentale auto-coscienza (coscienza del sé) la nostra coscienza non duale del nostro essere, 'Io sono'. Sri Ramana esprime la stessa verità nel versetto 15 del *Upadēśa Taṉippākkaḷ*, ma allo stesso tempo spiega perché è così :

> Poiché Dio esiste come *ātmā* [il nostro 'spirito' essenziale o vero sé], *ātmaanusandhāna* [auto-investigazione, auto-ispezione o auto-attenzione] è *parama-īśa-bhakti* [devozione suprema a Dio].

Egli esprime anche un'idea simile nel tredicesimo paragrafo del suo breve trattato NAN Yar? (Chi sono io?) :

> Essendo completamente assorbito in Atma- nistha [dimorare nel se, lo stato di solo essere come realmente siamo], non dando neppure il minimo spazio al sorgere di ogni pensiero diverso dall'*ātma-cintana* [il pensiero del nostro vero sé], è donare noi stessi a Dio. [...]

Le persone che praticano la devozione dualistica ritengono che la forma più alta di devozione a Dio, la forma più pura di amore, è quella di arrendersi interamente a lui. Al fine di arrendersi a lui, cercano di negare se stessi eliminando il loro attaccamento a tutto ciò che essi considerano come 'mio', e in particolare rinunciando alla propria volontà individuale. Così la preghiera finale di ogni vero devoto è: 'Sia fatta la tua volontà, non la mia volontà, ma solo la tua'.

Tuttavia, fintanto che esiste la mente, essa avrà inevitabilmente una sua volontà. Il desiderio e l'attaccamento sono inerenti alla mente, è il tessuto stesso di cui è fatta. Pertanto, fintanto che sentiamo il nostro sé essere un io individuale, avremo anche una volontà individuale, e sentiremo un senso di attaccamento al 'mio'. L'unico modo con cui possiamo cedere la nostra volontà e abbandonare tutti i nostri attaccamenti è di abbandonare la mente che ha una volontà individuale e sente l'attaccamento al corpo e agli altri possedimenti.

Cercando di cedere la nostra volontà individuale e il senso di 'mio', i nostri desideri e gli attaccamenti, senza in realtà cedere la nostra individualità, il nostro ego o il senso di essere un separato 'io', è come tagliare le foglie e i rami di un albero senza tagliare le sue radici. Fino a quando e se non abbiamo tagliato la radice, i rami e le foglie, continueranno a spuntare ancora e ancora.

Analogamente, fino a che e a meno che non arrendiamo il nostro ego, la radice di tutti i nostri desideri e attaccamenti, tutti i nostri sforzi per rinunciare ai nostri desideri e attaccamenti falliranno, perché continueranno a germogliare ancora e ancora in una forma sottile o in un'altra. Pertanto l'abbandono può essere completo e definitivo solo quando il nostro sé individuale, la coscienza limitata che noi chiamiamo la nostra 'mente 'o 'ego', si arrende completamente.

Finché sentiamo che esistiamo come un individuo che è separato da Dio, non abbiamo ceduto noi stessi interamente a lui. Anche se siamo in verità solo la pura, illimitata e non personale coscienza 'Io sono', che è lo spirito e la vera forma di Dio, sentiamo di essere separati da lui perché riteniamo erroneamente di essere una coscienza individuale limitata che ha identificato se stessa con un particolare corpo.

Questa coscienza individuale, il nostro sentirci 'Io sono una persona, un individuo separato, una mente o anima confinata entro i limiti di un corpo', è semplicemente una fantasia, una forma falsa e distorta della nostra coscienza pura 'io sono', ma è comunque la causa principale di tutti i desideri e tutte le miserie. A meno che non rinunciamo a questa coscienza individuale, questa falsa idea che siamo separati da Dio, non potremo mai essere liberi dal desiderio, né dalla miseria, che è l'inevitabile conseguenza del desiderio.

La vera resa di se stessi, è quindi nient'altro che rinunciare alla falsa idea che siamo separati da Dio. Per rinunciare a questa falsa idea, dobbiamo sapere chi siamo veramente. E per sapere chi siamo veramente, dobbiamo dare attenzione alla coscienza che sentiamo di essere 'io'.

Anche se la consapevolezza che ora sentiamo di essere 'io' è solo una falsa coscienza, una forma limitata e distorta della reale coscienza che è Dio, concentrandoci su di essa intensamente possiamo conoscere la vera consapevolezza che sta alla sua base. Cioè, focalizzarsi profondamente su questa falsa forma di coscienza è simile al guardare da vicino un serpente che immaginiamo di vedere sdraiato in terra nella penombra del crepuscolo. Quando osserviamo attentamente il serpente, scopriamo che in realtà non è altro che una corda. Allo stesso modo, se attentamente osserviamo la coscienza indivi-

duale limitata e distorta che ora sentiamo di essere l'Io, scopriremo che in realtà non è null'altro, che la reale e senza limiti coscienza 'Io sono', che è Dio stesso.

Proprio come l'apparenza illusoria del serpente si dissolve e scompare non appena si vede la corda, così l'illusorio sentire che siamo una coscienza individuale separata, confinata all'interno dei limiti di un corpo, si dissolverà e scomparirà non appena sperimenteremo la pura non duale coscienza, che è la realtà sia di noi stessi che di Dio. Possiamo così raggiungere la completa e perfetta resa di sé solo conoscendo che noi stessi siamo la vera coscienza che è priva di ogni dualità e separazione.

Senza conoscere il nostro vero sé, non possiamo far arrendere il nostro falso sé, e senza cedere il nostro falso sé, non possiamo conoscere il nostro vero sé. Resa al sé e conoscenza di sé sono inseparabili, come le due facce di un foglio di carta. In realtà, i termini '«auto-resa e auto-conoscenza»' sono solo due modi di descrivere uno stesso stato: il puro stato non duale di coscienza priva d'individualità. La vera conoscenza di sé è quindi lo stato in cui la nostra individuale coscienza, la nostra mente o ego, diviene nota come una falsa apparenza che mai è esistita se non nella propria immaginazione ; Sri Ramana l'ha spesso descritta come lo stato di 'senza-ego', 'la perdita dell'individualità 'o 'la distruzione della mente'.

Un altro termine che è comunemente utilizzato, sia nel buddismo sia in *advaita vēdānta*, per descrivere questo stato di annientamento o di estinzione della nostra personale identità è il *nirvāṇa*, una parola che significa letteralmente 'spazzato via' o 'estinto'. Questo è lo stesso stato che la maggior parte delle religioni riferiscono come 'liberazione 'o 'salvezza', perché solo in questo stato di vera conoscenza di sé siamo liberi o salvati dalla schiavitù di confondere noi stessi come un individuo separato, una coscienza che è confinata entro i limiti di un corpo fisico.

L'unica realtà che esiste, ed è conosciuta in questo stato di assenza di ego, *nirvāṇa* o la salvezza, è la nostra coscienza fondamentale ed essenziale 'Io sono'. Poiché non s'identifica con qualsiasi attributo delimitante, la nostra essenziale e pura coscienza 'Io sono 'è un tutto unico, indiviso e senza limiti, al difuori del quale nulla può esistere. Tutta la diversità e la molteplicità che sembra esistere finché identifichiamo noi stessi con un corpo fisico, è conosciuta solo dalla nostra mente, che è solo una forma distorta e limitata della nostra coscienza originale 'Io sono'. Se questa coscienza 'Io sono 'non fosse esistita, nient'altro poteva apparire esistere. Pertanto, la nostra fondamentale coscienza 'Io sono 'è la fonte e l'origine di ogni conoscenza, quella unica base di tutto ciò che sembra esistere.

La nostra coscienza essenziale 'Io sono 'è dunque la realtà ultima, l'originale fonte da cui tutto nasce, e la destinazione finale verso cui tutte le religioni e tradizioni spirituali cercano di guidarci.

La maggior parte delle religioni chiama questa realtà fondamentale 'Dio' o 'Essere Supremo', oppure si riferiscono a esso in un modo più astratto come il vero stato di essere. Ma qualunque sia il nome che possono dargli, anche se lo descrivono come un essere o uno stato di essere-verità, che è che la realtà suprema e assoluta: non è

nient'altro che il nostro stesso essere, la coscienza che noi sperimentiamo come 'Io sono'.

Nella sua vera forma, la sua natura essenziale, Dio non è qualcosa o qualche persona che esiste al di fuori di noi o separato da noi, ma è lo spirito o la coscienza che esiste dentro di noi come nostra natura essenziale. Dio è la pura coscienza di 'Io sono', la vera forma di coscienza che non è limitata dall'identificarsi con un corpo fisico o qualsiasi altro attributo.

Ma quando noi, che siamo la stessa coscienza pura 'Io sono', identifichiamo noi stessi con un corpo fisico, sentendo 'Io sono questo corpo, io sono una persona, un individuo confinato entro i limiti di tempo e spazio', diventiamo la mente, una falsa e illusoria forma di coscienza.

Poiché ci identifichiamo con le aggiunte{attributi} in questo modo, ci sembra di essere separati dalla pura coscienza senza -aggiunte{attributi} 'Io sono', che è Dio stesso. Immaginando in tal modo di essere un individuo separato da Dio, violiamo la sua interezza illimitata e la sua unità indivisa. L'obiettivo interno di tutte le religioni e tradizioni spirituali è quello di liberarci da questo stato illusorio in cui immaginiamo di essere separati da Dio, realtà illimitata e indivisa.

Ad esempio, nel cristianesimo questo stato in cui violiamo l'unicità e la totalità di Dio, immaginando noi stessi come un individuo separato da lui è chiamato il 'peccato originale', che è la radice di ogni miseria e infelicità. Poiché possiamo diventare liberi da questo 'peccato originale 'solo conoscendo la verità, Cristo disse: '[...] voi conoscerete la verità, e la verità vi farà liberi '(Gv 8.32). La verità che noi dobbiamo conoscere per essere resi liberi è la verità che non siamo altro che la pura coscienza senza -aggiunte{attributi} 'Io sono '- che è la vera forma di Dio, come rivelato da lui quando ha palesato la sua identità a Mosè dicendo: 'IO SONO QUELLO CHE SONO '('*ehyeh asher ehyeh*' - Esodo 3,14).

Conoscere la verità 'non significa conoscerla teoricamente, ma conoscerla come esperienza diretta e immediata. Per distruggere l'illusione che ci sia una coscienza individuale limitata, una persona distinta dal perfetto tutto che è chiamato Dio, dobbiamo identificarci come l'illimitata e indivisa pura coscienza 'Io sono'. Pertanto, per conoscere la verità e in tal modo essere resi liberi dall'illusione chiamata 'peccato originale', dobbiamo morire e nascere di nuovo, dobbiamo morire nella carne e rinascere come spirito.

Ecco perché Cristo disse: 'Se uno non è nato di nuovo, non può vedere il regno di Dio. [...] Se uno non è nato [...]nello Spirito, non può entrare nel regno di Dio. Quel che è nato dalla carne è carne; e ciò che è nato dallo Spirito è Spirito '(Gv 3,3 e 3,5-6). Cioè, per sperimentare ed entrare nel vero stato di Dio, dobbiamo smettere di esistere come individuo separato, come coscienza che s'identifica con la carne e con tutte le limitazioni della carne, e dobbiamo riscoprire noi stessi come spirito illimitato e indiviso, la pura, non corrotta e infinita coscienza 'Io sono', che è la realtà assoluta che noi chiamiamo 'Dio'.

Quando ci identifichiamo con un corpo fatto di carne, diventiamo quella carne, ma quando cessiamo di identificare noi stessi con quella carne e conosciamo noi stessi come mero spirito, siamo nati di nuovo nella nostra natura originaria, lo spirito puro o coscienza 'Io sono'.

La necessità di sacrificare la nostra individualità per rinascere come lo spirito è un tema ricorrente negli insegnamenti di Gesù Cristo. 'Se il granello di frumento caduto in terra non muore, rimane solo: se invece muore, produce molto frutto. Chi ama la sua vita la perderà; e chi odia la sua vita in questo mondo, la conserverà per la vita eterna '(Gv 12,24-25).

'Chiunque cercherà di salvare la propria vita la perderà; e chi perderà la sua vita, sarà salvato '(Luca 17.33). 'Chi non prende la sua croce e non mi segue, non è degno di me. Chi avrà trovato la sua vita, la perderà e chi avrà perduto la sua vita per causa mia, la troverà '(Matteo 10,38-39). 'Chiunque [uomo] voglia seguirmi, rinneghi se stesso, prenda la sua croce, e mi segua. Perché chi vorrà salvare la propria vita, la perderà: e chi perderà la sua vita per causa mia, la troverà. Che giova all'uomo, guadagnare il mondo intero, se poi perderà la propria anima? O cosa deve dare un uomo in cambio della propria anima? '(Matteo 16,24-26, e anche Marco 8,34-37 e Luca 9,23-25).

Cioè, al fine di riscoprire la nostra vera ed eterna vita come spirito, dobbiamo perdere la nostra vita falsa e transitoria come individuo. Se cerchiamo di preservare la nostra falsa individualità, in effetti perdiamo il nostro spirito reale. Questo è il prezzo che dobbiamo pagare per vivere come un individuo in questo mondo. Pertanto, qualunque cosa possiamo ottenere o realizzare in questo mondo, lo facciamo a costo di perdere il nostro vero sé, lo stato di perfezione e completezza (che in questo contesto è ciò che Cristo intende con il termine nostra 'anima').

Per recuperare il nostro stato originale e perfetto di totalità, dobbiamo in cambio solo dare la nostra individualità e tutto ciò che va con essa. Cosa è veramente redditizio: perdere tutto e ottenere solo una parte, o rinunciare a una semplice parte in cambio di tutto?

Per rinunciare o perdere la nostra individualità, come Cristo aveva fatto, dice che lo dobbiamo seguire lui rinnegando noi stessi e prendendo la nostra croce. Negare noi stessi significa astenersi dal sorgere come un individuo separato da Dio, che è il tutto - la 'pienezza dell'essere 'o la totalità di tutto ciò che è. Prendere la nostra croce significa abbracciare la morte o la distruzione della nostra individualità, perché nel tempo di Cristo la croce era un simbolo potente di morte, essendo l'usuale strumento di esecuzione. Così, anche se ha usato un linguaggio un po'indiretto per esprimerlo, Cristo ha ripetutamente sottolineato la verità che, al fine di riscoprire la nostra vera vita come spirito, dobbiamo sacrificare la nostra falsa vita come individuo.

Questo sacrificio della nostra individualità, identificata con la carne, e la nostra conseguente resurrezione o rinascita come spirito, era simboleggiata da Cristo attraverso la sua crocifissione e la successiva resurrezione. Morendo sulla croce e risorgendo dalla morte, Cristo ci ha dato una potente simbolica rappresentazione della verità che per di-

ventare liberi dal peccato originale e dalla identificazione con la carne e quindi entrare nel regno di Dio, dobbiamo morire o cessare di esistere come individuo separato, e quindi risorgere ancora una volta come puro spirito, la coscienza infinita 'Io sono'.

Il 'regno di Dio', che possiamo vedere e nel quale possiamo entrare solo nascendo ancora una volta come spirito, non è in un posto un luogo che possiamo trovare esternamente nel mondo materiale del tempo e dello spazio, o anche in qualche mondo celeste chiamato cielo. Quando a Cristo è stato chiesto quando il regno di Dio sarebbe venuto, egli rispose: 'Il regno di Dio non viene con l'osservazione : né si può dire', eccolo qui ! né, eccolo lì! Ecco, guarda : il regno di Dio è dentro voi (Lc 17,20-21).

Il regno di Dio non può essere trovato attraverso l'osservazione, cioè, da qualsiasi forma di attenzione all'oggetto, cercando esternamente qui o là. Non può essere trovato in qualunque luogo fuori di noi, sia qui in questo mondo o in cielo, né tanto meno è qualcosa che verrà in futuro.

Esso esiste dentro di noi anche adesso. Per vederlo ed entrare in esso, dobbiamo rivolgere la nostra attenzione verso l'interno, lontano dal mondo esterno di tempo e spazio che osserviamo mediante la limitata coscienza della carne che noi chiamiamo la nostra 'mente', e verso la nostra vera coscienza 'Io sono', che è la base sottostante la realtà della coscienza che osserva 'Io sono così e così.

L'esortazione 'guarda 'che Cristo utilizzata nel passaggio precedente è molto importante. Egli non solo ci dice che il regno di Dio è all'interno di noi stessi, ma ci ha esortati a guardare e vedere che è dentro noi. E così, lui non solo ci ha detto la verità che ha visto, ma ci ha detto che ognuno di noi dovrebbe vederlo per se stesso.

In lingua più moderna, esprimeremmo il passaggio '[...] non diranno né : ecco qui ! né, ecco lì!, guarda, il regno di Dio è dentro di voi [...] e non si dovrebbe dire : 'Guarda qui o guarda là', perché, vedete, il regno di Dio è dentro di voi'. Questa esortazione che Cristo fa a noi è di non guardare qua e là, ma vedere che il regno di Dio è dentro noi stessi, è l'essenza della pratica spirituale insegnata da Sri Ramana e da tutti gli altri veri saggi.

Dovremmo rinunciare a partecipare a qualsiasi cosa al di fuori di noi stessi, e dobbiamo invece rivolgere la nostra attenzione verso l'interno per vedere la realtà che esiste dentro di noi.

Il regno di Dio non è un luogo ma uno stato, il nostro stato naturale di puro essere auto - cosciente. Quando guardiamo entro noi stessi volgendo la nostra attenzione verso il nucleo più profondo del nostro essere, entriamo dentro e diventiamo una cosa sola con esso. Questo è lo stato della rinascita come spirito, lo stato di unione mistica con Dio che tutti i contemplativi cristiani cercano di raggiungere. In questo stato chiamato il 'regno di Dio', la pura coscienza 'Io sono', che è lo spirito o la vera forma di Dio, esiste e splende sola in tutto lo splendore e gloria della sua unità indivisa e totalità illimitata.

Gli insegnamenti di Sri Ramana gettano così una nuova luce sugli insegnamenti spirituali contenuti nella Bibbia. Allo stesso modo, gettano anche nuova luce sugli in-

segnamenti spirituali di tutte le altre religioni. Anche se i suoi insegnamenti sono facilmente riconoscibili come espressione fresca e chiara degli antichi insegnamenti *advaita vēdānta*, che in realtà chiariscono l'essenza interiore non solo dell'*advaita vēdānta,* ma anche di tutte le altre tradizioni spirituali.

La verità che egli ha insegnato non è una verità relativa, che è limitata a una particolare religione o cultura umana, ma è la verità assoluta, che è alla base di ogni esperienza umana, e che è l'origine e il fondamento degli insegnamenti spirituali di tutte le religioni. Per alcune ragioni culturali o per altre ragioni, in alcune religioni questa verità si esprime meno apertamente e chiaramente che in altre, ma è comunque la verità che sta al il cuore di ogni religione.

Anche se questa verità non è riconosciuta dalla maggior parte dei seguaci delle varie religioni, in particolare dai seguaci di quelle religioni in cui si è nascosta più oscuramente, è tuttavia espressa in una forma o nell'altra nelle Scritture e negli scritti filosofici e mistici di ogni religione, e la possono discernere e riconoscere coloro che hanno gli occhi per vedere.

Gli insegnamenti di Sri Ramana, se capiti chiaramente e correttamente, ci danno gli occhi o l'intuizione necessaria per discernerla e riconoscerla ovunque essa sia espressa, non importa quanto apparentemente oscure possono essere le parole che vengono usate per esprimere la verità. Tutte le parole sono aperte all'interpretazione ed al fraintendimento.

Questo è particolarmente vero per le parole che parlano dello spirito: la realtà che si trova oltre i limiti della materia fisica, e che quindi non può essere percepita dai cinque sensi, o conosciuta come un oggetto della coscienza. Tutte le interpretazioni di tali parole si dividono in due categorie distinte: interpretazioni che sono rigorosamente non dualistiche, che non ammettono nessuna divisione dell'unica e sola realtà, e le interpretazioni che sono o completamente dualistiche, o che almeno ammettono che entro quella realtà ci sono divisioni e distinzioni che sono reali.

In definitiva l'interpretazione che ognuno di noi sceglie di accettare non dipende dalla verità stessa, perché la natura della verità non può essere dimostrata obiettivamente, ma dalle nostre preferenze personali. La maggior parte delle persone, sia che esse detengano convinzioni religiose sia che custodiscano una più materialistica visione della vita, preferiscono avere una visione dualistica della realtà, perché una tale visione assicura loro la realtà della propria individualità, e del mondo che percepiscono attraverso i sensi, e (se scelgono di credere in Dio) di Dio come un'entità a parte esistente.

Pertanto l'unica base per una visione dualistica della realtà è l'attaccamento che le persone hanno alla loro individualità, al mondo che pensano che dia loro la felicità, e alla loro idea di un Dio che credono darà loro le cose che le renderanno felici. In nessun modo, una visione dualistica della realtà, può essere dimostrata come corretta e valida.

Tutta la nostra conoscenza della dualità è ottenuta dalla nostra mente ed esiste solo nella nostra mente. Se la nostra mente fosse reale, allora la dualità potrebbe essere reale. Ma la realtà della nostra mente è una questione aperta e dubbiosa. Se non siamo

troppo attaccati alla nostra esistenza come individui separati, possiamo cominciare a mettere in discussione e dubitare la realtà della nostra mente. Se lo facciamo, saremo portati inevitabilmente a una visione non dualistica della realtà.

Di tutto ciò che conosciamo, quella conoscenza la cui realtà non possiamo ragionevolmente mettere in dubbio è a nostra coscienza essenziale 'Io sono'. La conoscenza può esistere solo se c'è una coscienza che la conosce. Poiché ogni conoscenza dipende per la sua apparente esistenza dalla coscienza, la coscienza è l'unica fondamentale verità irriducibile e indubitabile della nostra esperienza. Poiché conosciamo, la nostra coscienza è senza dubbio reale.

L'unica qualità essenziale della coscienza è che è sempre auto-cosciente {cosciente di sé}, conosce sempre la propria esistenza o essere, e la coscienza della propria esistenza è quella che noi sperimentiamo come 'Io sono'. Tuttavia, oltre a conoscere la propria esistenza, la nostra coscienza a volte sembra conoscere anche altre cose. Quando la nostra coscienza sembra conoscere altre cose oltre se stessa, la chiamiamo la nostra 'mente'. Che cosa è esattamente questa 'mente', questa coscienza che conosce altre cose e la dualità?

È la mente,vera forma della nostra coscienza, o semplicemente una falsa sovrapposizione sulla nostra vera coscienza di sé 'Io sono'? E 'vera o è solo una falsa apparenza? Ogni volta che la nostra mente sorge, sorge in combinazione con un corpo, con cui si identifica, sentendosi 'Io sono questo corpo'. Senza identificarsi con un corpo, la nostra mente non può sorgere. Una volta sorta, s'identifica con un particolare corpo, e attraverso i cinque sensi del corpo percepisce il mondo.

Così l'identificazione della nostra mente con un corpo è fondamentale per la sua capacità di conoscere il mondo. Ma come sorge questa identificazione con un corpo? La nostra mente è una forma di coscienza, e questo corpo è una forma fisica composta da materia incosciente. Identificando se stessa con questo corpo, la nostra mente confonde due cose diverse come una: si confonde la coscienza, che non è materia fisica, con la forma fisica di questo corpo, che non è coscienza.

Pertanto, la nostra mente è una forma confusa e spuria di coscienza, un fantasma che non è né la nostra vera coscienza 'Io sono', né la forma fisica di questo corpo, ma che mescola queste due diverse cose insieme, sentendosi 'Io sono questo corpo'. Anche se la nostra mente usurpa le proprietà sia della nostra coscienza 'Io sono 'e sia di questo corpo fisico, non è di fatto nessuna di queste due cose. Poiché essa appare e scompare, e subisce costantemente cambiamenti, non è la nostra vera coscienza 'Io sono', che non appare né scompare, ma esiste e conosce la propria esistenza in ogni momento e in tutti gli stati, senza mai subire alcun cambiamento.

E poiché la nostra mente è cosciente, non è questo corpo, che è materia incosciente. Inoltre, la nostra mente non identifica sempre lo stesso corpo come 'io'. Nella veglia prende un corpo come 'io', ma in ogni sogno prende qualche altro corpo sempre come 'io'. Dal momento che può identificarsi con corpi diversi in diversi momenti, non può davvero essere uno qualsiasi di tali organismi.

Identificandosi con il corpo, la nostra mente si illude di sperimentare la coscienza 'Io sono 'come essere qualcosa di confinato all'interno dei limiti di un corpo, un corpo composto di materia incosciente come se fosse qualcosa che è dotato di coscienza. Se la nostra mente non si illudesse in questo modo, non esisterebbe come entità separata chiamata 'mente', ma rimarrebbe come pura coscienza, incontaminata da qualsiasi forma di limitazione.

Poiché la vera natura della nostra mente è d'ingannare se stessa facendo esperienza di ciò che non è, Sri Ramana ha detto che la nostra mente stessa è maya, la potenza primordiale dell'errore, illusione o auto –inganno; il potere che rende ciò che è reale come irreale, e ciò che è irreale come reale. Nel sogno la nostra mente proietta un corpo immaginario, che si identifica come 'Io', e attraverso i cinque sensi di quel corpo immaginario percepisce un mondo immaginario.

Così finché la nostra mente continua ad essere in quello stato di sogno, prende il corpo e il mondo che sperimenta in sogno come reale. Tuttavia per assurde che possano sembrano alcune delle cose che essa sperimenta apparire, la nostra mente continua ad illudersi e a credere che queste cose siano reali. Finché la nostra mente sperimenta se stessa come un corpo, non può non sperimentare tutto ciò che percepisce attraverso i sensi di tale organismo come reali.

Ma quando ci svegliamo da un sogno, smettiamo di sperimentare il corpo di sogno come 'io', e abbiamo contemporaneamente smesso di sperimentare il mondo dei sogni come reale. Così dalla nostra esperienza in sogno, e dalla nostra esperienza contrastante al risveglio dal sogno, possiamo chiaramente capire che con la potenza della sua immaginazione la nostra mente ha la capacità di creare un mondo di dualità e contemporaneamente convincersi che quel mondo è reale.

Poiché sappiamo che la nostra mente ha questo potere di creazione e contemporaneamente di auto-inganno, dobbiamo dubitare che tutte le dualità che ora vive nello stato di veglia non siano altro che un prodotto del potere ingannevole dell'immaginazione.

L'unica cosa della cui la realtà non si può dubitare è la coscienza della nostra esistenza, la nostra non duale coscienza di sé, 'Io sono'. Oltre a questa non duale coscienza fondamentale : 'Io sono', tutto quello di cui abbiamo esperienza è aperto al dubbio. Quindi non possiamo ragionevolmente evitare di dubitare della realtà di ogni dualità, sospettando che in realtà l'unica realtà è la nostra non duale coscienza del nostro essere, 'Io sono'.

Con quale criterio possiamo determinare se qualcosa è reale? Una cosa si può veramente dire reale solo se è assolutamente, incondizionatamente e indipendentemente reale, e non se la sua realtà è in qualche modo relativa, condizionata o dipendente da qualcosa d'altro.

Pertanto, secondo Sri Ramana, qualcosa può essere chiamata reale solo se soddisfa tre criteri essenziali: deve essere eterna, immutabile ed auto-splendente. Se qualcosa non è eterno, anche se può sembrare reale per un certo periodo di tempo : non era vero

prima della sua entrata in esistenza, e non potrà essere reale dopo che cessa di esistere, quindi in realtà è irreale anche se sembra essere reale. Poiché è confinato entro i limiti del tempo, la sua realtà apparente è relativa e condizionata.

Ciò che è assolutamente e incondizionatamente reale deve essere reale in ogni momento, e non può essere limitato in relazione a qualsiasi altra cosa. Inoltre, se qualcosa subisce cambiamenti nel corso del tempo: è una cosa in un certo momento, ma diventa un'altra cosa in un altro momento, e quindi non esiste eternamente come una stessa cosa. Essendo impermalente, quello che cambia non è reale.

Tuttavia, il criterio più importante con cui possiamo determinare se qualcosa è reale, è che deve essere auto- splendente. Con il termine 'auto- splendente', Sri Ramana significava 'che conosce sé 'o è 'cosciente di sé', cioè, che conosce se stesso per mezzo della propria luce di consapevolezza. Ciò che è assolutamente e incondizionatamente reale necessità di non dipendere da nessuna coscienza diversa per essere conosciuto. Se qualcosa dipende da qualcosa d'altro per essere conosciuto come esistente o reale, allora la sua realtà dipende dalla realtà della coscienza che lo conosce. Dal momento che non conosce se stessa come reale, non è reale affatto, ma semplicemente sembra essere reale fintanto che è conosciuta dalla coscienza che la conosce.

Misurata con questi standard, la realtà unica esistente è la nostra fondamentale coscienza 'Io sono', perché tra tutte le cose che proviamo o conosciamo, è l'unica cosa che è permanente, l'unica cosa che mai subisce alcun cambiamento, e l'unica cosa che conosce la propria esistenza senza l'ausilio di qualsiasi altra cosa. A differenza di questa coscienza 'Io sono', la nostra mente è impermanente, perché appare negli stati di veglia e sogno, e scompare nel sonno profondo.

Anche mentre appare esistere, la nostra mente è costantemente in fase di cambiamento, pensando una cosa in un momento e un'altra cosa in un altro momento. E anche se la nostra mente sembra conoscere se stessa col suo stesso potere di coscienza, infatti la coscienza mediante la quale conosce se stessa e tutte le altre cose è solo la nostra coscienza di base 'Io sono', che apparentemente usurpa come propria, ma che è comunque indipendente da essa.

La nostra mente è distinta dalla nostra coscienza essenziale 'Io sono', dalla cui luce conosce apparentemente l'esistenza di sé e di altre cose, perché la nostra coscienza 'Io sono 'può esistere in assenza della nostra mente, come nel sonno profondo. Mentre la nostra coscienza 'io sono 'è permanente, la nostra mente è impermanente. Mentre la nostra coscienza 'Io sono 'è un essere sempre immutabile, che sempre rimane come è, la nostra mente è un flusso in continua evoluzione di pensieri.

E mentre la nostra coscienza 'Io sono 'è sempre cosciente del proprio essere, la nostra mente a volte è cosciente di sé e di altre cose, e talvolta non è cosciente né di sé né di qualsiasi altra cosa. Pertanto la nostra coscienza 'Io sono 'è reale, mentre la nostra mente è semplicemente un irreale apparenza. Se la natura essenziale di qualcosa è la coscienza, questa deve essere sempre consapevole, perché nulla può mai essere separato dalla sua natura essenziale.

Poiché la coscienza è la natura essenziale della nostra coscienza 'Io sono', questa è cosciente in ogni momento e in tutti gli stati. Analogamente, poiché l'essenziale natura della nostra coscienza 'Io sono' è anche essere o esistenza, esiste in ogni tempo e in tutti gli stati. Al contrario, dal momento che la nostra mente è cosciente solo durante la veglia e negli stati di sogno, e cessa di essere cosciente nel sonno profondo, la sua natura essenziale non può essere la coscienza. Allo stesso modo, dal momento che esiste solo nella veglia e nel sogno, ma cessa di esistere nel sonno, la sua natura essenziale non può essere o esistere.

In realtà, non c'è nulla che possa essere indicato come l'essenziale natura della nostra mente, perché questa non è sempre la stessa cosa. Il corpo non può essere la sua natura essenziale, perché se si identifica con un particolare corpo nello stato di veglia, in sogno si identifica con un altro organismo, e nel sonno profondo non si identifica con nessun corpo. Analogamente, la sua natura essenziale non può essere alcun pensiero o a atto di pensare, perché durante gli stati di veglia e di sogno i pensieri cambiano costantemente, e nel sonno cessa di pensare qualsiasi pensiero.

Anche se la nostra mente infatti non ha una sua natura essenziale, nella veglia e nel sogno sembra essere cosciente. Tuttavia, dal momento che cessa di essere cosciente nel sonno profondo, la coscienza, che sembra essere la sua natura essenziale nella veglia e nel sogno, è da essa di fatto presa in prestito dalla nostra coscienza reale 'Io sono'. Dato che la nostra mente non ha quindi una sua natura essenziale, possiamo sicuramente concludere che essa non ha realtà propria, ma prende in prestito la sua apparente realtà solo dalla nostra coscienza essenziale 'Io sono'.

La nostra mente è quindi un fantasma irreale, qualcosa che in realtà non è né una cosa né l'altra. Essa è una falsa apparenza, un'illusione o un'allucinazione, un autoinganno immaginario che appare e scompare nella nostra unica vera coscienza 'Io sono'. Tuttavia, anche se la nostra mente inganna se stessa apparendo come la nostra vera coscienza 'Io sono', non inganna la nostra coscienza 'Io sono', che resta sempre così com'è, conoscendo solo la propria esistenza, non essendo influenzata da nulla e da nient'altro di sorta.

Perché la nostra vera coscienza 'Io sono' rimane sempre come pura coscienza, incontaminata dalla conoscenza di null'altro che sé, nulla di ciò che appare o scompare potrà mai incidere su di essa anche solo minimamente. Cioè, qualunque cosa possa apparire o scomparire, noi conosciamo sempre solo 'Io sono'.

La natura essenziale della nostra reale coscienza 'Io sono' è solo auto-coscienza {coscienza di sé}- la coscienza della propria esistenza o essere - e non la coscienza di qualcosa di diverso da noi stessi. Poiché la nostra coscienza di altre cose appare e scompare, non può essere la natura essenziale della nostra vera coscienza di fondo 'Io sono'.

Nella sua natura reale ed essenziale, la nostra coscienza 'Io sono' è sempre immutabile, e mai influenzata da alcun cambiamento che possa apparire o verificarsi. Pertanto, qualsiasi altra conoscenza che può comparire o scomparire, non può influire sulla

nostra coscienza fondamentale del nostro essere 'Io sono', che esiste e conosce la propria esistenza in tutti gli stati e in ogni momento.

La nostra mente è quindi una falsa forma di coscienza, un'immaginaria, forma confusa e auto-ingannevole della conoscenza, un'entità spuria che non ha nessuna reale esistenza propria. Poiché tutta la dualità o molteplicità è nota solo da questa mente, essa dipende per la sua esistenza apparente da questa mente, questa immaginaria, confusa, auto-ingannevole forma irreale di coscienza.

Quindi la nostra mente è la causa principale della comparsa della dualità. Senza la nostra mente a conoscerla la dualità non potrebbe esistere. Pertanto dualità può essere reale solo come la nostra mente, che la conosce. Dal momento che la nostra mente è un'apparizione irreale che sorge e sparisce nella nostra vera coscienza 'Io sono', ogni dualità è anche un 'apparenza irreale. Quindi possiamo ragionevolmente concludere che la nostra coscienza pura 'Io sono' è l'unica realtà esistente, e che la nostra mente e tutta la dualità o molteplicità che è conosciuta da essa è solo un aspetto irreale - un aspetto che è irreale perché è impermanente, in continua evoluzione, e dipendente per la sua esistenza apparente da quella unica vera coscienza 'Io sono'.

Quindi, se abbiamo il coraggio e l'onestà intellettuale di dubitare seriamente e mettere in discussione la realtà della nostra mente, e di analizzare la sua natura imparzialmente, saremo condotti inevitabilmente a una visione non-dualistica della realtà –e alla conclusione che l'unica realtà esistente è la nostra coscienza fondamentale del nostro essere essenziale, la nostra pura non duale auto-coscienza 'Io sono', e che tutto il resto è solo un'illusione o falsa apparenza, una fantasia creata e conosciuta solo dalla nostra mente immaginaria.

Questa realtà non duale è l'unica verità di cui tutte le religioni parlano. Anche se non descrivono sempre la non duale natura di questa verità in termini espliciti, tutte le religioni lo fanno implicitamente in un modo o nell'altro. Nessuna religione ha il monopolio della verità. Ciò che è vero in una religione è vero in ogni religione. La verità non può mai essere in alcun modo esclusiva, perché se così fosse, sarebbe solo una verità parziale e non tutta la verità: una relativa verità e non la verità assoluta.

Per essere totalmente e assolutamente vera, la verità deve essere onnicomprensiva, deve essere quel tutto che comprende ogni cosa all'interno di sé. L'unica intera verità che include tutto in sé è lo spirito infinito, l'unica coscienza che tutti noi conosciamo come 'Io sono'. Tutto ciò che sembra esistere lo fa solo all'interno di questa coscienza.

Anche se le molteplici forme in cui appaiono le cose sono irreali in quanto tali, la reale sostanza di tutte le cose è la coscienza in cui appaiono. Pertanto, l'unica verità di cui tutte le religioni parlano è il singolo, onnicomprensivo e non duale tutto, lo spirito o coscienza in cui tutte le cose appaiono e scompaiono. Tuttavia, poiché interpretano gli insegnamenti spirituali della loro religione in una maniera dualistica, la maggior parte dei seguaci delle varie religioni tendono a credere che la loro religione ha in qualche modo un monopolio o pretesa esclusiva di verità, ed è quindi l'unico mezzo di salvezza.

Per esempio, in tutta la storia del cristianesimo, i cristiani più ordinari credevano che la vera salvezza poteva essere raggiunta solo attraverso la persona di Gesù Cristo, e che gli atei, gli agnostici ei seguaci di altre religioni potevano essere salvati solo con la conversione al cristianesimo. Hanno giustificato questa convinzione irragionevole e arrogante con la loro interpretazione dualistica del detto di Cristo dicendo: 'Io sono la via, la verità e la vita, nessuno viene al Padre, senza di me'(Gv 14,6).

A causa della loro comprensione dualistica dei suoi insegnamenti spirituali, interpretano le parole "io sono" e "me" che ha usato in questo passaggio per indicare solo la singola persona di Gesù Cristo, che è nato in un determinato momento in un determinato luogo chiamato Betlemme. Tuttavia, Cristo non ingannava se stesso ritenendosi semplicemente una persona individuale la cui vita era limitata entro un certo intervallo di tempo e di spazio. Lui sapeva di essere il vero ed eterno spirito 'Io sono', che è illimitato nel tempo e nello spazio.

Ecco perché, ha detto, 'Prima che Abramo fosse, Io Sono'(Giovanni 8.58). La persona che era Gesù Cristo nacque molto tempo dopo il tempo di Abramo, ma lo spirito che è Gesù Cristo esiste sempre e ovunque, trascendendo i limiti di tempo e di spazio. Dato che lo spirito è senza tempo, egli non ha detto, 'Prima che Abramo fosse nato, io ero', ma, 'Prima che Abramo fosse nato, Io sono'.

Quello spirito senza tempo 'Io sono', che Cristo sapeva essere il suo vero sé, è lo stesso 'Io sono' che Dio ha rivelato di essere il suo vero sé quando ha detto a Mosè: 'Io sono quello che sono'(Esodo 3,14). Pertanto, anche se Cristo appare a noi come una persona fisica separata, lui e suo Padre Dio sono, infatti, una sola e stessa realtà, lo spirito che esiste in ognuno di noi come la nostra coscienza fondamentale 'Io sono'. Ecco perché, ha detto, 'Io e il Padre siamo uno '(Gv 10,30).

Pertanto, quando Cristo disse: 'Io sono la via, la verità e la vita, nessuno viene al Padre se non per mezzo di me '(Gv 14,6), dalle parole' Io sono 'e 'me' si riferiva non solo al singolo individuo legato al tempo che si chiamava Gesù, ma allo spirito eterno 'Io sono', che sapeva essere il suo vero sé. Il significato profondo delle sue parole può quindi essere espresso riformulandolo così: 'Lo spirito "Io sono" è la via, la verità e la vita; nessuno viene allo spirito "Io sono", che è il Padre o la fonte di tutte le cose, se non tramite questo stesso spirito'.

Lo spirito 'Io sono' non è solo la verità o la realtà di tutte le cose, la fonte da cui tutti provengono, e la vita o coscienza che anima ogni essere senziente, ma è anche l'unico modo con cui possiamo tornare alla nostra fonte originale, che noi chiamiamo con vari nomi come 'Dio' o 'Padre'. Solo rivolgendo la nostra attenzione all'interno verso lo spirito, la consapevolezza che ognuno di noi sperimenta come 'Io sono', possiamo tornare a diventare tutt'uno con la nostra fonte.

Pertanto la vera salvezza può essere realizzato non soltanto attraverso la persona che era Gesù Cristo, ma attraverso lo spirito che è Gesù Cristo - lo spirito eterno 'Io sono' che esiste all'interno di ciascuno di noi. Non solo Cristo affermava la sua unità con Dio, suo Padre, ma anche desiderava diventare tutt'uno con lui. Prima del suo arresto e

crocifissione, Cristo ha pregato per noi, 'Santo Padre, [...] che possano essere uno, come noi [siamo]. [...] Che tutti siano una sola cosa; come tu, Padre, […] sei in me, e io in te, che anche loro possano essere uno in noi [...] affinché siano uno come noi siamo uno: io in loro, e tu in me, perché siano perfetti nell'unità '(Giovanni 17.11 e 21 - 23).

Cioè, l'obiettivo di Cristo era che dovremmo cessare di confondere noi stessi come individui separati da Dio e conoscere noi stessi come quello spirito indivisibile, la coscienza pura fondamentale 'Io sono', che è la realtà di Dio. Così unicità o non-dualità è l'obiettivo centrale degli insegnamenti spirituali di Gesù Cristo.

Ogni religione è costituita da un nucleo centrale vitale di verità non dualistica, espresso esplicitamente o implicitamente, e uno spesso guscio esterno di credenze dualistiche, pratiche, dottrine e dogmi. Le differenze che vediamo tra una religione e l'altra, le differenze che nel corso dei secoli hanno dato origine a tanti conflitti, intolleranze e persecuzioni crudeli, e anche a guerre sanguinose e al terrorismo, si trovano soltanto nelle forme superficiali di quelle religioni, i loro gusci esterni di credenze e pratiche dualistiche.

Tutta la disarmonia, i conflitti e le lotte che esistono tra una religione e un'altra nascono solo perché la maggior parte dei seguaci di quelle religioni sono troppo attaccati ad una visione dualistica della realtà, che limita la loro visione e impedisce loro di vedere ciò che tutte le religioni hanno in comune, vale a dire la verità di fondo della non-dualità. Pertanto, la vera pace e l'armonia sarebbero prevalse tra i seguaci delle varie religioni solo se fossero stati tutti disposti a guardare oltre le forme esterne di quelle religioni e vedere quella verità semplice e comune della non dualità che si trova nel cuore di ciascuna di esse.

Se accettiamo e veramente comprendiamo la verità della non dualità, non avremo alcun motivo di litigare o combattere con nessuno. Saremo felici e lasceremmo ognuno credere quello che vuole, perché se una persona è così attaccata alla propria individualità che non è disposta a dubitare della sua realtà, nessun ragionamento o argomentazione la convincerà della verità della dualità.

Perciò nessuno che comprende veramente questa verità dovrebbe mai cercare di convincere il riluttante. Se qualcuno tenta di forzare la verità della non-dualità a qualcuno che non è disposto ad accettarla, sta solo mostrando la propria mancanza di una corretta comprensione di questa verità. La non-dualità non è una religione che ha bisogno di evangelisti per propagandarla, o per convertire e ingrossare le sue fila. E 'la verità, e rimarrà la verità sia che ognuno scelga o meno di accettare e capire.

Quindi possiamo e dobbiamo fare null'altro che rendere questa verità a disposizione di chiunque sia pronto a comprenderla ed applicarla in pratica. Molte persone religiose credono che sia una bestemmia o sacrilegio dire che siamo uno con Dio, perché scambiano una tale dichiarazione nel senso che un individuo abbia la pretesa di essere Dio. Ma quando diciamo che siamo Dio, ciò che intendiamo, non è che noi come individuo separato siamo Dio, il che sarebbe assurdo, ma che non siamo individui separati da Dio. Negando che abbiamo qualche esistenza o realtà separata da Dio, stiamo affer-

mando che la realtà che noi chiamiamo Dio è una, intera e indivisa. Se invece dovessimo affermare che siamo in realtà separati da Dio, come la maggior parte delle persone religiose credono di essere, ciò si che sarebbe una bestemmia o sacrilegio, perché vorrebbe dire che Dio non è la sola e unica realtà.

Se siamo una qualsiasi realtà separata da Dio, allora egli non sarebbe l'intera verità, ma solo una parte o scissione di qualche verità più grande. Se crediamo che la realtà che noi chiamiamo Dio è veramente la pienezza infinita 'dell'essere', un tutto indiviso, allora dobbiamo accettare che nulla può esistere come diverso o separato da lui. Solo Lui esiste veramente, e tutto il resto che sembra esistere come separato da Lui è nient'altro che un'illusione o falsa apparenza la cui unica realtà sottostante è Dio stesso.

Solo nello stato di perfetta non-dualità vi è la gloria vera, la totalità e pienezza di Dio rivelato. Finché viviamo uno stato di dualità apparente scambiando noi stessi come individui separati da Dio, stiamo degradando e umiliando Lui, negando la sua unità indivisibile, la sua integrità e infinitezza, e facendo di lui qualcosa di meno dell'unica realtà esistente che egli è veramente.

Anche se l'obiettivo interno di tutte le religioni è di insegnare a noi la verità della non dualità, nelle loro Scritture questa verità è spesso espressa solo in modo indiretto, e può essere individuata solo da persone che sono in grado di leggere tra le righe con vera intuizione e comprensione. Il motivo per cui la verità non è espressa più apertamente, in modo chiaro e senza ambiguità in molte delle Scritture delle varie religioni è che in tutti i tempi la maggioranza delle persone non hanno ancora raggiunto uno stato di sufficiente maturità spirituale per poter digerire e assimilare ciò, se lo si racconta come è.

Ecco perché Cristo disse: 'Ho ancora molte cose da dirvi, ma voi non potete portarne il peso '(Gv 16.12). Tuttavia, se ora la maggior parte di noi non può sopportare e accettare la verità cruda e nuda della non dualità, con il passare del tempo ci sarà una sempre maggiore maturità spirituale necessaria per comprendere e accettare la verità così com'è, e non solo come vorremmo ora che fosse. La nostra vita in questo mondo è un sogno che si sta verificando nel nostro lungo sonno di auto dimenticanza {dimenticanza del sé} dimenticanza o ignoranza del nostro vero stato di pura non duale coscienza di sé.

Fino a quando non ci sveglieremo da questo sonno della dimenticanza di sé per riconquistare il nostro stato vero e naturale di auto-conoscenza, i sogni come la nostra vita attuale continueranno ricorrenti uno dopo l'altro. Quando il nostro corpo attuale 'muore', cioè, quando cessiamo di identificare noi stessi con quest'organismo, che per il nostro meraviglioso potere dell'immaginazione abbiamo ora proiettato come 'Io' e attraverso cui vediamo il mondo attuale, ci caleremo temporaneamente nel sonno della dimenticanza di sé, ma prima o poi risorgeremo per progettare un altro corpo di sogno come noi stessi e vedere attraverso di esso un altro mondo di sogno.

Questo processo di passaggio da un sogno all'altro nel lungo sonno dell'auto-dimenticanza è quello che viene chiamato 'rinascita'. Mentre così attraversiamo una vita sognata dopo l'altra, subiamo molte esperienze che accendono, poco a poco dentro di

noi, una chiarezza di spirituale discriminazione, per mezzo della quale veniamo a capire che la nostra vita come individuo separato è un flusso costante e fluttuante di esperienze piacevoli e dolorose, e che quindi possiamo sperimentare la vera e perfetta felicità solo conoscendo il nostro vero sé, distruggendo in tal modo l'illusione che ci fa sentire noi stessi di essere un individuo separato.

Così la verità della dualità è la verità ultima che ognuno di noi finirà per arrivare a capire e accettare. Tuttavia, una semplice comprensione teorica e l'accettazione della verità della non dualità non ha alcun valore reale per noi in se stessa, perché non eliminerà la fondamentale dimenticanza del sé o auto-ignoranza che sta alla base della nostra illusione di individualità.

L'accettazione della verità della non - dualità è utile per noi se ci spinge a volgere la nostra attenzione all'interno verso il nostro vero sé, la nostra coscienza fondamentale del nostro essere, che ognuno di noi sperimenta come 'Io sono'. Non possiamo mai sperimentare la verità della non dualità semplicemente studiando scritture o altri libri spirituali, non importa quanto correttamente possiamo comprendere e interpretare il loro significato interiore.

La verità stessa può essere scoperta e sperimentata solo dentro di noi, nel cuore stesso del nostro essere, e non in libri o in parole, che non importa quanto sacri possano essere. Libri o parole ci possono essere utili solo se ci permettono di capire che possiamo sperimentare la vera conoscenza spostando la nostra attenzione dal mondo degli oggetti e delle idee verso la coscienza con cui tutte le cose sono note. In ogni religione e autentica tradizione spirituale nel corso dei secoli ci sono state persone che hanno raggiunto la stessa non duale esperienza che Sri Ramana ha raggiunto: l'esperienza della vera conoscenza di sé.

In questo libro farò riferimento a queste persone come " saggi ", un termine che non voglio usare nel senso comune generale di una 'persona di grande saggezza', ma nel più specifico senso di una 'persona a conoscenza del sé'. Così ogni volta che uso il termine 'saggio', lo userò come un equivalente del termine sanscrito *jñāni*, che significa una 'persona *jñāni* o di [vera] conoscenza', o più specificamente *ātma-jñāna*, una 'persona di *ātma-jñāna* o conoscenza del Sé'.

Solo perché una persona si dice che sia un santo, profeta, veggente, *ṛṣi*, mistico, o un essere riverito, lui o lei possono non necessariamente essere un vero saggio, perché tali denominazioni non denotano specificamente una persona che ha raggiunto la vera conoscenza del sé. I veri saggi sono comunque la crema dei santi, profeti, veggenti, *ṛṣi*, e mistici di tutte le religioni e di tutti i tempi, e un esempio di questi saggi si può trovare in ogni religione e tradizione spirituale.

Molti di questi saggi sono rimasti sconosciuti al mondo, perché anche se hanno sperimentato la verità ultima, non hanno mai tentato di esprimerla in parole, o anche se lo hanno fatto, le loro parole non sono mai state registrate. Tuttavia, in ogni cultura e ogni religione alcuni saggi hanno espresso la verità sia per iscritto che in discorsi e,

quindi, hanno lasciato al mondo una grande eredità di letteratura spirituale, che testimonia l'esperienza non duale raggiunta.

Anche se tutti questi saggi hanno sperimentato la stessa verità, le parole che hanno usate per esprimerla sono state spesso molto diverse, e talvolta possono anche sembrare in contraddizione tra loro. La ragione di questo è che nessuna parola può esprimere adeguatamente la verità della non dualità, perché questa si trova di là dal campo della coscienza dualistica che chiamiamo 'mente'. Le parole sono uno strumento utilizzato dalla mente per trasmettere i sentimenti, le idee, le percezioni e così via, ognuna delle quali deriva dalla sua esperienza della dualità. Poiché la mente è una forma di coscienza che sente di essere distinta da qualsiasi cosa conosce, può solo capire la dualità, e non può mai conoscere la realtà non duale che è alla base di se stessa. Le parole che i saggi usano per esprimere la verità sono dunque solo gli indicatori che attirano la nostra attenzione su ciò che è oltre la nostra mente, ma che si trova in profondità dentro di noi, e che contiene in sé tutte le cose.

La vera importanza delle loro parole non può essere compresa dalla normale intelligenza mondana che utilizziamo per comprendere le altre cose, ma può essere compresa dalla chiarezza interiore che brilla naturalmente nella nostra mente quando la sua agitazione in superficie causata dalla tempesta del desiderio e dell'attaccamento è calmata, almeno in parte. Se tentiamo di sperimentare la verità che è indicata dalle loro parole per scrutare la nostra coscienza fondamentale 'Io sono',coltivando in tal modo l'abilità nell'arte del solo essere, otterremo una crescente chiarezza interiore che sarà necessaria per percepire il vero significato delle loro parole.

Poiché nessuna parola può esprimere adeguatamente la verità, tutti i saggi hanno dichiarato essa inesprimibile, e molti di loro hanno quindi scelto di utilizzare il linguaggio dell'allegoria per esprimere l'inesprimibile. Il linguaggio allegorico che i saggi hanno usato più comunemente per esprimere il cammino che dobbiamo prendere al fine di immergerci nella fonte da cui abbiamo avuto origine è il linguaggio dell'amore mistico. In questo linguaggio, l'anima individuale in cerca dell'unione con Dio è descritta come una giovane ragazza in cerca di unione con il suo amato.

Gran parte della più bella letteratura spirituale nel mondo è la poesia composta da saggi in questo linguaggio di amore mistico, e campioni di tale poesia si possono trovare in molte culture diverse. Quando leggiamo questa poesia con una comprensione della verità della non - dualità, possiamo chiaramente vedere in essa un'espressione inconfondibile di quella verità. Nel linguaggio dell'allegoria, la verità è implicita anziché dichiarata in modo esplicito, e può quindi rimanere nascosta ai lettori che non hanno una preventiva comprensione di ciò.

Pertanto alcuni saggi, interrogati da persone che sinceramente cercavano di conoscere la verità, hanno messo da parte il linguaggio dell'allegoria e hanno invece tentato di usare il linguaggio della filosofia per esprimere la verità più esplicitamente e chiaramente. Tuttavia, anche il linguaggio della filosofia non esprime la verità perfettamente, ma può solo indirettamente indicare la natura di questa e i mezzi per realizzarla. La terminologia filosofica che i saggi di diverse culture ed età diverse hanno usato per

esprimere la verità è molto varia, e se compresa solo superficialmente può spesso sembrare essere in conflitto. Per esempio, molti saggi hanno usato termini come 'Dio' per riferirsi alla realtà assoluta, mentre altri come il Buddha e Mahavira hanno evitato di utilizzare tale termine.

Ciò ha portato alcuni a sostenere che tali saggi hanno negato l'esistenza di Dio. Tale affermazione è fuorviante, e deriva da una troppo semplicistica comprensione sia della realtà che del termine 'Dio'. L'unico scopo degli insegnamenti del Buddha e Mahavira, come quella di tutti gli altri saggi, è stato quello di condurci a quella realtà assoluta. La terminologia che ciascuno di loro ha utilizzato parlando di questa realtà può variare, ma la realtà di cui tutti hanno parlato è la stessa.

Quella realtà che può essere conosciuta solo dall'esperienza diretta non duale, e non può mai essere concepita dalla mente, né espressa dalle parole. Essendo infinita, trascende tutte le qualità concettuali che le nostre menti finite attribuiscono a essa, in modo da non poter essere descritta correttamente come essere questo o quello. È tutto, e allo stesso tempo è nulla. Pertanto è ugualmente corretto, e altrettanto errato, sia riferirsi a essa come 'Dio' o di non riferirsi a essa come 'Dio'.

Il termine 'Dio' non ha alcun significato fisso. In certi contesti significa una cosa, e in altri contesti significa un'altra cosa, perché è un nome dato a una vasta gamma di nozioni che le persone hanno circa la realtà suprema o ultima. Alcune delle nostre idee su Dio sono decisamente antropomorfiche, mentre altre sono più astratte, ma nessuna di loro è sia del tutto corretta che totalmente errata. Nel *vēdānta*, quindi, è fatta una distinzione tra due forme fondamentali di Dio. Una forma è chiamata *saguṇa brahman*, che significa '*brahman* con *guṇas*', e l'altra forma si chiama *nirguṇa brahman*, il che significa '*brahman* senza *guṇas*'. La parola *brahman* significa la realtà assoluta, l'essere supremo o Dio, e la parola *guṇa* significa qualità o attributo.

Così *saguṇa brahman* è la forma relativa di Dio, con qualità e attributi come concepiti dalla mente umana ; *nirguṇa brahman* è la forma assoluta e reale di Dio, senza alcuna qualità concepibile o attributo. Il Dio della concezione umana, qualunque questa possa essere, è *saguṇa brahman*; mentre la realtà di Dio, che trascende ogni umana concezione, è *nirguṇa brahman*. Così *nirguṇa brahman* è la sostanza o realtà assoluta che è alla base del *saguṇa brahman*, il Dio della nostra limitata concezione.

Anche se Dio come *saguṇa brahman* non è la realtà ultima o assoluta, ha tutte le qualità divine che attribuiamo a lui e che sono reali come la nostra individualità. Pertanto, fintanto che ci consideriamo individui separati, Dio e tutte le sue qualità divine sono a tutti gli effetti reali. Ma quando raggiungiamo l'esperienza della vera conoscenza di sé e quindi distruggiamo la falsa idea che siamo una coscienza individuale che è separata da Dio,

Dio rimarrà come il nostro vero sé o essere essenziale, la realtà assoluta o *nirguṇa brahman*, che trascende ogni umana concezione. Poiché l'obiettivo del Buddha e di Mahavira era di insegnarci i mezzi con i quali possiamo raggiungere la realtà assoluta, che è oltre tutti i *guṇas*, qualità o attributi, non hanno ritenuto necessario parlare di

'Dio', un termine che viene generalmente inteso come *saguṇa brahman*, il supremo dotato di qualità divine.

Altri saggi, però, hanno utilizzato il termine 'Dio' anche come una parola riferentesi a *nirguṇa brahman*, l'assoluta realtà che trascende tutte le qualità, o perché hanno capito che le persone a cui stavano parlando avevano bisogno del concetto di un Dio personale che li aiutasse nei loro sforzi per raggiungere la realtà transpersonale. Non c'è quindi alcuna differenza fondamentale tra gli insegnamenti dei saggi che hanno usato il termine 'Dio' e coloro che non hanno utilizzato questo termine. Entrambi stanno parlando della stessa realtà assoluta, ma hanno semplicemente scelto di esprimerlo in termini diversi.

Il fatto che il Buddha chiaramente riconosce l'esistenza della realtà assoluta o *nirguṇa brahman* è evidente da uno dei suoi importanti e ben noti insegnamenti, che viene registrata nel 2.5.3.8.3 Tipiṭaka (Udana 8.3) :

> Vi è, o mendicanti, ciò che non è nato, quello che non è venuto in essere, ciò che non è fatto, ciò che non è fabbricato.
>
> Se non c'era, mendicanti, quello che non è nato, quello che non è venuto in essere, ciò che non è fatto, ciò che non è fabbricato, ora [in questo mondo o in questa vita] fuggire da ciò che è nato, da quello che è venuto in essere, da quel che è fatto, da ciò che viene fabbricato, non apparirebbe pertanto [uno stato che potrebbe essere] chiaramente noto [o esperito].
>
> Ma poiché, o mendicanti, vi è ciò che non è nato, quello che non è entrato in essere, ciò che non è fatto, ciò che non è fabbricato, quindi fuggire da ciò che è nato, da quello che è venuto in essere, da quello che è fatto, da quello che è fabbricato, è [uno stato che può essere] chiaramente noto [o sperimentato].

Anche se vi è una ricchezza di significato profondo in queste parole del Buddha, questo non è un luogo adatto per esaminarle a fondo, quindi dovremo studiarle più in dettaglio in un seguito di questo libro che ho già iniziato a scrivere.

Un'altra differenza superficiale tra gli insegnamenti del Buddha e quelli di *advaita vēdānta* è che il Buddha ha insegnato la verità di *anattā*, un termine Pali che è una forma modificata della parola sanscrita Anatman, che significa 'non sé', mentre i saggi della tradizione *advaita vēdānta* insegnano che l'Ātmā o 'sé' è l'unica realtà esistente.

Alcune persone sostengono che si tratta di una fondamentale contraddizione tra i loro rispettivi insegnamenti, mentre in realtà si tratta solo di una differenza superficiale nella terminologia.

Quando Buddha ha insegnato che non esiste un 'sé' o Atman, si riferiva solo al nostro sé individuale finito o Jivatma, che tutti i saggi della tradizione *advaita vēdānta* dicono sia irreale. E quando quei saggi insegnano che 'sé' o *ātmā* è l'unica realtà esistente, non si sono riferiti al nostro falso sé individuale ma solo al nostro vero sé - il no-

stro vero essere o essenziale 'Io sono '{lo stato di essere Sono-ità =am-ness}, il nostro puro, senza limiti, indiviso, non qualificato e assolutamente non duale sé, la coscienza del nostro essere, che sola rimane nello stato di *nirvāṇa*, in cui la falsa apparenza della nostra individuale coscienza che conosce gli oggetti è completamente estinta.

Pertanto non vi è alcuna contraddizione tra la verità del 'non sé 'o anattā insegnata dal Buddha e la verità del 'sé' o *ātmā* che è l'unica realtà esistente insegnata dall'*advaita vēdānta*. Gli insegnamenti di diversi saggi sembrano differire l'uno dall'altro, o anche contraddirsi l'un l'altro, per tre motivi principali. In primo luogo, per la diversa terminologia che hanno usato per insegnare la verità, perché le parole non potranno mai esprimerla perfettamente, ma possono indicarla solo.

In secondo luogo, è perché hanno dovuto adeguare i loro insegnamenti per soddisfare la ricettività del popolo al quale essi insegnavano. E in terzo luogo, è perché i loro insegnamenti originali si sono spesso mescolati con le idee dei loro seguaci, molti dei quali non avevano esperienza diretta della verità che hanno insegnato, e neppure una chiara e corretta comprensione.

Gli scritti che sono sopravvissuti degli insegnamenti di molti saggi non erano scritti da quegli stessi saggi, ma solo registrati dai loro seguaci, spesso molto tempo dopo la loro vita. Pertanto tali registrazioni spesso non riflettono perfettamente gli insegnamenti di quei saggi, ma riflettono solo la comprensione che alcuni dei loro colti seguaci avevano dei loro insegnamenti. In quasi tutte le religioni e tradizioni spirituali, gli insegnamenti originali dei saggi si sono mescolati con i sistemi elaborati di teologia, cosmologia, filosofia e psicologia, che hanno poca relazione con l'esperienza reale di quei saggi.

Tali teologie e cosmologie originate dalle menti di persone che non erano in grado di comprendere la semplicità e l'immediatezza della verità insegnata dai saggi, hanno perciò creato sistemi elaborati e complessi di credenze, nel tentativo di spiegare ciò che essi stessi non potevano capire. Hanno avuto origine in questo modo, tutte le complesse teologie e cosmologie che esistono in ogni religione e che servono solo a confondere la gente e oscurare nelle loro menti la semplice verità della non dualità insegnata dai saggi.

Tuttavia, nonostante la complessa confusione della letteratura spirituale del mondo, scorrendo questa letteratura c'è un comune filo di semplice verità, che si può facilmente discernere se siamo in grado di comprendere gli insegnamenti originali dei veri saggi. Poiché la stessa verità fondamentale della non- dualità è stata espressa dalle parole registrate di saggi provenienti da tante diverse culture nel corso dei secoli, che i moderni studenti di filosofia chiamano la 'filosofia perenne', un termine che corrisponde all'antico termine sanscrito *sanātana dharma*, che letteralmente significa 'ciò che sostiene da sempre 'o 'ciò che è sempre stabilito', e che, pertanto, implicitamente significa: 'la verità eterna', la 'legge eterna', il 'principio eterno', il 'sostegno eterno', il 'fondamento eterno', la 'natura eterna', l 'essenza eterna', la 'via eterna 'o 'eterna religione'.

Fortunatamente per noi, gli insegnamenti di Sri Ramana sono stati registrati mentre era in vita da molti dei suoi seguaci, alcuni dei quali li compresero molto chiaramente, ma sono stati anche scritti da lui in varie poesie e altre opere. Poiché ha composto la poesia, non solo nel linguaggio dell'allegoria mistica dell'amore, ma anche nel linguaggio della filosofia, e poiché nella sua poesia ha descritto la realtà ed i mezzi per raggiungerla molto chiaramente e in termini inequivocabili, ha reso estremamente facile per noi capire la semplice verità che è alla base degli insegnamenti di tutti i saggi.

Dopo aver letto e compreso i suoi insegnamenti, se leggiamo gli insegnamenti di qualsiasi altro vero saggio, possiamo facilmente riconoscere che la stessa verità è espressa in tutti loro. Inoltre, i suoi insegnamenti servono anche come una chiave che ci permette di svelare ed estrarre i veri insegnamenti dei saggi dalla massa densa di teologie estranee, cosmologie e filosofie con cui questi sono stati mescolati in ogni religione e tradizione spirituale.

Pertanto lettori che hanno già familiarità con il Sanatana Dharma, la verità senza tempo e universale o 'filosofia perenne 'insegnata da tutti i saggi, penseranno che gli insegnamenti di Sri Ramana esprimano la stessa basica filosofia. Tuttavia, essi troveranno anche che i suoi insegnamenti lanciano una chiara e nuova luce su quella filosofia, chiarendo molte sottili e profonde verità che sono state raramente espresse in modo così esplicito da altri saggi, particolarmente per quanto riguarda i modi concreti con cui possiamo ottenere la vera esperienza della non duale conoscenza del sé.

Poiché gli insegnamenti di Sri Ramana sono una semplice ma molto profonda rivelazione della realtà fondamentale e assoluta che sottende l'apparenza di tutte le molteplicità e diversità, questi esprimono la verità ultima che è l'intima essenza di tutte le religioni e tradizioni spirituali.

Quindi persone di molte diverse tradizioni religiose e culturali hanno riconosciuto che i suoi insegnamenti sono un'esposizione profondamente penetrante e autentica del vero significato della propria religione o tradizione spirituale, e hanno capito che dopo aver studiato i suoi insegnamenti non devono studiare altri testi spirituali.

Sebbene la stessa semplice verità della non dualità si trovi esposta in tutta la letteratura spirituale del mondo, se la cerchiamo con impegno; non è necessario o opportuno per noi di sprecare il nostro tempo a cercare nella vasta giungla delle scritture e dei libri sacri, dove di solito è nascosta tra una densa massa di idee estranee.

Ecco perché, nel versetto 60 del Vivekacudamani, Sri Adi Sankara ha avvertito tutti i seri aspiranti spirituali di evitare l'eccessiva studio delle Scritture o *śāstras*,, che ha descritto come una 'grande foresta di insidie illusorie di parole rumorose '(*śabda jālaṁ mahāraṇyaṁ*) e 'causa di instabilità, smarrimento e confusione mentale '(*cittabhramaṇa kāraṇam*), e ci ha consigliato che, con la guida di un saggio che conosce la verità, dovremmo invece cercare di indagare e conoscere la verità del nostro sé attraverso l'esperienza diretta.

Per noi, per raggiungere direttamente l'esperienza non duale del nostro vero sé, tutto ciò che è necessario può essere trovato espresso in modo estremamente chiaro e in

modo semplice negli insegnamenti di Sri Ramana. Se leggiamo e capiamo i suoi insegnamenti, non ci sarà bisogno per noi di studiare eventuali altre scritture o sacre scritture, perché dai suoi insegnamenti s'imparerà che la verità non risiede fuori di noi nei libri, ma solo dentro di noi, nel nucleo più interno del nostro essere, e che l'unico mezzo per sperimentarla è di volgere la nostra attenzione all'interno per conoscere la realtà della coscienza con cui conosciamo tutte le altre cose.

Sebbene Sri Ramana abbia scritto e parlato relativamente poco, e per lo più solo in risposta ai quesiti a lui fatti o alle richieste a lui poste da altre persone, attraverso quelle relativamente poche parole che ha scritto e detto ci ha dato una serie completa di insegnamenti spirituali; una serie di insegnamenti spirituali che sono così chiari, semplici, profondi e totalizzanti e che contengono il seme o il fondamento di un'intera filosofia e scienza di noi stessi e di ogni aspetto essenziale di tutta la nostra vita come individuo esistente in questo mondo di dualità e molteplicità.

In questo libro tento di sviluppare questo seme e costruire su questo fondamento presentando nella chiara luce dei suoi insegnamenti spirituali un'analisi dettagliata di tutta la nostra esperienza: nei nostri tre stati normali di coscienza, di veglia, di sogno e di sonno profondo; della nostra esperienza del mondo che percepiamo intorno a noi, e delle nozioni e credenze che abbiamo non solo di noi stessi e del mondo, ma anche di Dio e di molti altri aspetti cruciali della nostra vita come individuo di questo mondo, di sconcertante diversità e complessità.

Tuttavia, anche se inizialmente intendevo esplorare in questo libro i suoi insegnamenti da una gamma ampia e completa di angoli diversi, quando ho cercato di coprire tutti i diversi aspetti dei suoi insegnamenti in modo sufficientemente dettagliato e profondo, ho scoperto che quello che avevo scritto più quello che dovevo ancora scrivere era molto più di quanto poteva essere comodamente contenuto in un unico volume.

Quindi ho deciso di limitarmi in questo presente libro a un'esplorazione approfondita dei soli aspetti più essenziali dei suoi insegnamenti, e coprire gli aspetti più periferici in alcuni successivi libri. L'analisi dettagliata che presento in questo libro si compone di idee che ho appreso da tre fonti principali. In parte si compone di idee che ho appreso direttamente dagli scritti e dai detti registrati di Sri Ramana, in particolare dal record più completo e profondo dei suoi detti che il suo preminente discepolo Sri Muruganar ha conservate sotto forma di Versi Tamil in *Guru Vācaka Kōvai*.

In parte si compone d'idee che ho appreso personalmente dallo Sri Sadhu Om, che era uno dei discepoli più stretti di Sri Ramana (con questo termine non intendo chi è semplicemente vissuto vicino a lui fisicamente, ma quelli che hanno seguito più da vicino e veramente i suoi insegnamenti), che era un esponente lucido ed estremamente profondo dei suoi insegnamenti, nella cui stretta compagnia ho avuto la fortuna di vivere per più di otto anni, e sotto la cui guida ho studiato Guru Vācaka Kovai e tutti gli scritti originali di Sri Ramana in dettaglio e grande profondità.

Tuttavia, per la maggior parte{questo libro} è derivato dalla mia comprensione degli insegnamenti di Sri Ramana, una comprensione che ho acquisito studiando i suoi

insegnamenti profondamente e nell'originale Tamil in cui scriveva e parlava, riflettendo su di loro per molti anni, e cercando di praticare la tecnica empirica di auto- indagine che ha insegnato come l'unico mezzo con il quale possiamo sperimentare la vera conoscenza di sé.

Le idee che esprimo in questo libro sono una miscela d'idee che ho imparato direttamente dagli scritti o dai detti registrati di Sri Ramana, idee che ho imparato attraverso il canale delle profonde spiegazioni dei suoi insegnamenti che ho sentito da Sri Sadhu Om, e idee che ho formato dalle mie riflessioni sulla comprensione dei suoi insegnamenti. Credo che la vera fonte di tutte queste idee sia stato solo Sri Ramana, senza la cui ispirazione e guida interiore non sarei stato in grado di capire i suoi insegnamenti con qualsiasi grado di chiarezza, e quindi scrivere questo libro.

Considerando che ciò che scrivo è basato solo sulla mia ripetuta *śravaṇa* e manana e la mia esperienza limitata di *nididhyāsana*, cioè, su ciò che ho letto, sulle mie riflessioni personali, e sulla limitata esperienza che ho maturato nel tentativo di praticare la contemplazione, il metodo empirico di auto indagine insegnato da Sri Ramana - Credo che le sue parole derivano dalla sua esperienza diretta, perfetta e completa della vera conoscenza non duale di cui parla.

Allo stesso modo, credo che le parole dei suoi principali discepoli, come lo Sri Muruganar e Sri Sadhu Om, sono basate sull'esperienza della vera conoscenza di sé che essi hanno raggiunta con la sua grazia e la sua guida interiore, che ha attirato la loro attenzione verso l'interno e in tal modo dissolto la loro individualità separata nella non duale coscienza dell'essere, 'Io sono', che è la vera forma di Sri Ramana, e la vera ed essenziale natura di tutto e di ognuno di noi.

Perciò io credo che le idee che esprimo in questo libro, che sono basate in gran parte su ciò che ho imparato e capito dalle parole di Sri Ramana e da questi due suoi discepoli, non sono puramente ipotesi speculative, ma sono i fatti che sono stati verificati dalla loro esperienza trascendente, e dall'esperienza trascendente di molti altri saggi.

Tuttavia, come ha sottolineato Sri Ramana stesso, la semplice credenza di certe idee non è vera conoscenza, ma dobbiamo tutti avere le nostre convinzioni provvisorie, e dobbiamo adoperarci per verificarle da noi stessi, cercando di raggiungere la vera empirica conoscenza della realtà fondamentale e assoluta attraverso la ricerca empirica, cioè, attraverso la pratica dell'auto-investigazione. Pertanto, l'unico scopo di tutta la teoria discussa in questo libro è di guidare e di incoraggiare la nostra ricerca pratica per la diretta, immediata, non duale e assoluta esperienza della vera conoscenza del sé.

Quando ho iniziato a scrivere il materiale che è contenuto in questo libro, non avevo idea di cosa in seguito avrei deciso di scrivere. Ho a lungo avuto l'abitudine di scrivere le mie riflessioni private sugli insegnamenti di Sri Ramana, ma ho sempre fatto così per il mio beneficio, perché credo che la scrittura mi aiuti a chiarire il mio pensiero e ad accendere nella mia mente nuove idee e nuovi punti di vista e modi di intendere gli insegnamenti.

Nella mia esperienza, meditare sui suoi insegnamenti, ed esprimere le mie riflessioni per iscritto, è stato un grande aiuto ed incoraggiamento nel mio tentativo di praticare i suoi insegnamenti nel mezzo della mia vita di ogni giorno. Tuttavia, l'ostacolo maggiore che per molti anni mi ha impedito di dedicare abbastanza del mio tempo a questo prezioso esercizio di scrivere le mie riflessioni è stato la necessità di lavorare per lunghe ore e spendere una grande quantità di energia mentale in un lavoro, 'dalle nove alle cinque', per il quale non sentivo alcuna affinità.

Sentivo che per il bene di guadagnarmi da vivere stavo sprecando troppo della mia vita impegnato in attività che hanno assorbito la mia energia deviando la mia attenzione dal vero scopo della vita, che per ognuno di noi è quello di volgere l'attenzione verso l'interno per sapere chi siamo veramente.

Poiché credo di essere stato singolarmente fortunato ad aver avuto l'opportunità di studiare gli insegnamenti di Sri Ramana in grande profondità sotto la stretta e chiara guida di Sri Sadhu Om, la cui unica chiarezza nella comprensione sorse sia dalla sua devozione sincera e concentrata a Sri Ramana e ai suoi insegnamenti, sia dalla sua profonda spirituale esperienza, risultante da tale devozione.

Di recente ho cominciato a sentire che se dovevo condividere i miei scritti con gli altri organizzandoli in un libro: alcune persone potevano essere interessate a leggerlo e pochi potevano forse essere beneficiati da questo. In particolare, ho sentito che i miei scritti potevano aiutare quelle persone che erano del tutto ignare degli insegnamenti di Sri Ramana e dello sfondo filosofico, spirituale, religioso e culturale entro i quali erano stati impostati. Non solo ho studiato gli insegnamenti di Sri Ramana nell'originale Tamil in cui egli li ha scritti, ma sono anche in grado di ripensarli in inglese, che è la mia lingua madre, e a seguito di ciò sono in grado di capirli sia dal punto di vista di un indù che di una mentalità non indù.

Con questi pensieri in mente, ho cominciato timidamente a impostare tutto ciò che avevo scritto nella forma di un libro, pensando che almeno avrei potuto vedere quale forma avrebbe presa e quindi verificare se si sarebbe rivelato utile o no a qualsiasi lettore sinceramente interessato.

Nel fare questo, ho scoperto che avevo bisogno di scrivere molte più idee per formare un'esposizione coerente e globale dei suoi insegnamenti, e mi sono piacevolmente sorpreso di trovare una ricchezza di fresche idee scaturite nella mia mente e trovarne l'espressione nei miei scritti. Tuttavia, ho continuato a sentirmi diffidente circa l'idea di pubblicare le mie riflessioni private sugli insegnamenti di Sri Ramana, e mi sono sentito così per due ragioni principali.

In primo luogo e soprattutto, non volevo cadere vittima dell'illusione sottile e potente dell'orgoglio e dell'egoismo che si sarebbero potuti generare se i miei scritti fossero stati apprezzati da molte persone. E in secondo luogo, poiché gli insegnamenti spirituali di Sri Ramana sono l'amore della mia vita, che io venero come l'oggetto più degno di meditazione, di adorazione e di lavoro interno, io non sono del tutto a mio agio

circa l'idea di utilizzare il mio amore come un mezzo per guadagnarmi da vivere. Comunque ho gradualmente superare queste due riserve.

Ho superato il primo decidendo che l'orgoglio e l'egoismo sono sfide che tutti noi dobbiamo affrontare se vogliamo seguire il sentiero spirituale, e che possiamo conquistarli non solo evitando circostanze esterne che potrebbero rafforzarli, ma anche affrontandoli con un onesto riconoscimento delle nostre debolezze e imperfezioni, e un conseguente senso di completa dipendenza dalla potenza protettrice della grazia divina. Ho superare il secondo conciliando la mia mente al fatto che, poiché devo guadagnarmi da vivere in qualche modo, posso anche provare a farlo scrivendo sul tema che amo, giacché questo mi aiuterà a tenere la mente immersa negli insegnamenti di Sri Ramana, piuttosto che immergermi in qualsiasi occupazione più mondana. Pertanto, dopo molte esitazioni, ho finalmente deciso di fare il grande passo e pubblicare questo primo volume.

Quando ho cominciato a organizzare i miei scritti come un libro, ho pensato di dividerlo in due parti di un unico volume. Secondo lo schema iniziale che avevo in mente, la prima parte sarebbe stata chiamata 'L'essenziale 'e avrebbe in gran parte riguardato noi stessi, sia il nostro vero sé sia il nostro falso sé, mentre la seconda parte sarebbe stata chiamata 'Le cose secondarie 'e avrebbe in gran parte riguardato le cose che immaginiamo essere diverse da noi stessi, come il mondo e Dio.

Sviluppata questa idea, il mio proposito di massima, è venuto a consistere di questa introduzione, dieci capitoli della prima parte, diciotto capitoli della seconda parte, e un'appendice. Tuttavia, poiché avevo scritto quasi duecentomila parole, ma non avevo ancora terminato di scrivere nemmeno la metà di quello che mi aspettavo di scrivere, ho capito che sarebbe stato troppo per inserirlo in un unico volume.

Ho deciso, quindi, d'includere questa introduzione e la prima parte programmata nel presente libro," La felicità e l'arte di essere", e la seconda parte programmata in un altro libro, che ho provvisoriamente intitolato "La verità della diversità", e realizzare l'appendice proposta in un terzo libro intitolato "Yoga e l'arte di essere". Quando ho deciso di dividere il libro, parzialmente scritto, in questi tre volumi, avevo già scritto molte porzioni di ognuno di questi volumi, ma nessuna era completa.

Anche se il materiale scritto per questo libro era arrivato a quasi centomila parole, la maggior parte dei capitoli erano ancora incompleti e alcuni non erano nemmeno stati avviati. Pertanto, poiché questo libro era logicamente il primo volume della serie dei libri parzialmente sviluppati, e dal momento che avrebbe formato il fondamento per i volumi successivi, ho deciso che avrei dovuto cercare di completarlo per primo.

Per completare i prossimi due volumi, ho ancora molto da scrivere, e prima di aver finito potrà essere necessario per me dividere ulteriormente questi altri in più volumi. Poiché questo libro è stato formato da un insieme di materiale scritto in tempi diversi, alcuni capitoli contengono una certa quantità di materiale che non è direttamente pertinente al titolo di quel capitolo, ma è comunque connesso ad altro materiale nell'ambito di quel capitolo.

Per lo stesso motivo, entro certi capitoli il flusso globale d'idee non è del tutto sequenziale e talvolta sembra aver fatto qualche passo indietro. Anche se mi son preso la briga di modificare molto materiale per un più facile scorrimento ed una più logica e coerente struttura, in molti posti ho deciso di non sacrificare delle preziose idee solo per il gusto di un flusso che scorre perfettamente.

Sono consapevole, dunque, che alcune delle idee di questo libro sono presentate in un modo un po' sconnesso, ma credo che il valore complessivo di tali idee giustifichi la loro inclusione. Inoltre, certe idee di questo libro sono ripetute in diversi contesti. Ho permesso che tali ripetizioni si verifichino perché ogni volta che una particolare idea è ripetuta, è esaminata da un angolo nuovo, e dunque la sua ripetizione ci aiuta a comprenderla più profondamente e in una più ampia prospettiva. Inoltre, ribadendo una particolare idea in un nuovo contesto, non siamo solo in grado di esaminarla da un angolo nuovo, ma anche in grado di usarla per chiarire qualsiasi argomento in discussione.

In un libro come questo, la ripetizione di alcune idee centrali è inevitabile. Anche se il materiale di questo libro e dei successivi volumi copre una vasta gamma di argomenti, tutti questi soggetti sono in un modo o in un altro relativi al tema centrale, che è la nostra ricerca della vera e assoluta felicità, una felicità che può essere vissuta solo nello stato di essere, privi di azione, liberi dal pensiero e quindi perfettamente tranquilli, che è lo stato di vera conoscenza di sé, lo stato in cui rimaniamo solo come nostro vero Io, non conoscendo null'altro che il nostro essere essenziale. Poiché noi esaminiamo tutti questi soggetti dal punto di vista della nostra ricerca della vera auto-conoscenza, alcuni temi centrali sono necessariamente ripetuti in questo libro, e saranno anche ripetuti nei volumi successivi.

Di tutti i temi centrali che ricorrono in questo libro, il più centrale è la nostra coscienza fondamentale, essenziale e non duale del nostro essere, la nostra semplice auto-coscienza 'Io sono', che non è solo il nostro vero sé, ma è anche la sola e unica realtà assoluta, l'origine e la sostanza di tutte le cose, e la dimora perfetta, eterna dell'infinita felicità.

Quest'auto-coscienza 'Io sono 'è l'unica cosa che sperimentiamo in modo permanente, ed è il centro e il fondamento di tutta la nostra conoscenza ed esperienza. Come tale, deve essere la preoccupazione principale di ogni seria indagine filosofica o scientifica.

A meno che non conosciamo la vera natura di questa fondamentale coscienza, senza la quale non sapremmo niente altro, la verità di qualsiasi conoscenza che possiamo avere di qualsiasi altra cosa è dubbia e aperta a domande. Tutti gli altri temi ricorrenti in questo libro sono strettamente legati a questo tema centrale, la nostra fondamentale auto-coscienza 'Io sono', e più frequentemente si ripete, più è importante per la nostra ricerca della vera auto-conoscenza.

La sua ripetizione serve uno scopo importante, perché permette a noi di esplorare le basi di questa filosofia e scienza dell'auto-conoscenza {conoscenza del sé} da diverse prospettive, e quindi di sviluppare una comprensione più approfondita e completa.

Più approfondita e completa la nostra comprensione cresce, più solida diventerà la nostra convinzione che possiamo sperimentare la felicità infinita solo se conosciamo la vera natura del nostro sé, e che la più importante ed essenziale cosa nella nostra vita è di cercare e raggiungere la vera conoscenza di sé.

Più solida questa convinzione diventa, più fortemente saremo motivati a ritirare la nostra attenzione da tutte le altre cose, e fissarla interamente ed esclusivamente nel nucleo del nostro essere, nella nostra auto-coscienza essenziale, 'Io sono'. Anche se la filosofia presentata in questo libro si basa in gran parte sulla testimonianza di Sri Ramana e altri saggi, non possiamo raggiungere la vera conoscenza solo comprendendo questa filosofia intellettualmente.

Il motivo per cui i saggi hanno espresso la loro esperienza della realtà assoluta in parole è solo per spingerci e guidarci a raggiungere la loro stessa esperienza. Pertanto la filosofia qui presentata non è un fine in sé, ma è solo un mezzo per un fine molto più importante: l'esperienza della vera conoscenza di sé. Questa filosofia è non solo una filosofia teorica ma anche una scienza pratica, e quindi l'unico scopo di tutta la teoria è di motivarci e guidarci nella pratica: il metodo empirico dell'auto- indagine e la conseguente auto-resa di sé.

Quando cominciamo a studiare una scienza, che si tratti di una delle tante scienze interessate a conoscere qualche aspetto del mondo oggettivo, o di questa scienza della conoscenza di sé, che non è interessata a conoscere qualsiasi oggetto, ma solo conoscere la coscienza tramite cui tutti gli oggetti sono noti, è necessario per noi avere fiducia nell'esperienza e nella testimonianza di coloro che hanno già acquisito una conoscenza pratica di questa scienza.

Quando studiamo la fisica, per esempio, dobbiamo inizialmente accettare molte delle sue scoperte avanzate, come la teoria della relatività, sulla fiducia. Solo più tardi, quando diventiamo personalmente coinvolti nella fisica sperimentale, saremo in grado di verificare la verità di queste teorie da noi stessi. Se fin dall'inizio dovessimo rifiutare di credere qualsiasi delle verità scoperte dai fisici fino a quando non avessimo noi stessi testato e verificato ognuna di loro, avremmo inutilmente ostacolato la nostra velocità di apprendimento, e non avremmo mai avuto il tempo di acquisire le conoscenze necessarie per impegnarci nella fisica sperimentale avanzata.

Ogni apprendimento richiede una mente acuta, curiosa e inquisitiva; ma proprio come un onesto dubbio gioca un ruolo importante nel processo di apprendimento, così anche lo fa una provvisoria fiducia. La conoscenza è acquisita più efficientemente ed efficacemente da un uso intelligente di entrambi: dubbi e fiducia. Uno studente discriminante sa cosa deve essere messo in dubbio, e ciò che deve essere provvisoriamente creduto.

Più che in ogni altra scienza, in questa scienza della conoscenza di sé il dubbio è essenziale, perché per conoscere la verità che sottende tutte le apparenze, dobbiamo dubitare della realtà di ogni cosa; non solo la realtà degli oggetti conosciuti dalla nostra mente, ma la realtà della nostra stessa mente. Tuttavia, sebbene il dubbio svolga un ruo-

lo fondamentale nel processo di acquisizione della conoscenza di sé, la fiducia nella testimonianza di saggi, che hanno già raggiunto l'esperienza della vera conoscenza di sé, è tuttavia estremamente utile.

Giacché la testimonianza dei saggi ci sfida a mettere in discussione e in dubbio tutte le convinzioni che abbiamo accarezzato per tanto tempo su ciò che siamo e sulla realtà della nostra vita in questo mondo, si può inizialmente avere difficoltà a fidarsi delle loro parole. Ecco perché, invece di chiederci di credere in qualsiasi cosa che non conosciamo già, Sri Ramana basa i suoi insegnamenti su un'analisi della nostra esperienza quotidiana.

Quando noi analizziamo criticamente la nostra esperienza dei tre stati di coscienza che subiamo ogni giorno, non possiamo ragionevolmente evitare di mettere in dubbio la maggior parte di quello che normalmente diamo per scontato di sapere che siamo e la realtà di tutto ciò che sperimentiamo in questi stati. Al fine di acquisire conoscenze che non possiamo ragionevolmente mettere in dubbio, dobbiamo in primo luogo separare noi stessi da tutte le conoscenze confuse ed incerte che ora abbiamo su noi stessi.

Tale sbrogliamento può essere raggiunto solo spostando l'attenzione lontano da tutti gli oggetti della conoscenza e verso noi stessi, la coscienza da cui tutto è noto. Questo processo di sbrogliamento è il viaggio di auto- scoperta che tutti i saggi ci spingono a intraprendere. Come spiegato in precedenza, questo libro presenta un'analisi filosofica della nostra esperienza quotidiana di noi stessi, e lo scopo di quest'analisi è solo di permetterci di ottenere una chiara comprensione teorica di cosa siamo veramente, e quindi di conoscere i modi concreti con cui siamo in grado di raggiungere direttamente l'esperienza della nostra vera natura.

Anche se in questo cammino della scoperta di sé saremo guidati dalle rivelazioni di Sri Ramana e di altri saggi, dovremo comunque basarci principalmente sulla nostra esperienza personale del nostro essere o coscienza, e quindi per quanto possibile evitare di dover contare sulla fede in ciò che noi stessi in realtà non sappiamo. Se iniziamo questo lungo viaggio dipendendo sempre dalla nostra esperienza su noi stessi come nostra guida, saremo in grado di verificare da noi stessi la verità di tutto ciò che è stato rivelato attraverso le parole dei saggi, che hanno intrapreso questo viaggio prima di noi.

Tuttavia, mentre stiamo procedendo in questo viaggio di scoperta di sé, e prima di completarlo, saremo in grado di scoprire che la nostra analisi razionale della nostra esperienza già esistente e del nostro essere e della nostra coscienza, insieme con la nostra esperienza di praticare l'arte di essere consapevole di sé, ispirerà nella nostra mente una fiducia sempre maggiore nelle parole dei saggi.

Tale fiducia non deve essere scambiata per una semplice 'credenza cieca', perché è una fiducia nata non dalla cecità intellettuale, ma da una chiarezza interiore profonda della mente, acquisita dimorando ripetutamente nella vera luce della coscienza di sé, che brilla sempre nel nucleo del nostro essere, come il nucleo del nostro essere, ma

che fino ad ora abbiamo sempre ignorato a causa della nostra infatuazione del mondo esterno delle percezioni sensoriali.

Anche se è possibile per noi rivolgere la nostra attenzione lontano dal mondo esterno, verso la nostra coscienza essenziale 'Io sono 'al fine di scoprire la nostra vera natura, anche senza riporre la nostra fiducia nelle parole di chiunque, in pratica, mentre proseguiamo il viaggio di auto-confrontarci con tutto ciò che si scopre, e mentre affrontiamo tutti gli ostacoli che inevitabilmente sorgono sulla strada, possiamo ricavare molto beneficio dal fidarci e imparare dalla testimonianza di coloro che hanno iniziato e completato questo viaggio prima di noi.

Pertanto, nel prossimo seguito di questo libro, mentre indagheremo su alcuni soggetti secondari che, anche se non indispensabili, sono tuttavia strettamente legati al viaggio di auto-scoperta, ci si imbatterà in alcune spiegazioni che sono state date da Sri Ramana e da altri saggi che hanno completato quel viaggio, ma che non possiamo verificare con la nostra esperienza fino a quando non completeremo il viaggio e scopriremo da noi stessi la verità che loro hanno sperimentato.

Ognuno di noi è libero di decidere per se stesso se vuole avere fiducia in tali spiegazioni. Tuttavia, anche se potremmo non essere in grado di verificare la veridicità di tali spiegazioni finché non raggiungiamo l'esperienza della vera conoscenza di sé, possiamo almeno capire che sono tutte implicazioni logiche, o almeno implicazioni ragionevolmente possibili, delle conclusioni e delle verità alle quali si arriva dalle analisi e deduzioni del presente libro.

Quindi se siamo stati convinti dalle conclusioni che deduciamo da questo libro dalla nostra critica analisi della nostra esperienza quotidiana dei nostri tre stati di coscienza: veglia, sogno e sonno profondo; non dovrebbe essere troppo difficile per noi confidare almeno provvisoriamente nella maggior parte delle spiegazioni che sono fornite nel seguito di questo libro.

Se non ci fidiamo, almeno accettiamole come ipotesi provvisorie che devono essere verificate per mezzo dell'auto- indagine, troveremo che sono utili nei nostri tentativi di volgere la nostra attenzione dal mondo esterno verso la nostra fondamentale autocoscienza 'Io sono', al fine di rimanere solo come questa coscienza fondamentale del nostro essere.

Tuttavia, anche se non siamo disposti a fidarci di null'altro che non sappiamo già per certo, possiamo ancora proseguire questo cammino di scoperta di sé, portando tutti i nostri dubbi alla loro logica conclusione, di dubitare della realtà della nostra dubbiosa mente, e quindi rivolgere la nostra attenzione verso la consapevolezza che la sottende per conoscere l'ultima fonte da cui è sorta con tutti i suoi dubbi.

Lo scopo di questo libro o dei libri successivi non è quello di convincere nessuno ad aver fede in qualsiasi cosa, ma è solo per spingere tutti quelli che hanno una vera mente indagatrice a mettere in discussione criticamente la nostra visione abituale di noi stessi, del mondo e di Dio, e incoraggiarci a intraprendere il viaggio alla scoperta di sé

indagando la nostra coscienza ‘Io sono’, che è il centro e la base fondamentale di tutta la nostra esperienza e conoscenza.

È ora di intraprendere questo viaggio di scoperta del sé, e verificare da noi stessi la verità rivelata nelle parole di Sri Ramana e di altri saggi.

CAPITOLO 1

Che cos'è la Felicità?

Qual è l'unica cosa che tutti gli esseri senzienti desiderano? Non è la felicità? In ultima analisi, non sono tutti i nostri desideri solo diverse forme del nostro unico desiderio fondamentale di essere felici? Non è il nostro desiderio fondamentale di felicità l'essenza di ogni forma di desiderio che potremmo mai avere?

Il nostro desiderio di felicità è la forza trainante dietro tutte le innumerevoli forme di sforzo che stiamo sempre compiendo. Noi non facciamo nulla, attraverso la mente, la parola o il corpo, che sia guidato dal nostro desiderio fondamentale di essere felici. Ogni nostra azione è motivata dal desiderio di essere perfettamente felici. Per chi si desidera la felicità?

Non facciamo ogni desiderio di felicità per noi stessi? In primo luogo, ognuno di noi vuole essere felice per se stesso. Anche se vogliamo che altre persone siano felici, noi vogliamo che siano felici perché vedere la loro felicità ci fa sentire felici. Tutte le nostre azioni della mente, della parola e del corpo sono spinte dal nostro desiderio per la nostra felicità.

Per quanto possiamo pensare che le nostre azioni siano altruiste, sono ancora tutte motivata dal nostro desiderio per la nostra felicità. Anche se sacrifichiamo il nostro tempo, i nostri soldi, i nostri comfort e convenienze, o qualsiasi altra cosa che sia prezioso per noi, per fare qualche azione altruistica, sia per aiutare un 'altra persona che per sostenere una causa nobile ; la forza motrice finale dietro tale sacrificio è il nostro desiderio di essere felici.

Noi facciamo azioni altruistiche solo perché così facendo ci fanno sentire felici. Perché ci sentiamo infelici quando vediamo le altre persone che soffrono, siamo pronti a fare qualsiasi cosa per alleviare le loro sofferenze, anche se così facendo ci sembra di causare qualche sofferenza a noi stessi.

Ci sentiamo più felici, soffrendo per aiutare altre persone, di quanto ci sentiremmo se non avessimo fatto nulla per aiutarle. In realtà possiamo derivare una felicità positiva dalla nostra sofferenza, perché sappiamo che siamo a essa sottoposti per il bene degli altri. Prendendo questo come estremo, alcune persone, in effetti, scelgono di soffrire per la causa della sofferenza, perché non possono sentirsi felici se sentono altri che stanno soffrendo.

Essi traggono piacere, subendo quello che sembra essere sofferenza, perché per loro la sofferenza apparente non è realmente sofferenza, ma è solo una forma di piacere. Qualunque sia la forma estrema che il nostro desiderio può adottare, sia che sia una

qualche forma altruistica veramente nobile o sia qualche forma masochista profondamente perversa, in sostanza si tratta ancora solo di un desiderio per la nostra felicità.

Perché è il desiderio per la nostra felicità la causa fondamentale e ultima del nostro desiderio per la felicità di altre persone? Perché desideriamo la loro felicità soprattutto perché contribuisce alla nostra felicità? Perché, in altre parole, in definitiva desideriamo la nostra felicità più di quanto noi desideriamo la felicità degli altri? Noi siamo principalmente interessati alla nostra felicità perché amiamo noi stessi più di quanto noi amiamo qualsiasi altra persona o cosa.

Amiamo le altre persone o cose perché crediamo che possano contribuire alla nostra la felicità. Noi amiamo ognuno di loro solo nella misura in cui noi crediamo che siano in grado di renderci felici, e se pensiamo che non l'hanno fatto o che non hanno contribuito in un modo o nell'altro alla nostra felicità, non sentiremo un particolare amore per loro. Il nostro più grande amore è solo per noi stessi, ed è per il nostro bene che noi amiamo altre persone e cose.

Noi amiamo la nostra famiglia, i nostri amici e i nostri possedimenti perché riteniamo che siano nostri, e perché amandoli ci fanno sentire felici. Il nostro amore per la nostra felicità è inseparabile dal nostro amore per noi stessi. Perché amiamo noi stessi sopra ogni altra cosa, vogliamo la nostra felicità al disopra di tutte le altre cose. Noi amiamo e desideriamo ciò che ci rende felici, e non ci piace e abbiamo paura di tutto ciò che ci rende infelici.

Tutti i nostri gusti e antipatie, tutti i nostri desideri e paure, sono radicate nel nostro amore per la nostra felicità, che a sua volta affonda le sue radici nel nostro amore per noi stessi. Perché amiamo noi stessi più di quanto noi amiamo qualsiasi altra persona o cosa? La ragione per cui amiamo qualche altra persona e qualche altra cosa è perché sentiamo che ci fanno felici, o almeno perché possono renderci felici.

Cioè, noi amiamo tutto ciò che crediamo ci può dare la felicità. Se sappiamo che qualcosa non ci rende felici, o non potrà farci felici, non sentiamo un particolare amore per essa. Non è la felicità, dunque, la fondamentale causa di tutte le forme di amore? Non è tutto l'amore che proviamo per varie persone e cose in sostanza solo il nostro amore per la nostra felicità?

Non amiamo solo quelle cose che sono potenziali fonti di felicità per noi? Pertanto, poiché amiamo noi stessi sopra ogni altra cosa, non è forse chiaro che riteniamo noi stessi la prima fra tutte le potenziali fonti della nostra felicità? In realtà, siamo l'unica vera fonte di tutta la nostra felicità, perché qualunque felicità che ci sembra derivare da altre persone o cose nasce solo dentro di noi.

Poiché tutta la nostra felicità deriva in ultima analisi, solo da dentro di noi, non è chiaro che la felicità è qualcosa di insito in noi? In realtà, la felicità è la nostra vera ed essenziale natura. Pertanto, il motivo per cui amiamo il nostro sé più di qualsiasi altra persona o cosa è semplicemente perché siamo noi stessi la felicità, la pienezza della felicità perfetta, e la fonte ultima di tutte le varie forme di felicità che ci sembrano derivare da altre persone e cose.

Il nostro amore per noi stessi e per la nostra felicità non è sbagliato, è perfettamente naturale, e quindi inevitabile. Diventa sbagliato solo quando, a causa della nostra mancanza di corretta comprensione di dove la vera felicità risiede, ci spinge a fare azioni che possono causare danni ad altre persone. Pertanto, al fine di evitare di fare del male a qualcuno ed evitare di fare chiunque altro infelice è essenziale che noi comprendiamo ciò che la vera felicità è e dove la nostra vera felicità risiede. Per capire questo, dobbiamo prima comprendere di più su noi stessi.

Poiché l'amore e la felicità sono sensazioni soggettive che sono vissute da noi, non siamo in grado di capire la vera natura di ciascuna di loro senza prima di comprendere la vera natura di noi stessi. Solo se comprendiamo la nostra vera natura saremo in grado di intendere come il desiderio di felicità sorga dentro di noi, e perché amiamo noi stessi e la nostra felicità, al disopra di tutte le altre cose. Il lato opposto del nostro desiderio di essere felici è il nostro desiderio di essere liberi dal dolore, dalla sofferenza, dalla miseria o da qualsiasi altra forma di infelicità.

Ciò che tutti noi desideriamo è di essere perfettamente felici, liberi dalla minima forma di infelicità. Infatti, ciò che noi chiamiamo felicità è solo lo stato in cui siamo liberi da infelicità. Il nostro stato naturale è quello di essere felici. Il nostro desiderio di felicità è il nostro desiderio del nostro stato naturale. Consciamente o inconsciamente, cerchiamo tutti ciò che è naturale per noi.

Ad esempio, quando soffriamo di mal di testa, perché vogliamo essere liberi da esso? Perché un mal di testa non è naturale per noi, quando ne sperimentiamo uno, abbiamo il desiderio di essere liberi da esso. Lo stesso è il caso di tutte le altre cose che non sono naturali per noi. Non possiamo sentirci completamente a nostro agio e felici con ciò che non è veramente naturale per noi. Ecco perché non ci siamo mai sentiti perfettamente felici, nonostante tutti i piaceri materiali mentali ed emotivi dei quali possiamo godere.

Tutti questi piaceri vanno e vengono, e quindi non sono naturali per noi. Tutto ciò che è veramente naturale per noi, tutto ciò che è inerente alla nostra essenziale natura, deve essere sempre con noi. Poiché il corpo fisico che oggi consideriamo essere noi stessi è vissuto da noi solo nel nostro attuale stato di veglia, e non nel sogno o nel sonno profondo, non è la nostra natura essenziale.

Allo stesso modo, poiché la nostra mente è vissuta da noi solo negli stati di veglia e sogno, e non nello stato di sonno profondo, anche questa non è la nostra natura essenziale. Poiché nel sonno profondo noi rimaniamo in pace e felici senza né la nostra mente e né il nostro corpo, nessuno di loro è naturale per noi. Anche se quest'affermazione che noi esistiamo, in assenza della nostra mente e del nostro corpo nel sonno profondo può inizialmente sembrarci strana a noi, e può pertanto, in un'osservazione superficiale, sembrare discutibile.

Se la consideriamo con attenzione, noi comprendiamo chiaramente che non è una supposizione dubbia, ma è di fatto la verità evidente che ciascuno di noi sperimenta nel sonno profondo, come vedremo più chiaramente quando esamineremo i nostri tre

stati di coscienza in maggiore dettaglio nel prossimo capitolo. Pertanto, poiché la nostra mente e il corpo non sono naturali per noi, non ci si può mai sentire completamente a proprio agio o felici con uno di loro, o con qualsiasi piacere materiale, sensuale, mentale, intellettuale o emozionale che possiamo godere attraverso loro.

Perché dovremmo pensare che la felicità è il nostro stato naturale, e che l'infelicità è qualcosa di innaturale per noi? Se la nostra vera natura è davvero la felicità, perché non ci sentiamo perfettamente felici in ogni momento? Come funziona il sorgere dell'infelicità? Possiamo comprendere questo analizzando criticamente la nostra esperienza nei nostri tre stati di coscienza: veglia, sogno e sonno profondo. Nella nostra veglia e negli stati di sogno proviamo un misto di piacere e dolore, o di felicità e infelicità. Ma cosa sperimentiamo nel sonno profondo, quando questa miscela di piacere e dolore viene rimossa?

In assenza di questa miscela, facciamo esperienza di felicità o infelicità? Nello stato di sonno profondo, non ci sentiamo forse perfettamente felici e liberi da ogni miseria o infelicità? Non è chiaro quindi che né l'infelicità, né un misto di felicità e di infelicità, è naturale per noi? Poiché possiamo esistere in assenza di infelicità, non può essere la nostra vera natura.

L'infelicità è solo una negazione della felicità, che è naturale per noi. Se l'infelicità non può essere la nostra vera natura, perché possiamo esistere in sua assenza, non possiamo dire lo stesso della felicità? Quando siamo infelici, non stiamo esistendo in assenza di felicità? No, la felicità è qualcosa che non è mai del tutto assente. L'infelicità è uno stato relativo, che esiste relativamente solo alla felicità. Senza l'esistenza di fondo della felicità, non ci sarebbe una cosa come l'infelicità. Ci sentiamo infelici solo perché vogliamo essere felici.

Se la felicità fosse diventata assolutamente inesistente, non sentiremmo alcun desiderio per essa, e quindi non ci sentiremmo infelici. Anche in uno stato di infelicità intensa, la felicità esiste ancora come qualcosa di cui sentiamo il desiderio. Non vi è quindi alcuna cosa come l'assoluta infelicità. Se l'infelicità è qualcosa che è soltanto relativa, non possiamo dire la stessa cosa della felicità? Non è anche la felicità uno stato relativo, quello che esiste relativo solo all'infelicità?

La felicità che proviamo nella veglia e nel sogno è certamente relativa, ed è quindi sempre incompleta o imperfetta. Ma possiamo dire lo stesso per la felicità della quale abbiamo esperienza nel sonno profondo? La felicità del sonno profondo esiste relativamente solo all'infelicità? No, nel sonno profondo l'infelicità è totalmente assente.

Quando siamo addormentati, l'infelicità non esiste nemmeno come un pensiero, o come qualcosa che temiamo o desideriamo evitare. Pertanto, poiché l'infelicità non può esistere senza un desiderio di felicità, ma la felicità invece può esistere senza la minima nozione di infelicità, l'infelicità è del tutto relativa, mentre la felicità può essere sia relativa che assoluta.

La felicità e l'infelicità relative che sperimentiamo nella nostra veglia e negli stati di sogno sono un riflesso distorto della felicità assoluta che è la nostra vera natura,

e che è alla base di tutti i nostri tre stati di veglia, sogno e sonno profondo. Noi sperimentiamo la felicità relativa e l'infelicità nella veglia e nel sogno perché in quel momento la nostra vera natura della felicità assoluta è in qualche modo rannuvolata e oscurata.

Che cosa è che nella veglia e nel sogno oscura il nostro stato naturale di felicità assoluta? Perché nel sonno profondo noi sperimentiamo la perfetta felicità, incontaminata da perfino la minima traccia di infelicità, mentre nella veglia e negli stati di sogno sperimentiamo solo una miscela di felicità e infelicità relative?

Qual è la differenza tra il sonno profondo e i nostri altri due stati che ci permette di sperimentare la felicità assoluta nel primo, ma solo la felicità l'infelicità relative in questi ultimi? Nel sonno profondo la nostra mente è assente, e con essa tutte le forme di pensiero sono assenti, mentre nella veglia e nel sogno la nostra mente è sorta ed è attiva, pensando pensieri di innumerevoli cose diverse.

Quando la nostra mente e tutti i suoi pensieri sono assenti, come nel sonno profondo, sperimentiamo la perfetta felicità, mentre quando la nostra mente è attiva, pensando un pensiero dopo l'altro, come nella veglia e nel sogno, sperimentiamo solo una miscela di parziale felicità e parziale infelicità. Non è 'chiaro, quindi, che il sorgere della nostra mente e dei suoi pensieri è ciò che oscura il nostro stato naturale di assoluta felicità?

Anche ora, in questo stato di veglia, la nostra vera ed essenziale natura è assoluta felicità, ma la felicità assoluta è rannuvolata e oscurata dall'attività persistente della nostra mente. Pertanto, poiché la nostra attività mentale è la nuvola o il velo che oscurano nella nostra esperienza la nostra intrinseca e naturale felicità, tutto quello che dobbiamo fare per provare la piena felicità è di mettere fine a tutte le nostre attività mentali e cessare di sorgere della mente per pensare a qualunque cosa.

Poiché sperimentiamo la felicità perfetta nel sonno a causa della cessazione dell'attività mentale, possiamo sperimentare la stessa gioia anche ora nello stato di veglia, purché ci asteniamo da ogni pensiero o attività mentale.

Dato che la nostra felicità naturale e assoluta è oscurata dal costante flusso di pensieri della nostra mente, che sorgono uno dopo l'altro in rapida successione, come possiamo sperimentare in mezzo a questo flusso i diversi gradi di relativa felicità e infelicità? Giacché la nostra attività di pensiero è la nube che oscura la nostra naturale felicità, più intensa quest'attività cresce, più densamente oscurerà la nostra felicità intrinseca.

Quando la nostra mente è estremamente agitata, cioè, quando la sua attività di pensiero diventa molto intensa, non siamo in grado di sperimentare più di un barlume di felicità intrinseca, e pertanto ci si sentirà inquieti e infelici. Ma quando la nostra mente diventa relativamente calma, cioè, quando la sua attività di pensiero diminuisce, siamo in grado di sperimentare la nostra felicità intrinseca più pienamente, e quindi ci sentiamo relativamente tranquilli e felici. Quindi la calma e la pace della mente ci fanno senti-

re relativamente felici, mentre l'irrequietezza e l'agitazione della mente ci fanno sentire relativamente infelici.

Non è questa forse l'esperienza di tutti noi? Non ci sentiamo forse tutti tranquilli e felici quando la nostra mente è calma e a riposo? E non ci sentiamo tutti inquieti e infelici quando la nostra mente è agitata e disturbata? Il motivo per cui abbiamo l'esperienza di perfetta felicità nel sonno profondo è che la nostra mente è diventata perfettamente calma e quieta, essendosi ritirata da tutte le sue attività. Poiché nessun pensiero sorge nel sonno profondo per disturbare il nostro stato naturale di essere in pace, in questo stato sperimentiamo la nostra felicità intrinseca senza il minimo ostacolo.

Non è 'chiaro, quindi, che la felicità è uno stato d'essere, e l'infelicità è uno stato di fare? Fino a quando la nostra mente è attiva o fa qualcosa, pensando un pensiero o un altro, sperimentiamo solo una miscela di felicità e infelicità, e qualunque felicità di cui facciamo esperienza nel mezzo di quella miscela è imperfetta, limitata e relativa. Sperimentiamo una perfetta felicità, illimitata e assoluta solo quando la nostra mente diventa perfettamente immobile.

Il nostro essere essenziale è dunque la felicità. Quando rimaniamo solo come essere, senza il sorgere del pensare o senza fare qualsiasi cosa, come nel sonno profondo, sperimentiamo la felicità perfetta, incontaminata da anche il minimo dolore, infelicità o malcontento. Ma non appena ci ergiamo come mente pensante, proviamo inquietudine, insoddisfazione e infelicità.

Poiché sperimentiamo la felicità perfetta in assenza di ogni attività mentale, come nel nostro sonno profondo, non è chiaro che tale felicità è qualcosa di insito dentro di noi, e che la nostra attività mentale è l'unico ostacolo che ci impedisce di viverla in pieno nei nostri stati di veglia e di sogno?

Pertanto, qualunque sia la limitata felicità che possiamo sperimentare nella veglia e nello stato di sogno quando la nostra mente diventa relativamente calma e pacifica, è solo una frazione della felicità che è già insita in noi. La felicità è qualcosa che nasce da dentro noi stessi, e non qualcosa che viene da fuori. Perché allora pensiamo che ricaviamo piacere o felicità da oggetti materiali o da circostanze esterne?

La felicità si trova forse in qualsiasi oggetto materiale o qualsiasi circostanza esterna? No, la felicità non è ovviamente qualcosa che esiste in qualsiasi oggetto o circostanza fuori di noi. Come ci può allora sembrare di ottenere la felicità da alcuni oggetti e circostanze esterne? Qualunque sia la relativa felicità che ci sembra di ottenere da loro è in realtà uno stato della nostra mente.

La felicità è qualcosa che è latente dentro di noi, e a volte si manifesta quando sperimentiamo certi oggetti materiali o circostanze esterne. Come avviene questo? Ogni volta che otteniamo qualcosa che ci piace, e ogni volta che evitiamo o ci sbarazziamo di qualcosa che non ci piace, ci sentiamo felici.

Viceversa, qualora perdiamo o non siamo in grado di ottenere qualcosa che ci piace, e ogni volta che non si può evitare o non possiamo sbarazzarci di qualcosa che

non ci piace, ci sentiamo infelici. In altre parole, ci sentiamo felici quando sono soddisfatti i nostri desideri, e infelici quando non sono soddisfatti.

Così la vera causa della felicità che ci sembra di ottenere dagli oggetti o circostanze esterne non è in quegli oggetti o circostanze stessi, ma è solo nel compimento del nostro desiderio per loro. Ogni volta che sperimentiamo un desiderio, sia sotto forma di una cosa desiderata o come un'avversione per una certa cosa, la nostra mente è agitata da esso.

Finché quel desiderio persiste nella nostra mente, l'agitazione causata continua, e quest'agitazione ci fa sentire infelici. Ma quando il nostro desiderio è soddisfatto, l'agitazione si placa, e nella calma temporanea che risulta dal suo placarsi, ci sentiamo felici. La felicità che abbiamo così provato quando uno dei nostri desideri è soddisfatto è una frazione della felicità che esiste sempre dentro di noi. Quando un desiderio nasce e agita la nostra mente, la nostra felicità intrinseca è oscurata, e quindi ci sentiamo inquieti e infelici fino a quando si realizza quel desiderio.

Non appena è soddisfatto, l'agitazione della nostra mente si placa per un breve periodo, e la nostra felicità intrinseca è quindi meno densamente oscurata, e ci sentiamo relativamente felici. Pertanto, anche se la felicità è la nostra vera natura, e anche se in realtà non c'è felicità in qualsiasi cosa al di fuori di noi, nondimeno ci sentiamo felici ogni volta che il nostro desiderio per qualcosa è soddisfatto, e quindi a torto crediamo di ricavare la felicità dagli oggetti del nostro desiderio.

Sentiamo amore o desiderio per gli altri e per gli oggetti e circostanze esterne solo perché crediamo che possiamo derivare felicità da loro. E crediamo questo solo perché sperimentiamo la felicità ogni volta che uno dei nostri desideri per queste cose esterne è soddisfatto. La nostra illusione che la felicità viene dalle cose che desideriamo, e che, pertanto, desiderando e acquisendo sempre più cose, diventeremo più felici, è quindi un circolo vizioso.

Poiché desideriamo qualcosa e ci sentiamo felici quando la otteniamo, noi la desideriamo ancora di più. In questo modo i nostri desideri sono sempre in continuo aumento e moltiplicazione. Il furioso incendio dei nostri desideri non può mai essere estinto dagli oggetti del nostro desiderio. Quanto più noi acquisiamo questi oggetti, tanto più intensamente il nostro desiderio di loro e per altri oggetti simili diverrà furioso.

Cercare di spegnere il fuoco dei nostri desideri con la loro realizzazione è come cercare di estinguere un incendio versando benzina su di esso. Gli oggetti del nostro desiderio sono il carburante che tiene il fuoco dei nostri desideri in fiamme. L'unico modo in cui possiamo estinguere questo fuoco dei nostri desideri è quello di conoscere la verità che tutta la felicità che ci sembra derivare dagli oggetti del nostro desiderio in realtà non proviene da quegli oggetti, ma solo da dentro noi stessi.

Tuttavia, non dobbiamo pensare che la comprensione di questa verità per mezzo del nostro intelletto o del potere di ragionamento è lo stesso che in realtà realizzarla. Non possiamo effettivamente conoscere questa verità senza sperimentarla noi stessi come felicità. Finché sentiamo noi stessi di essere una limitata coscienza individuale che

sperimenta relativi gradi di felicità e di infelicità, non stiamo sperimentando la verità di essere noi stessi la felicità assoluta.

Nessuna quantità di comprensione intellettuale può darci la vera empirica conoscenza che la felicità è la nostra vera natura, e non qualcosa che otteniamo dagli oggetti del nostro desiderio. Possiamo capire qualcosa intellettualmente, ma sperimentare realmente è qualcosa che è abbastanza diverso da quanto abbiamo capito. Ad esempio, se vediamo l'acqua in un deserto, possiamo capire che è solo un miraggio, ma comunque continuare a vederla come qualcosa che sembra abbastanza reale, ma la sua sola vista continua a farci sentire sete.

Allo stesso modo, se possiamo intellettualmente capire che la felicità è la nostra vera natura e che in realtà non otteniamo la felicità da qualcosa al di fuori noi stessi, noi possiamo comunque continuare a sentirci in qualche modo privi di felicità, e quindi continuare a provare desiderio per le cose fuori noi stessi, come se la felicità potesse davvero essere ottenuta da loro.

La conoscenza intellettuale è solo una forma superficiale e poco profonda di conoscenza, perché il nostro intelletto è solo una funzione della nostra mente, che è solo una forma superficiale e poco profonda della coscienza. La nostra illusione che ci fa sentire che la felicità viene da cose al di fuori di noi stessi e non da dentro di noi è, invece, profondamente radicata nella nostra errata identificazione di noi stessi con un corpo fisico, che è a sua volta radicata nella nostra mancanza di una chiara conoscenza di sé. In realtà, l'illusione che ci fa sentire che la felicità viene dalle cose al di fuori di noi stessi è la stessa illusione che ci fa sentire che siamo qualcosa che non siamo.

Questa illusione fondamentale su di noi viene dal fatto che non sappiamo chiaramente ciò che realmente siamo e quindi, può essere distrutta solo da una conoscenza chiara e corretta della nostra vera natura. Nessuna conoscenza intellettuale, può distruggere questa nostra radicata illusione. La sola conoscenza che può distruggere ciò è la vera conoscenza empirica di ciò che siamo veramente.

Quando con la vera empirica conoscenza di sé abbiamo così distrutto l'illusione che noi siamo qualcosa d'altro che la pienezza della felicità assoluta, il fuoco dei nostri desideri sarà automaticamente estinto. Anche se nessuna quantità di comprensione intellettuale può distruggere la nostra profonda e radicata illusione, una chiara comprensione intellettuale della verità è comunque necessaria, perché senza una tale comprensione non sapremmo come scoprire ciò che la vera felicità è. Una comprensione chiara e corretta della vera natura della felicità ci permetterà di sapere non solo dove dovremmo cercare la felicità, ma anche come dovremmo in realtà adoperarci per cercarla.

Dobbiamo quindi analizzare più profondamente come la nostra illusione di ottenere la felicità dagli oggetti e dalle circostanze esterne si manifesta. Supponiamo che ci piace il cioccolato. Nella nostra mente associamo il sapore dolce-amaro del cioccolato con la sensazione di piacere che siamo abituati a vivere ogni volta che lo assaggiamo.

Ma il gusto di cioccolato necessariamente crea una sensazione di piacere? No, crea una tale sensazione in noi perché ci piace tanto, ma non si creerà una tale sensazio-

ne in una persona che è indifferente a esso, e creerà una sensazione di disgusto in una persona che ne è disgustata. Inoltre, se si mangia troppa cioccolata ci nausea, e inizieremo a sentire avversione per essa, almeno temporaneamente, quindi se ne mangiamo di più in quel momento, essa non crea alcuna sensazione di piacere, ma solo un senso di disgusto.

Pertanto è chiaro che la felicità che pensiamo derivi da mangiare cioccolato non è determinato dal gusto attuale del cioccolato, ma solo dalla nostra simpatia per quel gusto. La stessa cosa accade con uno qualsiasi dei piaceri che sperimentiamo attraverso i nostri cinque sensi. I nostri sensi possono solo dirci le impressioni create da una cosa, per esempio il gusto, l'aroma, la consistenza e il colore del cioccolato, il suono della lamina d'argento increspata in cui è avvolto, ma è la nostra mente che determina se ci piacciono o no quelle impressioni.

Se le vogliamo, non abbiamo nemmeno il bisogno di assaggiare il cioccolato per riprovare piacere da esso. Anche la vista o l'odore del cioccolato, o il suono della sua lamina d'argento mentre si apre, possono darci piacere. In realtà spesso sembra derivare più piacere dalla previsione di godere di qualcosa, di quando effettivamente lo sperimentiamo.

Pertanto anche il pensiero di qualche oggetto del nostro desiderio ci può dare piacere, anche se il piacere sarà sempre mescolato con un'inquietudine nello sperimentarlo. Solo quando lo abbiamo effettivamente sperimentato, il nostro desiderio sarà pienamente soddisfatto. Tuttavia, poiché la soddisfazione è generalmente vissuta momentaneamente, può a volte sembrare di godere di più dal piacere della nostra anticipazione di essa che dall'effettivo godimento quando la sperimentiamo realmente.

Inoltre, se la nostra mente è distratta da altri pensieri, possiamo non sentire alcun piacere particolare nel mangiare il cioccolato, anche se ci piace molto. Solo quando la nostra mente è relativamente priva di altri pensieri possiamo davvero assaporare il gusto del cioccolato, o il piacere di soddisfare qualsiasi altro desiderio. Un chiaro esempio è qualcosa che molti di noi hanno probabilmente provato.

Se stiamo guardando un buon film o un programma di intrattenimento in televisione mentre si mangia un pasto, non importa quanto gustoso e di nostro gradimento sia il pasto, ci sarà difficile notare il suo gusto e non si avvertirà alcun particolare piacere nel mangiare. Dopo che il programma e il pasto sono entrambi finiti, possiamo notare che non siamo riusciti a godere di quel gustoso pasto a tutti gli effetti come quando lo abbiamo mangiato non distratti dalla televisione.

Poiché eravamo più interessati al programma o al film che stavamo guardando che al pasto che abbiamo mangiato, non siamo riusciti a gustare il mangiare. E la ragione per cui abbiamo avuto più interesse a goderci il film che a goderci il nostro pasto perché in quel momento il nostro desiderio per il godimento del film era più grande del nostro desiderio per il godimento del pasto.

Tuttavia, se fossimo stati veramente affamati prima di sederci a mangiare guardando il film, probabilmente avremmo apprezzato il pasto con gran gusto e avremmo

quindi difficilmente notato la pellicola che stavamo guardando. Anche se il pasto non era particolarmente gustoso, se fossimo stati davvero affamati il pasto ci sarebbe piaciuto comunque.

Quando siamo veramente affamati, cioè, quando il nostro desiderio di cibo è molto intenso, si può assaporare e godere anche il pasto più insapore. La nostra fame o reale desiderio di nutrimento è il migliore di tutti i condimenti. La spezia di una fame reale darà il gusto più piacevole anche al più insapore cibo, e anche al cibo che normalmente non ci piace. Al contrario, se il sale della vera fame manca, possiamo mangiare anche il cibo più gustoso senza assaporarlo particolarmente.

Non è chiaro, quindi, che i relativi gradi di felicità che derivano dal godere gli oggetti dei nostri desideri, non sono solo del tutto soggettivi e dipendenti da quanto questi ci piacciono, ma sono determinati principalmente dalle fluttuazioni della nostra mente e delle successive ondate di entusiasmo dei nostri desideri, delle nostre anticipazioni e della nostra soddisfazioni finale?

In mezzo a tutta questa eccitata attività della nostra mente, come appaiono i frammenti di felicità che sperimentiamo? Queste ondate successive di nostra eccitazione mentale hanno i loro picchi e i loro avvallamenti. Si alzano ai loro picchi, quando la nostra mente è più agitata dai desideri, e si placano negli avvallamenti quando la nostra mente sperimenta la soddisfazione di anticipare o godere effettivamente degli oggetti dei suoi desideri.

Durante i brevi avvallamenti tra i successivi picchi dei nostri desideri, la nostra mente è momentaneamente calma, e in questa calma la felicità, che è sempre insita in noi è meno densamente oscurata e quindi si manifesta più chiaramente. Fino a quando la nostra mente è attiva, è costantemente fluttuante tra i picchi del suo desiderio o di insoddisfazione e gli avvallamenti della sua contentezza o soddisfazione. I nostri desideri e le nostre paure, le nostre simpatie e antipatie, le nostre voglie e le nostre avversioni, tutti agitano e spingono l'attività della nostra mente a picchi d'intensità, e tali picchi d'intensa attività oscurano la nostra felicità intrinseca e ci fanno sentire insoddisfatti, scontenti e quindi infelici.

Più intensa e agitata l'attività della nostra mente diventa, più rapidamente sorge da un picco all'altro, e quindi più brevi e meno profondi diventano gli avvallamenti tra quelle cime. Tuttavia, se siamo in grado di trattenere i nostri desideri, paure, simpatie e antipatie, voglie, avversioni e altre simili passioni, l'attività della nostra mente diventerà meno intensa, cioè, le sue vette saranno meno frequenti e saliranno meno in alto, e gli avvallamenti tra quei picchi saranno più ampi e profondi.

Così, quando l'agitata e appassionata attività della nostra mente diventa meno intensa, ci sentiamo più calmi e più contenti, e quindi siamo in grado di sperimentare più chiaramente la felicità che è sempre dentro di noi. La felicità che deriviamo da mangiare un pezzo di cioccolato non viene da quel pezzo di cioccolato in sé, ma solo dalla soddisfazione che sentiamo come risultato della gratificazione del nostro desiderio per esso.

Quando un tale desiderio è gratificato, da dove in effetti viene la sensazione risultante di soddisfazione o di felicità? Chiaramente non proviene dall'oggetto del nostro desiderio, o da ogni altra cosa fuori di noi, ma solo da dentro di noi. Se osserviamo accuratamente la sensazione di felicità che proviamo quando mangiamo un pezzo di cioccolato, o quando godiamo di qualsiasi altro oggetto del nostro desiderio, potremo chiaramente vedere che nasce da dentro noi stessi, e di conseguenza dal temporaneo calmarsi della nostra agitazione mentale causata da quel desiderio.

La nostra soddisfazione e la felicità che sembra derivare da essa sono entrambe sensazioni soggettive che nascono dal nostro essere più profondo, e che noi di conseguenza viviamo solo all'interno di noi stessi. Poiché tutta la felicità viene solo dal nostro io più profondo, non è chiaro che la felicità già esiste dentro di noi, almeno in una forma latente?

Perché allora dovremmo sprecare il nostro tempo e le nostre energie cercando di sperimentare questa felicità in un modo indiretto gratificando i nostri desideri per gli oggetti e le circostanze esterne? Perché non dovremmo cercare invece di viverla in maniera diretta volgendo la nostra attenzione all'interno per scoprire la fonte da cui nasce tutta la felicità?

Il desiderio nasce dentro di noi in varie forme, da simpatie o antipatie, come cose che piacciono o avversioni, speranze o paure Ma in qualsiasi forma esso sorga, esso disturba la pace naturale della nostra mente, e quindi oscura la felicità che è sempre dentro di noi. Tutta la miseria o infelicità che noi sperimentiamo è causata solo dai nostri desideri. Pertanto, se vogliamo sperimentare la perfetta felicità, incontaminata anche solo dalla minima miseria, dobbiamo liberare noi stessi da tutti i nostri desideri. Ma come possiamo effettivamente fare questo? I nostri desideri sono profondamente radicati in noi e non possono essere facilmente modificati.

Anche se potremmo essere in grado di modificarli in una certa misura, la nostra capacità di farlo è comunque limitata. I nostri attuali desideri, simpatie, antipatie, sono stati formati dalle nostre esperienze precedenti, non solo nel corso della vita del corpo fisico che ora identifichiamo come noi stessi, ma anche nelle vite di tutti i corpi fisici che abbiamo in precedenza identificato come noi stessi, ed anche nei nostri sogni e in alcuni altri stati di coscienza simili al nostro presente cosiddetto stato di veglia.

Uno dei nostri più forti desideri è il nostro desiderio di piacere sessuale. Sebbene l'intensità di questo desiderio possa variare con l'età e le circostanze, esiste sempre in noi, almeno nella forma di un seme dormiente.

Chiunque abbia provato a sconfiggere la lussuria sa fin troppo bene, che non possiamo mai del tutto superarla. Come tutti gli altri nostri desideri, la nostra lussuria o desiderio di piacere carnale è radicata nello scambiare un corpo fisico per noi stessi, scambiamo le pulsioni biologiche naturali di quel corpo come nostri bisogni naturali. Tutti i nostri desideri rimarranno almeno nella forma di seme finché continuiamo ad avere l'abitudine di identificare noi stessi con un corpo fisico, sia il nostro attuale corpo fisico di questo stato di veglia, o qualche altro corpo fisico in sogno.

Pertanto, l'unico modo per porre fine a tutti i nostri desideri è di porre fine alla loro radice che è la nostra mente la nostra coscienza limitata che si sente come 'Io sono questo corpo'. Finché non sappiamo ciò che siamo veramente, non possiamo essere liberi dai nostri desideri, che si verificano solo a causa del nostro confondere noi stessi con ciò che non siamo.

Combattendo i nostri desideri non possiamo mai sbarazzarci di loro, perché noi che cerchiamo di combatterli ne siamo infatti la causa, fonte e radice. Quello che cerca di combattere i nostri desideri è la nostra mente, che è di per sé la radice da cui tutti i nostri desideri zampillano. La natura della nostra mente è di avere desideri. Senza desideri che le urgano, la nostra mente si calmerebbe e si fonderebbe con la fonte dalla quale originariamente è sorta.

Pertanto, l'unico modo per conquistare i nostri desideri è di eludere la nostra mente cercando la fonte da cui è sorta. Quella fonte è il nostro vero sé, il nucleo più profondo del nostro essere, la nostra fondamentale coscienza essenziale 'Io sono'. La nostra mente è una forma limitata di coscienza che sorge dentro di noi, e che confonde un corpo particolare come se stessa, e tutti gli altri oggetti che conosce li considera essere diversi da sé.

Infatti tutto ciò che la mente conosce, compreso il corpo che scambia per l'Io, sono solo i suoi pensieri, prodotti dal suo potere d'immaginazione. Pertanto nulla di ciò che è conosciuto dalla nostra mente è in realtà diverso da se stessa. Tuttavia, poiché confonde gli oggetti della sua fantasia come altro da sé, sente il desiderio di quegli oggetti che pensa contribuiranno alla sua felicità, e avversa quegli oggetti che pensa diminuiranno la sua felicità.

Finché viviamo alterità o dualità, non possiamo non sentire il desiderio per alcune delle cose che vediamo come diverse da noi stessi, e l'avversione per alcune altre cose. Poiché scambiamo un corpo particolare come noi stessi, certe cose sono necessarie per la nostra sopravvivenza e il nostro benessere per quel corpo, e certe cose sono una minaccia per la nostra sopravvivenza e il nostro benessere.

Come regola generale, quindi, sentiamo il desiderio di quelle cose che contribuiscono alla nostra sopravvivenza corporea e al benessere, e avversione per quelle cose che minacciano la nostra sopravvivenza o sminuiscono il nostro comfort. Tuttavia, anche dopo che ci siamo assicurati tutte le cose di cui abbiamo bisogno per la nostra sopravvivenza fisica e comfort, ancora non ci sentiremo soddisfatti.

Poiché abbiamo paura per il nostro futuro, ci sforziamo di acquisire più di quanto abbiamo effettivamente bisogno in questo momento. A causa della nostra inquietudine provocata dalla sollecitudine per la nostra futura felicità e benessere, raramente godiamo del momento presente al massimo, invece pensiamo sempre a ciò che si potrà o non si potrà godere in futuro.

La maggior parte dei nostri pensieri non sono interessati al momento presente, ma solo a ciò che è già passato, o a ciò che potrà o non potrà accadere in futuro. Noi viviamo gran parte della nostra vita in vari gradi di ansia, soprattutto per ciò che potrà ca-

pitarci in futuro, ma anche a volte per quello che abbiamo fatto o ci è successo in passato. Pensiamo che il passato poteva essere diverso da quello che era, e speriamo che il futuro sarà migliore di quello che probabilmente sarà. Poiché la nostra mente è piena di pensieri sul passato, e di aspirazioni e ansia per il futuro, raramente ci sentiamo completamente soddisfatti con il momento presente, e con tutto ciò che ora godiamo e possediamo.

Tutta la nostra mancanza di soddisfazione o appagamento per il momento presente è causato solo dai nostri desideri, e dalle loro inevitabili conseguenze, le nostre paure. Il desiderio e la paura sono, infatti, non due cose diverse, ma solo due aspetti della stessa cosa. Finché noi desideriamo tutte le cose che sembrano contribuire alla nostra felicità, inevitabilmente temiamo qualunque cosa che sembra sminuire la nostra felicità.

La paura è dunque semplicemente il lato opposto del desiderio. Ogni paura è in realtà una forma di desiderio, perché la nostra paura di una particolare cosa è semplicemente il nostro desiderio di evitare o essere liberi di quella cosa. Tuttavia, qualunque sia la forma che il nostro desiderio può assumere, se si manifesta come una speranza o una paura, una simpatia o antipatia, una brama o un'avversione, ci priva sempre della nostra pace naturale o contentezza.

Pertanto, fino a quando abbiamo qualche forma di desiderio, non possiamo mai essere perfettamente soddisfatti. Tuttavia per quanto favorevole e piacevole la nostra situazione attuale possa essere ;per quanta ricchezza materiale si possa avere, per quanti possedimenti abbiamo accumulati, per quanta sicurezza ci circondi per quanti amici e ammiratori si possano avere, per quanto affettuosi e gentili siano i nostri parenti e soci - ancora non ci sentiamo perfettamente soddisfatti, e ci inquieta la ricerca di qualcosa di più.

Anche se non diamo molta importanza alla ricchezza e ai beni materiali, andiamo ancora a cercare soddisfazione e felicità al di fuori di noi stessi, in una qualche forma di attività esterna o di intrattenimento, come attività sociale, coinvolgimento in politica, un passatempo intellettuale, una religione, una filosofia, una scienza, un'arte, una professione, uno sport o un hobby.

Attraverso tutte le nostre attività fisiche e mentali, di qualsiasi tipo esse siano, stiamo cercando di ottenere la felicità e di evitare la miseria, e le nostre attività non cesseranno definitivamente fino a quando non sperimenteremo la felicità piena, incontaminata dalla anche minima miseria, dolore o infelicità.

Tutti i nostri sforzi per raggiungere la felicità continueranno fino a che il nostro divorante desiderio di felicità perfetta sia permanentemente soddisfatto. Sappiamo per esperienza che questo nostro desiderio fondamentale non è mai completamente soddisfatto nonostante tutti i nostri sforzi per ottenere la felicità da oggetti e circostanze esterne. Niente e nessuno in questo mondo materiale potrà mai farci perfettamente felici.

Per quanto felici possiamo a volte sentirci, la nostra felicità è comunque imperfetta e di breve durata, e quindi dobbiamo continuare a cercare senza sosta per avere più

felicità. Ogni sforzo che facciamo attraverso la nostra mente, la parola o il corpo; ogni nostro pensiero, parola e azione, è spinto solo dal nostro desiderio di felicità e dalla nostra paura dell'infelicità.

A causa della nostra convinzione sbagliata che la felicità e l'infelicità provengono da oggetti e circostanze esterne, una convinzione che è così forte e radicata che persiste a dispetto di tutta la nostra comprensione intellettuale del fatto che la felicità viene in effetti solo da dentro di noi, e che l'infelicità è causata solo dall' agitazione della nostra mente perché abbiamo sempre diretto la nostra attenzione e tutti gli sforzi verso gli oggetti e le circostanze esterne.

Ogni volta che sperimentiamo qualcosa che desideriamo, l'agitazione della nostra mente causata da tale desiderio si placa temporaneamente, il che ci permette di sperimentare per un breve periodo la felicità che esiste sempre dentro di noi. Tuttavia, poiché non riusciamo a riconoscere che la felicità che abbiamo così sperimentato esiste già dentro di noi, e l'abbiamo sempre a torto associata con gli oggetti del nostro desiderio, e quindi abbiamo sviluppato una forte e radicata convinzione che otteniamo la felicità da persone, oggetti e circostanze fuori da noi stessi.

A causa di questa forte convinzione, continuiamo a desiderare quelle cose che crediamo di essere potenziali fonti di felicità per noi. I nostri desideri non potranno quindi mai essere soddisfatti completamente, perché ogni volta che sperimentiamo un po'di felicità, dalla soddisfazione di uno dei nostri desideri, il nostro desiderio fondamentale di felicità completa e perfetta ci spinge a cercare maggiore felicità nel tentativo di soddisfare ancora di più i nostri desideri.

Pertanto, la felicità che proviamo quando uno dei nostri desideri è soddisfatto è molto breve, perché qualche altro desiderio sorge immediatamente nella nostra mente. Cioè, proviamo felicità solo nei temporanei periodi di calma che derivano dalla soddisfazione di uno dei nostri desideri, e un tale periodo di calma crea un'opportunità per far emergere qualche altro desiderio.

Esistono desideri innumerevoli nella nostra mente in una forma dormiente o latente, e ognuno di essi è in attesa di un'opportuna occasione per manifestarsi alla superficie della nostra mente. In ogni singolo momento la nostra mente può occuparsi di un solo pensiero. Pertanto ciascuno dei nostri pensieri può emergere solo quando il nostro pensiero precedente si è attenuato.

Tuttavia, poiché i nostri pensieri sorgono e svaniscono in rapida successione, sentiamo che stiamo pensando a diverse cose contemporaneamente. Cioè, proprio come la velocità con la quale i fotogrammi di una pellicola cinematografica sono proiettati su uno schermo cinematografico, sono così rapidi che non siamo in grado di percepire il divario tra due fotogrammi consecutivi, e quindi vediamo un'immagine in continuo movimento.

La velocità con la quale i nostri pensieri sorgono e svaniscono è così rapida che non siamo in grado di percepire la brevissima distanza tra due pensieri consecutivi, e quindi ci sembra un flusso continuo e ininterrotto di pensieri. Tuttavia, anche se i nostri

pensieri sorgono e svaniscono così rapidamente, vi è comunque un limite al numero di pensieri che possono sorgere nella nostra mente durante ogni frazione di secondo, perché in qualsiasi momento preciso un solo pensiero può essere attivo.

Pertanto, al fine di raggiungere la superficie della nostra mente, ciascuno dei nostri tanti pensieri latenti o desideri dormienti deve attendere un adeguato divario tra il sorgere e svanire di altri nostri pensieri o desideri. Pertanto, non appena una relativa quiescenza si verifica nella nostra attività mentale dovuta alla soddisfazione di uno dei nostri desideri, molti dei nostri altri desideri faranno ressa per salire al suo posto.

Questo processo di un altro pensiero che sorge appena una relativa calma si verifica nella nostra attività mentale, può essere chiaramente percepito da noi se deliberatamente cerchiamo di calmare l'attività della nostra mente con una qualche forma di meditazione. Ogni volta che cerchiamo di evitare di pensare a una cosa, il pensiero di qualche altra cosa sorgerà nella nostra mente.

Quanto più cerchiamo di acquietare la nostra attività mentale, tanto più vigorosamente sorgeranno altri pensieri per occupare il posto dei pensieri che stiamo cercando di evitare. Tutti i pensieri che sorgono nella nostra mente relativamente calma, sono spinti dal nostro desiderio di ottenere la felicità da altre cose che non il nostro sé essenziale.

Finché confondiamo noi stessi con questa forma limitata di coscienza che noi chiamiamo la nostra 'mente', sperimenteremo il desiderio di ottenere quelle cose diverse da noi stessi che crediamo ci renderanno più felici, ed eviteremo quelle cose che crediamo ci renderanno infelici, e fintanto che tale desiderio persiste, la nostra mente continuerà a pensare un pensiero dopo l'altro. Ogni volta che la nostra mente si stanca di questa attività inquieta di pensare innumerevoli pensieri, si rifugia temporaneamente nel sonno profondo.

Ma da tale dormire presto sarà risvegliata ancora una volta dai suoi desideri dormienti, e sperimenterà un sogno o uno stato come il nostro attuale, che riteniamo sia uno stato di veglia. Pertanto, fino a quando non abbiamo messo fine alla nostra identificazione sbagliata con la nostra mente, che è la radice di tutti i nostri desideri, non possiamo mai porre fine a questi, e quindi non possiamo mai rimanere senza pensare ad altre cose che al nostro sé essenziale, o rientrare temporaneamente in uno stato di sonno profondo. Durante tutta la nostra veglia o sogno, la nostra mente sperimenta un fermento incessante di desideri. Un desiderio o un altro sempre imperversano nella nostra mente.

Tutta la nostra attività mentale è guidata solo dal desiderio. Ogni pensiero che sorge nella nostra mente è spinto da un desiderio, e ogni desiderio è una forma di pensiero. Desiderio e pensiero sono dunque inseparabili. In assenza di desiderio, come nel sonno profondo, non c'è pensiero o attività mentale, e in assenza di attività mentale, non c'è desiderio. Quanto più intensamente sperimentiamo un desiderio, più attiva e agitata sarà la nostra mente.

Quando la nostra mente è attiva, tale attività oscura in maggiore o minore misura la felicità che esiste sempre dentro di noi. Più intensa la nostra attività mentale diventa, più densamente la nostra naturale felicità è oscurata. Pertanto, giacché tutta la nostra attività mentale è causata solo dai desideri, non è forse chiaro che il desiderio è l'unica causa di tutta la nostra infelicità? Qualunque sia la forma di infelicità che possiamo sperimentare, possiamo sempre tracciare la sua origine e tornare a qualche desiderio che esiste nella nostra mente.

L'imperversare di innumerevoli desideri meschini nella nostra mente è di solito così intenso che non riusciamo a notare come loro oscurino il nostro naturale senso di pacifica felicità, e come i frammenti di felicità che sperimentiamo in mezzo a tutta la nostra inquieta attività mentale risultano solo da alcuni momenti di temporanea fiacchezza nell'intensità di tale attività.

Spesso così tanti desideri sono attivi nella nostra mente che non siamo pienamente consapevoli della maggior parte di essi. Ciò, poiché la nostra mente è di solito così occupata a pensare così tanti pensieri diversi in così rapida successione, che spesso non riesce a notare tutti i desideri che persistono in disparte al suo interno. Solo quando un certo desiderio inosservato è compiuto e sperimentiamo la risultante sensazione di sollievo o di piacere, diventiamo effettivamente consapevoli di quanto forte il desiderio fosse e quanto è stato irritante nella nostra mente.

Ad esempio, quando la nostra mente è occupata con qualche attività che impegna tutta la sua l'attenzione, possiamo non notare che abbiamo un forte bisogno di andare alla toilette. Solo quando andiamo in bagno e sperimentiamo il sollievo derivante, ci rendiamo conto di quanto era forte il nostro bisogno.

La soddisfazione del nostro inosservato desiderio di dar sollievo a noi stessi può essere così intensa che per un po' sentiamo consapevolmente un piacere positivo derivante dal nostro senso di grande sollievo. In questo modo, a volte ci rendiamo conto di uno dei nostri desideri, e scopriamo quanto è forte e quanto disagio o agitazione provoca nella nostra mente, solo quando sperimentiamo la gioia che deriva dalla soddisfazione forse abbastanza accidentale di esso.

Quando un desiderio aumenta, la nostra mente si agita, e l'agitazione oscura la felicità che è la nostra vera natura. Quando nessun desiderio sorge, come nel sonno profondo, la nostra mente rimane perfettamente inattiva, e quindi non sperimentiamo la minima infelicità. Pertanto, se fossimo perfettamente soddisfatti e liberi da tutti i desideri e paure, la nostra mente rimarrebbe perfettamente calma, e quindi potremmo vivere in pieno la felicità assoluta che esiste sempre proprio nel cuore del nostro essere.

In realtà, nel nucleo più intimo e profondo del nostro essere siamo sempre perfettamente calmi e felici, non importa quanto la nostra mente di superficie possa essere agitata. Tutta la nostra agitazione e infelicità è vissuta solo dalla nostra mente, e non dal nostro vero sé: la nostra auto-coscienza {coscienza di sé} fondamentale ed essenziale, che è cosciente solo del nostro essere senza qualificazioni, 'Io sono'. Il nostro essere essenziale resta sempre calmo e tranquillo, proprio come l'occhio di una tempesta.

Nessuna agitazione della nostra mente potrà mai disturbarlo anche solo minimamente, perché è una perfetta coscienza di sé non duale e che quindi non conosce altro che 'Io sono'. Non importa ciò che la nostra mente sta facendo, noi siamo ciò che siamo, noi esistiamo, e rimaniamo essenzialmente come il nostro essere consapevole di sé, 'Io sono'.

Nessuna quantità di fare potrà mai impedirci di essere. Essere è ciò che sta alla base di tutte le forme di fare, proprio come la coscienza sottende tutte le forme di conoscenza, e la felicità è alla base di tutte le forme di amore o desiderio. Il nostro essere essenziale è la coscienza, e la nostra coscienza essenziale del nostro essere è felicità. Così il nostro essere essenziale, la nostra coscienza essenziale e la nostra felicità essenziale, sono tutti una sola e medesima realtà: l'unica assoluta realtà che è il nostro vero ed essenziale sé.

L'esistenza relativa e la non esistenza, la coscienza relativa e l'incoscienza, la felicità relativa e l'infelicità: sono tutti solo un riflesso distorto del nostro essere assoluto, che è assoluta coscienza e assoluta felicità. Poiché siamo distratti da tutte le attività superficiali della nostra mente, trascuriamo il nostro essenziale essere, la coscienza e la felicità, che sono il nostro vero sé o la nostra natura fondamentale. E poiché trascuriamo questa natura essenziale e fondamentale del nostro vero sé, noi ci confondiamo ritenendo di essere la coscienza limitata che noi chiamiamo la nostra 'mente', attraverso cui sperimentiamo il nostro essere assoluto, la coscienza e la felicità solo nelle loro forme relative e come coppie di opposti: esistenza e non-esistenza, coscienza e incoscienza, felicità e infelicità.

Pertanto, se vogliamo sperimentare la felicità completa e perfetta, libera anche dalla minima macchia d'infelicità, tutto quello che dobbiamo fare è conoscere il nostro vero sé come realmente è. Finché noi sperimentiamo noi stessi come qualcosa di diverso da quest'assoluto essere-coscienza-felicità, non possiamo sperimentare la vera e perfetta felicità. Finché continuiamo a cercare la felicità al difuori del nostro sé essenziale, continueremo a sperimentare una relativa felicità e infelicità.

Poiché l'attività della nostra mente è ciò che apparentemente offusca la nostra essenziale natura di assoluto essere-coscienza-felicità, al fine di sperimentare la nostra natura essenziale, dobbiamo porre fine a tutta la nostra attività mentale : a tutti i pensieri che sorgono costantemente e che imperversano nella nostra mente. Tutte le forme di pensiero o attività mentale non sono altro che l'attenzione che paghiamo agli oggetti : le cose che sono apparentemente diverse da noi stessi.

Durante tutta la veglia e negli stati di sogno, pensiamo costantemente solo a cose diverse dal nostro stesso essere essenziale o fondamentale coscienza. Finché ci occupiamo di qualcosa diverso dalla nostra mera coscienza di essere, 'Io sono', la nostra mente è attiva. Tuttavia, se proviamo a rivolgere la nostra attenzione su noi stessi per conoscere il nostro essenziale sé consapevole di essere, l'attività della nostra mente inizierà a scemare.

Se siamo in grado di concentrare la nostra attenzione interamente ed esclusivamente sulla nostra coscienza di essere, 'Io sono', allora tutti i nostri pensieri o l' attività mentale diminuiranno completamente, e potremo conoscere in modo chiaro la vera natura del nostro vero sé, che è il perfetto e assoluto essere- coscienza - felicità. Non abbiamo forse visto in precedenza che la felicità è uno stato d'essere, e l' infelicità uno stato di fare?

Nel sonno profondo rimaniamo come semplice essere, senza l'insorgenza di fare qualsiasi cosa, e quindi sperimentiamo la felicità perfetta. Nella veglia e nel sogno, d'altra parte, abbandoniamo il nostro stato essenziale e naturale di puro essere manifestandoci come mente, la cui natura è di fare costantemente, e quindi sperimentiamo la felicità mescolata con l'infelicità. Mentre il sonno profondo è uno stato di puro essere, e quindi uno stato di perfetta felicità, la veglia e il sogno sono stati in cui il nostro essere essenziale è miscelato e oscurato da tutto il nostro fare, e sono quindi stati in cui la nostra essenziale felicità è mescolata e oscurata da diversi gradi di infelicità.Poiché il nostro essere è permanente e il nostro fare è impermanente, il nostro essere è naturale e tutto il nostro fare è innaturale. Quindi la nostra felicità è naturale, perché è il nostro essere essenziale, e tutta la nostra infelicità è innaturale, perché è il risultato del nostro fare o pensare.

La radice di tutto il nostro fare, e quindi la radice di tutta la nostra infelicità, è solo il sorgere della nostra mente. Ogni volta che la nostra mente si sveglia, è attiva, pensando a innumerevoli tipi diversi di pensiero. La nostra mente non può rimanere anche un solo momento senza attività, senza pensare a qualcosa di diverso dal nostro essere essenziale. Non appena la nostra mente cessa di pensare a qualcosa di diverso dal nostro essere, si calma e si fonde immobile nel nostro stato naturale di puro essere, che è la fonte da cui è sorta.

Così, quando la nostra mente diventa inattiva, cessa di essere l'entità pensante che chiamiamo 'mente', e rimane invece come il nostro essenziale essere consapevole di sé, che è la sua vera natura. Anche se nel sonno profondo la nostra mente si placa e rimane semplicemente come il nostro essenziale essere, la felicità perfetta che sperimentiamo in questo stato sembra essere breve, perché la nostra mente guidata dai suoi desideri dormienti alla fine risorge nuovamente per sperimentare uno stato di veglia o di sogno. Pertanto, nel sonno la nostra mente e i suoi desideri intrinseci non sono distrutti completamente, ma sono semplicemente in uno stato di sospensione, sonno e quiescenza temporanea.

Se vogliamo sperimentare la nostra felicità naturale e perfetta in modo permanente,, non dobbiamo pertanto semplicemente rendere temporaneamente inattiva la nostra mente in uno stato di sospensione come il sonno, ma dobbiamo distruggerla completamente. Poiché l'emersione della nostra mente è l'emersione di tutta la nostra infelicità; la quiescenza temporanea della nostra mente è la quiescenza temporanea di tutta la nostra infelicità; la distruzione della nostra mente è la distruzione di tutta la nostra infelicità.

Perché la nostra mente, che è la radice di tutti i nostri desideri e quindi la causa di tutta la nostra infelicità, non è distrutta nel sonno profondo? Perché risorge nuovamente da quello stato? Per rispondere a questo, dobbiamo per prima cosa capire perché sorge. Come abbiamo visto in precedenza, questa singola entità che noi chiamiamo la nostra 'mente' è una forma limitata di coscienza che s'identifica sempre con un corpo fisico Nel nostro attuale stato di veglia, la nostra mente scambia questo particolare corpo per essere se stessa, mentre in ogni sogno scambia erroneamente qualche altro organismo come se stessa.

Poiché prende un corpo come sé nello stato di veglia, e un altro corpo come se stessa in sogno, la nostra mente evidentemente non sa cosa sia il suo vero io. Pertanto, fintantoché ci sbagliamo ritenendo di essere la nostra mente, e il particolare corpo che la nostra mente in un certo momento scambia per se stessa, non conosciamo chi o cosa siamo veramente.

Nel sonno non confondiamo noi stessi con la nostra mente, o qualsiasi corpo particolare, mentre nella veglia scambiamo noi stessi come la nostra mente e questo particolare corpo, e in sogno scambiamo noi stessi essere la nostra mente e qualche altro particolare corpo. Nel sonno, quando non consideriamo di essere la nostra mente o un corpo, cosa riteniamo di essere? Come vedremo quando ci rivolgeremo questa domanda più in dettaglio nei capitoli successivi, tutto ciò che sappiamo di noi stessi nel sonno è 'Io sono'. Tuttavia, anche se nel sonno sappiamo chi siamo, non sappiamo chiaramente ciò che siamo. Per qualche inspiegabile ragione, la nostra conoscenza di noi stessi nel sonno è in qualche modo oscurata e vaga. Nel sonno sicuramente sappiamo che siamo, perché se non lo sapessimo, non saremmo in grado di ricordare così chiaramente nello stato di veglia che 'Ho dormito felicemente e pacificamente, e non conoscevo nulla in quel momento'.

Quello che non conoscevamo nel sonno è ogni cosa diversa dalla nostra essenziale coscienza del sé, la nostra coscienza fondamentale del nostro essere, 'Io sono'. Tuttavia, proprio come nella veglia e nel sogno sembriamo identificare la nostra coscienza fondamentale ed essenziale 'Io sono' con la nostra mente e qualche corpo particolare, nel sonno ci sembra di identificarla con un apparente mancanza di chiarezza della conoscenza di sé. Poiché noi non conosciamo chiaramente il nostro vero io nella veglia, nel sogno o nel sonno profondo, siamo in grado nella veglia e nel sogno di illudere noi stessi di essere la nostra mente e qualche particolare corpo.

Così la nostra mancanza di una chiara conoscenza di sé è la radice che provoca il sorgere della nostra mente, e il conseguente crescere di tutti i nostri desideri, pensieri e infelicità. Se sapessimo chiaramente quello che realmente siamo, non potremmo illuderci di essere qualcosa diverso da questo Sé. Pertanto l'unico modo per porre fine permanentemente a tutti i nostri desideri, i pensieri e la conseguente infelicità è conoscere ciò che realmente siamo.

Poiché la nostra mente è una forma di conoscenza falsa o sbagliata, una conoscenza o coscienza che conosce erroneamente se stessa come 'Io sono questo corpo' e

che conosce a torto tutti gli altri pensieri come oggetti diversi da sé, può essere distrutta solo dalla nostra esperienza di una conoscenza vera o corretta del nostro essere essenziale, 'Io sono'. Fino a quando e se non conosciamo la vera natura del nostro sé reale, non possiamo liberare noi stessi dalla morsa auto- illusoria della nostra mente, e quindi non possiamo sperimentare in modo permanente la naturale e assoluta felicità che è la nostra vera natura.

Tutto ciò che abbiamo esaminato e scoperto in questo capitolo sulla natura della felicità è espresso sinteticamente da Sri Ramana nella frase di apertura della sua introduzione alla sua traduzione Tamil del grande poema filosofico, *Vivēkacūḍāmaṇi* di Sri Adi Sankara:

> Tutti gli esseri viventi del mondo desiderano essere sempre felici [e] privi di miseria, esattamente [essi desiderano] essere felici sbarazzandosi di quelle [esperienze] come le malattie che non sono la loro natura, poiché tutti [gli esseri viventi] hanno amore completamente solo per il proprio sé, poiché l'amore non sorge tranne che per la felicità, e giacché nel sonno [tutti gli esseri viventi hanno] l'esperienza di essere felici senza alcuna cosa,
>
> quando ciò che si chiama felicità è [quindi] solo [il proprio reale] sé, solo a causa della [loro] ignoranza di non conoscere [il loro vero] sé essi sorgono e s'impegnano in pravrtti [attività estroversa], roteando nel samsara sconfinato [lo stato del vagare inquieto e incessante della mente], abbandonando il percorso [della scoperta di sé], che conferisce [la vera] felicità, [ritenendo] il conseguire i piaceri di questo mondo e del prossimo come il solo percorso alla felicità.

Sri Ramana esprime la stessa verità ancora più concisamente nel paragrafo di apertura di Nan Yar? (Chi sono io?), Un breve trattato di venti paragrafi che ha scritto sulla necessità per noi di raggiungere la vera conoscenza di sé, e sui mezzi con cui possiamo farlo :

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

La conclusione pratica e cruciale con cui Sri Ramana termina questo paragrafo del, '*jñāna-vicāra* "chi sono io?" "è il solo mezzo principale", è stata evidenziata da lui in grassetto nell'originale Tamil.

Il termine Jnana- Vicara letteralmente significa 'ricerca della conoscenza', ed è il processo (o meglio lo stato) dell'indagare la nostra essenziale auto-coscienza 'Io so-

no', che è la nostra conoscenza primaria e la base di ogni altra nostra conoscenza, al fine di raggiungere la vera conoscenza del nostro vero sé.

Ciò che Sri Ramana intende qui con il termine 'ricerca della conoscenza " chi sono io? "' non è quindi una mera analisi intellettuale della nostra conoscenza 'Io sono', ma è un esame effettivo o profonda indagine della nostra conoscenza fondamentale o della coscienza 'Io sono' al fine di conoscere attraverso l'esperienza diretta che cosa siamo davvero.

Tale indagine o controllo non può essere fatta pensando, ma solo spostando la nostra attenzione su noi stessi per conoscere la nostra essenziale coscienza di essere. Quando la nostra attenzione o potere del conoscere è rivolta verso l'esterno per conoscere altre cose oltre noi stessi, diventa la nostra mente pensante, ma quando si rivolge di nuovo verso l'interno per conoscere il nostro sé essenziale, rimane nel suo stato naturale come il nostro sé essenziale: cioè, come il nostro vero non duale auto-cosciente essere. Più avanti, nel quattordicesimo paragrafo dello stesso trattato, Sri Ramana spiega di più sulla vera natura della felicità :

> Quella che è chiamata felicità è solo *svarùpa* [la 'propria forma' o essenziale natura] dell'Âtma [sé] ; felicità e *ātma-svarūpa* [il nostro essenziale sé] non sono diversi. *Ātma-sukha* [la felicità di sé] solo esiste ; perché da sola è reale.
>
> La felicità non si ottiene da uno qualsiasi degli oggetti del mondo. Noi pensiamo che la felicità si ottenga da loro a causa della nostra mancanza di discriminazione.
>
> Quando [la nostra] mente viene fuori, sperimenta infelicità. In verità, ogni volta che sono soddisfatti i nostri pensieri o desideri [], essa [la nostra mente] torna indietro al suo posto [il nucleo del nostro essere, il nostro vero sé, che è la fonte da cui è sorta] e sperimenta solo la felicità del [nostro vero] sé.
>
> Allo stesso modo, nei momenti di sonno, samadhi [uno stato di contemplazione intensa o assorbimento della mente] svenimenti, e quando si ottiene una cosa desiderata, e quando avviene la fine di una cosa che non ci piace [cioè, quando la nostra mente evita o è sollevato da qualche esperienza che non piace] la [nostra], la mente diventa introversa e sperimenta solo la felicità del sé.
>
> In questo modo la [nostra] mente vacilla su ciò senza riposo, andando verso l'esterno lasciando [il nostro essenziale]il sé, e [quindi] tornando [indietro] verso l'interno. Ai piedi di un albero l'ombra è deliziosa. Fuori il calore del sole è forte. Una persona che sta vagando fuori è rinfrescata andando sotto l'ombra.

> Emergendone fuori dopo un breve periodo, non è in grado di sopportare il calore, così lui viene di nuovo ai piedi dell'albero. In questo modo egli continua, passando dall'ombra alla luce del sole, e andando [indietro] dal sole all'ombra. Una persona che agisce in questo modo è qualcuno privo di discriminazione.
>
> Una persona che discrimina non lascerà l'ombra. Allo stesso modo, la mente di un jnani [una persona di vera conoscenza del sé] non lascia il Brahman [la fondamentale e assoluta realtà, che è il nostro stesso essere essenziale o sé]. La mente di un ajnani [una persona priva di vera conoscenza del sé] continua a subire miseria vagando per il mondo, e per ottenere la felicità ritorna a Brahman per un breve periodo.
>
> Ciò che è chiamato il mondo è solo pensiero [perché tutto ciò che noi conosciamo come il mondo non è altro che una serie di immagini mentali o pensieri che abbiamo formato nella nostra mente col nostro potere d'immaginazione]. Quando il mondo scompare, cioè, quando il pensiero cessa, [la nostra] la mente prova felicità ; quando appare il mondo, sperimenta l'infelicità.

Ciò che Sri Ramana qui descrive come esitazioni, irrequietezza e oscillazione della nostra mente, fluttuando ripetutamente tra andare verso l'esterno e tornare indietro verso l'interno, è lo stesso processo che abbiamo descritto come il sorgere e lo scomparire dei nostri pensieri.

In ogni momento della nostra vita di veglia e sogno innumerevoli pensieri sorgono e si placano nella nostra mente in rapida successione. Con il sorgere di ogni pensiero la nostra mente o il potere di attenzione va verso l'esterno, lasciando il nostro vero sé o essere essenziale e dimenticando così la felicità che è sempre dentro di noi, mentre con il placarsi di ogni pensiero la nostra mente si volge di nuovo verso noi stessi per vivere momentaneamente la felicità di solo essere.

Tuttavia, poiché questo sorgere della nostra mente o dei pensieri è spinto da innumerevoli e forti desideri, non appena un pensiero si calma, un altro sorge al suo posto, e quindi il divario tra l'affondare e il sorgere di due pensieri consecutivi è talmente breve che non siamo per niente consapevoli dell' essere in pace o della felicità che sperimentiamo in questo intervallo. Questo è il motivo per cui nei nostri stati di veglia o sogno, la nostra attenzione è così assorbita nel pensare ad altre cose che raramente notiamo la nostra beata auto-coscienza dell'essere, e la felicità che è insita in essa.

Generalmente, l'unica occasione in cui siamo chiaramente consapevoli della felicità pacifica di essere che sperimentiamo tra due pensieri consecutivi è durante il sonno, perché il sonno è un periodo di tempo relativamente lungo tra due consecutivi pensieri, causato dal vero e proprio esaurimento della nostra mente. Tuttavia, anche se possiamo difficilmente accorgercene, anche durante la veglia e il sogno: nel brevissimo momento tra il cedimento di ciascun pensiero e il sorgere del successivo, possiamo di

fatto sperimentare la nostra essenziale coscienza di essere il sé o Brahman nella sua vera e perfettamente pura forma, incontaminata dal pensiero o dal fare.

Inoltre, ogni volta che uno dei nostri desideri, sia un desiderio di sperimentare qualcosa che ci piace o sia un desiderio di evitare di sperimentare qualcosa che non ci piace, è soddisfatto, la velocità con cui i pensieri che compaiono nella nostra mente rallenta temporaneamente, quindi non solo ogni pensiero sorge con meno vigore, ma anche il divario momentaneo tra due pensieri consecutivi diventa leggermente più lungo. Così per un breve periodo siamo in grado di sperimentare la felicità pacifica del nostro essere, più chiaramente, fino a che qualche altro desiderio s'impadronisce della nostra mente, rianimando lo slancio e il vigore con cui i nostri pensieri sorgono, e oscurando così ancora una volta più intensamente la nostra felicità di essere.

La vera, immobile, pura e priva di pensieri forma del nostro essere essenziale o *Brahman*, che sperimentiamo momentaneamente tra due pensieri consecutivi: è sia la nostra coscienza fondamentale di essere, 'Io sono', che la felicità perfetta del nostro essere cosciente solo del nostro essere.

Pertanto, se vogliamo vivere la nostra naturale e perfetta felicità costantemente, la nostra attenzione deve penetrare sotto le vacillanti oscillazioni dei pensieri, alla superficie della nostra mente, al fine di sperimentare nella sua forma pura la nostra coscienza essenziale e fondamentale del nostro essere, 'Io sono', che sta alla base sempre della nostra mente vacillante.

Così possiamo permanentemente sperimentare la felicità perfetta e assoluta solo nello stato di vera conoscenza di sé: lo stato in cui rimaniamo sempre semplicemente come il nostro essere essenziale, la nostra fondamentale coscienza del sé 'Io sono', senza sorgere per pensare o di fare qualsiasi cosa. Pertanto, esaminiamo ora la conoscenza che abbiamo di noi stessi al momento per capire non solo quando si tratta di una falsa conoscenza, ma anche ciò che è davvero la corretta conoscenza di noi stessi, e come possiamo raggiungere l'esperienza immediata di tale corretta conoscenza.

CAPITOLO 2

Chi sono Io?

Per determinare i mezzi con cui possiamo scoprire chi o cosa siamo veramente, è necessario per noi prima acquisire una chiara teorica comprensione di ciò che siamo e ciò che non siamo. Siamo in grado di ottenere tale comprensione solo analizzando con attenzione e criticamente la nostra esperienza di noi stessi. Perché tale analisi sia completa e approfondita, dobbiamo considerare la nostra esperienza non solo nel nostro attuale stato di veglia, ma anche in ciascuno dei nostri due altri stati di coscienza, sonno e il sogno.

Quest'approccio è simile al metodo consolidato della ricerca adottata in tutte le scienze oggettive. In quelle scienze, i ricercatori considerano attentamente in primo luogo tutti i fatti già noti riguardanti il soggetto sotto indagine al fine di formulare una ragionevole ipotesi che può spiegare tali fatti, e poi si verifica tale ipotesi rigorosamente conducendo esperimenti.

L'ipotesi formulata dagli scienziati spirituali, o saggi come sono più comunemente chiamati, è che non siamo il corpo composto d' incosciente materia, né siamo la mente costituita da pensieri, sentimenti e percezioni, ma che siamo l' essenziale coscienza di base per mezzo della quale il corpo e la mente sono entrambi conosciuti.

Questa ipotesi è stata testata in maniera indipendente e verificata da molti saggi prima di noi, ma a differenza dei risultati delle scienze oggettive, i risultati di questa scienza spirituale non possono essere oggettivamente comprovati. Pertanto, per essere veramente beneficiati da questa scienza di conoscenza di sé, ognuno di noi deve testare e verificare questa ipotesi per se stesso.

Per fare ciò, dobbiamo ciascuno sperimentare per vedere se la coscienza che noi sperimentiamo come 'Io' possa stare da sola, senza il nostro corpo o mente. Se siamo in grado di rimanere come coscienza senza qualsiasi tipo di corpo o di mente, noi dimostriamo a noi stessi che non siamo nessuno di questi due oggetti da noi conosciuti. Per rimanere come nostra mera coscienza 'Io sono' senza alcuna consapevolezza del nostro corpo o della mente, è necessario per noi conoscere la nostra coscienza nella sua forma pura: priva di qualsiasi contenuto, priva di oggetti di conoscenza.

Siamo così abituati a identificare la nostra coscienza 'Io sono' con il nostro corpo e con la mente che può sembrare inizialmente difficile per noi distinguere la nostra coscienza essenziale da questi oggetti conosciuto da essa. A causa di questa identificazione della nostra coscienza con i suoi oggetti o contenuti, la nostra conoscenza di essa sembra essere offuscata e poco chiara.

Pertanto, al fine di distinguere tra la nostra coscienza e i suoi oggetti, dobbiamo acquisire una chiara conoscenza di come questa realmente è. Se siamo uno scienziato o semplicemente una qualsiasi persona normale, quando cerchiamo di ottenere la conoscenza di qualcosa, lo strumento primario ed essenziale che usiamo è il nostro potere di attenzione. Senza prestare attenzione a qualcosa, non possiamo conoscerla.

Nei loro esperimenti, gli scienziati spesso usano ausili meccanici per osservare cose che non possono percepire direttamente attraverso i cinque sensi, ma è tuttavia solo attraverso i cinque sensi che sono in grado di leggere e interpretare le informazioni fornite da tali ausili meccanici. È solo per mezzo di uno o più dei cinque sensi che possiamo ottenere conoscenza di qualsiasi cosa del mondo esterno. Tuttavia, anche se i nostri cinque sensi ci forniscono informazioni sul mondo esterno, possiamo conoscere solo le informazioni facendo attenzione ad esse.

Se non prestiamo attenzione alle informazioni fornite dai nostri sensi, possiamo fallire nel vedere qualcosa che accade davanti ai nostri occhi, o nell' ascoltare una conversazione tra due persone sedute proprio accanto a noi. Perciò ogni conoscenza è in definitiva ottenuta da noi, solo mediante il nostro potere di attenzione. Dato che la nostra coscienza non è un oggetto, non può essere osservata mediante qualsiasi aiuto meccanico, né può essere osservata per mezzo di uno qualsiasi dei nostri cinque sensi.

L'unico e solo strumento con cui siamo in grado di osservare e conoscere la nostra coscienza è il nostro potere di attenzione, senza l'aiuto di qualsiasi altra cosa. Poiché siamo consapevolezza, e poiché la nostra coscienza conosce se stessa senza alcun tipo di aiuto, tutto quello che dobbiamo fare per ottenere una chiara conoscenza della nostra coscienza come realmente è, è di ritirare la nostra attenzione da tutti gli oggetti conosciuti dalla nostra coscienza e concentrarci solo sulla nostra coscienza stessa.

Giacché il nostro potere di attenzione è il nostro potere di conoscere o di coscienza, che siamo liberi di indirizzare verso tutto ciò che vogliamo conoscere, concentrare la nostra attenzione sulla nostra coscienza significa concentrare la nostra attenzione su di sé, o concentrare la nostra coscienza su se stessa. Dato che sperimentiamo la nostra coscienza o il potere di conoscere come 'Io', come il nostro sé essenziale, concentrarsi su di essa non è una qualsiasi forma di attenzione oggettiva, ma è un'attenzione puramente soggettiva, un'attenzione al sé perfettamente non duale, un'attenzione al nostro sé essenziale o 'Io'. Solo concentrandoci così sulla nostra coscienza essenziale, che si sperimenta come 'Io', saremo in grado di distinguere tra questa coscienza e tutti gli oggetti conosciuti da essa, compreso il corpo e la mente che ora erroneamente consideriamo essere l' Io.

Osservando così la nostra coscienza e, quindi, distinguendola dai suoi contenuti, siamo in grado di sperimentare e conoscere con certezza, che si possa o meno rimanere come pura coscienza, completamente separati dal nostro corpo, dalla nostra mente e da tutti i suoi pensieri, sentimenti e percezioni. Se siamo in grado di farlo, noi dimostriamo a noi stessi che, in sostanza, siamo solo la coscienza, e che non siamo né il corpo né la mente che ora confondiamo con l'Io.

Vediamo dunque ora di analizzare a fondo la nostra esperienza di noi stessi, esaminando come sperimentiamo noi stessi in ognuno dei nostri tre stati di coscienza: veglia, sogno e sonno profondo, al fine di ottenere una chiara comprensione teorica di ciò che siamo e ciò che non siamo. Così facendo, saremo in grado di verificare per noi stessi se si possa o no ragionevolmente arrivare a dimostrare l'ipotesi di cui sopra.

Quando analizziamo la nostra esperienza di noi stessi nel nostro presente stato di veglia, possiamo vedere che la nostra conoscenza di chi o di che cosa stiamo è confusa e non chiara. Se ci viene chiesto : 'Chi sei?', Noi rispondiamo : 'Io sono Michael James', 'Io sono Mary Smith', o io sono quant'altro il nostro nome possa essere. Questo nome è il nome dato al nostro corpo, e ci identifichiamo con questo nome perché consideriamo il nostro corpo essere 'Io'. Ci sentiamo come "Io sono seduto qui, leggendo questo libro", perché ci identifichiamo con il nostro corpo.

Questo senso di identificazione, "io sono questo corpo", è così forte che rimane con noi per tutto il nostro stato di veglia. Infatti è la base di tutto ciò che sperimentiamo in questo stato di veglia. Senza prima sentire questo corpo come 'Io', e limitando in tal modo noi stessi entro i suoi confini, non sapremmo o proveremmo nessuna delle cose che sperimentiamo in questo stato di veglia.

Non solo il mondo esterno è conosciuto da noi solo attraverso i cinque sensi di questo corpo, ma anche i pensieri e i sentimenti che proviamo nella nostra mente sono sentiti da noi verificarsi solo all'interno di questo corpo. Tutta la nostra vita percettiva, emotiva, mentale e intellettuale nello stato di veglia è centrato in questo corpo. Tutto quello che ci consideriamo essere, e tutto ciò che consideriamo essere nostro, è centrata in e intorno a questo corpo.

Per noi questo corpo non è solo il centro della nostra vita, è il centro di tutto il mondo che percepiamo intorno a noi. Tuttavia, ci identifichiamo, non solo con il nostro corpo, ma anche con la nostra mente, e anche se il nostro corpo e la nostra mente sono ovviamente collegato molto strettamente, si parla di loro come di due cose diverse.

Poiché c'identifichiamo contemporaneamente con due cose che riteniamo essere diverse, non è forse chiaro che nel nostro attuale stato di veglia la nostra conoscenza di chi o che cosa in realtà siamo è confusa e incerta? Inoltre, anche se il nostro senso d'identificazione con questo corpo è il fondamento di tutto ciò che sperimentiamo nel nostro presente stato di veglia, si cessa di identificare questo corpo come 'Io' non appena ci addormentiamo, o andiamo in coma o in qualsiasi altro stato simile.

Nel sonno, possiamo rimanere sia nello stato di profondo sonno senza sogni, in cui non siamo a consapevoli di qualsiasi corpo o qualsiasi altra cosa, o sogniamo qualche esperienza immaginaria. Nel sogno, come nella veglia, ci identifichiamo con un corpo, e attraverso i cinque sensi di questo corpo percepiamo un mondo apparentemente esterno {nel sogno} composto sia da oggetti inanimati che da persone che da altri esseri senzienti come noi stessi.

Mentre siamo in uno stato di sogno, identifichiamo un corpo nel sogno come 'Io', esattamente allo stesso modo col quale identifichiamo il nostro corpo presente come 'Io' in questo stato di veglia, e consideriamo il mondo dei sogni che vediamo essere reale esattamente nello stesso modo col quale consideriamo essere vero il mondo che vediamo in questo stato di veglia. Ma non appena ci svegliamo da un sogno, si capisce senza il minimo dubbio che tutto ciò che abbiamo vissuto in quel sogno era solo un prodotto della nostra immaginazione, e quindi non era reale.

Così lo stato di sogno ci dimostra chiaramente che con la forza della sua immaginazione la nostra mente ha la capacità non solo di creare un corpo e un mondo, ma anche simultaneamente illudersi che quel corpo immaginario è 'Io' e che quel mondo immaginario è reale. Sapendo che la nostra mente possiede questo meraviglioso potere di creazione e di auto-inganno, non possiamo forse ragionevolmente dubitare che il corpo che pretende di essere 'Io' e il mondo che consideriamo essere reale nel nostro attuale stato di veglia non sia più reale del corpo e del mondo che sperimentiamo in un sogno?

Non abbiamo forse buone ragioni per sospettare che il nostro corpo e questo mondo che sperimentiamo nel nostro attuale stato di veglia siano creazioni puramente immaginarie della nostra mente, com'erano il corpo e mondo che abbiamo vissuto in sogno? Quali prove abbiamo che il nostro corpo in questo stato di veglia e il mondo che percepiamo attraverso i sensi di questo corpo sono qualcosa di diverso da una creazione della nostra mente?

In questo stato di veglia capiamo che i corpi e i mondi che sperimentiamo nei nostri sogni non sono altro che prodotti della nostra immaginazione, ed esistono solo all'interno della nostra mente, ma assumiamo generalmente senza alcun dubbio che il corpo e il mondo che ora sperimentiamo non sono semplici prodotti della nostra immaginazione, ma esistono indipendentemente, fuori dalla nostra mente. Riteniamo che questo corpo e il mondo esistano anche quando siamo inconsapevoli di loro, come durante un sogno o nel sonno profondo; ma come possiamo dimostrare a noi stessi che è così?"

Altre persone che erano sveglie, quando eravamo addormentati possono testimoniare che il nostro corpo e questo mondo continuavano ad esistere anche quando non eravamo consapevoli di loro" è la risposta che viene subito in mente. Tuttavia, queste altre persone e la loro testimonianza sono essi stessi parte del mondo la cui esistenza nel sonno vogliamo dimostrare. Basandosi sulla loro testimonianza per dimostrare che il mondo esiste quando non lo percepiamo è come basarsi sulla testimonianza di un truffatore per dimostrare che lui non ha truffato i nostri soldi.

Le persone che incontriamo in un sogno possono testimoniare che il mondo che percepiamo esisteva anche prima di averlo percepito, ma quando ci svegliamo noi ci rendiamo conto che la loro testimonianza non prova nulla, perché erano solo una parte del mondo che la nostra mente si era temporaneamente creato e del quale si era illusa che fosse reale. Non c'è modo di dimostrare a noi stessi che il mondo esiste indipendentemente dalla nostra percezione di esso, perché ogni prova che si può desiderare di far valere puo' venire solo dal mondo della cui realtà stiamo dubitando.

Il corpo e il mondo che sperimentiamo in sogno sono fugaci e inconsistenti. Appaiono un minuto, e scompaiono al successivo. Anche all'interno di un sogno, svolazziamo da una scena all'altra: un momento siamo in un certo luogo, e un attimo dopo è diventato un altro luogo ; un momento stiamo parlando con una certa persona, e un attimo dopo la persona è diventata qualcun altro"." Al contrario, il mondo che sperimentiamo nella veglia è coerente.

Ogni volta che ci svegliamo dal sonno o da un sogno, noi troviamo noi stessi nello stesso mondo in cui eravamo prima di dormire. Anche se il mondo che vediamo nello stato di veglia è in continua evoluzione, questi cambiamenti accadono in modo ragionevole e comprensibile. Se siamo in un luogo ora, non ci ritroviamo improvvisamente in un altro luogo nel momento successivo. Se stiamo parlando di una certa persona, quella persona non diventa improvvisamente un'altra persona.

Quindi ciò che sperimentiamo nella veglia è decisamente più reale di quello che abbiamo vissuto in sogno." In questo modo ragioniamo con noi stessi e ci convinciamo che è ragionevole per noi credere che il corpo e il mondo che sperimentiamo nella veglia non siano solo un prodotto della nostra immaginazione, come il corpo e il mondo che sperimentiamo nel sogno, ma in realtà esistano indipendentemente dalla nostra immaginazione. Tuttavia, nessuna di queste differenze superficiali che possiamo notare tra la nostra esperienza nella veglia e la nostra esperienza in sogno può effettivamente dimostrare che ciò che sperimentiamo nella veglia è più reale di quello che abbiamo sperimentato in sogno.

Queste differenze superficiali non sono differenze nella sostanza, ma solo differenze di qualità. Proprio perché il mondo che percepiamo nella veglia sembra essere più duraturo e internamente coerente rispetto al mondo che percepiamo nel sogno, non possiamo ragionevolmente concludere in tal modo che non è solo un prodotto del nostro meraviglioso potere d'immaginazione e di auto-inganno. Le differenze che possiamo rilevare tra la nostra esperienza nella veglia e la nostra esperienza in sogno possono essere ragionevolmente stimate in un altro modo.

La ragione per cui il mondo che percepiamo nella veglia sembra essere più duraturo e internamente coerente di quanto sia il mondo che percepiamo nel sogno, è che siamo più fortemente attaccati al nostro corpo di veglia di quanto normalmente lo siamo a qualsiasi corpo che noi identifichiamo come noi stessi in un sogno. Se sperimentiamo un grave shock, dolore, paura o eccitazione in un sogno, noi di solito ci svegliamo immediatamente da quel sogno, perché non ci sentiamo fortemente attaccati al corpo del sogno che in quel momento identifichiamo come 'Io'.

Al contrario, possiamo subire un grado molto maggiore di shock, dolore, paura o eccitazione nello stato di veglia, senza svenire, perché ci sentiamo fortemente attaccati a questo corpo che ora {nella veglia} identifichiamo come 'Io'. Pertanto, poiché il nostro attaccamento al corpo che noi identifichiamo come 'io' in un sogno è di solito abbastanza tenue, l'esperienza del mondo che vediamo in quel sogno è fugace, fluida e spesso incoerente.

Al contrario, poiché il nostro attaccamento a questo corpo che ora identifichiamo come 'Io', in questo stato di veglia, è molto forte, la nostra esperienza del mondo che ora percepiamo intorno a noi in genere sembra essere più duratura, sostanziale e coerente. Tuttavia, anche nel nostro stato di veglia ci sono momenti in cui questo mondo sembra essere onirico e irreale, per esempio dopo che siamo stati profondamente immersi in una fantasticheria o sogno ad occhi aperti, o nella lettura di un libro o guardando un film, o dopo aver sperimentato un intenso shock, gioia o lutto.

La realtà che noi attribuiamo al nostro corpo e a questo mondo è quindi soggettiva e relativa. Tutto quello che sappiamo di questo mondo è ciò che sperimentiamo nella nostra mente, ed è quindi colorato dalla nostra mente. In questo stato di veglia la nostra mente ci dice che il mondo in cui ora stiamo vivendo è reale e che il mondo che abbiamo vissuto in sogno è irreale, ma nel sogno la nostra stessa mente ci ha detto che il mondo che stavamo vivendo era reale.

Le differenze che ora immaginiamo esistere tra quello stato {di sogno} e il nostro stato attuale non sembravano esistere allora. Infatti, mentre si sogna, generalmente si pensa che siamo in stato di veglia. Se dovessimo discutere la realtà di veglia e sogno con qualcuno in un sogno, si sarebbe probabilmente d'accordo con l'altro che questo 'stato di veglia', come in quel momento considereremmo il nostro sogno, è più reale di un sogno.

La nostra esperienza del nostro corpo e di questo mondo è del tutto soggettiva, perché esiste solo nella nostra mente. Allo stesso modo, la realtà che attribuiamo alla nostra esperienza di essi è del tutto personale. Quello che sappiamo del nostro corpo e di questo mondo è solo derivato dalle nostre percezioni sensoriali. Senza i nostri cinque sensi, non avremmo potuto conoscere né il nostro corpo né questo mondo. Ogni percezione sensoriale è un'immagine o pensiero che abbiamo formato all'interno della nostra mente col nostro potere d'immaginazione, anche se immaginiamo che ognuna di esse corrisponda a qualcosa che esiste in questo momento fuori dalla nostra mente.

Poiché non possiamo conoscere nulla del nostro corpo o di questo mondo, tranne le immagini o i pensieri che la nostra mente forma all'interno di se stessa su di essi, non abbiamo modo di sapere con certezza se uno di essi esiste in realtà fuori dalla nostra mente.

Pertanto, poiché sappiamo dalla nostra esperienza nel sogno che la nostra mente non ha solo il potere di creare per sé un corpo apparentemente reale, e di percepire un mondo apparentemente reale attraverso i cinque sensi di tale organismo, ma ha anche il potere di illudere se stessa scambiando le sue creazioni immaginarie essere reali. Poiché non abbiamo modo di sapere per certo che il nostro corpo e questo mondo che ora sperimentiamo in questo stato di veglia non siano solo creazioni immaginarie della nostra mente, come il corpo e il mondo che abbiamo vissuto in un sogno; abbiamo una buona ragione per sospettare che né il nostro corpo né il mondo esistono realmente fuori dalla nostra mente.

Se non esistono fuori dalla nostra mente, poi non esistono quando noi non li percepiamo, come nel sogno e nel sonno profondo. Poiché possiamo essere sicuri che il nostro corpo esiste solo quando lo percepiamo, e poiché percepiamo il nostro presente corpo solo in uno dei nostri tre stati di coscienza, la nostra idea che questo corpo è noi stessi è aperta a seri dubbi. Poiché in sogno sappiamo di esistere, quando non conosciamo l'esistenza di questo presente corpo, non è ragionevole per noi dedurre che siamo la coscienza che conosce questo corpo, piuttosto che questo corpo stesso? Se siamo la coscienza, cioè, se la coscienza è la nostra vera ed essenziale natura, ci deve essere la coscienza in tutti gli stati in cui esistiamo.

Poiché la nostra coscienza non può conoscere qualsiasi altra cosa senza prima conoscere se stessa, senza conoscere 'Io sono', 'Io conosco ': la natura essenziale della nostra coscienza è coscienza di sé, la coscienza del proprio essere o esistenza. Qualunque cosa si conosca, la nostra coscienzaconosce sempre 'Io sono', 'Io esisto', 'Io conosco'. Poiché conosce sempre se stessa come 'Io sono', la nostra coscienza non può essere qualcosa che conosce in un momento e non conosce in un altro momento. Quindi, se siamo la coscienza, ci deve essere qualcosa che conosciamo in tutti gli stati in cui esistiamo, qualcosa che sappiamo quando esistiamo.

Dal momento che ora percepiamo noi stessi essere non solo come questo corpo, ma anche come la coscienza che conosce questo corpo, e dato che ci sentiamo di essere la stessa coscienza nel sogno, anche se in quel momento sentiamo di essere un altro corpo, non è forse chiaro che questa coscienza che conosce questi corpi è più reale di ciascuno di loro? Poiché siamo la stessa coscienza in entrambi veglia e sogno, e poiché siamo consapevoli di un corpo come noi stessi nella veglia, e di un altro corpo come noi stessi nel sogno, non è forse chiaro che la nostra identificazione con entrambi questi corpi è un'illusione, una pura immaginazione?

Non possiamo allora dire che siamo la coscienza che conosce il nostro corpo e questo mondo, nello stato di veglia, e che conosce un altro corpo e mondo nel sogno? No, non possiamo, perché la coscienza che conosce questi organismi e mondi è una forma transitoria di coscienza, che sembra esistere solo nella veglia e nel sogno, e che scompare nel sonno senza sogni. Se noi esistiamo nel sonno profondo senza sogni, non possiamo essere questa forma di coscienza che conosce un corpo e un mondo, perché questa forma di coscienza che conosce gli oggetti non esiste nel sonno profondo. Esistiamo nel sonno profondo? Sì, ovviamente lo siamo, perché quando ci svegliamo sappiamo chiaramente e senza alcun dubbio 'ho dormito'.

Se noi non esistessimo nel sonno, non potremmo ora sapere che abbiamo dormito. Poiché il sonno profondo è uno stato che in realtà sperimentiamo, non è solo uno stato in cui noi esistiamo, ma è anche uno stato di cui siamo consapevoli della nostra esistenza. Se non fossimo coscienti nel sonno, non avremmo potuto conoscere la nostra esperienza del sonno profondo; non avremmo potuto sapere con certezza che abbiamo dormito e che non percepivamo nulla in quel momento.

Ciò di cui siamo inconsci nel sonno è qualcosa di diverso dal nostro essere o esistenza, 'Io sono', ma non siamo inconsci del nostro essere. Immaginiamo una conversazione che potrebbe verificarsi tra due persone, che chiameremo A e B, subito dopo che B si è svegliato da un profondo sonno senza sogni.: Qualcuno è entrato nella tua stanza dieci minuti fa? B : Non lo so, ero addormentato. A : Sei sicuro che dormivi? B : Sì, certo, lo so benissimo che ero addormentato. A: Come fai a sapere che dormivi? B : Perché io non percepivo nulla. Se qualcuno dovesse interrogarci come A ha interrogato B,, non dovremmo normalmente rispondere con parole simili a quelle usate da B?

Cosa possiamo dedurre da tali risposte? Quando diciamo che non conoscevamo nulla nel sonno, ciò che intendiamo è che non percepivamo qualsiasi oggetto esterno o evento in quel momento. Ma cosa del nostro essere, sapeva che esistevamo nel sonno? Se qualcuno dovesse chiederci se eravamo sicuri che eravamo addormentati, gli risponderemmo come B, 'Io so benissimo che ero addormentato'. Cioè, non abbiamo dubbi che esistevamo, anche se eravamo in uno stato che noi chiamiamo 'sonno'. Quando diciamo, 'so che ero addormentato', che cosa esattamente intendiamo? queste parole esprimono una certezza che tutti noi sentiamo quando ci svegliamo dal sonno.

Da questa certezza che ognuno di noi sente, è chiaro non solo che esistiamo nel sonno, ma anche che sapevamo di esistere nel sonno, anche se abbiamo detto di non conoscere altro in quel momento. Inoltre, proprio come sentiamo con certezza, 'So che ero addormentato', così sentiamo con altrettanta certezza, 'Io so che non conoscevo nulla nel sonno'. Poiché sappiamo {siamo consapevoli di}questo con tanta certezza, è chiaro che noi esistevamo nel sonno come coscienza che conosceva lo stato di nullità.

Dopo che ci svegliamo da un sonno profondo, non abbiamo bisogno di nessuno per dirci che siamo stati addormentati, perché il sonno è uno stato che noi stessi abbiamo consapevolmente vissuto. Quello che abbiamo vissuto nel sonno era uno stato in cui non eravamo consapevoli di qualsiasi altra cosa. Se non eravamo coscienti di qualsiasi altra cosa in quello stato, eravamo comunque consapevoli che eravamo in quello stato in cui non conoscevamo nulla.

La cosiddetta 'incoscienza' del sonno era un'esperienza cosciente per noi in quel momento. In altre parole, anche se non siamo consapevoli di qualsiasi altra cosa nel sonno, siamo comunque consapevole di essere in quello stato apparentemente incosciente. Pertanto, poiché la cosiddetta 'incoscienza' del sonno è chiaramente uno stato conosciuto da noi, il sonno è in realtà uno stato cosciente di essere. Quindi, piuttosto che descrivere il sonno in termini negativi come uno stato di 'incoscienza', uno stato di essere inconsapevoli di qualsiasi cosa, sarebbe più esatto descriverlo in termini positivi come uno stato di 'coscienza', uno stato di essere coscienti di null' altro che il nostro stesso essere.

Come si arriva a essere così sicuri che non sappiamo nulla nel sonno? Come esattamente sorge questa conoscenza di non percepire nulla nel sonno? Nella veglia questa conoscenza assume la forma di un pensiero, 'io non conoscevo nulla nel sonno', ma nel

sonno non esiste tale pensiero. L'assenza di conoscenze nel sonno è a noi noto solo perché in quel momento sappiamo che noi esistiamo.

Cioè, poiché sappiamo che esistiamo, siamo in grado di sapere che noi esistiamo senza conoscere qualsiasi altra cosa. Nella veglia siamo in grado di dire che non conoscevamo nulla quando siamo addormentati, perché nel sonno non solo esistiamo in assenza di ogni altra conoscenza, ma conoscevamo che esistevamo così. Tuttavia, è importante ricordare che, sebbene nel nostro presente stato di veglia diciamo, 'non percepivo nulla nel sonno', la conoscenza che effettivamente sperimentiamo durante il sonno non è 'Non conosco nulla', ma è solo 'Io sono'. Nel sonno quello che sappiamo è 'Io sono', e nient'altro che 'Io sono'. poiché questa conoscenza o coscienza 'io sono' esiste in tutti i nostri tre stati di coscienza, e poiché null'altro esiste in tutti e tre di loro, non è forse chiaro che siamo in realtà solo questa coscienza essenziale 'Io sono' o più precisamente, quell'essenziale coscienza di se 'Io sono '?

Così, analizzando criticamente la nostra esperienza di noi stessi in ciascuno dei nostri tre stati di coscienza, arriviamo a capire che in sostanza siamo solo, coscienza di sé : la nostra coscienza fondamentale del nostro essere, 'Io sono'. A meno che non analizziamo la nostra esperienza nei nostri tre stati di coscienza in questo modo, non possiamo arrivare a una comprensione chiara, certa e corretta di chi o cosa siamo veramente. Quest'analisi critica è dunque l' essenziale fondamento su cui tutta la filosofia e la scienza della vera auto-conoscenza è costruita.

Pertanto, poiché quest'analisi è essenziale per la nostra comprensione corretta di noi stessi, cerchiamo di approfondirla più a fondo, esaminando la nostra esperienza dei nostri tre stati di coscienza da diverse angolazioni alternative. Anche se certe idee possono apparire ripetitive, è comunque utile esplorare di nuovo la stessa base da prospettive diverse. Se non otteniamo, non solo una chiara comprensione, ma anche una ferma convinzione circa la nostra vera natura dalla nostra analisi critica dei nostri tre stati di coscienza, ci mancherà la motivazione necessaria per proseguire una ricerca empirica rigorosa ed estremamente impegnativa, o indagine del nostro essenziale essere cosciente di sé, 'Io sono'.Senza questa motivazione non potremo raggiungere l'esperienza diretta e immediata della vera conoscenza di sé.

Non abbiamo forse tutti noi percepito di essere un particolare corpo umano? Quando diciamo : "io sono nato in un tale e tale tempo, in un tale e tale luogo. Io sono il figlio o la figlia di così e così. Ho viaggiato in tanti posti diversi. Ora io sto seduto qui, leggendo questo libro", e simili, non è forse chiaro che identifichiamo noi stessi con il nostro corpo così fortemente che abitualmente ci riferiamo a esso come 'Io'?

Ma allo stesso tempo non sentiamo forse anche noi stessi di essere come la coscienza all'interno di questo corpo, e non facciamo quindi riferimento a questo corpo soggettivamente come 'Io', ma anche oggettivamente come 'il mio corpo'? Siamo quindi due cose diverse: questo corpo fisico che chiamiamo 'Io', e la coscienza che sentiamo essere all'interno di questo corpo, ma che allo stesso tempo considera questo corpo come un oggetto che chiama 'il mio corpo'? No, ovviamente non possiamo essere due co-

se diverse, perché tutti sappiamo molto chiaramente che 'Io sono unico'. Cioè, ognuno di noi sente che abbiamo un solo 'io', e non due o più diversi 'Io'. Quando diciamo 'Io', ci riferiamo a un senso d'individualità che è intrinsecamente unico, intero e indivisibile. Questo vuol dire allora che questo corpo fisico e la coscienza all'interno che lo sente come 'il mio corpo' non sono due cose diverse, ma sono una stessa cosa? No, sono molto chiaramente due cose molto diverse, perché noi tutti sappiamo che il nostro corpo non è di per sé cosciente.

Anche se non possiamo conoscere il nostro corpo quando la nostra coscienza è separata da esso, sappiamo che quando il corpo di una persona muore, rimane solo come una massa di materia insensibile, privo di coscienza. Poiché un corpo fisico può quindi rimanere senza essere cosciente, la coscienza che sembra essere unita con esso quando è vivo e sveglio è chiaramente qualcosa che è differente da esso.

Inoltre, e più importante, così come sappiamo che un corpo può restare senza alcuna propria coscienza, anche noi sappiamo dalla nostra esperienza in sogno che la nostra coscienza può rimanere senza questo corpo che abbiamo ora scambiato per 'Io'. In sogno siamo consapevoli, sia di noi stessi come un corpo che di un mondo intorno a noi, ma non siamo consapevoli di questo corpo, che al momento presumibilmente giace addormentato su un letto, incosciente del mondo intorno ad esso.

Non è chiaro, quindi, che la nostra coscienza e il nostro corpo sono due cose diverse? Poiché sappiamo dalla nostra esperienza che la nostra coscienza e questo corpo sono due cose separate e distinte, e giacché nello stato di veglia ci sentiamo di essere sia la nostra coscienza che questo corpo, possiamo dire che non siamo solo una o l'altra di queste due cose separate, ma una combinazione formata dall'unione di due di loro? Se siamo davvero solo un composto di queste due cose separate, dobbiamo cessare di esistere quando si separarono.

La nostra coscienza è unita a questo corpo solo nello stato di veglia, e separata da esso sia in sogno sia nel sonno profondo. Poiché continuiamo ad esistere in sogno e sonno profondo, dobbiamo essere qualcosa di più di una semplice combinazione della nostra coscienza con questo corpo. Quando la nostra coscienza e questo corpo sono separati, quale delle due cose siamo? Poiché siamo consapevoli della nostra esistenza, non solo nello stato di veglia, ma anche nel sogno e nel sonno profondo, non è forse evidente che noi non possiamo essere questo corpo o una combinazione della nostra coscienza e di questo corpo, ma dobbiamo essere una qualche forma di coscienza che può separarsi da questo corpo, e che persiste attraverso tutti questi tre effimeri e contrastanti stati?

Non è forse chiaro, dunque, che la conoscenza che abbiamo ora su chi o cosa siamo è confusa e incerta? Siamo questo corpo, che è fatto di materia incosciente, o siamo la nostra coscienza, che conosce questo corpo come un oggetto distinto da sé? Dal momento che sentiamo di essere entrambi, e ci riferiamo ad entrambi come 'Io', è evidente che non abbiamo chiara conoscenza di ciò che in realtà è il nostro 'Io'. Quando diciamo, 'Io so che sono seduto qui', stiamo equiparando e, quindi, confondendo l''io che conosce', che è la nostra coscienza, con l' 'Io' seduto, che è questo corpo. In questo modo,

durante la nostra veglia e durante il sogno, persistentemente confondiamo la nostra coscienza con qualunque corpo all'interno del quale, in quel momento, sembra essere confinata.

La nostra confusione circa la nostra vera identità, che è abbastanza evidente durante l' esperienza della veglia, è resa di sé ancora più chiara dalla nostra esperienza nel sogno. In quello stato, questo corpo che ora identifichiamo come 'Io' presumibilmente giace inconscio sia di sé sia del mondo che lo circonda, ma siamo comunque consapevoli di un altro corpo, che noi scambiamo per essere 'Io', e un altro mondo, che noi scambiamo per essere reale. Non è questa esperienza che abbiamo in ogni sogno che chiaramente ci dimostra che abbiamo la capacità di illudere noi stessi credendo di essere un corpo che in realtà è null'altro che il frutto della nostra immaginazione?

Come siamo in grado di illudere noi stessi in questa maniera? Se sapessimo chiaramente ed esattamente ciò che siamo, non avremmo potuto illudere noi stessi considerandoci essere qualcosa che non siamo. Non è chiaro, quindi, che tutte le nostre nozioni confuse e sbagliate in merito a ciò che siamo nascono solo dalla nostra mancanza di vera e chiara auto-conoscenza {conoscenza di sé}?

Finché non otteniamo una conoscenza chiara e corretta su ciò che siamo realmente, noi continueremo a essere confusi e ad illudere noi stessi credendo di essere un corpo, una mente, una persona, o qualche altra cosa che non siamo. Fino a quando la conoscenza del nostro vero sé resta poco chiara, incerta e confusa, possiamo davvero essere sicuri di qualsiasi cosa che noi si possa conoscere?

Tutta la cosiddetta conoscenza di altre cose che pensiamo di possedere si regge esclusivamente sul fondamento instabile della nostra confusa e incerta conoscenza di noi stessi. Come possiamo contare o sentirci sicuri in merito a tale conoscenza? Cosa veramente è reale, il corpo e il mondo che sperimentiamo nello stato della veglia, o il corpo e mondo che sperimentiamo in sogno? O nessuno di loro è reale? Per quanto ne sappiamo quando stiamo sognando, il corpo e il mondo di questo stato di veglia sono inesistenti.

Anche adesso, quando siamo nello stato di veglia, l'idea che esistevano anche quando eravamo inconsapevole di loro, come negli stati di sogno e sonno profondo, è solo un presupposto per il quale non abbiamo nessuna prova concreta. Come tutte le altre ipotesi, questa supposizione è basata sul nostro primo e fondamentale presupposto, la nostra congettura sbagliata che siamo in qualche modo una miscela di un corpo fisico e di coscienza che conosce il corpo non solo soggettivamente come 'Io', ma anche oggettivamente come 'il mio corpo'.

Prima di cercare di acquisire qualsiasi conoscenza d'altre cose, che presumiamo essere tutte reali, ma che non sono molto probabilmente nulla più che il frutto della nostra immaginazione, non è forse necessario per noi prima mettere in discussione quest'assunto fondamentale su chi o che cosa siamo? Dato che nel sogno e nel sonno profondo siamo consapevolmente separati da questo corpo che ora nello stato di veglia

identifichiamo come ‘io’, non è forse chiaro che questo corpo non può effettivamente essere il nostro vero sé? Nel sogno identifichiamo un altro corpo come ‘Io’, e attraverso i cinque sensi di questo corpo vediamo un mondo di oggetti e persone intorno a noi, proprio come nella veglia identifichiamo questo corpo come ‘Io’, e attraverso i cinque sensi di questo corpo vediamo un mondo di oggetti e persone intorno a noi.

Non dimostra quindi chiaramente il sognare che la nostra mente ha un potere d’immaginazione che è così forte e auto- ingannevole che può non solo creare per noi un corpo e un mondo intero, ma ci può anche ingannare facendoci credere che quel corpo è l’Io’ e quel mondo è reale? Non ci da forse ciò un motivo molto valido per dubitare della realtà di questo corpo e del mondo nello stato di veglia?

Non è forse possibile che questo corpo e il mondo pieno di oggetti e persone che vediamo intorno siano solo un’altra creazione dello stesso potere di auto-inganno dell’immaginazione che ha creato un corpo e un mondo molto simile nel sogno: un corpo e mondo che in quel momento sembrava proprio reale come sembrano ora essere questo corpo e mondo? In entrambi veglia e sogno ci sembra di essere una miscela confusa di coscienza e un corpo fisico.

Questa miscela confusa o composta che è formata dalla nostra identificazione della coscienza con un corpo fisico è ciò che chiamiamo la nostra ‘mente’. Poiché questa mente è una forma confusa e transitoria di coscienza che sembra esistere solo quando s’identifica con un corpo sia nella veglia che nel sogno, e cessa di esistere quando cede la sua identificazione con qualsiasi corpo nel sonno profondo, può essere forse qualcosa di più di una semplice illusione, un aspetto irreale, un prodotto fantasma del nostro auto-ingannevole potere dell’immaginazione?

Poiché tutte le altre cose diverse dalla nostra coscienza fondamentale ‘Io sono’, sono conosciute da noi solo attraverso il mezzo inaffidabile di questa confusa, auto-ingannevole forma transitoria di coscienza chiamata ‘mente’, possiamo dire con certezza che ognuna di loro è reale? Non è ragionevole per noi, invece, sospettare che siano tutte nient’altro che un’illusoria e irreale apparizione, proprio come tutte le cose che vediamo in un sogno?

Poiché il corpo che scambiamo per essere ‘Io’ nello stato di veglia, e il corpo che scambiamo per ‘Io’ in un sogno, sono entrambi apparenze transitorie, che appaiono come, in uno Stato e non in un altro, non è chiaro che non possiamo essere uno di questi due corpi? Se non siamo nessuno di loro, cosa di fatto siamo in realtà? Dobbiamo essere qualcosa che esiste sia nella veglia sia nel sogno. Anche se il corpo e il mondo che ora conosciamo nello stato di veglia e il corpo e il mondo che abbiamo conosciuto nel sogno possono essere molto simili tra loro, non sono chiaramente lo stesso corpo e mondo.

C’è qualcosa che esiste e rimane la stessa in entrambi questi due stati, e se sì di cosa si tratta? Con un’osservazione superficiale, l’unica cosa che è comune a questi due stati è la nostra mente, la coscienza che li conosce. Siamo allora questa coscienza che

conosce sia la veglia sia il sogno, e che identifica un corpo come 'Io' nella veglia e un altro corpo come 'Io' nel sogno? Non possiamo rispondere a questa domanda senza prima chiederci altro.

Siamo questa stessa coscienza non solo nella veglia e nel sogno, ma anche nel sonno profondo? No, questa coscienza, che conosce un corpo e un mondo nella veglia e nel sogno, cessa di esistere nel sonno profondo. Ma anche noi cessiamo di esistere nel sonno profondo? No, anche se cessiamo di essere consapevoli di qualsiasi corpo o mondo nello stato di sonno profondo, sappiamo comunque che esistiamo in quello stato, e conosciamo anche la nostra esistenza in quel momento.

Quando ci svegliamo dal sonno profondo, siamo in grado di dire con certezza, 'Io ho dormito serenamente e felicemente. Non percepivo nulla in quel momento, e non ero disturbato da alcun sogno'. Non indica chiaramente questa sicura conoscenza che abbiamo della nostra esperienza nel sonno, non solo che esistevamo in quel momento, ma anche che sapevamo di esistere? Generalmente pensiamo al sonno profondo come uno stato di 'incoscienza'. ma quello di cui siamo stati inconsci nel sonno sono state solo altre cose differenti dall''Io', come qualsiasi corpo o mondo.

Non siamo stati, però, inconsapevole della nostra esistenza. Abbiamo bisogno di altre persone per dirci che il nostro corpo e il mondo esistevano mentre eravamo addormentati, ma non abbiamo bisogno di nessuno per dirci che esistevamo in quel momento. Senza l' aiuto o testimonianza di qualsiasi altra persona o cosa, noi conosciamo chiaramente e senza alcun dubbio 'Io ho dormito'. Nel sonno forse non conoscevamo esattamente quello che eravamo, ma sapevamo molto chiaramente che esistevamo.

La chiara conoscenza che possediamo sulla nostra esperienza del sonno, e che esprimiamo quando diciamo 'ho dormito tranquillamente, e non percepivo nulla in quel momento', non sarebbe possibile se nel sonno non fossimo stati consapevoli di questa esperienza o per essere più precisi, se non fossimo stati consapevoli di noi stessi come coscienza che era incosciente di qualsiasi cosa diversa dal nostro essere tranquillo e felice. Se non conoscessimo 'Io sono' mentre eravamo addormentati, ora, dopo che ci siamo svegliati dal sonno non saremmo riusciti a sapere così chiaramente che 'ho dormito'. Cioè, abbiamo potuto sapere chiaramente che eravamo nello stato che ora chiamiamo 'sonno': in altre parole, che effettivamente esistiamo in quello stato.

Sappiamo che esistevamo nel sonno, perché in questo stato abbiamo in realtà sperimentiamo la nostra propria esistenza, la nostra essenziale auto-coscienza di essere, 'Io sono'. Poiché nello stato di veglia sappiamo chiaramente non solo che abbiamo dormito, ma anche che nel sonno non percepivamo nulla, non è chiaro che il sonno è uno stato che in realtà sperimentiamo? L''incoscienza' apparente del sonno, l'assenza in quel momento di qualsiasi conoscenza di qualcosa di diverso da 'Io sono', era la nostra esperienza, qualcosa che abbiamo sperimentato noi stessi e conoscevamo in quel momento.

Siamo in grado di utilizzare un'altra linea parallela di ragionamento per dimostrare il fatto che eravamo consapevoli della nostra esistenza nel sonno. Dopo che ci sve-

gliamo dal sonno, non abbiamo forse un chiaro ricordo di aver dormito, e di non aver percepito nulla, mentre noi dormivamo?

Dal momento che non possiamo avere memoria di qualcosa che non abbiamo realmente vissuto, il nostro ricordo di aver dormito e non aver saputo nulla durante il sonno è una chiara prova del fatto che abbiamo sperimentato noi stessi il sonno, sapendo di non percepire alcunché in quel momento. Se non ci ricordassimo veramente della nostra esperienza nel sonno, non potremmo sapere con certezza che eravamo inconsci di qualsiasi cosa in quel momento.

Ciò che sapremmo sul sonno non è la conoscenza positiva che abbiamo dormito e non conoscevamo nulla in quel momento, ma soltanto una conoscenza negativa che non ricordiamo un tale stato affatto. Invece di ricordare un chiaro intervallo tra un periodo di veglia e il successivo, un intervallo libero dal pensiero in cui eravamo chiaramente inconsapevole di qualsiasi cosa al di fuori del nostro essere non ricorderemmo alcuna pausa fra entrambi tali periodi consecutivi di veglia.

La fine di un periodo di veglia sarebbe semplicemente il confluire senza alcun percepibile intervallo nell'inizio del prossimo periodo di veglia, e tutti i consecutivi periodi di veglia sembrerebbero a noi essere un unico continuo e ininterrotto periodo di veglia, così come i tanti fotogrammi di una pellicola cinematografica quando proiettatati in rapida successione su uno schermo sembrano essere una singola immagine in movimento continuo e ininterrotto.

Se non ci fosse continuità della nostra coscienza durante il sonno, il divario che esiste tra un periodo di veglia e il successivo sarebbe impercettibile per noi, così come il divario tra ogni fotogramma del film è impercettibile per noi. Il sonno profondo è quindi uno stato di cui abbiamo un'esperienza diretta e di prima mano. Poiché non ci può essere alcuna esperienza senza la coscienza, l'esperienza del sonno dimostra chiaramente che certamente si ha un certo livello di coscienza anche in quello stato.

Tale livello di coscienza che sperimentiamo nel sonno è il nostro livello più profondo e più fondamentale di coscienza: la nostra semplice non duale coscienza del nostro essenziale essere, che è la nostra vera coscienza di sé 'Io sono'. Siamo così abituati ad associare la coscienza solo con la nostra mente, la coscienza che conosce le cose diverse da se stessi, che per quanto riguarda il sonno trascuriamo l'ovvio. Noi trascuriamo il fatto che l''incoscienza' del sonno è qualcosa che noi stessi abbiamo sperimentato, e che per sperimentare la cosiddetta 'incoscienza' del sonno noi stessi dobbiamo esserne stati consapevoli.

Pertanto, per quanto potremo mai sapere, non esiste una cosa come uno stato di incoscienza assoluta. Un tale stato d'incoscienza assoluta sarebbe uno stato che non potrebbe mai essere conosciuto o vissuto. L'unico tipo d'incoscienza che possiamo sperimentare e conoscere non è uno stato di assoluta incoscienza, ma semplicemente uno stato di relativa incoscienza: uno stato nel quale la coscienza di dualità che ci è familiare nella veglia e negli stati di sogno si è attenuata, uno stato in cui non siamo più consape-

voli di ciò che è diverso dal nostro semplice essere: la nostra fondamentale non duale coscienza del sé 'Io sono'.

Se fossimo veramente incosciente nel sonno, o in qualsiasi altro momento, non potremmo essere la coscienza, perché la coscienza non può mai essere incosciente. Tuttavia, poiché siamo consapevoli del sonno e di altri simili stati di relativa incoscienza, noi siamo la coscienza assoluta che è alla base e supporta ed anche trascende tutti gli stati di coscienza relativa e incoscienza. Il fatto che noi sperimentiamo veglia, sogno e sonno profondo come tre stati distinti, non prova chiaramente che noi esistiamo e siamo coscienti della nostra esistenza in tutti questi tre stati?

Vi è quindi una continuità della nostra esistenza e della nostra coscienza attraverso tutti i tre stati di veglia, sogno e sonno profondo. Tuttavia la coscienza della nostra esistenza o semplice essere che continua ininterrotta in tutti questi tre stati è distinta dalla consapevolezza che conosce un corpo e un mondo in solo due di loro, vale a dire la veglia e il sogno. La nostra coscienza semplice e fondamentale del nostro solo essere che continua durante i nostri tre stati è la nostra pura incontaminata coscienza 'Io sono', mentre la coscienza che s'identifica con un particolare corpo e che conosce un mondo attraverso i cinque sensi di tale organismo è la coscienza mista e contaminata 'Io sono questo corpo'.

Questa coscienza mista che s'identifica con un corpo è una forma limitata e distorta della nostra coscienza originale e fondamentale 'Io sono'. Poiché questa coscienza distorta, che noi chiamiamo la nostra 'mente', appare solo negli stati di veglia e sogno, e scompare nel sonno profondo, non può essere la nostra vera natura, il nostro vero ed essenziale sé. La nostra vera natura è solo la nostra pura, incontaminata e senza limiti coscienza 'Io sono', che è alla base e sostiene l'effimera comparsa dei nostri tre stati.

Così dalla nostra analisi critica della nostra esperienza nei nostri tre stati ordinari di coscienza, possiamo concludere che siamo la coscienza sottostante che conosce entrambi gli stati coscienti di veglia e sogno e lo stato apparentemente incosciente del sonno. O per essere più precisi, siamo quella coscienza fondamentale che è sempre conscia di 'Io sono', e che nel sonno profondo non percepisce null'altro che non sia 'Io sono', ma che nella veglia e nel sogno sembra conoscere altre cose oltre a 'Io sono'.

Né la coscienza di altre cose al difuori dell' 'Io' che sperimentiamo nella veglia e nel sogno, né l' incoscienza di altre cose che sperimentiamo nel sonno, sono in grado di nascondere completamente la nostra fondamentale coscienza 'Io sono'. Tuttavia essi sembrano appannare e oscurare questa coscienza 'Io sono', facendoci sentire nella veglia e nel sogno 'Io sono questo corpo 'e nel sonno 'io sono incosciente', e quindi ci privano della nostra chiara conoscenza del nostro vero stato di puro essere autocosciente.

Pertanto, per conoscere chiaramente la vera natura del nostro essere, dobbiamo usare il nostro potere di conoscere concentrandoci sulla nostra coscienza fondamentale ed essenziale 'Io sono', penetrando in tal modo al di là delle apparenze transitorie sia

dell'oggettiva coscienza di veglia e sogno, che dell' incoscienza apparente del sonno. Normalmente pensiamo del sonno come di uno stato d'incoscienza perché siamo abituati ad associare la coscienza con lo stato di conoscere cose diverse da noi stessi nella veglia e nel sogno.

Quando la conoscenza di altre cose scompare nel sonno, sperimentiamo uno stato di oscurità apparente o di vuoto che scambiamo per incoscienza. Siamo diventati così abituati ad associare la coscienza con il conoscere altre cose diverse dal nostro essere, che trascuriamo il fatto che nel sonno profondo siamo ben consapevoli del nostro essere. La ragione per la quale ì trascuriamo così la nostra chiara coscienza del nostro essere nel sonno è perché ci siamo abituati a trascurarla anche nella veglia e nel sogno.

In entrambi veglia e sogno di solito passiamo tutto il nostro tempo prestando attenzione solo ai pensieri ed ai sentimenti nella nostra mente, agli oggetti ed agli eventi del mondo apparentemente esterno, e raramente, se mai prestiamo attenzione al nostro semplice essere, la nostra autocoscienza 'Io sono'. Perché noi abitualmente ignoriamo la coscienza del nostro essere, crediamo erroneamente che la nostra coscienza dualistica, la nostra coscienza che conosce le cose che sono apparentemente diverse da noi stessi, sia la sola coscienza che ci sia. Poiché questa coscienza dualistica si placa nel sonno, quello stato ci appare come uno stato di incoscienza.

La coscienza che conosce le altre cose è un fenomeno transitorio che esiste solo nella veglia e nel sogno, ma non è l'unica forma di coscienza che esiste. Anche nella veglia e nel sogno, una forma più sottile di coscienza esiste, stando alla base e sostenendo la comparsa transitoria della nostra dualistica coscienza. Questa forma più sottile di coscienza è la nostra coscienza non duale del nostro essere, la coscienza con cui ciascuno di noi conosce 'Io sono'.

Così la nostra coscienza in veglia e sogno ha due forme distinte : la nostra fondamentale 'coscienza di essere', con la quale sappiamo 'Io sono', e la nostra superficiale 'coscienza del conoscere', da cui conosciamo tutto il resto. Anche se possiamo così distinguere due forme della nostra coscienza, queste non sono due coscienze diverse, ma solo due forme di una stessa coscienza: l'unica e sola coscienza che esiste. Il rapporto tra queste due forme di coscienza è simile al rapporto tra l'apparenza illusoria di un serpente e la corda che sta alla base e ne sostiene l'apparenza illusoria.

Quando si cammina in una luce fioca, possiamo scambiare una corda giacente a terra per un serpente. Poiché vediamo la corda come un serpente, non riusciamo a vedere la corda com'è, e quindi erroneamente pensiamo che ciò che si trova steso a terra è un serpente. Allo stesso modo, poiché noi sperimentiamo il nostro 'essere coscienza' come una 'coscienza che conosce', non riusciamo a conoscere il nostro 'essere coscienza' com'è, e quindi pensiamo erroneamente che l'unica forma di coscienza che esiste è il nostro 'sapere-coscienza'. Così come la corda sottende e sostiene l'aspetto illusorio del serpente, così il nostro 'essere coscienza' sottende e sostiene il transitorio aspetto della nostra 'coscienza che conosce'.

Mentre la nostra 'coscienza che conosce' è un aspetto transitorio e illusorio, come il serpente; il nostro 'essere coscienza' non è un aspetto transitorio e irreale, ma è il nostro vero sé, il nostro essere essenziale, che esiste ed è conosciuto da noi in ogni momento, in tutti i luoghi e in tutti gli stati. Dato che la nostra 'coscienza che conosce', è quella che è comunemente chiamata la nostra 'mente', che appare nella veglia e nel sogno, ma scompare nel sonno, ed è impermanente, e quindi non può essere il nostro vero sé, la nostra vera e naturale forma di essere e di coscienza.

Dato che il nostro 'essere coscienza', d'altra parte, esiste in tutti i tre stati di coscienza, veglia, sogno e sonno profondo, è permanente, e quindi è il nostro vero sé, il vero cuore e l'essenza del nostro essere: la nostra vera e naturale forma della coscienza. Poiché sia la forma' essere' che la forma 'conoscere 'della nostra coscienza sono sperimentate da noi nello stato di veglia, abbiamo la scelta di dare attenzione sia ai pensieri, che ai sentimenti, che agli oggetti e agli eventi che sono conosciuti dalla forma della nostra coscienza che conosce, o allo 'Io sono' che è conosciuto dalla forma essere della nostra coscienza.

Quando ci occupiamo di altre cose diverse dal nostro essere, noi apparentemente diventiamo la nostra forma falsa di 'coscienza conoscente', che è la nostra mente, mentre quando diamo attenzione solo al nostro essere, 'Io sono', rimaniamo come la nostra forma essenziale di non duale 'essere coscienza', che è il nostro vero sé. La natura della nostra essenziale 'coscienza di essere' è solo quella di essere, e di non conoscere qualcosa di diverso da sé. Poiché è la coscienza, conosce se stessa semplicemente essendo se stessa. La sua conoscenza di sé non è quindi un'azione, un 'fare' di qualsiasi tipo, ma è solo un 'essere'. Per conoscere il nostro vero sé, quindi, tutto ciò che dobbiamo fare è solo essere.

Ciò che apparentemente ci impedisce di conoscere il nostro vero io, la nostra mera 'coscienza di essere' : è il nostro 'fare', il nostro attivarci per conoscere le cose che immaginiamo siano essere altro che noi stessi. Mentre conoscere noi stessi non è un 'fare', ma solo un 'essere', conoscere le altre cose è un'azione o 'fare'. La natura stessa della nostra 'coscienza di conoscere' o mente è quindi di fare costantemente. La nostra 'coscienza conoscente 'viene ad esistenza solo con un atto di immaginazione - immaginando se stessa essere un corpo, che crea col suo potere di immaginazione.

Così non è altro che una forma d'immaginazione. Poiché è essa stessa una fantasia, tutto ciò che conosce è anche una fantasia. Poiché immaginare, è un fare o azione, la stessa formazione della nostra 'coscienza conoscente' nella nostra immaginazione è un fare, ed è la prima di tutte le azioni. Poiché l'uscita della nostra 'coscienza conoscente' dal sonno è un fare o atto d'immaginazione, tutto ciò a cui essa dà luogo - tutta la nostra conoscenza dualistica, che sorge in forma di pensieri, alcuni dei quali sembrano esistere esternamente come il nostro corpo e gli altri oggetti di questo mondo - è solo un prodotto del fare, un risultato dei nostri ripetuti atti d'immaginazione.

Pertanto, dal momento che sorge dal sonno e fino al momento in cui rientra nuovamente nel sonno, la nostra mente o 'coscienza che conosce' è in uno stato di costante

attività o fare. Senza fare, senza pensare o sapere qualcosa di altro da sé, la nostra mente non può stare in piedi. Non appena cessa di fare, collassa nel sonno, che è uno stato di puro essere. Tuttavia, anche se nel sonno rimaniamo come il nostro semplice 'essere coscienza', in qualche modo sembriamo mancare in questo stato di una chiarezza perfetta della conoscenza di sé.

Se avessimo chiaramente capito la nostra vera natura nel sonno, non potremmo più errare considerandoci un corpo o qualsiasi altra cosa che non c'è, e quindi non dovremmo risorgere{riattivarci} come la nostra 'coscienza che conosce' o mente. Durante tutti i nostri normali tre stati di coscienza, sperimentiamo il nostro 'essere coscienza', come 'Io sono', anche se in qualche modo lo immaginiamo oscurato da una mancanza di chiarezza della conoscenza di sé.

Questa mancanza di chiarezza della vera conoscenza di sé è solo immaginaria, ma poiché nella nostra immaginazione appare essere reale, ci permette di immaginare che siamo una 'coscienza conoscente' nella veglia e nel sogno, e che non conosciamo chiaramente noi stessi nel sonno profondo, quando quella 'coscienza conoscente' è temporaneamente cessata. Come esattamente siamo in grado di sostenere questa immaginaria mancanza di chiarezza nella conoscenza del sé anche nel sonno non può essere compreso dalla nostra mente o 'coscienza conoscente'.

Tuttavia, se siamo in grado ora nel nostro attuale stato di veglia di esaminare la nostra 'coscienza di essere' in modo sufficientemente intenso, scopriremo che questa immaginaria mancanza di chiarezza della conoscenza di sé non è mai realmente esistita. Cioè, se volgiamo l'attenzione della nostra 'coscienza conoscente' lontano da ogni forma di dualità e la focalizziamo profondamente sulla nostra non duale 'coscienza di essere', che abbiamo sempre sperimentiamo come 'Io sono', s'inizierà a sperimentare la nostra 'coscienza di essere' più chiaramente.

Più chiaramente la sperimentiamo, più intensamente saremo in grado di focalizzare la nostra attenzione su di essa. Con la pratica costante dell'attenzione al sé, saremo finalmente in grado di focalizzare la nostra attenzione così intensamente sulla nostra 'coscienza di essere' che potremo viverla con chiarezza piena e perfetta. Quando saremo così venuti a sperimentare la nostra 'coscienza di essere' con perfetta chiarezza, scopriremo che non abbiamo mai sperimentato alcuna mancanza di chiarezza della conoscenza di sé.

La nostra 'coscienza di essere' conosce sempre se stessa, perfettamente chiara, e non ha mai sperimentato una mancanza di chiarezza della conoscenza di sé. La nostra mancanza apparente di chiarezza della conoscenza di sé è solo un'illusione, un prodotto irreale del nostro potere auto - ingannevole dell'immaginazione, ed è vissuta solo dalla nostra mente o 'coscienza di conoscere'. Pertanto, non appena sperimentiamo la nostra 'coscienza di essere 'con perfetta chiarezza, scopriremo che in realtà la nostra immaginaria mancanza di chiarezza della conoscenza di sé è sempre inesistente, e quindi l' illusione di essa sarà distrutta per sempre.

Poiché tutta la nostra esperienza della dualità o della molteplicità sorge solo nella nostra mente, e poiché la nostra mente è costruita sul fondamento inconsistente della nostra immaginaria mancanza di chiarezza della conoscenza di sé, quando questa nebbia: cioè l'immaginaria mancanza di chiarezza è dissolta nella chiara luce della pura coscienza di sé, la nostra mente e tutta la dualità che ora sperimenta, spariranno per sempre, proprio come un sogno scompare non appena ci svegliamo dal sonno. Pertanto, nel versetto 1 dell' Ekatma Pañcakam Sri Ramana dice :

> Avendo dimenticato noi stessi [il nostro vero io, la nostra pura non corrotta coscienza 'Io sono'], avendo pensato '[questo] corpo c'è davvero me stesso', [e] avendo avuto [quindi] innumerevoli nascite [così] e finalmente conoscendo noi stessi [e] essendo noi stessi è proprio [come] il risveglio da un sogno di vagabondare per il mondo. Credi [così]!

Il nostro attuale stato di veglia è di fatto solo un sogno che si sta verificando nel nostro lungo sonno della dimenticanza di sé o di mancanza di chiarezza della vera conoscenza di sé. Così finché questo sonno persiste, noi continueremo a sognare un sogno dopo l'altro. Tra un sogno e l'altro possiamo riposare per un po' 'nel sonno senza sogni, ma tale riposo non può mai essere permanente. Il nostro sonno della dimenticanza di sé è immaginario, ma dal punto di vista della nostra mente, che è un suo prodotto, sembra essere completamente reale.

Cioè, fintanto che ci sentiremo d'essere questa mente, non possiamo negare il fatto che ci sembra di mancare della chiara conoscenza del nostro vero sé; in conseguenza di ciò, la conoscenza di noi stessi che ora sembriamo sperimentare è confusa ed incerta. Questa mancanza di chiarezza della vera conoscenza di sé, è ciò che Sri Ramana descrive come 'dimenticanza di sé'. Egli la descrive anche come un 'sonno', perché il sonno è uno stato in cui ci dimentichiamo della nostra normale veglia.

Proprio come nel nostro quotidiano sonno ci dimentichiamo della nostra presente veglia, così nel nostro sonno primordiale d'immaginaria dimenticanza di sé sembriamo aver scordato il nostro vero sé, che è la nostra sempre vigile coscienza del nostro essere essenziale e infinito.

Finché noi sperimentiamo questo stato d'immaginaria dimenticanza di sé, non sperimentiamo noi stessi come siamo veramente: cioè come infinito e assoluto essere, coscienza infinita e assoluta, e infinita e assoluta felicità. Invece noi sperimentiamo noi stessi come un essere finito e relativo; una persona che sembra esistere ora, ma a quanto pare non esisteva prima della sua nascita, e apparentemente non esisterà dopo la sua morte. Una persona che a volte sorge come questa coscienza finita e relativa che noi chiamiamo la nostra mente, e talvolta scompare in stato d'incoscienza relativa che noi chiamiamo sonno; una persona che sperimenta solo la felicità finita e relativa, mescolata con infelicità ugualmente finita e relativa.

Nello stato d'incoscienza relativa che chiamiamo sonno, non sperimentiamo noi stessi come una persona, ma semplicemente come la nostra felice coscienza di essere. Anche se nel sonno in realtà non sperimentiamo alcuna forma di relatività o limitatezza, dal punto di vista della nostra presente mente di veglia dobbiamo dire che il sonno è solo uno stato relativo e quindi uno stato finito perché è uno stato nel quale ci sembra entrare e da cui ci sembra di uscire ripetutamente.

Pertanto, se il sonno non è finito in se stesso, rispetto ai nostri altri due stati, veglia e sogno, sembra essere finito. Poiché il sonno è uno stato in cui la nostra mente non è attiva, esso trascende la nostra mente, e quindi non può essere definito categoricamente se sia finito o infinito, o se sia relativo o assoluto. Dal punto di vista della nostra mente, il sonno è uno stato finito e relativo, ma dal punto di vista della nostra vera non duale coscienza di sé, 'Io sono', è il nostro stato reale e naturale di infinito assoluto essere, infinita e assoluta coscienza, e infinita e assoluta felicità.

Quello che in realtà sperimentiamo nel sonno è solo la nostra coscienza non duale del nostro essere essenziale, 'Io sono', in tale modo il sonno è uno stato privo di qualsiasi forma di relatività o limitatezza. Ciò che fa sembrare il sonno come uno stato relativo e finito è il sorgere della nostra mente nei due veramente relativi stati finiti di veglia e sogno. Come Sri Sadhu Om diceva, se alziamo due pareti in un vasto spazio aperto, quest'unico spazio aperto sembrerà diviso in tre spazi ristretti. Allo stesso modo, quando la nostra mente immagina l'esistenza di due diversi tipi di corpi: il corpo che immagina essere se stessa nel suo stato attuale, che considera la veglia, e il corpo che immagina di essere se stesso in un altro stato che considera essere il sogno.

Lo spazio infinito del nostro vero e assoluto essere autocosciente sembra essere diviso in tre distinti e quindi finiti stati, che noi chiamiamo veglia, sogno e sonno. In realtà, lo stato che noi ora chiamiamo 'sonno' è il nostro vero, naturale, infinito stato di assoluta e pura autocoscienza. Tuttavia, fintanto che ci sentiamo di essere questa coscienza relativa e finita che noi chiamiamo la nostra mente, non possiamo conoscere il sonno come realmente è.

Cioè, giacché non sperimentiamo la nostra fondamentale auto-coscienza 'Io sono', nella sua vera pura forma, nel nostro presente stato di veglia, dal punto di vista di questo stato di veglia non siamo in grado di riconoscere il fatto che abbiamo esperienza della nostra coscienza del sé 'Io sono' nella sua vera pura forma nel sonno. Pertanto, al fine di scoprire ciò che abbiamo realmente vissuto nel sonno, dobbiamo sperimentare la nostra fondamentale coscienza di sé 'Io sono' nella sua vera forma pura nel nostro presente stato di veglia.

Dal punto di vista del nostro vero sé, che è la non duale coscienza, che non conosce nulla di diverso da sé, lo stato che noi chiamiamo sonno è uno stato d'infinita, assoluta e pura coscienza del sé. Tuttavia, dalla prospettiva del nostro sé reale, i nostri altri due stati, che chiamiamo veglia e sogno, sono ugualmente stati d'infinita, assoluta e pura coscienza del sé. Cioè, nell'infinita prospettiva del nostro vero sé, vi è solo uno stato,

e questo stato è la nostra unica, non duale, vera e naturale coscienza assoluta del nostro essere essenziale, 'Io sono'.

Tuttavia, nella prospettiva limitata e distorta della nostra mente, il nostro unico vero stato di non duale coscienza di sé sembra poter essere tre stati distinti, che chiamiamo veglia, sogno e sonno. Poiché dal punto di vista della nostra mente di veglia e di sogno il sonno sembra essere uno stato separato, che esiste relativo alla veglia e al sogno, ci sembra ora essere uno stato limitato di relativa incoscienza: una condizione che deriva da una temporanea dimenticanza del nostro se di veglia e sogno, che è quella coscienza oggettivante {conosci-oggetti}, che noi chiamiamo la nostra mente.

La maggior parte delle forme di filosofia e di scienza sono interessate solo, o almeno principalmente a ciò che sperimentiamo nel nostro presente stato di veglia. Anche quando studiano i nostri altri due stati, il sogno e il sonno, lo fanno solo dalla prospettiva della nostra mente di veglia. Pertanto, poiché tali forme di filosofia e di scienza sono centrate attorno all'esperienza della nostra mente di veglia, tendono a considerare la nostra esperienza negli altri nostri due stati come solo di secondaria importanza.

Tuttavia, nella nostra ricerca per la realtà assoluta, il sogno e il sonno sono entrambi cruciali e importanti stati di coscienza, giacché ognuno di loro da essenziali indizi riguardanti la vera natura del nostro vero sé. Il sogno è importante per noi perché dimostra chiaramente il fatto che la nostra mente ha un potere meraviglioso d'immaginazione con cui non è solo in grado di creare un corpo e un intero mondo, ma è anche in grado di illudere se stessa scambiando la propria creazione immaginaria come reale.

Il sonno è importante per noi perché dimostra chiaramente il fatto che possiamo esistere ed essere consapevoli della nostra esistenza, anche in assenza della nostra mente. Nella nostra ricerca della realtà assoluta, che trascende tutti i limiti creati dalla nostra mente, il sonno è, infatti, il più importante dei nostri tre stati di coscienza, perché è l'unico stato in cui sperimentiamo la nostra conoscenza fondamentale, la nostra fondamentale auto-coscienza, 'Io sono', priva di qualsiasi altra conoscenza.

Non solo il sonno ci fornisce la prova incontrovertibile del fatto che la nostra natura essenziale è solo la nostra non duale coscienza di sé, la nostra coscienza genuina del nostro essere, 'Io sono'; ma ci fornisce anche l'indizio vitale di cui abbiamo bisogno per esercitare efficacemente l' auto - indagine. Cioè, auto- indagine o auto-esame, che è la ricerca pratica che dobbiamo svolgere, al fine di sperimentare la vera conoscenza di sé, è uno stato di coscienza di sé non duale: uno stato in cui consapevolmente restiamo come null'altro che il nostro essenziale essere auto-cosciente.

Se non abbiamo avuto un assaggio di questa non duale coscienza di sé nel sonno, sarebbe difficile per la nostra mente (che è sempre abituata a vivere solo nella dualità o alterità in tutti i suoi due stati di attività: veglia e sogno) comprendere ciò che questo stato di non duale autocoscienza sia in realtà, e, quindi, quando tentiamo di praticare l'auto - indagine, che Sri Ramana ha rivelato a noi essere l'unico mezzo attraverso il

quale possiamo sperimentare la vera conoscenza del se, non sarebbe per noi così facile di permanere consapevolmente come la nostra essenziale auto-coscienza di essere, 'Io sono'.

Sri Ramana ha talvolta descritto il sonno come un esempio del nostro vero stato di non duale coscienza di sé, e altre volte l'ha descritto come un immaginario stato di oblio di sé. Perché si è riferito al sonno in questi due diversi modi, che sono apparentemente contraddittori? Il sonno sembra essere uno stato di oblio di sé solo dal punto di vista della nostra mente, che è essa stessa un prodotto immaginario della nostra apparente auto-dimenticanza.

Se non avessimo apparentemente dimenticato il nostro vero sé, non potremmo ora immaginare noi stessi come questa mente, che sembra essere qualcosa di diverso dal nostro vero sé: la nostra vera non duale coscienza del proprio essenziale essere o 'io sono'. Pertanto, anche se la nostra dimenticanza del sé è veramente immaginaria, dal punto di vista della nostra mente è un fatto che è innegabilmente reale. La nostra immaginaria dimenticanza del sé è come un sonno.

Proprio come il sonno è oscurità apparente o mancanza di chiarezza, senza la quale nessun sogno potrebbe apparire, così il nostro oblio di sé è l'oscurità apparente o la mancanza di chiarezza senza la quale non potremmo immaginare noi stessi sperimentare gli stati di dualistica conoscenza che noi chiamiamo veglia e sogno. Anche se la nostra mente scompare ogni giorno nel sonno, riappare dal sonno appena ha recuperato energia sufficiente per impegnarsi in un altro periodo di attività.

Risulta, quindi, che nel sonno la nostra mente in qualche modo continua ad esistere in forma di seme: una forma dormiente e non manifesta, che ancora una volta si manifesterà non appena le condizioni diventeranno favorevoli; le condizioni favorevoli in questo caso sono un accumulo interno di energia sufficiente per diventare attiva ancora una volta. Dal momento che la nostra mente riappare dopo un periodo di riposo nel sonno, dalla prospettiva di questa mente la nostra idea che nel sonno continuiamo a ignorare o dimenticarci del nostro vero sé: la nostra vera non duale coscienza del nostro essere essenziale, 'Io sono'; sembra essere del tutto vero.

Pertanto, quando parlava dal punto di vista della nostra mente, Sri Ramana ha descritto il sonno come uno stato immaginario di oblio del sé. Tuttavia, quando analizziamo la nostra esperienza nel sonno più profondo, come abbiamo fatto in questo capitolo, diventa chiaro che se ora immaginiamo che non abbiamo avuto nessuna esperienza nel sonno, abbiamo, di fatto, sperimentato la nostra coscienza fondamentale del nostro essere essenziale, 'Io sono'.

Pertanto, anche se il sonno non appare alla nostra mente di veglia essere uno stato di dimenticanza del sé, in una più attenta considerazione non possiamo negare che, in effetti, abbiamo avuto l'esperienza della nostra naturale ed eterna coscienza del Se anche nel sonno. Quindi, quando si parla dalla prospettiva dell'assoluta realtà, che è la nostra infinita autocoscienza, 'Io sono', Sri Ramana ha usato descrivere il sonno come il

nostro vero stato di non duale coscienza di sé. La verità è che effettivamente sappiamo che siamo anche nel sonno.

Tuttavia, anche se nel sonno sappiamo ciò che siamo, ci sembra di non sapere ciò che siamo. Tuttavia, anche se ci sembra di non sapere ciò che siamo nel sonno, si dovrebbe ricordare che questa ignoranza apparente o dimenticanza del nostro vero sé nel sonno è immaginaria e quindi irreale, proprio come la nostra attuale ignoranza o dimenticanza del nostro vero sé è immaginaria e irreale. Non abbiamo mai veramente dimenticato il nostro vero io, e non siamo mai stati ignoranti di esso. Noi immaginiamo solo di non conoscere come siamo veramente.

Tuttavia, come Sri Ramana ci ha ripetutamente sottolineato, questa immaginaria auto- ignoranza o dimenticanza di sé è vissuta solo dalla nostra mente, e non dal nostro vero sé, che si sperimenta sempre come infinita ed eternamente felice coscienza di solo essere Dato che nel sonno non sperimentiamo la nostra mente, che da sola immagina l'esistenza della dimenticanza di sé, il sonno non può davvero essere uno stato di auto dimenticanza. Infatti, nel sonno la coscienza individuale non esiste per sperimentare la dimenticanza di sé. Tutto ciò che esiste nel sonno, è la nostra pura coscienza del proprio sé reale o dell'essere essenziale, 'Io sono'.

Pertanto, sebbene la verità relativa sul sonno sia che si tratta di uno stato di oblio, la verità assoluta sul sonno è che si tratta di uno stato di perfetta coscienza di sé o di conoscenza di sé. Tuttavia, anche se la verità assoluta è che il sonno è uno stato di non duale infinita autocoscienza, che è l'unica realtà esistente, fintantoché immaginiamo noi stessi di essere questa mente, per tutti gli scopi pratici dobbiamo concedere che il sonno effettivamente sembra essere un relativo stato di auto-dimenticanza. Solo se riconosciamo il fatto che l'unica causa dell'apparire della nostra mente è il nostro immaginario oblio di sé o auto-ignoranza, saremo in grado di capire che l'unico mezzo attraverso il quale noi possiamo trascendere le limitazioni che sono apparentemente imposte su di noi dalla nostra mente, è quello di distruggere questa illusione di oblio di sé.

Per distruggere questa illusione, dobbiamo conoscere il nostro sé come siamo veramente, e per conoscere noi stessi come siamo veramente, dobbiamo dare attenzione{concentrarci su} a noi stessi: alla coscienza fondamentale del nostro essere essenziale, 'Io sono'. Pertanto, sebbene Sri Ramana abbia sperimentato la verità assoluta: la verità che non abbiamo mai veramente dimenticato, perché siamo la perfezione non duale della coscienza di sé, che non sa nulla di diverso da se stessa; nei suoi insegnamenti ha accettato la relativa realtà del nostro presente immaginario oblio di sé o auto- ignoranza.

Questo è il motivo per cui ha iniziato il versetto dell'Ekatma Pañcakam con le parole: 'Avendo dimenticato noi stessi'. Dopo aver detto, 'Avendo dimenticato noi stessi', Sri Ramana dice: 'avendo pensato "[Questo] corpo essere davvero me stesso"', perché la nostra attuale immaginazione che siamo questo corpo si manifesta come risultato della nostra dimenticanza di sé. Se conosciamo chiaramente quello che siamo veramente, non potremmo immaginare noi stessi di essere qualcosa che non siamo.

Quindi non potremmo immaginarci di essere questo corpo se non avessimo prima immaginato la nostra apparente dimenticanza di sé o la mancanza di chiarezza della coscienza del sé. Ogni volta che la nostra mente diventa attiva, sia nella veglia sia nel sogno, prima s'immagina di essere un corpo, e poi attraverso i cinque sensi di tale corpo immaginario percepisce un mondo immaginario. La nostra mente non può funzionare senza prima limitarsi entro i confini di un corpo immaginario, che erroneamente crede di essere 'Io'.

Quindi la nostra mente è intrinsecamente limitata e quindi una forma distorta di coscienza. Senza immaginare se stessa di essere qualcosa di finito, la nostra mente non potrebbe immaginare tutto ciò che è altro da sé. Tutte le alterità o dualità sono immaginazione che può venire in esistenza solo quando immaginiamo noi stessi di essere una coscienza separata e quindi finita. Anche se siamo in realtà l'infinita coscienza di solo essere, l'essenziale non duale autocoscienza 'Io sono ':Noi immaginiamo di essere questa coscienza che conosce gli oggetti finiti che noi chiamiamo la nostra mente.

Tutto ciò che noi conosciamo come diverso da noi stessi, tutti i nostri pensieri, sentimenti e percezioni, sono solo prodotti della nostra immaginazione, e appaiono esistere solo perché noi immaginiamo noi stessi di essere qualcosa di separato da loro. Nel sonno sperimentiamo la nostra non duale coscienza di sé : 'Io sono', ma non sperimentiamo ogni alterità, separazione o dualità. Anche nella veglia e nel sogno noi sperimentiamo la stessa non- duale coscienza di sé : 'Io sono', ma con essa noi sperimentiamo anche l'illusione di altre cose, separazioni o dualità.

Nulla di ciò che sperimentiamo è in realtà diverso dalla nostra essenziale coscienza. La nostra coscienza è la sostanza fondamentale che appare come tutte le altre cose. Le altre cose sono tutti prodotti della nostra immaginazione. Quello che chiamiamo la nostra immaginazione è un potere o facoltà che la nostra coscienza possiede per modificare se stessa apparentemente nella forma dei nostri pensieri, sentimenti e percezioni. Quando immaginiamo la nostra esperienza di pensieri, sentimenti e percezioni, creiamo una separazione apparente tra noi stessi e questi oggetti della nostra coscienza.

Quindi se non abbiamo prima immaginato di essere noi stessi qualcosa di separato, qualcosa di limitato o finito, non avremmo potuto provare nulla come diverso da noi stessi. Quindi, per immaginare l'esistenza delle cose diverse da noi stessi, dobbiamo cominciare immaginando il nostro sé essere una tra le molte cose finite che noi immaginiamo così. Pertanto, al fine di sperimentare un mondo, sia questo mondo che noi percepiamo nel nostro presente stato di veglia o sia il mondo che percepiamo in uno qualsiasi dei nostri altri sogni, dobbiamo immaginare allo stesso tempo di essere un corpo particolare in quel mondo.

Possiamo riconoscere chiaramente questo fatto quando consideriamo la nostra esperienza in sogno. Noi non sperimentiamo un sogno nella stessa maniera che sperimentiamo uno spettacolo al cinema Quando guardiamo un programma di cinema o della televisione, noi ci vediamo come uno spettatore che esiste al di fuori dell'immagine in movimento che stiamo guardando, ma quando viviamo un sogno, noi sperimentiamo noi

stessi come una persona, un corpo e una mente, che è una parte del mondo di sogno che stiamo vivendo.

Allo stesso modo, quando sperimentiamo il nostro attuale stato di veglia, noi sperimentiamo noi stessi come una persona, un corpo e una mente, che è una parte di questo mondo di veglia che stiamo vivendo. La coscienza che sperimenta sia la veglia che il sogno è la nostra mente, e la nostra mente si sperimenta sempre come un corpo particolare, che è una parte del mondo che sta vivendo. Se non ci limitiamo come un corpo e come una mente –legata a un corpo, non possiamo sperimentare nulla come diverso da noi stessi, perché in realtà siamo l'illimitata coscienza in cui appare questo intero sogno della dualità.

Poiché siamo la coscienza infinita in cui tutte le cose appaiono e scompaiono, solo noi esistiamo veramente, e niente che sembra esistere può davvero essere altro che noi stessi. Pertanto, la nostra vera coscienza non può mai conoscere nulla di diverso da sé : il nostro vero sé o essere essenziale, 'Io sono'. Tutta l'alterità è vissuta solo dalla nostra mente, che è la forma limitata e distorta della nostra vera coscienza.

Un sogno appare in realtà all'interno della nostra mente, ma essa sperimenta se stessa come un corpo che esiste all'interno di quel sogno. Tale è l'auto- illusorio potere della nostra immaginazione. Pertanto, nel versetto tre dell'Ekatma Pañcakam Sri Ramana dice :

> Quando [il nostro] corpo esiste dentro noi stessi [che siamo la coscienza di base in cui compaiono tutte le cose], una persona che pensa se stessa [o lei stessa] come essere esistente all'interno di questo incosciente [materiale] corpo è come qualcuno che pensa che lo schermo, [che è] l'Adhara [il supporto sottostante o base] di un'immagine [cinema], esiste all'interno di tale quadro.

Nella versione *kaliveṇbā* di *Ēkātma Pañcakam* Sri Ramana ha aggiunto la parola composta *sat-cit-ānanda*, che significa 'essere- coscienza - beatitudine', prima della parola iniziale di questo versetto, *taṉṉuḷ* o 'entro [il nostro] sé', in tal modo ricordandoci che ciò che siamo, in sostanza, è solo la perfettamente tranquilla coscienza di essere, 'Io sono'.

Al difuori della nostra coscienza di base del nostro essere, tutto ciò che sappiamo appare all'interno della forma distorta del conoscitore di oggetti {oggettivante}della nostra coscienza che chiamiamo la nostra mente, che sorge dentro di noi durante la veglia e il sogno e scompare di nuovo in noi durante il sonno. La nostra vera coscienza dell'essere, la nostra fondamentale auto-coscienza 'Io sono', è dunque come lo schermo su cui è proiettata un'immagine di cinema, perché è quel fondamentale Adhara o base sottostante che supporta la comparsa e la scomparsa della nostra mente e di tutto ciò che è noto attraverso essa. Proprio come un sogno appare all'interno della nostra mente, così tutto ciò di cui abbiamo esperienza in questo stato di veglia appare all'interno della nostra mente.

Tuttavia, sebbene il mondo che noi oggi percepiamo è vissuto da noi all'interno della nostra mente, noi immaginiamo di essere un corpo particolare, che è uno tra i molti oggetti che esistono in questo mondo. Quindi se vogliamo conoscere la verità su noi stessi e questo mondo, non dovremmo forse determinare quale di queste due esperienze contrastanti è reale e qual è un'illusione? Questo mondo esiste davvero solo nella nostra mente, o è la nostra mente qualcosa che esiste davvero solo all'interno di un particolare corpo in questo mondo?

È questo intero universo, che sembra essere così vasto, che si estende senza alcun limite conosciuto nel tempo o nello spazio, è solo una serie di pensieri nella nostra mente, o siamo semplicemente una persona insignificante che vive per alcuni brevi anni in un piccolo angolo di quest'universo? In altre parole, è tutto questo mondo davvero in noi, o siamo noi realmente in esso? Se questo corpo e mondo, in realtà esiste solo nella nostra mente, come il corpo e il mondo che viviamo in un sogno, la nostra esperienza che siamo confinata entro i limiti di questo corpo non può essere reale, e deve quindi essere un'illusione.

Potremmo sapere che è reale, e non un'illusione, solo se potessimo rivelare a noi stessi che questo corpo e mondo esistono davvero al di fuori e indipendente dalla nostra mente. Potremo mai dimostrare a noi stessi che tutto ciò che sappiamo esiste indipendente dalla nostra mente? No, tranne la nostra auto-coscienza {coscienza del sé} essenziale, 'Io sono', che sperimentiamo nel sonno, in assenza della nostra mente, non possiamo dimostrare a noi stessi che tutto sia più di una semplice immaginazione che è creata e sperimentata solo nella e dalla nostra mente.

Tutto quello che sappiamo del nostro corpo e di questo mondo sono solo pensieri o immagini mentali di loro che abbiamo formate nella nostra mente col nostro potere d'immaginazione. Tranne la nostra coscienza fondamentale del nostro essere, 'Io sono', tutto quello che sappiamo può essere conosciuto da noi solo all'interno della nostra mente. La nostra convinzione che il nostro corpo e questo mondo esistono davvero fuori dalla nostra mente è solo un pio desiderio. E' una credenza cieca perché non si basa su nessuna prova adeguata, ed è quindi senza alcun fondamento reale.

Quando noi conosciamo, in questo stato di veglia, che il mondo che abbiamo percepito e il corpo che abbiamo confuso come noi stessi in un sogno, erano in realtà solo finzione della nostra immaginazione, e quindi esistevano solo nella nostra mente, quali ragionevoli motivi abbiamo per credere che il nostro corpo presente e il mondo che noi ora percepiamo {nella veglia} siano qualcosa di più che semplici invenzioni della nostra immaginazione?

Nel paragrafo XVIII di Nan Yar? Sri Ramana dice :

> Ad eccezione della veglia che è *dīrgha* [di lunga durata] e il sogno che è *kṣaṇika* [momentaneo o duraturo solo per un breve periodo], non c'è altra differenza [tra questi due stati immaginari di attività mentale]. Per la durata in cui tutti i *vyavahāras* [azioni, attività, affari o eventi] accadono nella ve-

> glia appaiono [in questo momento presente] per essere reali, in quel [stesso] modo anche le *vyavahāras* che accadono nel sogno appaiono in quel momento essere reali. Nel sogno la[nostra] mente prende un altro corpo [per essere se stessa]. In entrambi gli stati di veglia e di sogno si verificano pensieri, nomi e forme [gli oggetti del mondo apparentemente esterno] in una sola volta [cioè, contemporaneamente].

Anche se nella prima frase del presente paragrafo Sri Ramana dice che l' unica differenza tra la veglia e il sogno è nella loro durata relativa: la veglia è lunga e il sogno è breve, nel versetto 560 della Guru Vācaka Kovai lui sottolinea che anche questa differenza è solo un'illusione.

> La risposta, che ha dichiarato che il sogno appare e scompare momentaneamente, [mentre] la veglia perdura per lungo tempo, è stata data come una risposta consolante alla domanda posta [cioè, era una concessione fatta secondo il livello di comprensione dell'interlocutore]. [In realtà il tempo è solo un prodotto della nostra immaginazione mentale, e quindi l'illusione che la veglia dura per un lungo tempo ed il sogno è momentaneo è] un trucco ingannevole che si verifica a causa dell'adesione della mente a maya [il nostro potere di maya o illusione di sé, che si manifesta nella forma della nostra mente].

Poiché il tempo è un parto della nostra immaginazione, non siamo in grado di misurare la durata di un solo stato con lo standard di tempo che sperimentiamo in un altro stato. Possiamo sperimentare un sogno che sembra durare a lungo, ma quando ci svegliamo potremmo scoprire che in base al tempo vissuto in questo stato di veglia, abbiamo dormito solo per pochi minuti.

Anche se ora può sembrare che il nostro attuale stato di veglia dura per molte ore ogni giorno, e riprende ogni giorno per molti anni, e che in contrasto ogni nostro sogno dura solo per un breve periodo di tempo, questa distinzione apparente sembra essere reale solo nella prospettiva della nostra mente in questo stato di veglia. Nel sogno la nostra stessa mente sperimenta quel sogno come se fosse uno stato di veglia, e immagina che si tratti di uno stato che dura per molte ore ogni giorno, e riprende ogni giorno per molti anni.

Il tempo è una fantasia che non sperimentiamo nel sonno, ma è una parte di ognuno dei mondi che sperimentiamo nella veglia e nel sogno. Poiché il mondo che abbiamo vissuto in un sogno non è lo stesso mondo che sperimentiamo ora, in questo presente stato di veglia, il tempo che abbiamo sperimentato come parte di tale mondo di sogno non è lo stesso tempo che stiamo vivendo adesso. Pertanto se cerchiamo di giudicare la durata del sogno dallo standard del tempo che abbiamo sperimentare ora, il nostro giudizio sarà inevitabilmente distorto e quindi non valido. La realtà relativa di tutto ciò che sperimentiamo nella veglia e nel sogno non può essere giudicata correttamente da uno di questi due stati.

Quando stiamo sognando, ci sbagliamo ritenendo reale tutto ciò che sperimentiamo in quel sogno, ma quando siamo nel nostro presente stato di veglia, ci rendiamo conto che tutto ciò che abbiamo sperimentato in quel sogno è in realtà un parto della nostra immaginazione. Siamo in grado di giudicare correttamente la realtà di tutto ciò che abbiamo vissuto in sogno solo quando usciamo fuori da quel sogno nel nostro attuale stato di veglia, così saremo in grado di giudicare correttamente la realtà di tutto ciò che sperimentiamo ora in questo cosiddetto stato di veglia solo quando usciremo fuori in qualche altro stato che lo trascende.

Dal punto di vista dello stato che tutto trascende della vera conoscenza di sé, che è lo stato di non duale, e quindi assoluta coscienza del sé, Sri Ramana e altri saggi sono stati in grado di giudicare correttamente la realtà relativa di tutto ciò che sperimentiamo nella veglia e nel sogno, e hanno testimoniato il fatto che questi due stati sono ugualmente irreali, perché sono entrambi mero frutto della nostra immaginazione.

Nella seconda frase del paragrafo XVIII di *Nāṉ Yār?* Sri Ramana dice:

> 'Nella misura in cui tutti gli eventi che accadono nella veglia sembrano essere reali, nella stessa misura anche gli eventi che accadono nel sogno appaiono in quel momento essere reali'.

Questo è un fatto che noi tutti conosciamo con la nostra esperienza, ma quale inferenza dovremmo trarne? Poiché ora sappiamo che tutto ciò che abbiamo vissuto in un sogno erano solo i nostri pensieri, anche se in quel momento sembravano essere reali come ora sembra esserlo tutto ciò che sperimentiamo in questo stato di veglia, non è forse ragionevole per noi dedurre che tutto ciò che sperimentiamo in questo stato di veglia sono probabilmente soltanto i nostri pensieri?

Anche se questa è una deduzione logica da ricavare, possiamo verificarla con certezza solo quando constatiamo la verità su noi stessi. Se non sappiamo dalla nostra esperienza ciò che realmente siamo, non possiamo essere sicuri della realtà di qualsiasi altra cosa che conosciamo. Per conoscere noi stessi, dobbiamo profondamente esaminare con attenzione noi stessi: cioè, dobbiamo concentrare la nostra attenzione interamente ed esclusivamente sulla nostra essenziale coscienza del nostro essere, 'Io sono'.

Finché abbiamo qualche desiderio, attaccamento, paura o avversione per qualcosa di diverso dalla nostra essenziale coscienza del sé, ogni volta che cerchiamo di focalizzare la nostra attenzione sul nostro sé, saremo distratti dai nostri pensieri o da qualsiasi altra cosa desideriamo, o dalla paura o da ciò che sentiamo avverso. E finché noi crediamo che esistano quelle altre cose al di fuori della nostra immaginazione e quindi reali per loro diritto, non saremo in grado di liberare noi stessi dal nostro desiderio, attaccamento, paura o avversione per loro. Quindi per aiutarci a liberare noi stessi da tutti i nostri desideri, attaccamenti, paure e avversioni, Sri Ramana e altri saggi ci insegnano la verità che tutto al difuori della nostra coscienza del sé, 'Io sono', è irreale, essendo un mero frutto della nostra immaginazione.

Questo è il motivo per cui nel versetto 559 della Guru Vācaka Kovai ha confermato la deduzione che possiamo trarre dal fatto che tutto ciò che abbiamo vissuto in un sogno, sembrava essere reale come ora sembra essere reale quello che abbiamo sperimentato in questo stato di veglia, dichiarando esplicitamente :

> Se il sogno, che è apparso [ed è stato vissuto da noi come se fosse reale], è un mero turbinio di [nostri] pensieri, la veglia, che [ora]si è verificata [ed è vissuta da noi come se fosse reale], è anche di quella [stessa] natura [cioè, è puro vortice di nostri pensieri]Tanto reali come gli avvenimenti nella veglia, che [ora] si è verificata, [sembrano essere in questo momento presente], così reali come [gli eventi in] sogno [sembravano essere] in quel momento.

Sri Ramana afferma con forza che veglia e sogno sono entrambe un 'mero vortice di pensieri'. Cioè, ciascuno di essi è una serie d'immagini mentali che formiamo nella nostra mente col nostro potere dell'immaginazione. In altre parole, tranne la nostra fondamentale coscienza del sé 'Io sono', tutto quello che abbiamo sperimentato sia nella veglia sia nel sogno è solo il frutto della nostra immaginazione.

Lo Stato che noi oggi sperimentiamo come veglia è in realtà solo un altro sogno. Proprio come ora ci sbagliamo ritenendo il nostro stato attuale uno stato di veglia, nello stesso modo in un sogno confondiamo come veglia il nostro stato in quel momento. Abbiamo sempre ritenuto erroneamente, qualunque stato si stia attraversando, come il nostro stato di veglia, e considerato tutti i nostri altri stati come sogni. Ciò che distingue uno stato di sogno da un altro è che in ciascuno di tali stati, o serie di tali stati, consideriamo un corpo diverso essere noi stessi.

Poiché ricordiamo una serie di stati consecutivi in cui abbiamo scambiato noi stessi come lo stesso corpo, che ora ci illudiamo noi stessi di essere, riteniamo ciascuno di tali stati essere una ripresa di questo stesso stato di veglia. Tuttavia, ricordiamo anche altri stati in cui abbiamo scambiato noi stessi di essere come diversi altri corpi, e quindi consideriamo quegli altri stati come sogni.

Poiché assumiamo vari corpi diversi come noi stessi, ciò ci fa immaginare che ci sia una distinzione fondamentale tra il nostro presente cosiddetto stato di veglia e gli altri nostri stati di sogno. Nella terza frase del paragrafo XVIII di "Nan Yar?" Sri Ramana dice: 'Nel sogno la [nostra] mente prende un altro corpo'. Nel nostro attuale stato di sogno, noi consideriamo alcuni altri stati di sogno come reali, perché in essi abbiamo preso lo stesso corpo come noi stessi, ma riteniamo altri stati del sogno di essere irreali, perché in loro abbiamo scambiato altri corpi come noi stessi.

Come facciamo esattamente noi a prendere un altro corpo 'in ognuno dei nostri sogni? In un sogno immaginiamo l'esistenza di un altro corpo, e abbiamo immaginato contemporaneamente che quel corpo sia noi stessi. Allo stesso modo, nel nostro presente stato di cosiddetta veglia immaginiamo l'esistenza di questo corpo e contemporaneamente lo immaginiamo di essere noi stessi.

Proprio come il corpo che abbiamo scambiato come noi stessi in un sogno era solo un prodotto della nostra immaginazione, così questo corpo che ora scambiamo di essere noi stessi è solo un prodotto della nostra immaginazione. Il rapporto tra noi stessi e il nostro corpo è simile al rapporto tra oro e un ornamento d'oro. Proprio come l'oro è quella sostanza di cui l'ornamento è fatto, quindi noi siamo l'unica sostanza di cui il nostro corpo e tutti gli altri oggetti di questo mondo sono fatti. Pertanto nel versetto 4 dell' *Ēkātma Pañcakam* Sri Ramana dice :

> È [un] ornamento diverso dall' [la] oro [di cui è fatto]? Avendo separato [liberato o districato] noi stessi da quello, quale [o come] è il [nostro] corpo? Uno che pensa a se stesso [o lei stessa] di essere [solo un limitato] corpo è un ajnani [una persona che è ignorante del nostro unico reale, infinito e non duale sé], [mentre] colui che prende [se stesso] essere [nulla altro che il nostro unico vero] il sé è un jnani, [un saggio] che ha conosciuto [questo unico vero] sé. Conosci [te stesso così come questo sé infinito].

Nella versione *kaliveṇbā* di *Ēkātma Pañcakam* Sri Ramana ha aggiunto la parola *vattuvām*, che significa 'che è la sostanza', prima della parola iniziale di questo versetto, *poṉ* or 'oro'. La parola *vattu* è una forma Tamil della parola Sanscrita *vastu*, che significa 'sostanza', 'essenza' o 'realtà', e che è una parola che viene spesso utilizzata in filosofia per indicare l'assoluta realtà, il nostro essere cosciente di sé, che è l'unica sostanza essenziale dalla quale si formano tutte le cose.

Poiché Sri Ramana sta qui usando l'oro come un'analogia per il nostro vero sé, descrivendo oro come vastu o 'sostanza', vuole dire che siamo noi stessi quella reale sostanza di cui il nostro corpo e tutte le altre cose sono solo forme immaginarie.

La domanda retorica 'Avendo separato noi stessi, qual è il [nostro] corpo?' esprime due verità strettamente correlate. In primo luogo, esprime la verità che il nostro corpo attuale non esiste quando ci separiamo noi stessi da esso, come facciamo sia nel sonno sia nel sogno. In secondo luogo, e in questo contesto è più importante, questa domanda è un modo idiomatico di esprimere la verità che, come un ornamento non può essere altro che l'oro di cui è fatto, quindi il nostro corpo non può essere altro che il nostro vero sé, che è quella sostanza di cui tutte le cose sono fatte. Cioè, noi siamo la coscienza, e tutto ciò che sappiamo è solo una forma o immagine che appare nella nostra coscienza cioè in noi, come le onde che appaiono sulla superficie del mare.

Così come l' acqua di mare è l'unica sostanza di cui si formano tutte le onde, così la nostra coscienza è l'unica sostanza di cui tutti i nostri pensieri: cioè, tutti gli oggetti conosciuti da noi, compreso il nostro corpo, si formano. Il nostro corpo, e tutto ciò che sappiamo, sono solo una serie di pensieri o immagini mentali, che formiamo nella nostra mente col nostro potere d'immaginazione. Poiché ogni cosa al di fuori della nostra coscienza è solo un frutto della nostra immaginazione, la nostra coscienza sola è reale, e quindi è l'unica vera sostanza di cui sono formate tutte le altre cose.

Nella frase finale del paragrafo XVIII di Nan Yar? Sri Ramana dice:

‘ In entrambi gli stati di veglia e sogno pensieri, nomi e forme si verificano contemporaneamente’.

In questo contesto, la forma plurale della parola composta *nāma - rūpa*, che letteralmente significa “nome - forme” e che ho tradotto come «nomi e forme», denota tutti gli oggetti del mondo, che noi immaginiamo che esistano al di fuori di noi stessi.

In ognuno dei nostri stati di attività mentale, sia che immaginiamo quello stato come veglia o sogno, sperimentiamo il fatto che gli oggetti che riconosciamo come essere semplicemente pensieri che abbiamo formati nella nostra mente, e gli oggetti che sembrano esistere al di fuori di noi stessi, entrambi appaiono simultaneamente. Pertanto, nel versetto 555 della *Guru Vācaka Kōvai* Sri Ramana dice :

I saggi dicono che questi [due stati apparentemente diversi] che sono chiamati veglia e sogno sono [entrambi] creazioni della nostra confusa [agitata e illusa] mente, [perché] in entrambi [stati] chiamati veglia e sogno pensieri e nomi e forme entrano in esistenza simultaneamente [e], congiuntamente. Sappi per certo che [questo è così].

Come Sri Ramana ha spesso sottolineato, tutti gli oggetti apparentemente del mondo esterno sono in realtà vissuti da noi solo come immagini che formiamo nella nostra mente col nostro potere dell’immaginazione, e quindi sono solo i nostri pensieri.

Questo è il motivo per cui in assenza di tutti i pensieri, come nel sonno, non si è a conoscenza di qualsiasi oggetto, mentre appena la nostra mente diventa attiva, come nella veglia e nel sogno, la nostra conoscenza degli oggetti esterni appare insieme con i nostri altri pensieri. Anche ora nel nostro attuale stato di veglia, se rivolgiamo la nostra attenzione lontano da tutti i pensieri e verso la nostra fondamentale coscienza del sé, ‘Io sono’, tutta la nostra conoscenza degli oggetti esterni scomparirà.

Non è ‘chiaro, quindi, che tutta la nostra conoscenza oggettiva dipende dai nostri pensieri sugli oggetti che conosciamo? Sembriamo conoscere un oggetto solo quando formiamo un’immagine di esso nella nostra mente. Poiché le immagini mentali sono ciò che noi chiamiamo pensieri, tutto ciò che sappiamo degli oggetti esterni sono solo i pensieri relativi a questi che si formano nella nostra mente col nostro potere dell’immaginazione. Tranne la nostra fondamentale auto-coscienza, ‘Io sono’, tutto quello che sappiamo o sperimentiamo è solo un pensiero: una tra le tante immagini mentali che formiamo nella nostra mente.

Proprio come capiamo che tutto ciò che sperimentiamo in un sogno è solo la nostra immaginazione, da un’imparziale e approfondita analisi possiamo capire che tutto ciò che sperimentiamo nel nostro attuale stato di veglia è anche solo la nostra immaginazione. La nostra convinzione che la nostra conoscenza di questo mondo apparentemente esterno corrisponde a qualcosa che esiste realmente fuori noi stessi è semplicemente un’immaginazione: uno tra i tanti pensieri che formiamo nella nostra mente.

Non c'è assolutamente alcuna prova, e mai ci potrà essere alcuna prova, che il mondo che ora sperimentiamo, esiste realmente fuori noi stessi, non più di quanto non vi è alcuna prova che il mondo che abbiamo sperimentato in un sogno in realtà esista al di fuori noi stessi. Nel versetto 1 di Ekatma Pañcakam, dopo le prime due proposizioni, 'Avendo dimenticato noi stessi 'e' Avendo pensato il [questo] corpo è davvero me stesso', Sri Ramana aggiunge una terza proposizione, 'Avendo [in tal modo] preso innumerevoli nascite. Che cosa esattamente vuole dire con questo? Come in realtà assumiamo innumerevoli nascite '?

Come abbiamo discusso in precedenza, la nostra attuale vita di veglia è in realtà solo un sogno che si sta verificando nel nostro sonno immaginario di auto- dimenticanza o ignoranza del sé. Quando immaginariamente ignoriamo o dimentichiamo il nostro vero sé, che è infinito essere- coscienza - felicità, noi apparentemente separiamo noi stessi dalla felicità perfetta che è il nostro sé. Pertanto, fino a quando non ci riuniamo con la nostra realtà, che è la felicità assoluta, non possiamo riposare, ad eccezione durante gli intermezzi brevi ma necessari che sperimentiamo nel sonno, nella morte ed in altri stati, in cui la nostra mente si calma in una condizione di temporanea sospensione o inattività.

Poiché abbiamo immaginariamente separato noi stessi dalla nostra infinita felicità, ci sentiamo perennemente insoddisfatti, e quindi il nostro innato amore per la felicità ci spinge a ricercare senza sosta la felicità che abbiamo perso. Così il nostro amore naturale per la felicità, che è il nostro vero essere, è apparentemente distorto, si manifesta sotto forma di desiderio, che ci spinge ad essere attivi, guidandoci quindi lontano dal nostro vero stato d'essere.

Considerando che il vero amore è il nostro stato naturale di solo essere, il desiderio aumenta il 'fare' o attività, che ci distrae dal nostro essere essenziale. Come fa il nostro amore per la felicità a diventare distorto come desiderio? Avendo immaginariamente separato noi stessi dal nostro vero sé infinito, ora sentiamo la felicità essere qualcosa di diverso da noi stessi, e pertanto la cerchiamo fuori da noi stessi, in oggetti ed esperienze che ci immaginiamo essere diversi da noi stessi.

Nel nostro stato naturale di vera conoscenza di sé, sperimentiamo la felicità come noi stessi, e quindi il nostro amore per la felicità ci spinge semplicemente ad essere noi stessi. Nel nostro stato immaginario d'ignoranza del sé, d'altra parte, sperimentiamo la felicità come se fosse qualcosa di diverso da noi stessi, e quindi il nostro semplice amore per la felicità è falsato da innumerevoli desideri di cose diverse da noi stessi: per gli oggetti e le esperienze che immaginiamo ci daranno la felicità che bramiamo.

Poiché la nostra ignoranza del sé offusca la nostra naturale chiarezza di discriminazione, ci inganna, facendoci immaginare che per essere felici dobbiamo avere cose diverse da noi stessi: sia oggetti materiali che esperienze sensuali o conoscenza intellettuale. Immaginiamo che certe esperienze ci renderanno felici, e certe altre esperienze ci renderanno infelici, e quindi desideriamo quelle esperienze che immaginiamo ci renderanno felici, e abbiamo paura o ci sentiamo contrari a quelle esperienze che immaginiamo ci renderanno infelici.

Così la nostra ignoranza del sé inevitabilmente aumenta i nostri desideri e paure, spingendoci ad essere sempre attivi, lottando con la mente, la parola e il corpo per sperimentare la felicità a cui aneliamo così intensamente. Fino a quando non raggiungiamo la non duale esperienza della vera conoscenza di sé, dissolvendo in tal modo l'illusione di ignoranza del sé e tutta la sua progenie, non saremo in grado di liberare noi stessi dalla morsa del desiderio e della paura.

Anche quando la nostra mente si placa temporaneamente in uno stato di sospensione, come il sonno o la morte, i nostri desideri e paure profondamente radicate non sono dissolti, perché la nostra auto- ignoranza di base persiste in forma latente. Pertanto non appena siamo sufficientemente riposati, i nostri desideri dormienti e le paure si destano dal sonno, dando luogo all'esperienza di questo stato di veglia o all'esperienza di un sogno.

Tutti i nostri sogni sono causati dai nostri desideri e paure latenti, e il nostro presente stato di veglia è solo uno dei nostri sogni. Proprio come tutto ciò che sperimentiamo in un sogno sono solo nostri pensieri, che sono formati dai nostri desideri latenti e dalle paure; così tutto ciò che sperimentiamo nel nostro attuale stato di veglia sono solo nostri pensieri, che sono pure formati dai desideri latenti e dalle paure.

Dato che la nostra attuale vita di veglia è in realtà solo un sogno nel nostro immaginario sonno della dimenticanza di sé o ignoranza del sé; lo stato che chiamiamo morte è soltanto la cessazione definitiva di questo sogno particolare. L' intera vita del nostro corpo attuale è un sogno continuo, interrotto ogni giorno da un breve periodo di riposo nel sonno, ma che riprende non appena abbiamo recuperato energia sufficiente per impegnarci in un altro periodo di attività mentale. Una caratteristica di questo sogno è che il corpo immaginario che ora erroneamente riteniamo di essere noi stessi sembra crescere gradualmente più vecchio e logoro, fino a che lo abbandoniamo definitivamente.

Lo stato in cui definitivamente smettiamo di immaginare il nostro presente corpo di essere noi stessi è ciò che generalmente chiamiamo morte. Poiché la morte è solo la fine di un sogno prolungato, è semplicemente uno stato di sospensione o cedimento temporaneo della nostra mente, come il sonno che abbiamo sperimentare ogni giorno.

Dopo aver riposato per un po' nel sonno, i nostri latenti desideri e paure spingono la nostra mente a sorgere e diventare attiva ancora una volta in un altro stato di sogno. Allo stesso modo, dopo aver riposato per un po' nella morte, i nostri desideri latenti e le paure spingono la nostra mente a sorgere ancora una volta in un altro stato di attività, in cui immaginiamo un altro corpo essere noi stessi.

Pertanto, quando Sri Ramana disse, 'dopo aver assunto innumerevoli nascite', si riferiva a questo processo ripetuto di abbandonare un corpo da sogno e immaginare un altro corpo da sogno essere noi stessi. Rinascita o reincarnazione sono quindi non reali, ma solo un sogno, un evento immaginario che si verifica ripetutamente nel nostro apparentemente lungo sonno di immaginaria ignoranza del sé.

Anche se la rinascita è solo un parto della nostra immaginazione, un sogno realizzato dai nostri desideri e paure, è reale come la nostra vita presente in questo mondo, che è altrettanto reale della nostra mente, la forma limitata e distorta della coscienza che sperimenta questo e tanti altri sogni. Fino a quando non sappiamo ciò che siamo realmente, mettendo così fine al nostro sonno immaginario ed alla dimenticanza di sé o ignoranza di sé, continueremo a sperimentare un sogno dopo l'altro, e in ciascuno di questi sogni ci illuderemo di essere un corpo che abbiamo creato con la nostra immaginazione.

Poiché la causa fondamentale di tutta la sofferenza e della mancanza della perfetta felicità che proviamo in questo sogno- vita e in tante altre vite di sogno è la nostra immaginaria dimenticanza di sé o ignoranza del sé, possiamo tutti finire la nostra sofferenza e raggiungere la perfetta felicità solo sperimentando l' assoluta chiarezza della vera conoscenza di sé.

Poiché l'illusione della dualità è causata dalla nostra dimenticanza di sé: la nostra dimenticanza della nostra fondamentale non duale coscienza del proprio essere infinito e assoluto; questa illusione si scioglierà solo quando sperimenteremo la perfettamente chiara non duale conoscenza di sé o coscienza di sé. Dimenticando apparentemente il nostro vero sé, ci permettiamo d'immaginare che siamo diventati un corpo. Pertanto, anche se non abbiamo mai veramente cessato di essere il nostro vero sé infinito, sembriamo essere diventati qualcosa d'altro.

Quindi in questo primo versetto del *Ēkātma Pañcakam* Sri Ramana dice che avendo dimenticato il nostro vero sé, avendo immaginato più volte noi stessi di essere un corpo, e avendo preso apparentemente nascita in innumerevoli corpi differenti, quando finalmente conosciamo noi stessi, diventiamo noi stessi ancora una volta. Anche se lui dice: '[...] finalmente conoscere noi stessi [e quindi] divenire noi stessi [...]', che non significa implicare che il raggiungimento della vera conoscenza del sé sia in realtà un processo del divenire.

Rispetto al nostro attuale stato di dimenticanza di sé, in cui ci sembra di essere diventato un corpo e una mente, lo stato di conoscenza di sé può sembrare uno stato in cui ancora una volta diventiamo il nostro vero sé, ma in realtà è solo il nostro stato naturale di essere, in cui rimaniamo come siamo sempre stati, cioè come il nostro vero immutabile sé.

La parola che Sri Ramana utilizza proprio in questo verso è ādal, che è un gerundio che significa in primo luogo 'divenendo', ma può anche significare 'essendo'. Pertanto, se le parole 'iṟudi taṉṉai-y-uṇarndu tāṉ-ādal', che formano il soggetto di questo versetto, potrebbero essere tradotte come: 'infine conoscere noi stessi [e così] diventando noi stessi'.Possono essere tradotte con più precisione: 'infine conoscere noi stessi [e quindi solo] ed essendo noi stessi'.

Lo stato di vera conoscenza di sé è il nostro naturale, eterno, immutabile e non duale stato dell'essere cosciente di sé. Poiché è la realtà assoluta, alla base della com-

parsa di ogni relatività, non può mai subire alcuna forma di modificazione o divenire. Non è mai diventata nulla, e mai diventerà nulla. È solo quello che è.

Quando immaginiamo che sappiamo qualcosa di diverso da noi stessi, ci sembra di diventare qualcosa di limitato. Tuttavia, tale diventare è solo immaginario; in realtà, rimaniamo sempre come siamo veramente: cioè come infinito e assoluto essere - coscienza -felicità. Quando conosciamo noi stessi come siamo veramente, non diventiamo nulla, ma semplicemente rimaniamo come l'infinita realtà assoluta che siamo sempre stati e sempre saremo. Pertanto nel versetto 26 del *Upadēśa Undiyār* Sri Ramana dice :

> Essendo [il nostro vero] sé vuol dire conoscere [il nostro vero] sé, perché [il nostro vero] sé è ciò che è privo di secondo. […..]

Poiché siamo la realtà assoluta, siamo in realtà privi di qualsiasi forma di dualità, e quindi possiamo conoscere noi stessi solo essendo noi stessi, che è ciò che siamo sempre. Pertanto, lo stato che chiamiamo conoscenza di sé non è uno stato in cui conosciamo qualcosa di nuovo, ma è solo lo stato in cui perdiamo tutta la conoscenza di tutto ciò che è diverso da noi stessi.

Quando ci svegliamo da un sogno, noi non diventiamo nulla di nuovo o conosciamo qualcosa di nuovo. Abbiamo solo cambiata la veste dell'esperienza immaginaria del nostro sogno, e rimaniamo come precedentemente eravamo. Allo stesso modo, quando ci svegliamo dal nostro sonno immaginario di oblio di sé, in cui abbiamo vissuto innumerevoli sogni, noi non diventeremo nulla di nuovo o sapremo nulla di nuovo.

Noi semplicemente getteremo l'esperienza immaginaria della nostra auto-dimenticanza {dimenticanza del sé} e tutti i nostri sogni derivanti, e rimarremo come l'infinita e assolutamente non duale auto-coscienza che siamo sempre stati. Pertanto Sri Ramana termina questo primo versetto del *Ēkātma Pañcakam* dicendo :

> [...] finalmente conoscere noi stessi [e] essere noi stessi è solo [come] svegliarsi dal sogno di vagare per il mondo. Vedi [così].

Quando ci svegliamo da un sogno, noi conosciamo che tutto ciò che abbiamo esperito in quel sogno era soltanto la nostra immaginazione, ed è stata quindi del tutto irreale.

Allo stesso modo, quando raggiungeremo l'esperienza non duale della vera conoscenza di sé, sapremo che tutto ciò che abbiamo sperimentato in questo stato di oblio di sé (compreso il nostro stesso oblio di sé) è solo la nostra immaginazione, ed è quindi del tutto irreale. Nella nostra esperienza attuale, l'unica cosa che è reale è la nostra coscienza del sé, 'Io sono'. Se noi non esistessimo, non potremmo conoscere la nostra esistenza, né potremmo immaginare l'esistenza di qualsiasi altra cosa.

L'unica vera base di tutte le nostre conoscenze e di tutte le nostre esperienze è la nostra coscienza. Quando diciamo 'Io conosco' o 'Io sperimento', implichiamo: 'Io so-

no cosciente'. Tuttavia, anche se a volte sembriamo essere consapevoli di cose diverse da noi stessi, la nostra coscienza di quelle altre cose appare e scompare. Essendo impermanenti, sono solo relativamente reali.

L'unica cosa di cui siamo permanentemente coscienti è noi stessi, il nostro essere, 'Io sono'. Anche quando siamo consapevoli di nient'altro, come nel sonno, continuiamo a essere consapevoli del nostro essere, perché il nostro essere è intrinsecamente cosciente di sé. In altre parole, noi siamo coscienti del sé, e quindi sempre sperimentiamo noi stessi come 'Io sono'.

Dal momento che la nostra coscienza di altre cose appare solo quando la nostra mente è attiva, è solo una fantasia. Ma poiché siamo la coscienza che sperimenta sia l'immaginazione che la sua assenza nel sonno, noi siamo la vera coscienza che sottende la coscienza immaginaria dell'alterità.{di altre cose} Poiché l'unica forma di coscienza che sperimentiamo in modo permanente è la nostra coscienza del sé, possiamo sicuramente concludere che è la vera ed essenziale forma della coscienza. In altre parole, visto che siamo la fondamentale coscienza del sé che sottende l'apparenza di tutte le altre forme di coscienza, solo noi siamo la vera forma essenziale della coscienza.

Possiamo anche concludere che siamo la realtà assoluta, perché siamo la fondamentale non duale coscienza di sé : 'Io sono', che è essenzialmente non qualificata e incondizionata, essendo libera da tutti i limiti e da qualsiasi forma di dipendenza da qualsiasi altra cosa. Qualunque cosa può apparire o sparire, e qualsiasi cambiamento o altra azione può sembrare accadere, la nostra autocoscienza essenziale rimane sempre invariata e inalterata.

Pertanto, mentre tutte le altre cose sono relative, la nostra vera coscienza di sé è assoluta. Noi siamo essere assoluto, coscienza assoluta e felicità assoluta. Quindi se vogliamo liberare noi stessi da tutte le infelicità e tutte le forme di limitazione, dobbiamo conoscere noi stessi come siamo veramente. Cioè, dobbiamo effettivamente sperimentare noi stessi come quell'autocoscienza assoluta non duale che siamo realmente, e che ora comprendiamo essere.

Per conoscere noi stessi, quindi, dobbiamo concentrare tutta la nostra attenzione sulla nostra essenziale coscienza del sé 'Io sono'. Questa concentrazione della nostra attenzione su noi stessi è la pratica dell'Atma - Vicara: investigazione del sé, esame del sé, scrutinio del sé o indagine del sé, che Sri Ramana ha insegnato come l'unico mezzo attraverso il quale possiamo sperimentare la vera non duale conoscenza del sé.

Prima di concludere questo capitolo, in cui abbiamo cercato di trovare una soddisfacente risposta teorica alla cruciale questione 'chi sono io?', vale la pena raccontare un evento importante nella vita iniziale di Sri Ramana. La prima persona che gli fece domande veramente pertinenti e utili era un umile e schivo devoto chiamato Sri Sivaprakasam Pillai, che per primo è venuto da lui nel 1901, quando aveva solo 21 anni di età.

La prima questione che Sri Sivaprakasam Pillai gli ha chiesta era 'Chi sono io?', a cui egli ha risposto semplicemente, 'La conoscenza [o coscienza] sola è Io'. Le parole realmente pronunciate in tamil da Sri Sivaprakasam Pillai erano '*nāṉ yār?*' che letteralmente significa 'Io [sono] chi?', e le parole che Sri Ramana, che raramente ha parlato in quei primi tempi, ha scritto in risposta con il dito sul terreno sabbioso era '*aṟivē nāṉ*'.

La parola tamil *aṟivu* significa 'conoscenza' nel senso più ampio, ed è quindi utilizzato per indicare molte forme diverse di conoscenza, tra cui la coscienza, la saggezza, l'intelligenza, l'apprendimento, la percezione dei sensi, tutto ciò che è noto, e anche *ātmā*, il nostro vero sé, che è la nostra conoscenza fondamentale 'Io sono'. In questo contesto, tuttavia, significa solo la nostra conoscenza fondamentale 'Io sono ': la nostra coscienza essenziale del nostro essere. La lettera '*ē*' aggiunta ad *aṟivu* è un suffisso che è comunemente usato in Tamil per aggiungere enfasi ad una parola, trasmettendo il senso 'sé stesso', 'da solo' o 'davvero', e la parola '*nāṉ'* significa 'Io'.

In queste due semplici parole, "*aṟivē nāṉ"*, Sri Ramana ha riassunto l'essenza della sua esperienza della vera conoscenza del sé, che è la base di tutta la filosofia e la scienza che ha insegnato. Ciò che egli intende con queste semplici parole è che la nostra vera ed essenziale natura è solo la nostra fondamentale conoscenza o coscienza 'Io sono', che è la conclusione alla quale dobbiamo arrivare se noi analizziamo criticamente la nostra esperienza di noi stessi nei nostri tre stati ordinari di coscienza, come abbiamo fatto in questo capitolo.

La domanda successiva che lo Sri Sivaprakasam Pillai gli chiese era 'Cosa è la natura di [tale] conoscenza?', a cui ha replicato : 'La natura della conoscenza è *sat-cit-ānanda*' o più probabilmente solo '*sat-cit-ānanda*'. La parola composta *sat-cit-ānanda*' (che in realtà è fusa in una sola parola, *saccidānanda*), è un termine filosofico ben noto, di origine sanscrita, ma che è ampiamente compreso e frequentemente utilizzato in Tamil e in tutte le altre lingue indiane. E 'un termine utilizzato per descrivere la natura della realtà assoluta, e anche se è composto di tre parole, non intende implicare che la realtà assoluta è composta da tre elementi distinti, ma solo che la singola non duale natura della realtà assoluta può essere descritto in tre modi differenti.

La parola *sat* significa 'essere' o 'esistente', ma per estensione significa anche 'ciò che è veramente', 'realtà', 'verità', 'esistenza', 'l'essenza', 'reale', 'vero', 'buono', 'giusto', ciò che è reale, vero, buono e giusto'. La parola *cit* significa 'coscienza' o 'consapevolezza', da una radice verbale che significa 'conoscere sapere', 'essere consapevoli di', 'percepire', 'osservare', 'a partecipare a 'o' essere attenti'.

E la parola *ānanda* significa 'felicità', 'gioia' o 'beatitudine'. così Saccidananda, o come è più comunemente scritto in caratteri romani, *sat-citānanda*, significa 'essere-coscienza - beatitudine', cioè l'essere che è sia coscienza e beatitudine, o la coscienza che è sia l'essere che la beatitudine, o beatitudine che è sia l'essere che la coscienza.

Vero essere e vera coscienza non sono due cose diverse. Se la coscienza non fosse la natura essenziale dell'essere, l'essere dovrebbe dipendere da una coscienza diversa da

sé per essere conosciuto, e quindi non sarebbe un essere assoluto, ma solo un essere relativo, essere che esisteva solo nella visualizzazione di qualche altra coscienza esistente.

Se ipotizziamo che vi è un essere assoluto che non è consapevole della sua esistenza, e che esiste, anche se non è conosciuto né da se stesso né da ogni coscienza diversa da sé, un tale essere sarebbe una mera supposizione o immaginazione, un essere che esiste solo nella nostra mente, e quindi non sarebbe un essere reale. Non abbiamo alcun motivo valido per ritenere che esista uno qualsiasi di tali esseri sconosciuti.

Il termine 'essere' o 'esistenza' ha un valido significato solo se applicato a qualcosa che è noto che esiste, e non se è applicato a qualcosa la cui esistenza è solo immaginaria. Pertanto vero ed assoluto essere deve essere sempre consapevole del proprio essere, e quindi la coscienza deve essere la sua vera natura.

Analogamente, proprio la natura della coscienza deve essere : perché se essere non fosse la natura essenziale della coscienza, la coscienza non sarebbe, non esisterebbe. Una coscienza inesistente, una coscienza che non è, non avrebbe assolutamente alcuna realtà. Sarebbe nulla, e quindi non sarebbe consapevole. Essere coscienti significa essere, proprio come essere veramente significa essere coscienti di conoscere che 'Io sono'.

Essere vero e assoluto, essere che esiste incondizionatamente e indipendente da qualsiasi altra cosa, deve essere consapevole di sé, essere che conosce 'Io sono'. Anche se non conosce qualsiasi altra cosa, perché non vi è altro per esso da conoscere, deve sempre conoscere se stesso. Pertanto la coscienza che conosce il proprio essere come 'Io sono' è l'unico vero essere, indipendente, incondizionato e assoluto.

Qualsiasi altro essere, che non conosce se stesso come 'Io sono', è semplicemente un frutto della nostra immaginazione. Poiché nella sua natura essenziale di essere o coscienza non ha forma, è privo di limiti, e comprende tutto in sé. Poiché una cosa può essere detta essere solo se è, nulla esiste di separato o diverso dall'essere. Tutto ciò che esiste è dunque nella sua natura essenziale solo essere.

Anche se una cosa può essere detta essere, solo se è nota essere, la maggior parte delle cose in realtà non conoscono il proprio essere. Una cosa che non conosce cosa è, e che è conosciuta solo da qualche coscienza che è apparentemente diversa da sé, non può esistere indipendentemente o assolutamente. La sua esistenza apparente come una 'cosa' è solo relativa. Quindi non è reale come la 'cosa' che sembra essere, ma è reale solo come mero 'essere' che è la sua essenza.

L'unica 'cosa' che è reale in quanto tale è la coscienza, perché solo la coscienza conosce il proprio essere. Pertanto, poiché essere è l'essenziale natura di ogni cosa, e poiché essere è sempre consapevole del proprio essere, tutto ciò che non conosce 'io sono' è una mera immaginazione, un'illusione, un'apparizione che, sebbene irreale come la cosa che sembra essere, è tuttavia reale nella sua natura essenziale come semplice essere.

Anche se l'essere non ha forma propria, è l'essenza indefinibile di tutte le forme. Essendo essenzialmente senza forma, l'essere è privo di ogni forma di limitazione, e quindi è infinito. Poiché l'infinito comprende tutte le cose in sé, esso è essenzialmente unico e non duale. Non ci può essere più di un'infinita realtà, perché se ci fosse, nessuna di queste "realtà infinite" sarebbe effettivamente infinita.

Essere è quindi il non duale intero infinito, la totalità di tutto ciò che è. Tuttavia, sebbene l'essere è infinito e non duale in sé, nondimeno comprende in sé tutto ciò che è finito e duale. Anche se la dualità sembra esistere nell'essere, non è la natura essenziale dell' essere, ma è una mera illusione. Essa è una forma illusoria di essere, un immaginario che appare e scompare nell'essere, tuttavia non pregiudica neanche minimamente l'essenziale, senza forma, infinita e non duale natura dell'essere. Tuttavia, se è un'illusoria immaginazione, la dualità non potrebbe nemmeno sembrare di esistere senza il sottostante sostegno, dell'essere essenziale infinito e non duale.

Così come l'essere è non duale, così la coscienza dell'essere è non duale, perché conosce solo il proprio essere e nient'altro. La coscienza che sembra sapere cose che immagina essere diverse da se stessa non è l'infinita, assoluta e quindi reale coscienza, ma è solo una forma relativa, finita e non reale di coscienza.

Proprio come ogni forma finita o duale dell'essere non è la vera natura essenziale dell'essere, cosicché qualsiasi forma finita, relativa o duale di coscienza non è la natura vera ed essenziale della coscienza. Pertanto, la parola composta sat- cit denota il vero ed essenziale essere- coscienza, che è completamente incondizionato, indipendente, non duale, infinito e assoluto. Proprio come la realtà essenziale, assoluta e infinita è sia l'essere che la coscienza di essere, così è anche la perfetta felicità o beatitudine. L'infelicità non è una condizione naturale, non più di quanto lo sia la non esistenza o l'incoscienza.

Non esistenza, incoscienza e infelicità non sono in alcun modo assoluti, ma sono condizioni soltanto relative che sembrano sorgere solo quando ci illudiamo di essere la forma finita di un corpo fisico. Nel sonno, quando non ci confondiamo di essere un corpo o qualsiasi altra finita cosa, noi esistiamo felicemente conoscendo solo il nostro stesso essere. Il nostro essere, la nostra coscienza di essere, e la felicità che ci rallegra quando siamo consapevoli solo del nostro essere, sono dunque la nostra natura essenziale.

Quando tutto il resto è scartato da noi, ciò che resta è solo la nostra essenziale natura, che è la nostra coscienza, perfettamente tranquilla e felice del nostro essere, 'Io sono'. L'infelicità è un'innaturale e quindi irreale condizione che sembra sorgere solo quando dal nostro potere dell'immaginazione noi sovrapponiamo qualche altra conoscenza alla nostra fondamentale ed essenziale conoscenza 'Io sono'.

Pertanto, come Sri Ramana ha indicato nella risposta alla seconda questione di Sri Sivaprakasam Pillai, la natura della nostra conoscenza fondamentale 'io sono' è *satcitānanda*' o essere- coscienza - beatitudine'. Questo non significa che la nostra vera natu-

ra, che abbiamo sempre sperimentiamo come 'Io sono', è qualsiasi forma relativa o finita di essere- coscienza- felicità, ma solo che è assoluta, infinita, eterna, immutabile, indivisa e non duale essere- coscienza - beatitudine, come Sri Ramana afferma esplicitamente nel versetto 28 della *Upadēśa Undiyār* e al versetto 18 del *Upadēśa Taṉippākkaḷ*:

> Se sappiamo qual è la nostra [vera] natura, quindi [scopriremo che sia] senza inizio, senza fine [e] ininterrotta *sat-cit-ānanda* [essere-coscienza-beatitudine]. Se noi conosciamo la nostra vera forma nel [nostro] cuore [nel nucleo più interno o profondo del nostro essere], [scopriremo di essere] essere- coscienza-beatitudine, che è la pienezza [totalità infinita, la completezza o perfezione] senza inizio [o] fine.

Anche se questi due versi esprimono la verità reale vissuta da Sri Ramana e da tutti gli altri veri saggi, l'idea che noi stessi siamo l'infinito e la realtà assoluta può apparire a molti di noi fantasiosa e inverosimile. Anche se, analizzando criticamente la nostra esperienza nei nostri tre stati ordinari di coscienza, come abbiamo fatto in precedenza in questo capitolo, possiamo essere stati convinti che in sostanza non siamo altro che la nostra fondamentale coscienza di essere, 'Io sono', possiamo ancora trovare difficile comprendere il fatto che la nostra coscienza fondamentale o conoscenza di 'Io sono', che è il nostro vero sé, è in verità la realtà infinita e assoluta.

Cerchiamo di esaminare questa idea più da vicino al fine di accertare se abbiamo ragionevoli motivi per ritenere che sia la verità. Poiché i saggi sperimentano la verità come propria vera natura, non hanno bisogno di alcuna analisi filosofica o di argomentazioni teoriche per convincersi che è la verità, ma per quelli di noi che confondono se stessi come una finita individualità, una chiara comprensione della razionalità di questa idea è necessaria per convincersi che è la verità, e che è la sola e unica esperienza che è veramente degna dello sforzo da fare per raggiungerla.

Vediamo dunque quali ragionevoli motivi possiamo avere, se ve ne sono, per concludere che siamo in verità la realtà infinita e assoluta. Partendo dal presupposto che siamo tutti convinti, dalla nostra precedente analisi, che la nostra natura essenziale è solo la nostra basica coscienza del sé, la nostra fondamentale coscienza del nostro essere, 'Io sono'. Prendiamo questa conclusione come il nostro punto di partenza.

A differenza della nostra mente, la nostra superficiale 'coscienza di conoscere, che sempre s'illude di essere un corpo particolare; il nostro vero io, la nostra fondamentale 'coscienza' di essere, non s'inganna considerando di essere qualsiasi cosa particolare, e quindi, non ha forme e dimensioni particolari. Pertanto, considerando che la nostra mente ha limitato se stessa entro dimensioni di tempo e spazio identificando se stessa con un corpo finito, la nostra vera coscienza di essere non è limitata in alcun modo.

Nel sonno, quando cessiamo di ingannare noi stessi considerandoci un corpo finito, non percepiamo di esistere in un determinato momento o luogo, ma sentiamo solo 'Io sono'. I limiti di tempo e spazio sono idee che nascono solo quando immaginiamo noi stessi come un organismo particolare sia nella veglia che nel sogno.

Anche ora, in questo stato di veglia, se proviamo per un attimo a ignorare il nostro corpo e la mente ed essere coscienti solo del nostro essere, 'Io sono', saremo in grado di riconoscere che la nostra coscienza 'Io sono' non è qualcosa che è limitata entro i limiti del nostro corpo fisico. Essa semplicemente è, e non è qualcosa che può essere posizionato in qualsiasi punto particolare nel tempo o nello spazio.

Anche quando ci identifichiamo con un corpo e quindi sentiamo di essere situati in un punto particolare nel tempo e nello spazio, noi conosciamo sempre 'Io sono'. La nostra coscienza o conoscenza 'io sono' non è quindi influenzata da qualsiasi cambiamento nel tempo e nello spazio. Esiste incondizionatamente, e poiché esiste in tutti i nostri tre stati di coscienza, esiste indipendente da qualsiasi corpo, e quindi indipendente dal tempo e dallo spazio.

Proprio come il tempo e lo spazio che percepiamo in un sogno, sono entrambi idee che esistono solo nella nostra mente, così che il tempo e lo spazio che percepiamo nel nostro attuale stato di veglia sono entrambi idee che esistono solo nella nostra mente. Quando la nostra mente si placa, come nel sonno, il tempo e lo spazio, cessano di esistere, o almeno scompaiono e non sono più conosciuti da noi. Pertanto, giacché non abbiamo alcun motivo di supporre che essi esistano in alcun modo indipendente o separare dall'idea o immagine mentale che abbiamo di loro, possiamo ragionevolmente ipotizzare che entrambi sono semplici pensieri, un fatto che è confermato da Sri Ramana e altri saggi.

Poiché il tempo e lo spazio come sappiamo nascono solo nella nostra mente, e dato che la nostra mente sorge solo dal nostro fondamentale essere - coscienza 'Io sono', non è forse ragionevole per noi dedurre che il nostro essere -coscienza trascende tempo e spazio? Così come trascende il tempo e lo spazio, trascende ogni altra immaginabile dimensione.

Solo ciò che ha una particolare forma definibile, e che occupa quindi una misura distinta e definibile in una o più dimensioni, si può dire sia limitato o finito. Ma poiché il nostro fondamentale ed essenziale essere- coscienza 'Io sono' non ha forma definibile o misura, non è limitato in qualsiasi modo, ed è quindi infinito. Poiché tutto ciò che conosciamo sorge nella nostra mente, e dato che la nostra mente sorge nel nostro essere - coscienza, tutte le cose finite sono contenute nel nostro infinito essere-coscienza, 'Io sono'.

Finché non ci immaginiamo noi stessi di essere come un corpo o qualsiasi altro oggetto che sembra comparire nella nostra coscienza, siamo infinito. Il nostro essere e la nostra coscienza di essere sono entrambi infiniti, o per essere più precisi, sono entrambi una realtà infinita e non duale. Poiché il nostro essere è infinito, nulla può essere separato da esso, e, quindi, egli solo esiste veramente.

Tuttavia, quando immaginiamo noi stessi di essere un corpo, innumerevoli altri oggetti sembrano sorgere nella nostra coscienza, e immaginiamo che ognuno di essi esista veramente. Così, con il nostro potere dell'immaginazione diamo un'apparente essere

o realtà a molte cose, e quindi illudiamo noi stessi credendo che ogni cosa ha il suo essere indipendente e finito. In realtà, però, nulla ha un essere indipendente o separato.

L'essere non è una cosa finita che può essere divisa in parti, ma è un infinito e quindi del tutto indivisibile, diversamente da ciò nulla può essere. Poiché è infinito, include tutto in sé, e quindi è quell'unico essenziale essere di ogni cosa. Nessuna cosa particolare, è reale come la particolare cosa che sembra essere nella la sua forma particolare, o come il nome particolare, come la descrizione o definizione che diamo alla sua forma, ma è reale solo come quell'essere che essenzialmente è. Diversamente dall' essere, nulla è.

Poiché noi conosciamo sempre noi stessi come 'Io sono', il nostro essere essenziale è la nostra stessa coscienza del nostro essere. La nostra coscienza del nostro essere, la nostra conoscenza 'Io sono', è una base fondamentale di tutte le nostre altre conoscenze. Se non conoscessimo 'io sono', noi non potremmo conoscere qualsiasi altra cosa. Qualunque cosa possiamo conoscere, la conosciamo solo perché abbiamo prima conosciuto il nostro stesso essere, come 'Io sono'.

Perciò la nostra conoscenza fondamentale 'Io sono', la nostra reale ed essenziale coscienza del sé o coscienza di essere - è il vero fondamento che sta alla base e sostiene l'esistenza apparente di tutte le altre cose. Senza dipendere dal supporto del nostro essere, nient'altro potrebbe sembrare di essere. Tutte le altre cose sembrano essere solo perché siamo. Siamo quindi l' unico essere fondamentale e assoluto al difuori del quale niente è.

Poiché non c'è nulla al difuori di noi, che siamo infiniti, e includiamo tutte le cose all'interno di noi stessi, cioè, nel nostro essere auto-cosciente. Siamo quindi l' unico essere non duale e infinito. Poiché l'unico essere non duale e infinito è il nostro sé essenziale, che abbiamo sempre sperimentato come 'Io sono', ci riferiamo ad esso come 'nostro' essere. Tuttavia, anche se non abbiamo alcun reale essere diverso da quella realtà infinita, è corretto per noi considerarlo proprio il nostro essere?

Poiché è l'unico essere che davvero esiste, non è forse l'essere essenziale di tutte le cose, di tutto ciò che sembra esistere? Sì, nella misura in cui esistono le "cose", tutte lo condividono nell'unico comune essere della realtà infinita. Tuttavia, vi è una differenza fondamentale tra l'essere che noi immaginiamo di vedere nelle altre cose e l'essere che sperimentiamo in noi stessi. Tutte le cose che conosciamo come altro da noi stessi sono solo pensieri o immagini mentali che esistono nella nostra mente, e quindi sono noti non per se stessi, ma solo dalla nostra mente.

Mentre altre cose non sono consapevoli del proprio essere, noi siamo consapevoli del nostro essere. Pertanto, anche se in altre cose conosciamo solo l'essere, in noi stessi conosciamo entrambi l'essere e la coscienza. La coscienza che immaginiamo di vedere negli altri e in altre creature non è in realtà vissuta da noi, ma da noi è solo dedotta, così come deduciamo che ogni persona e creatura che vediamo in un sogno ha coscienza.

L'unica coscienza che conosciamo direttamente e non per mera deduzione è la nostra coscienza.

Poiché sappiamo che la nostra coscienza è, e dato che non esistiamo senza la nostra coscienza, la nostra coscienza è di per sé il nostro essere, e quindi la sperimentiamo come 'Io sono'. Proprio come la coscienza che vediamo in tutte le altre persone e creature è solo dedotta da noi, così l'essere che vediamo in tutte le altre cose è solo desunto da noi. L'unico essere che conosciamo direttamente è il nostro stesso essere. L'essere o l'esistenza di tutte le altre cose è conosciuta da noi, non direttamente, ma solo attraverso il canale imperfetto della nostra mente, la nostra limitata e distorta coscienza che si sente 'Io sono questo corpo'.

L'essere apparentemente separato o l'esistenza di altre cose ci inganna e rafforza nella nostra mente l'illusione che l'essere o la realtà sono divisi, mutevoli e relativi. L'essere apparentemente separato delle altre cose dipende apparentemente dall'essere separato della nostra mente, perché è noto solo dalla nostra mente, e non dalla nostra essenziale non duale coscienza di essere, che conosce solo se stessa e nessuna separazione o alterità.

L'essere apparentemente separato della nostra mente dipende dal vero essere della nostra coscienza essenziale 'Io sono', perché senza identificare quella vera coscienza come sé la nostra mente non sembrerebbe conoscere sia il suo essere sia l'essere di ogni altra cosa. Tuttavia, poiché appare e scompare, l'essere o l'esistenza separata della nostra mente non è l'essere reale, ma è solo una parvenza di essere reale.

Una cosa che sembra essere in un momento, e cessa di essere in un altro momento, non è un essere reale, ma è solo una forma apparente di un essere, un essere che dipende dal tempo ed è quindi condizionato. Se una cosa è reale, deve essere in ogni momento e in tutte le condizioni. L'unico essere che è in ogni momento e in tutte le condizioni è il nostro essere essenziale, che noi conosciamo sempre come 'io sono'. Non solo esiste in tutti i momenti e in tutte le condizioni, ma esiste anche immutabilmente, senza mai subire alcun cambiamento. Al contrario, l'essere di tutte le altre cose appare e scompare, e subisce costantemente cambiamenti. Inoltre, a differenza di tutte le altre cose, il nostro essere essenziale conosce se stesso sempre, e non dipende da qualsiasi altra cosa per essere conosciuto. Pertanto è l'unico essere che realmente è.

Poiché l'essere di tutte le altre cose non è reale, ma è solo un'illusione o apparizione, e giacché l'unico vero essere è il nostro essere essenziale, 'Io sono', l'essere reale non è in realtà diviso, anche se sembra essere diviso come molti "esseri" separati : come l'essere separato di ciascuna delle molte diverse cose che appaiono essere.

Il nostro essere reale ed essenziale è sempre unico, non duale e indivisibile, e poiché nulla esiste a prescindere da esso, è infinito e comprende tutte le cose in sé. Pertanto ciò che Sri Ramana e altri saggi raccontano dalla loro esperienza della vera conoscenza di sé, vale a dire che sanno di essere l'unica e sola realtà veramente esistente, la cui na-

tura è senza inizio, senza fine, eterna, indivisa, non duale e infinito essere, coscienza e beatitudine, non è così fantasiosa e inverosimile come potrebbe inizialmente sembrare.

Ciò che essi sperimentano come la verità del proprio vero sé o essere è anche la verità del nostro vero sé o essere, perché il nostro essere non è diverso dal loro essere. Noi sembriamo essere separati da loro solo perché illudiamo noi stessi di essere un corpo finito, ma anche quando scambiamo noi stessi per essere tali, noi conosciamo ancora il nostro essere essenziale come 'Io sono'. In realtà, quindi, ogni cosa e ciò che ognuno di noi sperimenta come 'io sono' è quell'unico eterno, indiviso, non duale essere infinito.

La differenza fondamentale tra l'esperienza dei saggi come Sri Ramana, che conoscono loro stessi come quell'infinito e indiviso autocosciente essere, e l'esperienza di quelli di noi che immaginano di essere qualcosa di diverso da questo infinito e indiviso essere consapevole di sé, che è il nostro vero ed essenziale sé, si trova solo nelle limitazioni che abbiamo immaginariamente sovrapposte al nostro essere veramente infinito. Questa fondamentale differenza è espressa da Sri Ramana nei versetti 17 e 18 del Uḷḷadu Nāṟpadu :

> [Entrambi] Per coloro che non conoscono se stessi [e] per coloro che hanno conosciuto se stessi, il corpo [è] davvero 'Io'. [Tuttavia] Per coloro che non conoscono se stessi 'Io' [è limitato a] solo alla sfera del corpo, [mentre] a coloro che hanno conosciuto se stessi all'interno del corpo l 'Io' stesso brilla privo di limite [confine o estensione]. Capite che questa è la differenza tra loro. [Sia] per coloro che non hanno conoscenze [cioè, la vera auto-conoscenza] [e] a per coloro che ce la hanno [vera conoscenza di sé], il mondo è la realtà. [Tuttavia] per coloro che non conoscono [se stessi] la realtà è [limitata a] estensione del mondo, [mentre] per quelli che hanno conosciuto [se stessi] la realtà risiede [o pervade] privata della forma come *ādhāra* [supporto, substrato, fondazione o base] per [l' apparenza immaginaria del]il mondo. Capite [che] questa è la differenza tra di loro.

Ciò che limita una cosa finita è soltanto la sua forma, perché la sua forma definisce la sua estensione nel tempo e nello spazio, e quindi lo separa da tutte le altre forme. Se siamo una forma definita, siamo limitati all'interno dei confini o limiti di tale forma, ma se non abbiamo una forma definita, siamo illimitati o infiniti.

Poiché noi immaginiamo noi stessi di essere la forma di questo corpo, noi siamo apparentemente limitati entro certi limiti di tempo e di spazio, e quindi ci sentiamo di essere separati da tutto ciò che esiste fuori di questa misura limitata di tempo o spazio. Inoltre, poiché immaginiamo la forma di questo corpo come 'Io', ci illudiamo di essere reali, e quindi confondiamo tutte le altre forme che percepiamo fuori dal corpo come se fossero reali.

Poiché Sri Ramana e altri saggi ci insegnano che non siamo il corpo che immaginiamo noi stessi di essere, e che il mondo non è reale come noi immaginiamo di essere,

è ragionevole per noi dedurre che tali saggi non sperimentano il loro corpo come 'Io' o questo mondo come reale. Perché allora Sri Ramana dice, in questi due versi, che per i saggi, che sono quelli che hanno conosciuto se stessi come realmente sono, che il loro corpo è 'Io' e il mondo è reale?

Per capire perché lo dice, dobbiamo comprendere il significato esatto di quello che dice nella seconda metà di ciascuno di questi due versi. Nel versetto 17 dice che per i' saggi l'Io' brilla privo di ogni limite, confine o misura, il che implica che nella loro esperienza 'Io' è la realtà infinita che è l'essenza o vera sostanza di tutto, compreso questo corpo.

Allo stesso modo, nel versetto 18 dice che per i saggi la realtà è il substrato informe, il substrato o base che sostiene il mondo, implicando così nuovamente che nella loro esperienza, la realtà è quella essenza o vera sostanza che sottostà tutto, comprese tutte le molteplici forme di questo mondo. Cioè, poiché il nostro vero sé o vero 'Io' è la realtà infinita, nulla può essere separato o diverso da esso.

Pertanto essa sola veramente esiste, e qualunque altra cosa sembra esistere non è qualcosa di diverso, ma è solo un immaginaria forma che sembra essere. Poiché né il nostro corpo né questo mondo può avere qualsiasi realtà altro che nella nostra coscienza, in cui appaiono come pensieri o immagini mentali, che sono in sostanza nient'altro che la nostra coscienza.

Poiché i saggi sperimentano solo la realtà assoluta, che è infinita, indivisibile e quindi perfettamente non duale essere consapevole di sé, non sperimentano qualsiasi forma o limitazione. Conoscono solo il senza forme e la realtà senza limiti, che è il proprio vero sé. Poiché sanno che l'unico vero 'Io' soltanto è, sanno che non c'è nulla che non sia 'io' o non sia reale. Quindi dalla loro assoluta non duale prospettiva, dicono che tutto è 'Io' ed è quindi reale.

Cioè, dal momento che non sperimentano questo corpo o il mondo come forme limitate ma solo come propria realtà senza forma e quindi illimitata, dicono che questo corpo è 'Io' e questo mondo è reale. Pertanto, quando Sri Ramana dice che per saggi questo corpo è 'io' e questa mondo è reale, non significa che il nostro corpo in quanto tale è 'Io' o questo mondo come tale è reale, ma solo che, come il nostro vero sé senza forma e senza limiti, che è la loro vera essenza e unica realtà, entrambi sono 'io' e reale. Pertanto ciò che Sri Ramana sta affermando in questi due versi non è la realtà delle forme limitate di questo corpo e del mondo, ma è solo la realtà del nostro essere essenziale senza forma e quindi infinito, che sempre sperimenta se stesso e null' altro diverso da sé.

Anche se siamo essere infinito e assoluto, non ci conosciamo come tali perché ignoriamo il nostro essere essenziale e immaginiamo noi stessi come un corpo finito. Ci siamo così abituati ad ignorare il nostro essere che anche nel sonno, quando cessiamo di immaginare noi stessi come un corpo, e quindi cessiamo di conoscere ogni altra cosa, sembriamo essere ignoranti della vera natura del nostro essere essenziale, 'Io sono'.

Tuttavia, anche se ci sembra di essere ignoranti della nostra vera natura in tutti i nostri tre stati di coscienza, in realtà il nostro essere essenziale si conosce sempre chiaramente come la coscienza infinita, assoluta e non duale 'Io sono'. Il nostro essere essenziale mai ignora o è ignorante della nostra vera natura.

Ciò che è ignorante della nostra vera natura è solo la nostra mente, e quindi ci sembra di essere ignoranti della nostra vera natura solo perché noi immaginiamo noi stessi come la nostra mente. Dato che la nostra ignoranza del sé non è quindi reale, ma solo immaginaria, al fine di porre fine a ciò, tutto quello che dobbiamo fare è coltivare l'abitudine di ricordare o essere attenti al nostro essere essenziale, 'Io sono'. Come dice Sri Ramana nell'undicesimo punto di Nan Yar?

> : [...] Se uno si aggrappa saldamente all' ininterrotto *svarūpa-smaraṇa* [ricordo della propria natura essenziale e vero io, 'io sono'] fino a raggiungere *svarūpa* [cioè, fino a quando si raggiunge la vera conoscenza della propria natura essenziale], questo solo [sarà] sufficiente. [...]

In questa sola frase, Sri Ramana incapsula il metodo empirico di Atma- Vicara o auto- indagine, che è l'unico mezzo attraverso il quale possiamo raggiungere la vera conoscenza di sé, la vera conoscenza empirica della nostra reale natura. Poiché ci sembra di non conoscere la vera natura del nostro essere essenziale, il nostro vero sé, solo a causa della nostra ormai consolidata abitudine di ignorarlo, possiamo conoscerlo solo coltivando l'abitudine opposta di costantemente ricordare o essere attenti a esso.

In pratica si può inizialmente non essere in grado di ricordare la nostra coscienza di essere 'Io sono' ininterrottamente, ma ricordandola ripetutamente e frequentemente, possiamo gradualmente coltivare l'abitudine di ricordarla anche mentre siamo impegnati in altre attività.

Qualsiasi cosa possiamo fare o pensare, noi siamo, e quindi possiamo ricordare il nostro 'essere', anche mentre noi sembriamo essere nel 'fare' Come diveniamo più abituati a ricordare il nostro essere, scopriremo che ci ricordiamo di esso più frequentemente e facilmente,, nonostante qualsiasi quantità di influenze esterne che distraggono.

Come il nostro ricordo del sé diventa più saldamente fondato, la nostra chiarezza della coscienza di sé gradualmente aumenta, fino a quando finalmente siamo in grado di sperimentare e conoscere il nostro essere essenziale con chiarezza piena e perfetta. Quando sperimentiamo una volta noi stessi come realmente siamo, la nostra illusione d'ignoranza del sé sarà distrutta, e così scopriremo che non siamo null'altro che il nostro stesso essere reale ed essenziale, che si conosce sempre con perfetta e sempre inalterata chiarezza.

Poiché abbiamo esaminato in dettaglio le risposte di Sri Ramana alle prime due domande che Sri Sivaprakasam Pillai gli ha chiesto, è opportuno qui ricordare un altro fatto che è legato a loro. Sulla scia delle sue prime due domande, Sri Sivaprakasam Pillai ha chiesto a Sri Ramana molte altre domande, e Sri Ramana ha risposto alla maggior

parte di loro scrivendo sia sul terreno sabbioso, che su una lavagnetta o su foglietti di carta che Sri Sivaprakasam Pillai gli ha dato. Sri Sivaprakasam Pillai ha copiato molte di queste domande e risposte in un taccuino, e più di venti anni più tardi gli è stato richiesto da altri devoti di pubblicarle come un piccolo libretto.

La prima edizione di questo libretto è stato pubblicato nel 1923 con il titolo "Nan Yar?", che significa 'Chi sono io?', o più precisamente 'Io [sono] Chi?'. Prima della sua pubblicazione, una bozza di questo opuscolo è stato mostrato a Sri Ramana per la sua approvazione, e quando lo lesse, si accorse che Sri Sivaprakasam Pillai aveva ampliato la sua risposta iniziale alla prima domanda, aggiungendo un elenco dettagliato di cose che confondiamo come noi stessi, ma che in realtà non sussistono.

Vedendo questo, ha osservato che lui non aveva risposto in modo così dettagliato, ma ha poi spiegato che, a causa del fatto che Sri Sivaprakasam Pillai aveva familiarità con Neti Neti, aveva aggiunto tali dettagli pensando che avrebbero aiutato a capire la sua risposta più chiaramente. Con il termine *nēti nēti*, Sri Ramana intendeva il processo razionale di autoanalisi descritto negli antichi testi del Vedanta, un processo che coinvolge l'eliminazione analitica o la negazione di tutto ciò che non è 'io'. La parola *nēti* è un composto di due parole, *na*, che significa 'non', e iti, che significa 'così', e quindi neti neti letteralmente significa 'non così, non così'. Gli antichi testi del Vedanta usano queste parole *nēti nēti* quando spiegano le basi razionali per la teoria che il nostro corpo, i nostri sensi, la nostra forza vitale, la nostra mente e anche l'ignoranza che ci sembra di sperimentare nel sonno non sono tutti 'Io'.

Durante i dieci anni o giù di lì che seguì la prima pubblicazione di Nan Yar? diverse versioni di esso sono state pubblicate, ed esistono varie altre versioni in forma manoscritta nei quaderni di Sri Sivaprakasam Pillai. Ciascuna di queste versioni ha un diverso numero di domande e risposte, con leggera variazione della loro stessa formulazione, e con una quantità variabile di contenuto in alcune risposte particolari.

La versione standard e più autentica, tuttavia, è la versione del componimento che Sri Ramana stesso scrisse pochi anni dopo che la prima versione è stata pubblicata. Sri Ramana compose questa versione di prova, che si compone di venti paragrafi, riscrivendo la prima versione pubblicata di domande e risposte, ed eventualmente attingendo ad alcune delle altre versioni, e nel farlo ha fatto diversi miglioramenti rimuovendo tutte le domande tranne la prima, riorganizzando l'ordine in cui sono state presentate le idee nelle sue risposte, e apportando alcune modifiche alle formulazioni reali.

Di tutti i cambiamenti che ha fatto, il più significativo è stato quello di aggiungere un intero nuovo paragrafo all'inizio del saggio. Questo paragrafo di apertura, una traduzione del quale viene data nel precedente capitolo di questo libro, funge da introduzione al tema 'Chi sono io?', perché spiega che il motivo per cui abbiamo bisogno di sapere chi siamo è che la felicità è la nostra vera natura, e che possiamo quindi sperimentare la vera e perfetta felicità solo conoscendo noi stessi come siamo veramente.

Tuttavia, anche se ha fatto tali modifiche, per rispetto di Sri Sivaprakasam Pillai non ha rimosso la parte *nēti nēti* dettagliata che questo aveva inserito, ma invece dispose semplicemente che la prima domanda e le parole reali delle sue prime due risposte dovevano essere stampate in grassetto per distinguerle dalla porzione inserita. La prima domanda, la parte inserita e le prime due risposte di Sri Ramana, insieme, costituiscono il secondo paragrafo, il cui significato è il seguente :

> **Chi sono io**? Il *sthūla dēha* [il corpo 'grossolano' o fisico], che è [composto] del *sapta dhātus* [i sette componenti, vale a dire chilo, sangue, carne, grasso, midollo, ossa e lo sperma], non è 'io'. I cinque *jñānēndriyas* [organi di senso], vale a dire le orecchie, pelle, occhi, lingua e naso, che singolarmente [rispettivamente] conoscono le cinque *viṣayas* [i domini dei sensi, o tipi di percezione sensoriale], vale a dire il suono, toccare [consistenza e altre qualità percepita al tatto], la forma [forma, colore e altre qualità percepite dalla vista], il gusto e l'odore, non sono 'Io'.
>
> I cinque *karmēndriyas* [organi di azione], vale a dire le corde vocali, piedi [o gambe], mani[o le braccia], ano e genitali, che [rispettivamente] fanno le cinque azioni, vale a dire parlare, camminare, tenere [o dare], defecare e [sessuale] godimento, non sono 'io'. I *pañca vāyus* [i cinque «venti», «soffi vitali» o forze metaboliche], a partire dal Prana [respiro], che svolgono le cinque [metaboliche] funzioni, iniziando con la respirazione, non sono 'Io'.
>
> La mente, che pensa, non è inoltre, l' 'Io'. L'ignoranza [l'assenza di ogni conoscenza dualistica] che si combina con solo *viṣaya-vāsanās* [inclinazioni latenti, impulsi, desideri, simpatia e gusto per le percezioni sensoriali o godimenti dei sensi] quando tutte le percezioni sensoriali e tutte le azioni sono state interrotte [come nel sonno], non sono 'io'.
>
> Dopo aver fatto *nēti* [negazione, l'eliminazione o la negazione di tutto ciò che non è noi stessi pensando] che tutte le cose sopraddette sono 'non Io'? non Io, la **conoscenza** che [poi] che sta staccata **solo è 'l' Io'**. **La natura di** [questa] **conoscenza** ['Io sono'] è **sat- cit - ananda** [essere- coscienza - beatitudine].

La qualificazione della parola 'conoscenza' con l'aggiunta della clausola che la definisce 'che sta staccata [separata o da sola] avendo fatto *nēti* [pensando] che tutte le cose sopraddette non sono Io, non Io' è potenzialmente fuorviante, perché potrebbe creare l'impressione che semplicemente pensando *nēti nēti*, 'non così, non così' o 'questo non sono io, non sono io', possiamo staccare la nostra coscienza essenziale o conoscenza 'Io sono' da tutto ciò con cui ci confondiamo.

Infatti, molti studiosi che tentano di spiegare gli antichi testi del Vedanta, che spesso descrivono questo processo di neti-neti o negazione di tutto ciò che non è il nostro vero sé, interpretano ciò come il mezzo effettivo con cui si può raggiungere la co-

noscenza di sé. Tuttavia, i saggi che per primi hanno insegnato il razionale processo di auto -analisi chiamato neti neti non avevano intenzione che esso venisse inteso come la tecnica effettiva di ricerca pratica o empirica, ma solo come base teorica su cui la tecnica empirica di Atma- Vicara o investigatione del sé sarebbe dovuta essere basata.

Il processo razionale e analitico che è descritto nei testi antichi del Vedanta come *nēti nēti* o 'non così, non così' è essenzialmente la stessa logica analisi della nostra esperienza di noi stessi che abbiamo descritto in precedenza in questo capitolo. Se non abbiamo prima analizzato criticamente la nostra esperienza di noi stessi in questo modo, non saremmo in grado di comprendere sia il motivo per cui dovremmo cercare la vera conoscenza di sé, o che cosa esattamente dovremmo esaminare per conoscere il nostro vero sé.

Finché ci immaginiamo di essere davvero il nostro corpo fisico, la nostra mente pensante o qualsiasi altro oggetto, noi immaginiamo che possiamo conoscere noi stessi occupandoci di queste cose, e quindi non saremo in grado di capire ciò che davvero s'intende con i termini Atma - Vicara, indagine del sé, esame del sé, controllo del sé, inchiesta del sé, attenzione del sé, sollecitudine del sé o ricordo del sé.

Solo quando comprendiamo la teoria fondamentale che siamo nient'altro che la nostra fondamentale non duale coscienza di sé: la nostra coscienza libera e senza attributi del nostro semplice essere, che noi sperimentiamo solo come 'Io sono' e non come 'io sono questo', saremo in grado di capire cosa effettivamente è il 'sé' o 'Io' che dovremmo esaminare o di cui ci dobbiamo occupare.

Una volta che abbiamo capito che non siamo veramente il nostro corpo fisico, la nostra mente pensante o qualsiasi altro oggetto conosciuto da noi, non dobbiamo continuare pensando, 'questo corpo non è Io', 'questa mente non sono io', e così via, ma si deve ritirare la nostra attenzione da tutte queste cose, e focalizzarla interamente ed esclusivamente sul nostro essere reale ed essenziale. Noi non possiamo conoscere il nostro vero sé pensando a tutto ciò che non è 'io', ma solo indagando, scrutando o concentrandoci vivamente su ciò che è veramente 'Io', quello che siamo veramente, al nostro essere essenziale.

Se non ritiriamo la nostra attenzione interamente da tutte le altre cose, non saremo in grado di concentrarci interamente ed esclusivamente sul nostro essere essenziale, che abbiamo sempre sperimentato come 'Io sono', e se non ci concentriamo su esso quindi sul nostro essere essenziale, non saremo in grado di raggiungere la non duale esperienza di vera conoscenza del sé.

Per quelli di noi che hanno familiarità con tutti i concetti e la terminologia dell'antica filosofia e la scienza indiana, la parte aggiunta da Sri Sivaprakasam Pillai può sembrare essere di qualche utilità come un aiuto per comprendere la semplice risposta di Sri Ramana, 'la sola conoscenza è l' Io'. Tuttavia, la presentazione e la formulazione di questa porzione aggiunta, non riflettere veramente lo stile naturale di Sri Ra-

mana d'insegnare, o la sua abituale scelta delle parole. Il suo stile naturale era sempre di rispondere alle domande brevemente, semplicemente e in tema.

Salvo che non stesse parlando con qualcuno la cui mente era già immersa nei complessi e spesso oscuri concetti e terminologie del vedanta tradizionale, egli ha generalmente evitato l'utilizzo di tali concetti e terminologie, ed ha invece utilizzato solo semplici parole tamil, o parole prese in prestito dal sanscrito il cui significato era chiaro e semplice. Poiché molte persone che venivano a lui non erano ben versate nella tradizione vedantica o nei concetti yoga, ha evitato per quanto possibile di ingombrare e appesantire le loro menti con tali concetti, ad eccezione di alcuni che sono stati davvero utili e pertinente. In particolare, ha evitato tutte le descrizioni dettagliate e le classificazioni dei 'non- sé', tutto ciò che non è il nostro vero sé -, che sono date in molti testi tradizionali. Come egli scrive nel paragrafo XVII di Nan Yar? :

> Così come nessun beneficio [può essere acquisito] da una persona, che dovrebbe spazzare via e buttare via i rifiuti, vagliandoli, quindi nessun beneficio [può essere acquisito] da una persona, che dovrebbe conoscere il [il suo vero] sé, calcolando che i tattvas, che stanno nascondendo [il nostro vero] sé, sono così numerosi, [che è necessario] vagliare le loro qualità, invece di raccogliere e respingerli tutti. È necessario [per noi] considerare il mondo [che è composto da questi tattvas] come un sogno.

Cioè, in più chiara lingua, proprio come non potremmo trarre alcun vantaggio dall'esaminare una massa di spazzatura, invece di raccoglierla e gettarla lontano, quindi non possiamo trarre alcun vantaggio enumerando e studiando la natura dei tattvas, che costituiscono tutto ciò che è 'non- sé' e che quindi oscurano la conoscenza del nostro vero sé, invece di rifiutare tutti loro conoscendo così il nostro vero sé, che è l'unico vero essere o sostanza essenziale che sottende il loro aspetto immaginario.

La parola tattva, il cui significato etimologico è 'lo stato che è egli è' (it-ness)' o 'quello che è' (that-ness), in pratica significa ciò che è reale, vero ed essenziale, la 'realtà', 'verità' o 'essenza', ma è comunemente usato per indicare qualsiasi elemento base o costituente qualità che sono considerate essere reali. In tale contesto, pertanto, il termine plurale tattvas denota tutti i principi ontologici: gli elementi di base, componenti essenziali o qualità astratte di cui tutte le cose si suppone che siano fatte.

Le varie scuole di filosofia indiana danno ognuna una propria classificazione di questi cosiddetti *tattvas*, e ciascuna stima che ne esistano un diverso numero, un numero che normalmente non supera i trentasei. Tuttavia, anche se alcune di loro possono usare parole diverse per descriverli, la maggior parte di queste scuole concordano sul fatto che il tattva originale e fondamentale è il *paramātman*, il 'sé supremo' o 'spirito trascendente', che è anche chiamato *puruṣa*, la primordiale 'persona' o 'spirito'.

Questo *puruṣa* o *paramātman* è il nostro vero sé, il nostro spirito o essenziale essere cosciente di sé, che sperimentiamo sempre come 'Io sono'. Questo spirito primordiale 'Io sono' è l'unico tattva che esiste in modo permanente, senza né apparire o

scomparire, è l'unico vero tattva. Ecco perché nel versetto 43 del *Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai* Sri Ramana prega Arunachala, che è il nostro vero sé nella sua funzione di guru, il potere della grazia che dona vera conoscenza di sé : *tāṉē tāṉē tattuvam idaṉai-t tāṉē kaṭṭuvāy aruṇācalā* La parola *tāṉ* Tamil è un pronome riflessivo singolare che significa 'se stessi', 'me stesso', 'sé', 'te' e così via, e la lettera *ē*, che è legata ad esso è un suffisso enfatico che trasmette il senso 'se stesso', 'solo' o 'davvero'. Così il significato di questa preghiera per eccellenza è :

> Il mio sé è il solo tattva [la realtà]. Mostra questo [a me] tuo sé, Arunachala.

Il nostro vero sé è il tattva unico veramente esistente, l'unica non duale, infinita e assoluta realtà, e possiamo conoscerlo solo quando si mostra a noi, e lo fa attraendo la nostra mente o il potere di attenzione verso l'interno, verso se stesso, dissolvendoci in tal modo e assorbendoci come uno con se stesso, il nostro essere essenziale.

Finché noi prestiamo anche la minima attenzione a qualcosa di diverso dal nostro essere essenziale, non possiamo conoscere noi stessi come siamo veramente. Poiché tutti gli altri cosiddetti tattva, tra cui il nostro intelletto, il nostro ego, la nostra mente, i nostri cinque organi di senso, i nostri cinque organi di azione, i cinque Tanmàtras, che sono le essenze sottili di ciascuna delle cinque forme di percezione dei sensi, cioè il suono, tatto, forma, gusto e olfatto, e i cinque elementi, vale a dire lo spazio, aria, acqua, fuoco e terra – che appaiono e scompaiono, sono solo apparizioni effimere o illusioni, e quindi non sono tattva reali.

Poiché il mondo è composto di questi effimeri e illusori tattvas, esso stesso è una mera illusione, e quindi Sri Ramana conclude il XVII paragrafo di Nan Yar? dicendo che dovremmo considerarli essere un mero sogno. Quindi, poiché il nostro corpo è una parte di questo illusorio e onirico mondo, dovremmo considerarlo allo stesso modo essere solo una illusione irreale, un prodotto del nostro potere d'immaginazione.

Giacché nessuno di questi altri tattva è reale, né loro né nulla composto di loro può essere il nostro vero sé, e quindi non dobbiamo sprecare il nostro tempo ed energie a pensare a loro, enumerandoli, classificandoli o esaminando le loro proprietà, ma dovrebbero essere del tutto ignorati e invece occuparci solo del nostro vero 'Io', la nostra fondamentale ed essenziale coscienza del nostro vero essere. L'unica esigenza che abbiamo per considerare il nostro corpo, la nostra mente e tutte le altre cose aggiunte è comprendere il fatto che essi sono irreali, e non sono quindi 'io'. Quindi nel versetto 22 del *Upadēśa Undiyār* Sri Ramana afferma brevemente la conclusione essenziale alla quale dovremmo arrivare mediante il processo razionale di auto -analisi, che negli antichi testi Advaita Vedanta è chiamato *nēti nēti* o 'non così, non così':

> Poiché [il nostro] corpo, la mente, l'intelletto, la vita e le tenebre [l'apparente assenza di conoscenza che sperimentiamo nel sonno] sono tutti *jaḍa* [incoscienti] e asat [irreale o inesistenti], non [sono]l'Io, che è [cit o coscienza e] essere [essere o realtà].

I cinque oggetti che Sri Ramana dichiara in questo versetto non essere 'Io', cioè il nostro corpo, la mente, l'intelletto, la vita e l'oscurità, sono generalmente noti nel Vedanta come *pañca-kōśas* o 'cinque involucri', perché sono i cinque attributi ausiliari che apparentemente coprono e oscurano la coscienza del nostro vero sé.

Queste cinque aggiunte (attributi) o "guaine" sono la *annamaya kōśa* o 'guaina composta di cibo', che è il nostro corpo fisico, il *prāṇamaya kōśa* o 'guaina composta di prana, vita, vitalità o respiro', che è la forza vitale che anima il nostro corpo fisico, il *manōmaya kōśa* o 'guaina composta dalla mente', che è la nostra mente o facoltà di mentalizzazione e cognizione, l' *vijñānamaya kōśa* o 'involucro composto di conoscenza discriminativa', che è il nostro intelletto o facoltà di discernimento o giudizio, e la *ānandamaya kōśa* o 'involucro composto di beatitudine, che è la felicità apparentemente inconscia che sperimentiamo nel sonno.

Tuttavia, invece di utilizzare questi termini tecnici sanscriti per indicare queste cinque appendici (attributi), Sri Ramana ha utilizzato cinque semplici parole tamil, che letteralmente significano il corpo, la mente, l'intelletto, la vita e le tenebre. La parola *uḍal* o il 'corpo' qui denota il nostro corpo fisico o *annamaya kōśa* la parola *poṟi*, che di solito significa 'organo di senso', qui denota la nostra mente o *manōmaya kōśa*, la parola *uḷḷam*, che di solito significa 'cuore' o 'mente', qui denota il nostro intelletto o *vijñānamaya kōśa*, la parola uyir o 'vita' denota la nostra forza vitale o *prāṇamaya kōśa*, e la parola iruḷ o 'tenebre' denota la nostra *ānandamaya kōśa*, la beata mancanza di conoscenza oggettiva che sperimentiamo nel sonno.

Tuttavia, ciò che è importante in questo versetto non sono i termini che vengono utilizzati per denotare questi ausiliari{attributi} che immaginiamo essere il nostro sé, ma è la conclusione che essi non sono in realtà il nostro vero sé. Il nostro vero sé è sat e cit, essere e coscienza, mentre il nostro corpo, la nostra forza vitale, la nostra mente, il nostro intelletto e l'oscurità apparente di sonno sono tutti asat e jada, cioè, non hanno una propria reale esistenza o coscienza. Essi sembrano esistere solo quando li conosciamo, e non conosciamo nessuno di loro in tutti i nostri tre stati normali di coscienza.

Di queste cinque appendici {attributi}, sperimentiamo la nostra mente e l'intelletto, che sono in realtà solo due funzioni di quella coscienza individuale che generalmente chiamiamo la nostra mente o ego, sia nella veglia sia nel sogno, ma non nel sonno. Noi sperimentiamo il nostro attuale corpo fisico e la forza vitale all'interno di esso solo in questo stato di veglia, e in ciascuno dei nostri altri stati di sogno sperimentiamo qualche altro corpo fisico e la sua corrispondente forza vitale.

Noi sperimentiamo il quinto complemento, l'oscurità apparente del sonno, solo nel sonno. Pertanto, poiché noi non sperimentiamo alcuna di queste cinque appendici in tutte i nostri tre stati di coscienza, non possono essere il nostro vero sé. Essi non sono il nostro vero essere, o la nostra reale coscienza. Essi sono semplicemente impostori, fantasmi che immaginiamo noi stessi per un breve periodo di tempo, ma da cui siamo in grado di separarci in altri momenti. Indipendentemente dal nostro vero essere cosciente di sé 'Io sono', non esistono, né possono conoscere la propria esistenza.

Anche se la nostra mente può apparire cosciente di sé adesso, non è cosciente di sé in ogni momento e in tutti gli stati. La sua coscienza di sé apparente non è pertanto inerente a essa, e quindi non è reale. Essa prende in prestito la sua apparente coscienza di sé dalla nostra vera coscienza di sé, che sola è cosciente di sé in ogni momento e in tutti gli stati.

L'essere e la coscienza del nostro corpo, la nostra mente e i nostri altri complementi o corpi non sono reali, ma sono mere apparizioni, illusioni create dal nostro potere d'immaginazione. Il loro essere e la loro coscienza sembrano essere reali solo quando li confondiamo essere noi stessi. Con il nostro potere d'immaginazione che sovrappone queste appendici al nostro essere reale e alla coscienza, di conseguenza, essi sembrano esistere ed essere coscienti.

Poiché questi accessori non hanno un essere intrinseco e permanente o consapevolezza loro propria, Sri Ramana conclude che sono tutti asat, irreali o privi di vero essere o esistenza, e Jada, incoscienti o privi di vera coscienza. Pertanto, non possono essere 'Io', il nostro vero sé, che è l'essere assoluto o Sat e la coscienza assoluta o Cit.

Una volta che abbiamo così capito che il nostro corpo, la nostra mente e tutto i nostri altri attributi {ausiliari} non sono il nostro vero sé, dovremmo ignorarli. Invece di sprecare il nostro tempo e le nostre energie a esaminare o pensare a loro o a qualsiasi altra cosa che sia non il nostro vero sé, dovremmo indirizzare tutta la nostra energia e sforzo a scrutare solo noi stessi, il nostro essenziale essere cosciente del sé, che sempre sperimentiamo come 'Io sono' perché siamo in grado di sapere chi o che cosa siamo veramente solo analizzando intensamente o occupandoci del nostro sé reale ed essenziale.

Come abbiamo visto in questo capitolo, analizzando la nostra esperienza su noi stessi nei nostri tre stati di coscienza, siamo in grado di ottenere una chiara teorica comprensione di ciò che realmente siamo. Tuttavia, questa teorica comprensione non è fine a se stessa, ma è semplicemente il mezzo per scoprire come possiamo acquisire vera conoscenza ed esperienza della nostra vera natura.

Poiché abbiamo imparato dalla nostra analisi critica che la nostra vera natura, il nostro vero sé, è solo la nostra non duale coscienza di essere', che abbiamo sempre sperimentato come 'Io sono', Quello che tutti abbiamo bisogno di fare per ottenere la vera empirica conoscenza di sé è di scrutare la nostra coscienza di essere con una potenza intensamente focalizzata di attenzione. La nostra vera coscienza è solo la nostra 'coscienza' di essere, la nostra fondamentale coscienza di sé 'Io sono'.

La nostra mente o 'coscienza di conoscere' è semplicemente una forma irreale di coscienza, che esiste solo nella sua immaginazione, e che è quindi sperimentata solo da se stessa, e non dalla nostra reale 'coscienza di essere'.

Dal momento che il sorgere immaginario di questa irreale 'coscienza di conoscere' è la nube che apparentemente oscura la nostra vera 'coscienza di essere', che ci impedisce di viverla come è veramente, procediamo ora ad esaminare la natura di questa

irreale ‘coscienza’ di conoscere, la nostra mente auto- ingannevole. Anche se il nostro obiettivo finale, come abbiamo discusso in precedenza, è quello di ignorare la nostra mente e di frequentare solo il nostro vero sé, che è la realtà che la sottende, sarà comunque di grande beneficio esaminare la natura della nostra mente più profondamente e, quindi, comprenderla più chiaramente.

Ci sono due ragioni principali per questo : la prima e più importante ragione è che è essenziale comprendere ed essere fermamente convinti del fatto che la nostra mente è irreale e quindi non è il nostro vero sé o ‘Io’: la nostra forma essenziale e reale di coscienza. Dato che la nostra mente è un impostore che ci illude ingannandoci su chi siamo noi stessi, dobbiamo essere in grado di vedere attraverso la sua natura auto- ingannevole per riconoscere il nostro sé reale, che è alla base della sua falsa apparenza, proprio come una corda è alla base della falsa apparenza di un serpente immaginario.

La seconda ragione è che quando cerchiamo di esaminare il nostro vero sé, l’unico ostacolo che effettivamente abbiamo sulla nostra strada sarà la nostra mente. Poiché la nostra mente è il nemico principale che si opporrà e ostacolerà tutti i nostri sforzi per conoscere il nostro vero io, dobbiamo capire questo nemico correttamente al fine di usarlo a nostro vantaggio e evitare di cadere preda di tutti i suoi auto illudenti e sottili trucchi.

In particolare, dobbiamo capire l’irrealtà e inconsistenza della nostra mente, perché solo allora saremo davvero convinti del fatto che l’unico modo per superare tutti i suoi trucchi auto- illusori è di ignorarla occupandoci solo della nostra coscienza reale sottostante: la nostra essenziale non duale coscienza di sé ‘Io sono’. Pertanto, prima di indagare la natura della nostra vera coscienza nel capitolo quattro, dobbiamo prima indagare la natura di questa coscienza irreale che noi chiamiamo la nostra ‘mente’.

CAPITOLO 3

La Natura della Nostra Mente

Nel capitolo precedente abbiamo visto che ciò che chiamiamo la nostra ‘mente’ è solo una limitata e distorta forma della nostra coscienza originale e fondamentale ‘Io sono’. Una forma spuria di coscienza che s’identifica con un corpo particolare, e che sembra esistere solo negli stati di veglia e sogno, e scompare nel sonno profondo. Giacché questa mente è l’ostacolo principale che si trova sul cammino della nostra conoscenza di noi stessi e di come realmente siamo, esaminiamola ora più da vicino.

Qual è la natura di questa forma limitata e distorta di coscienza che noi chiamiamo la nostra ‘mente’? La nostra mente, come la conosciamo è solo un fascio di pensieri, pensieri, che sono, nel vero senso più ampio del termine, vale a dire tutto ciò che la nostra mente forma e sperimenta in sé, come ogni percezione, concezione, idea, credo, sentimento, emozione, desiderio, paura o cose del genere.

Tutti i pensieri sono solo immagini che la nostra mente forma in sé col suo potere dell’immaginazione. Tranne la nostra coscienza fondamentale : ‘Io sono’, tutto ciò che la nostra mente conosce o sperimenta è solo un pensiero che si forma dentro di sé. Anche le nostre percezioni sono solo pensieri o immagini mentali che la nostra mente forma in sé col suo meraviglioso potere dell’immaginazione.

Se le percezioni nello stato di veglia sono formate solo dal potere d’ immaginazione della nostra mente senza stimoli esterni, come nel sogno, o sono formate dal potere di immaginazione della nostra mente in risposta a reali stimoli esterni, è qualcosa che potremo conoscere con certezza solo quando scopriremo la verità ultima sulla nostra mente. Poiché il fatto che tutte le nostre percezioni sono solo pensieri è così importante, esaminiamole un po’ più da vicino, utilizzando l’esempio della vista. Secondo la spiegazione ‘scientifica’ del processo del vedere, la luce dal mondo esterno entra nei nostri occhi e stimola le reazioni elettrochimiche nelle cellule sensibili alla luce nella parte posteriore di questi.

Queste cellule poi stimolano una catena di successive reazioni elettrochimiche lungo i nostri nervi ottici, e questi a loro volta raggiungono il nostro cervello e causano

altre attività elettrochimiche che accadono li. Finora il processo è molto chiaro e semplice da capire. Ma ora qualcosa di misterioso accade. La nostra mente, che è una forma di coscienza che s'interfaccia con il nostro cervello, in qualche modo interpreta tutta questa attività elettrochimica formando le immagini in sé che riteniamo corrispondere alla forma, colore e dimensione degli oggetti esterni, e alla loro distanza relativa dal nostro corpo.

Tutti sappiamo in realtà che quando vediamo una cosa questa è l'immagine che la nostra mente si è formata dentro di sé. La nostra convinzione che tali immagini corrispondano agli oggetti esterni reali, e tutte le nostre spiegazioni scientifiche del supposto processo per cui la luce da quegli oggetti stimola la nostra mente per formare tali immagini, sono solo immagini o pensieri che la nostra mente si è formata dentro di sé.

Lo stesso vale per tutte le immagini del suono, olfatto, gusto e tatto che la nostra mente forma in sé, presumibilmente in risposta a stimoli esterni. Quindi tutto ciò che sappiamo del mondo esterno in realtà sono solo le immagini o pensieri che la nostra mente sta costantemente formando dentro di sé. Non dobbiamo accettare, dunque, che il mondo che pensiamo di percepire fuori noi stessi può essere nient'altro che pensieri che la nostra mente ha formato dentro di sé, proprio come i mondi che vediamo nei nostri sogni?

Anche se non siamo pronti ad accettare il fatto che il mondo possa effettivamente essere null'altro che i nostri pensieri, non dobbiamo almeno accettare il fatto che il mondo come lo conosciamo, e per come siamo in grado di conoscerlo, è davvero null'altro che i pensieri? Di tutti i pensieri che si formano nella nostra mente, il primo è il pensiero 'io'.

La nostra mente prima forma se stessa come il pensiero 'io', e solo allora si formano altri pensieri. Senza un 'io' che pensa di conoscerli, nessun altro pensiero potrebbe essere formato. Tutti gli altri pensieri che si formano nella nostra mente costantemente vanno o vengono, sorgono e quindi spariscono, ma il pensiero 'io' persiste fintanto che la nostra mente persiste.

Così il pensiero 'io' è la radice di tutti gli altri pensieri, ed è un pensiero essenziale senza il quale non ci sarebbe nulla di simile come 'mente' e nessuna azione come 'pensare'. Pertanto la nostra mente è costituita da due aspetti distinti, vale a dire il soggetto che conosce, che è il nostro principale pensiero 'io', e gli oggetti conosciuti, che sono tutti gli altri pensieri che si formano e sono vissuti da questo 'io'. Tuttavia, anche se costituito da questi due aspetti o elementi, l'unico elemento fondamentale ed essenziale della nostra mente è solo il nostro pensiero causale 'Io'.

Pertanto, anche se usiamo il termine 'mente' come un termine collettivo sia per il pensatore e per i suoi pensieri, la nostra mente è in sostanza solo il pensatore, il pensiero base 'Io' che pensa tutti gli altri pensieri. Questa verità semplice ma importante è espressa sinteticamente da Sri Ramana nel versetto 18 del Upadesa Undiyār :

> [Nostra] mente è solo [una moltitudine di] pensieri. Di tutte [gli innumerevoli pensieri che si formano nella nostra mente], solo il pensiero 'io' è la radice [base, fondazione, origine]. [Pertanto] quello che è chiamato 'mente' è [in essenza solo questo pensiero radice] 'Io'.

In prima analisi la nostra mente può quindi essere risolta nell'essere, in sostanza, solo questo pensiero fondamentale 'Io', così in un'ulteriore analisi questo fondamentale pensiero 'io' può a sua volta essere risolto, in sostanza, come soltanto la coscienza. Poiché conosce altri pensieri, questo pensiero 'io' è una forma di coscienza, ma poiché sorge o si forma solo dal sentire 'Io sono così e così una persona', e poiché si abbassa e perde la sua forma separata nel sonno, quando cessa di sentirsi così, non è la nostra forma permanente e vera di coscienza, la nostra pura coscienza 'Io sono'.

Poiché può sorgere solo individuando un corpo fisico come 'io', come avviene sia nella veglia che nel sogno, è una forma mista e contaminata di coscienza, una coscienza che si confonde con un corpo, sentendosi erroneamente 'Io sono questo corpo, una persona chiamata così e così'.

Ciò che intendiamo quando diciamo 'io sono così e così come una persona' è che siamo una coscienza individuale, che s'identifica con un corpo {attributo o aggiunta}, un particolare corpo. Questa identificazione della nostra coscienza con un particolare corpo è ciò che ci definisce come una persona o individuo. La nostra individualità o esistenza separata e distinta non è quindi altro che questa coscienza legata ad un corpo che si sente come 'Io sono questo corpo'.. Scambiando se stesso per essere un corpo particolare, questa coscienza confina se stessa nei limiti di tale corpo, e si sente di essere separata da tutti gli oggetti e le persone che percepisce al di fuori di tale organismo.

Quest'apparentemente separata coscienza individuale 'Io sono questo corpo' è ciò che noi chiamiamo con vari nomi come la mente, l'ego, la psiche o l'anima, ed è il primo pensiero che dà luogo e sperimenta tutti gli altri pensieri. Nella terminologia religiosa, la nostra coscienza individuale limitata 'Io sono questo corpo 'è quella che viene chiamata la nostra 'anima', mentre la nostra illimitata fondamentale coscienza 'Io sono' è quello che viene chiamato il nostro 'spirito', il nostro 'cuore' o il 'nucleo della nostra anima'.

La credenza popolare che il nostro intero sé è un composto di questi tre elementi, il nostro corpo, la nostra anima e il nostro spirito, è radicata nella nostra errata identificazione di noi stessi con un corpo particolare. Anche se conosciamo noi stessi come unici, a causa della nostra errata identificazione di noi stessi con un corpo, abbiamo erroneamente immaginato noi stessi essere tutte queste tre cose diverse.

Questa nozione è logicamente assurda, perché visto che siamo uno, come si può essere ben tre cose, diverse da noi stessi? Ogni giorno nel sonno sia il nostro corpo sia la nostra anima (la nostra mente o individuale coscienza) scompaiono, eppure continuiamo ad esistere, e a sapere che esistiamo. Pertanto, dal momento rimaniamo nel sonno senza né il nostro corpo né la nostra anima, nessuno di questi due elementi può essere il nostro

vero sé. In verità, dunque, questi tre elementi costituiscono solo il nostro sé individuale falso, che è una mera illusione, e non il nostro vero sé.

Il nostro vero sé, tutto il nostro intero e completo sé, non consiste di tre elementi, ma di un solo elemento, il fondamentale ed essenziale elemento che noi chiamiamo il nostro 'spirito', che è la nostra singola non duale coscienza del nostro essere: la nostra vera autocoscienza 'Io sono'. Poiché questo non duale spirito è interamente distinto dal nostro corpo e dalla nostra anima individuale, ma non è limitato in alcun modo, né è diviso. Pertanto lo spirito che esiste come cuore o nucleo di ogni singola anima è essenzialmente la stessa singola indivisa coscienza, non duale e infinita dell'essere. Ciò che ognuno di noi sperimenta come la nostra coscienza essenziale dell'essere, 'Io sono', è la stessa coscienza non duale reale che esiste in ogni altro essere vivente.

Poiché la nostra mente o anima è una forma di coscienza che si è limitata entro i confini di un particolare corpo, e poiché vede molti altri organismi, ciascuno dei quali sembra avere una coscienza propria, nella prospettive della nostra mente ci sembrano essere molte altre menti o anime. Tuttavia, poiché la coscienza fondamentale 'Io sono', che è vissuta da ognuno di noi, come il nucleo essenziale del nostro essere, esiste sempre così com'è, senza limitarsi in alcun modo identificandosi con le aggiunte {attributi}, vi è in realtà una sola coscienza 'Io sono', anche se a causa della nostra distorta coscienza individualizzata pensiamo che l 'Io sono' in ogni persona è diverso da quello di ogni altra persona.

La mente o l' individuo separato 'Io' che vediamo in ogni persona è solo un riflesso differente di quell'unico 'Io' che esiste nella profondità più intima di ciascuno di noi, proprio come la luminosa luce che vediamo in ogni frammento di uno specchio rotto che giace a terra è solo un riflesso diverso di un unico sole che brilla nel cielo. Pertanto anche se si forma solo immaginando se stessa come un corpo particolare, la mente di ciascuno di noi, tuttavia, contiene in sé la luce della nostra originale non duale coscienza 'Io sono'.

Proprio come ogni sole riflesso da terra non può essere formato senza aver preso a prestito sia la luce del sole che la forma limitata di un frammento di specchio; quindi senza prendere in prestito la luce della coscienza dalla sua originale fonte, 'Io sono', e senza allo stesso tempo prendere in prestito tutti i limiti di un corpo fisico; la nostra mente, il nostro principale pensiero 'Io', non potrebbe essere formato o entrare in esistenza. Così la nostra mente è una miscela composta di due contrari e discordanti elementi, l'elemento essenziale della coscienza e l'elemento sovrapposto delle limitazioni fisiche. Come dice Sri Ramana nei versetti 24 e 25 del Uḷḷadu Nāṟpadu :

> Il corpo inerte non dice 'Io'; l' essere coscienza, (cioè, la nostra coscienza fondamentale del nostro essere, 'Io sono') non nasce [cioè, non appare o viene in essere essendo eterno]. Tuttavia tra i due, [una certa coscienza spuria che si sente di essere] 'Io' sorge [immaginando se stessa di essere limitata] nella misura [la dimensione o la natura] di un corpo.

> Sappiate che questa [la spuria coscienza che conosce se stessa come 'io sono questo corpo'] è chiamata: *cit-jaḍa-granthi* [il 'nodo tra coscienza e materia incosciente'], schiavitù, anima, corpo sottile [la sottile forma-seme di tutti i grossolani corpi fisici che la mente crea per se stessa nella veglia e nei sogni], l'ego, questo Samsara [lo stato mondano di persistente attività e trasmigrazione], e la mente.
>
> Afferrando una forma [un corpo] viene all'esistenza. Afferrando una forma (di questo corpo) persiste. Afferrando una forma si nutre [di pensieri o oggetti] e fiorisce abbondantemente. Lasciando una forma [un corpo] coglie un'altra forma [un altro corpo]. Se [noi] lo esaminiamo, [questo] informe ego-fantasma prende il volo. Questo devi conoscere [cioè, conosci questa verità, o vivi questa scomparsa dell'ego esaminandolo].

Cioè, la nostra mente o ego è un'entità spuria, un impostore che si presenta come coscienza e come un corpo composto di materia incosciente. Sembra venire alla luce e perdura solo afferrando un corpo immaginario come se stessa, e nutre se stessa e fiorisce costantemente occupandosi di pensieri o oggetti immaginari. Se l'esaminiamo da vicino, però, scompare, non avendo alcuna forma o reale esistenza propria. Come dice Sri Ramana nei versetti 17 e 20 del Upadesa Undiyār :

> Quando [noi] esaminiamo la forma della [nostra] mente senza dimenticanza [interruzione causata dal sonno o dal pensare altri pensieri], [scopriremo che] non esiste una cosa come la 'mente' [distinta da o diversa dalla nostra coscienza fondamentale 'Io sono'].
>
> Per tutti, questo è il percorso diretto [i mezzi diretti per sperimentare la vera conoscenza del sé]. Nel luogo [lo stato di chiara conoscenza di sé] dove 'Io' [la nostra mente o la falsa coscienza individuale] si fonde [per scrutare così la sua propria forma], l'uno [vero essere - coscienza] appare spontaneamente come 'Io [sono] Io'. Esso stesso è tutto [l'illimitata e indivisa realtà].

Cioè, quando la nostra mente o il pensiero radice 'Io': questa mista e limitata coscienza che si sente 'Io sono questo corpo', rivolge la sua attenzione verso l'interno per scrutare sé stessa, perde la sua presa sul suo corpo immaginario e tutti i suoi altri pensieri; dal momento che non ha una forma separata propria, essa si placa e scompare.

Quello che poi rimane ed è noto in mancanza di questa spuria coscienza limitata 'Io sono questo corpo' è la nostra unica, non duale, reale e illimitata coscienza 'Io sono', che sperimenta se stessa non come 'io sono questo' o 'Io sono quello', ma solo come 'Io sono Io'. Mentre la nostra coscienza legata all'aggiunta (corpo o accessorio) che si sente 'io sono questo' o 'Io sono quello'(che 'è una forma duale di coscienza), la nostra coscienza –libera da accessori (aggiunte o corpi) che si sente solo 'Io sono Io,' è il non duale, indiviso e infinito tutto.

Poiché è infinita, nulla può veramente essere separato da o diverso da essa. Tutto ciò che sembra essere separato è solo una falsa apparenza, un'apparizione o illusione, una finzione della nostra immaginazione. Quindi la nostra vera e libera di aggiunte non duale coscienza 'Io sono Io' è l'unica realtà veramente esistente, la sola e unica realtà assoluta. Sri Ramana esprime questa stessa verità nel versetto 2 del *Āṉma-Viddai*::

> Poiché il pensiero 'questo corpo composto di carne è Io' è l'unica corda su cui [tutti] i nostri vari pensieri sono attaccati, se [noi] andiamo dentro [esaminando noi stessi] 'chi sono io? qual' è il luogo [la fonte dalla quale questo pensiero fondamentale 'Io sono questo corpo 'sorge]?', [tutti] i pensieri spariranno, e all'interno della grotta [il nucleo del nostro essere] della conoscenza di sé splenderà spontaneamente come 'Io [sono] Io'. Questo solo è il silenzio [lo stato silente o immobile di puro essere], il solo [non duale] spazio [della coscienza infinita], l'unica dimora di [vera illimitata] felicità.

Le parole *nāṉ ār iḍam edu*' usate qui da Sri Ramana possono essere adottate per significare sia una domanda, 'qual è il posto dove l'Io dimora?', o due domande, 'chi sono io? qual è il posto?', a seconda se la parola *ār* è preso per essere un pronome interrogativo che significa 'chi' o un aggettivo verbale che significa 'dove [Io] dimoro'.

Come in molti altri casi nei suoi insegnamenti, Sri Ramana qui usa la parola *iḍam*, che letteralmente significa 'luogo' o 'spazio', in senso figurato per denotare il nostro vero essere o Se, perché il nostro vero sé è la sorgente o 'luogo di nascita' da cui il nostro senso individuale di 'Io' nasce, e perché è anche lo spazio infinito della coscienza in cui la nostra mente risiede.

Poiché tutte le altre cose sono solo pensieri che formiamo nella nostra mente col nostro potere di immaginazione, lo spazio infinito della nostra non duale coscienza di essere, 'Io sono', è la fonte originale e l'unica dimora non solo della nostra mente, ma anche di tutte le altre cose. Quando Sri Ramana dice: 'Il pensiero "questo corpo composto di carne è Io" è quella corda su cui [tutti] i nostri diversi pensieri sono attaccati', cosa esattamente significa con la parola 'pensiero '?

In questo contesto, la parola 'pensiero' non significa solo un pensiero verbalizzato o concettualizzato. Esso significa tutto ciò che formiamo nella nostra mente col nostro potere dell'immaginazione. Tutto ciò che noi formiamo e sperimentiamo all'interno della nostra mente è un pensiero o immaginazione, sia che lo chiamiamo pensiero, sentimento, emozione, desiderio, paura, credenza, ricordo, idea, concetto o una percezione. In altre parole, qualsiasi altra forma di conoscenza oggettiva o esperienza dualistica è un pensiero, un'idea o un'immagine che abbiamo formato nella nostra mente.

Di tutti i nostri tanti pensieri, Sri Ramana dice che il pensiero di base che supporta anche tutti gli altri pensieri è il nostro pensiero o immaginazione che un particolare corpo è noi stessi. Ognuno dei nostri pensieri è legato direttamente a questo fondamentale pensiero 'io sono questo corpo', e sono tutti tenuti insieme da questo, proprio come le perle in una collana sono tenute insieme da un filo. Cioè, dato che l'Io che pensa tutti gli

altri pensieri è la nostra mente che crea e sostiene se stessa immaginando se stessa di essere un corpo, questo sentimento fondamentale che noi siamo un corpo sottende e sostiene ogni pensiero che pensiamo.

Ogni volta che la nostra mente è attiva, sia nella veglia o in sogno, sentiamo sempre noi stessi di essere un corpo. Anche quando sogniamo ad occhi aperti, tutto ciò che immaginiamo è incentrato sulla nostra immaginazione di base che siamo un corpo. Anche se immaginiamo di essere in uno stato di esistenza che è di là dal presente mondo materiale, come il paradiso o l'inferno, o immaginiamo di essere una qualche forma di corpo sottile o etereo in quell'altro mondo.

Anche se ora consideriamo che il corpo che sperimentiamo di essere noi stessi in un sogno, o il corpo che sperimentiamo in qualche altro stato come il paradiso o l'inferno, non è un corpo materiale, ma è un corpo più sottile, creato dalla mente o un corpo etereo; quando effettivamente sperimentiamo tale corpo, come nel sogno, non ci sentiamo di essere un corpo sottile, ma un corpo di materiale solido, un corpo di carne e sangue.

Ecco perché Sri Ramana dice: 'Il pensiero, 'questo corpo composto di carne è l' Io', è un filo su cui [tutti i nostri] vari pensieri sono collegati'. La sensazione o l'immaginazione che un corpo particolare sia noi stessi, è il fondamento su cui la nostra mente e tutta la sua attività si basa. In entrambi veglia e sogno ci sentiamo sempre di essere un corpo. La nostra mente prima forma se stessa immaginando se stessa di essere un corpo fisico, e solo allora può pensare a qualsiasi altra cosa.

Come tutti i nostri pensieri, questa sensazione che un corpo è noi stessi è una fantasia. È' la nostra prima e fondamentale immaginazione, il nostro originale e più semplice pensiero, a cui Sri Ramana si riferisce altrimenti come il nostro pensiero radice 'Io'. Ogni volta che la nostra mente si attiva, sia nella veglia che in sogno, lo fa sempre immaginando sé stessa come un corpo. Senza questa prima immaginazione, non possiamo immaginare un qualsiasi altro pensiero.

Pertanto ogni altro pensiero che pensiamo dipende interamente da questo primo pensiero 'Io sono questo corpo'. Infatti, la forma di base ed essenziale della nostra mente è solo questo pensiero radice 'Io', la nostra radicata immaginazione che siamo un corpo materiale. Allora perché e come nasce questa immaginazione? Essa sorge solo a causa della nostra immaginaria ignoranza del sé. Poiché noi prima immaginiamo che non sappiamo ciò che realmente siamo, noi siamo quindi in grado di immaginare che siamo qualcosa che non siamo.

Poiché la nostra mente, la nostra coscienza individuale finita, che nasce dall'immaginazione di essere un corpo, è un'illusione che viene in esistenza a causa della nostra immaginaria ignoranza del sé, sarà distrutta solo quando sperimenteremo la vera conoscenza del sé: cioè, solo quando sperimentiamo noi stessi come siamo veramente. Al fine di sperimentare noi stessi così, dobbiamo cessare di dare attenzione a uno

qualsiasi dei nostri pensieri, e dobbiamo invece occuparci profondamente della nostra coscienza essenziale 'Io sono'.

Quando lo facciamo, la chiarezza della nostra vigile coscienza di sé dissolverà l'illusione della nostra ignoranza del sé, e quindi cesseremo di immaginare di essere un corpo o qualsiasi altra cosa che non siamo. Dato che la nostra basica immaginazione di essere un corpo sarà così dissolta, insieme con essa tutti gli altri nostri pensieri saranno distrutti. Ecco perché Sri Ramana dice questo versetto:

> '[...] se [noi] andiamo entro [esaminando noi stessi] "chi sono io?" Qual'è il posto [la fonte da cui questo pensiero fondamentale 'io sono questo corpo' sorge]? [Tutti] i pensieri scompariranno, e all'interno della grotta [il cuore del nostro essere] la conoscenza di sé splenderà spontaneamente come "Io [sono] Io" [...]'.

Poiché tutti gli altri nostri pensieri dipendono per la loro esistenza apparente dal nostro primo e fondamentale pensiero 'Io sono questo corpo', e poiché tutto ciò che conosciamo come altro da noi stessi è solo uno dei nostri pensieri, un'immagine che abbiamo formata nella nostra mente col nostro potere d'immaginazione, quando scopriamo che non siamo questo corpo: ma siamo solo la coscienza di sé libera di aggiunte {attributi}, infinita e non duale: 'Io sono'; tutto ciò che appare diverso da questa coscienza di sé fondamentale ed essenziale scomparirà, proprio come un serpente immaginario scompare, quando scopriamo che quello che abbiamo creduto essere un serpente è in realtà solo una corda.

Pertanto, poiché il nostro corpo e tutto questo mondo sono solo una serie di pensieri o immagini che abbiamo formato nella nostra mente col nostro potere d'immaginazione, scompariranno tutti con la nostra mente quando raggiungiamo la non duale esperienza della vera conoscenza di sé.

Questa verità è chiaramente richiamata da Sri Ramana nel versetto 1 del *Āṉma-Viddai*:

> Anche se [il nostro] sé ininterrottamente [e] senza dubbio [o in modo imperituro] esiste come reale [cioè, anche se è una costante, indivisibile, imperitura e indubbia realtà], [questo] corpo e mondo, che sono irreali, germoglia e si pone come [se fosse] reale. Quando il pensiero [la nostra mente], che è [composto della] irreale oscurità[d'ignoranza di sé]viene sciolto [o distrutto] senza poter rivivere nemmeno uno iota [cioè, in modo tale che non può mai rivivere neanche in minima parte], nello spazio del cuore [nucleo più intimo del nostro essere], che è [quella infinita] la realtà, [il nostro vero] il sé, [che è] il sole [della vera conoscenza o coscienza], quindi potrà brillare spontaneamente [che è, per quanto tale].
>
> L'oscurità [d'ignoranza del sé, che è la base per l'apparizione della nostra mente, essendo lo schermo buio su cui è proiettato il cinema come

ombre dei nostri pensieri] potrà [così] scomparire, la sofferenza [che sperimentiamo in questa oscurità di ignoranza del sé dovuta alla intensa attività dei nostri pensieri] cesserà, [e] la felicità [che è sempre la nostra vera ed essenziale natura] si manifesterà..

In questo verso Sri Ramana afferma con enfasi che il nostro corpo e il mondo che ci sembra di percepire attraverso di esso sono entrambi irreali, e implica che essi sorgono come semplici pensieri nella nostra mente. Dato che la nostra mente, che è la sola causa dell'esistenza apparente sia del nostro corpo sia di questo mondo, è composta solo di pensieri, in questo contesto, egli usa la parola *niṉaivu* 'pensiero' per denotarla, e lui la descrive come *poy mai - y -ar*, che significa 'che è [composto di] buio irreale', perché è formata dalle tenebre d'ignoranza del sé, essendo essa stessa irreale, nient'altro che una fantasia.

Il nostro corpo e questo mondo sono due semplici pensieri che formiamo nella nostra mente col potere d'immaginazione; come tutti i nostri pensieri, compreso il pensiero fondamentale 'Io sono questo corpo', lo immaginiamo a causa del buio della nostra ignoranza del sé.

Perciò, quando distruggiamo quest'oscurità d'ignoranze del sé sperimentando la chiarezza assoluta della vera non duale conoscenza del sé, il nostro corpo, questo mondo e tutti gli altri pensieri saranno distrutti in modo tale che non potranno mai riapparire neanche in minima misura.

Questo stato di annientamento assoluto della nostra mente e di tutta la sua progenie - tutti i nostri pensieri, compreso il nostro corpo, l'intero universo e ogni altro mondo che immaginiamo - è lo stato che Sri Ramana descrive quando dice, '*poy mai- y -ar niṉaivu aṇuvum uyyādu oḍukkiḍavē*', che significa, 'quando il pensiero, che è [composto di] buio irreale, viene dissolto [o distrutto] senza riviverne anche uno iota'.

Proprio come quando il sole sorge e il buio della notte è dissolto dalla sua luce brillante, così quando il sole della vera conoscenza del sé fa apparire la nostra mente, che è formata dal buio irreale dell'ignoranza del sé, sarà dissolta dalla vera luce della nostra assolutamente chiara coscienza del sé. Sebbene Sri Ramana dica in questo versetto, 'quando il pensiero è distrutto'; egli non ha specificato esplicitamente con esattezza come possiamo realizzare questa distruzione della nostra mente.

Questo è il motivo per cui nel prossimo versetto di *Āṉma-Viddai*, che abbiamo già esaminato, ha prima spiegato che tutti i nostri pensieri dipendono dal nostro pensiero di base o l'immaginazione che un corpo è 'Io'; dice poi che se penetriamo all'interno di noi stessi per scrutare intensamente noi stessi per conoscere 'chi sono io?' o qual è la fonte da cui origina questo pensiero che un corpo è me stesso, tutti i nostri pensieri scompariranno.

Cioè, poiché la causa e il fondamento di tutti i nostri pensieri è la nostra immaginazione di base che un corpo è noi stessi, siamo in grado di distruggere tutti i nostri

pensieri solo distruggendo questa immaginazione di base; poiché questa immaginazione di base è un'illusione, una conoscenza sbagliata di ciò che siamo, possiamo distruggerla solo scrutandola attentamente al fine di scoprire la realtà che la sottende.

Noi non possiamo uccidere un serpente immaginario battendolo con un bastone, ma solo esaminarlo con attenzione per scoprire la realtà che lo sottende Allo stesso modo, non possiamo distruggere il nostro sentire immaginario che siamo un corpo con mezzi diversi dall'intensa auto- investigazione del sé o attenzione al sé {auto-attenzione}. Quando guardiamo con attenzione un serpente che immaginiamo vedere sdraiato in terra nella penombra della notte, si scoprirà che in realtà non è un serpente ma è solo una corda.

Allo stesso modo, quando esaminiamo con attenzione la nostra coscienza di base 'Io sono', che oggi sperimentiamo come la nostra mente, la limitata coscienza che immagina se stessa di essere un corpo, scopriremo che siamo non proprio questa mente o corpo finito, ma che siamo solo l'infinita non duale coscienza del nostro essere. Quando sperimentiamo così di essere nient'altro che la nostra assolutamente non duale coscienza di sé: 'Io sono'; la nostra immaginazione primordiale che un corpo sia noi stessi sarà distrutta, e con essa tutti gli altri pensieri saranno distrutti, poiché sono soltanto ombre che possono essere formate solo nella luce oscurata e quindi limitata dell'ignoranza del sé.

Cioè, anche se permettiamo alla nostra naturale chiarezza illimitata della non duale coscienza del sé di essere oscurata da un'immaginaria ignoranza del sé, non cesseremo mai del tutto di essere consapevoli di noi stessi e, quindi, alla luce fioca della nostra auto-coscienza distorta, che sperimentiamo come la nostra mente, il gioco d'ombra dei nostri pensieri sembra occupare il suo posto. Tuttavia, poiché questo gioco d'ombra è irreale, può avvenire solo nella penombra della nostra immaginaria ignoranza del sé, e, quindi, scomparirà nella chiara luce della vera conoscenza di sé, in cui sentiremo noi stessi come l'infinita coscienza di essere che sempre realmente siamo.

Così in questa seconda strofa di *Āṉma-Viddai* Sri Ramana ci insegna la verità che quando rivolgiamo la nostra attenzione all'interno, verso il centro del nostro essere, per conoscere la vera natura del nostro vero 'Io', che è la fonte da cui il nostro spurio senso individuale di 'Io' sorge, scopriremo che non siamo questo corpo composto di carne, ma siamo solo lo spazio infinito della coscienza di essere non duale, che è la dimora silenziosa e tranquilla della perfetta felicità. Poiché tutti i nostri pensieri dipendono per la loro esistenza apparente dalla nostra mente, che non è altro che la coscienza spuria che immagina 'Io sono questo corpo composto di carne', tutti scompariranno per sempre quando scopriremo che non siamo questo corpo, ma solo lo spirito non duale e infinito: l'unico sé reale o Atman, che è l'unica realtà assoluta.

Questo non duale spirito infinito è libero da aggiunte {forme-corpi} e quindi coscienza pura del nostro vero essere, che in verità sperimentiamo eternamente come 'io sono', 'Io sono Io', 'Io non sono null'altro che io', 'Io sono solo quello che Io sono', o per dirla con le parole di Dio in Esodo 3, 14, 'IO SONO QUELLO CHE SONO'. La

stessa verità che Sri Ramana esprime nella seconda strofa di *Āṉma-* Viddai è espressa da lui in linguaggio più mistico nel versetto 7 del Śrī *Aruṇācala Aṣṭakam*:

> Se il pensiero 'Io 'non esiste, nessun'altra cosa esisterà. Fino allora, se [ogni] altro pensiero sorge, se, [rispondendo a ognuno di tali pensieri investigando] 'A chi [accade questo pensiero]? A me [questo pensiero fondamentale 'Io'].
>
> Qual è il luogo da cui [questo pensiero fondamentale] "Io" sorge e [in cui] si fonde? Affondiamo entro [noi stessi] e raggiungiamo la [nostra]sede del cuore [l'essenza più intima del nostro essere, che è la fonte da cui tutti i nostri pensieri sorgono], [ci fonderemo e diventeremo uno con] il Signore sotto l'ombra dell'unico ombrello [lo spirito infinito non duale, che si manifesta esteriormente come Dio, il Signore supremo di tutto ciò che è].
>
> [In quello stato di non duale essere] il sogno di [dualità con tutte le sue immaginarie coppie di opposti come] dentro e fuori, i due karma [i due tipi di azione, il bene e il male], la morte e la nascita, la felicità e la miseria, la luce e le tenebre, non esisteranno, O sconfinato oceano di luce della grazia chiamata collina di Aruna, che danza immobile all'interno della corte del [nostro] cuore.

Lo 'sconfinato oceano di luce della grazia chiamato 'Collina di Aruna', al quale Sri Ramana s'indirizza in questo verso, è il non duale spirito infinito, che si manifesta esteriormente come Dio, che è adorato nella forma del santo monte Arunachala.

Questo non è il luogo per rispondere alla domanda perché il non duale spirito deve essere adorato dualisticamente come una forma esterna, ma a questa domanda si risponderà nel seguito di questo libro. Basti dire qui che Sri Ramana scrisse questo versetto come parte di un inno scritto nel linguaggio allegorico e poetico dell'amore mistico. Lo 'sconfinato oceano di luce della grazia chiamato 'Collina di Aruna 'è quindi una descrizione allegorica di Dio, e si dice che 'danza immobile entro la corte del nostro cuore', perché egli è la nostra coscienza illimitata di essere, che brilla immobile sempre vividamente come 'Io sono 'nel nucleo più intimo del nostro essere.

Il 'Signore all'ombra dell'unico ombrello 'è anche una descrizione allegorica di Dio, il Signore supremo di tutto ciò che è, la cui realtà non è altro che la nostra infinita non duale coscienza di essere, 'Io sono'. Pertanto, sebbene Sri Ramana lo descriva allegoricamente nel linguaggio della devozione dualistica, quello che è in realtà lo descrive nella parte successiva di questo versetto: è solo lo stato di perfetta non- dualità, che possiamo sperimentare solo quando abbiamo messo fine al nostro sogno di dualità. Il nostro sogno di dualità è noto solo alla nostra mente, il nostro fondamentale pensiero 'io', che è la coscienza limitata che si sente 'Io sono questo corpo'.

Se noi non sorgiamo come questa coscienza limitata, non possiamo conoscere qualsiasi dualità. Poiché ogni dualità è solo una fantasia, non esiste quando non la cono-

sciamo. Pertanto Sri Ramana inizia questo versetto affermando la fondamentale e molto-importante verità, 'Se il pensiero "io" non esiste, nessun'altra cosa potrà esistere'. Cioè, tutte le cose dipendono per la loro esistenza apparente dall'apparente esistenza del nostro pensiero fondamentale 'Io', che è una limitata e distorta forma della nostra coscienza fondamentale dell'essere, 'Io sono'.

Pertanto, per porre fine alla comparsa illusoria della dualità, dobbiamo mettere fine all'apparenza illusoria del nostro primo e fondamentale pensiero 'io'. In questo verso Sri Ramana spiega in poche parole molto semplici come possiamo porre fine all'apparenza illusoria di questo pensiero primordiale 'Io'. Poiché ogni pensiero che sorge nella nostra mente si forma ed è conosciuto solo dal nostro primo pensiero 'Io', e giacché il nostro primo pensiero 'Io 'sorge e dipende sempre dalla nostra coscienza essenziale dell'essere, 'Io sono', qualunque sia il pensiero, possiamo conoscerlo solo perché prima conosciamo 'Io sono'. Così ogni pensiero può servirci come un richiamo del nostro essere.

Per mostrarci come possiamo rendere il sorgere di ogni pensiero l'occasione di ricordare il nostro essere, Sri Ramana ci dà la semplice formula, 'A chi? A me. Qual è il posto da cui l'Io sorge?'. Dandoci questa formula, Sri Ramana non vuol dire che dovremmo continuamente mettere in discussione noi stessi, 'A chi si è verificato questo pensiero? Solo a me. Qual è il luogo da cui questo "me" è sorto?'.

Vuol dire che dovremmo usare ogni pensiero che sorge per ricordare a noi stessi la nostra mente pensante, che ora sentiamo di essere 'Io', poiché ricordare questo 'Io 'che pensa e conosce ogni pensiero ci ricorda a sua volta la nostra essenziale coscienza del nostro essere, 'Io sono', che sta alla base della sensazione che stiamo pensando e conoscendo i pensieri, e che è quindi il 'luogo' o fonte da cui la nostra mente pensante sorge.

Cioè, qualunque pensiero sorga, dovremmo ricordare, 'Io conosco questo pensiero perché Io sono'; quindi dovremmo distogliere la nostra attenzione dal pensiero e rivolgerlo verso la nostra essenziale coscienza di essere: la nostra vera autocoscienza 'Io sono'. Quando quindi rivolgiamo l'attenzione verso la nostra coscienza di essere, 'Io sono', la nostra mente, che era sorta a pensare i pensieri, inizierà a sprofondare nel nostro vero essere cosciente di sé, che è la fonte da cui è sorta.

Se siamo in grado di focalizzare la nostra attenzione interamente ed esclusivamente sulla nostra coscienza di essere, la nostra mente sprofonderà completamente nel più interno nucleo del nostro essere, e così vivremo il nostro vero essere con la chiarezza assolutamente pura della non duale coscienza di sé.

Quando abbiamo sperimentato per una volta il nostro vero essere con tanta perfetta chiarezza, si scoprirà che siamo il non duale spirito infinito, e quindi distruggeremo per sempre l'illusione che siamo un corpo, una mente o qualsiasi cosa diversa da quello spirito. Quando questa illusione è così distrutta, il sogno di dualità, che dipende da essa, giunge al termine.

Questa tecnica di usare il sorgere di ogni pensiero per ricordare a noi stessi del nostro essere essenziale, che Sri Ramana spiega molto sinteticamente in questo verso, è spiegata da lui più in dettaglio nel sesto paragrafo di *Nāṉ Yār*? :

> Solo [attraverso] l'indagine 'chi sono io?' La [nostra] mente cesserà [si calmerà, diventerà immobile, scomparirà o cesserà di essere] ; il pensiero 'chi sono io? '[cioè, lo sforzo che facciamo per dare attenzione al nostro essenziale essere], avendo distrutto tutti gli altri pensieri, sarà infine esso stesso distrutto come un bastone brucia cadaveri [cioè, un bastone che è utilizzato per agitare una pira funebre per assicurare che il cadavere sia bruciato tutto].
>
> Se altri pensieri sorgono, senza cercare di completarli [si] deve indagare a chi si sono verificati. Tuttavia molti pensieri sorgono, cosa [importa]? Non appena appare ogni pensiero, se [noi] vigili indagheremo a chi si è verificato, 'a me' sarà chiaro, [cioè, ci ricorderemo chiaramente di noi stessi, al quale ogni pensiero avviene].
>
> Se [noi così] indaghiamo 'chi sono io? '[Cioè, se volgiamo la nostra attenzione indietro verso noi stessi tenendola saldamente fissa, intensamente e vigilando sul nostro essenziale essere consapevole di sé, al fine di scoprire ciò che questo 'me' è davvero]; la [nostra] mente ritornerà al suo luogo di nascita [il nucleo più profondo del nostro essere, che è la fonte da cui è sorta] ; [e dato che in tal modo ci asteniamo dall'occuparci di essa] il pensiero che era sorto si spegnerà.
>
> Quando [noi] pratichiamo e pratichiamo ancora in questo modo, aumenterà per la [nostra] mente il potere di stare saldamente stabilita nel suo luogo di nascita [cioè, ripetendo la pratica di spostare l'attenzione verso il nostro semplice essere, che è il luogo di nascita della nostra mente, la capacità della nostra mente di rimanere come semplice essere aumenterà].
>
> Quando [la nostra] mente sottile esce attraverso il portale del [nostro] cervello e degli organi di senso, dai nomi grossolani e dalle forme [i pensieri o le immagini mentali che costituiscono la nostra mente, e gli oggetti che costituiscono questo mondo] appare; quando rimane nel [nostro] cuore [il nucleo del nostro essere], nomi e forme scompaiono. Solo in [questo stato di] trattenere [la nostra] mente nel [nostro] cuore senza lasciare [essa] e andare verso l'esterno [è] il nome *'ahamukham*'[guardare all'Io' o attenzione al sé] o '*antarmukham*'. '[guardare all'interno o introversione] [veramente applicabile].
>
> Solo per [lo stato di] lasciare [lei] andare verso l'esterno [è] il nome '*bahirmukham*'['rivolta verso l'esterno 'o estroversione] [veramente applicabile]. Solo quando [la nostra] mente rimane fermamente stabilita nel [nostro] cuore in questo modo, il [nostro pensiero primordiale] 'Io', che è la radice [base, fondazione o l'origine] di tutti i pensieri,, andrà [lascerà,

scomparirà o cesserà di essere], e il[nostro]sempre esistente [vero] sé risplenderà da solo.

Il luogo [cioè, lo stato o la realtà]privo di anche una minima '[traccia] del [nostro primordiale] pensiero 'Io 'è *svarūpa* [la 'nostra propria forma 'o sé essenziale].Quello solo si chiama "*mauna*" [silenzio].

Solo a [questo stato di] solamente essere [è] il nome di '*jñāna-dṛṣṭi*' ['conoscenza – dell'essere', cioè l'esperienza della vera conoscenza] [veramente applicabile]. Quello [stato], che è solo essere è solo [lo stato di] portare [la nostra] mente a placarsi [stabilirsi, fondersi, dissolversi, scomparire, essere assorbita o perire] nel *ātma-svarūpa* [il nostro sé essenziale].

Oltre [questo stato di non duale essere], questi [stati di conoscenza dualistica] che sono il conoscere i pensieri degli altri, conoscere i tre tempi [ciò che è accaduto in passato, ciò che sta accadendo adesso, e che cosa accadrà in futuro], e conoscere ciò che sta accadendo in un luogo lontano, non possono essere *jñāna-dṛṣṭi* [l'esperienza della vera conoscenza].

Dal momento che la nostra mente si attiva solo occupandosi {dando attenzione} dei pensieri, che immagina di essere diversi da sé, si placa solo ritirando la sua attenzione da tutti i pensieri.

Anche se la nostra mente si placa in questo modo ogni giorno nel sonno profondo, e, occasionalmente, in altri stati come svenimento, anestesia generale, coma, morte corporale, o in stati simili di non pensiero indotti artificialmente da certe forme di meditazione o dalla pratica yogica del controllo del respiro, in tutti questi stati si disattiva senza una chiara coscienza del suo essere.

Pertanto, in tutti questi stati, anche se sappiamo che 'Io sono', la nostra coscienza del nostro essere non è perfettamente chiara, quindi se sappiamo che "*noi siamo*", non sappiamo esattamente "*quello che siamo*". Poiché non sperimentiamo una chiarezza perfetta della vera conoscenza del sé o coscienza del sé in tali stati di disattivazione, la nostra mente prima o poi risorge da tali stati, dando attenzione ancora una volta ai suoi pensieri, che s'immagina di essere diversi da sé stessa.

Il motivo per cui la coscienza del nostro essere non è perfettamente chiara in tali stati è che la nostra mente si placa in loro solamente ritirando la sua attenzione dai suoi pensieri, ma senza focalizzare la propria attenzione chiaramente su se stessa. Solo se concentriamo la nostra attenzione interamente ed esclusivamente sulla nostra coscienza di essere, 'Io sono', la nostra mente si placherà con perfetta chiarezza della coscienza di sé.

Se siamo in grado di rendere la nostra mente placata in questo modo, noi non solo sapremo *che siamo*, ma anche sapremo esattamente *ciò che siamo*. Poiché così sperimentiamo la chiarezza perfetta della vera conoscenza di sé in quello stato, non saremo

mai più in grado di confondere noi stessi con qualcosa che non siamo, e quindi la nostra mente non potrà mai più risorgere. Così il cedimento della nostra mente che possiamo raggiungere occupandoci della nostra coscienza di essere sarà permanente.

Il cedimento della nostra mente che Sri Ramana discute nel sopra citato paragrafo del "Nan Yar?" non è la solita forma offuscata e temporanea di cedimento che sperimentiamo in stati come il sonno, che si determinano semplicemente ritirando la nostra attenzione volontariamente o involontariamente da tutti i pensieri. Questo cedimento è la forma chiara e permanente di cedimento {dissolvimento, placare} che possiamo sperimentare solo nello stato della vera conoscenza di sé ; cedimento che possiamo provocare solo focalizzando la nostra attenzione intenzionalmente sulla coscienza del nostro essere, 'Io sono'. Pertanto, quando dice: 'Solo 'con l'investigazione "Chi sono io?" la mente si placherà, vuol dire che possiamo placare la mente in modo permanente e con piena chiarezza della coscienza di sé solo con l'investigare, esaminare, ispezionare o scrutare la nostra coscienza di essere, 'Io sono'.

Anche se il nostro essere essenziale è eternamente cosciente di sé, cioè, anche se siamo sempre consapevoli di noi stessi come 'Io sono'; finché la nostra mente è attiva, sentiremo di dover fare uno sforzo per scrutare o dare attenzione alla nostra essenziale coscienza del sé, la coscienza del nostro essere. Pertanto, poiché l'attenzione al sé comporta uno sforzo fatto dalla nostra mente, Sri Ramana si riferisce a tale sforzo come il pensiero 'chi sono io? 'e dice che, dopo aver distrutto tutti gli altri pensieri, anche questo sarà distrutto.

Ogni pensiero che formiamo nella nostra mente è una forma di sforzo, poiché possiamo formare e conoscere ogni pensiero solo facendo uno sforzo. Poiché pensiamo con grande voglia ed entusiasmo, e poiché siamo molto abituati a farlo, a noi sembra di pensare senza sforzo. Tuttavia, pensare, in effetti, richiede sforzo, e quindi come risultato di pensare ci stanchiamo.

Poiché il pensiero è faticoso, la nostra mente ha bisogno di riposare e recuperare la sua energia ogni giorno, ciò lo fa placandosi e rimanendo così per un po' nel sonno. Nel sonno la nostra mente rimane temporaneamente placata nel nostro vero sé - il vero stato di coscienza del sé poiché il vero sé è la fonte di ogni energia, la nostra mente è in grado di ricaricare la propria energia rimanendo per un po' nel sonno.

L'energia o potere che spinge la mente a pensare è il nostro desiderio di farlo. Il desiderio è la forza trainante di ogni pensiero e di ogni attività. Se non siamo spinti da qualche desiderio, non pensiamo o facciamo nulla. Quando facciamo uno sforzo per dare attenzione alla nostra coscienza di essere, lo facciamo a causa de nostro desiderio o amore per la vera conoscenza di sé.

Quando abbiamo ripetutamente praticato tale attenzione al sé, la chiarezza della nostra coscienza del nostro semplice essere aumenta, e a causa della felicità che troviamo in tale chiarezza, il nostro amore per dare attenzione al nostro essere aumenta. Poi-

ché questo amore a occuparci del nostro essere è la forza che ci permette di farlo, Sri Ramana dice:

> 'Quando [noi] pratichiamo e pratichiamo ancora in questo modo, alla [nostra] mente il potere di rimanere fermamente stabilita nel luogo di nascita aumenterà'.

Quanto più sperimentiamo la gioia di solo essere, meno sentiremo il desiderio di pensare o di fare qualsiasi cosa, e quindi a causa della pratica dell'attenzione al sé la nostra tendenza a pensare sarà gradualmente indebolita e alla fine sarà distrutta. Quando non abbiamo voglia di pensare a qualsiasi cosa, noi rimarremo stabiliti senza sforzo nel nostro essere essenziale, e quindi anche il nostro sforzo di concentrarci sul nostro essere diminuirà.

Questo è ciò che Sri Ramana intende dicendo che il pensiero o lo sforzo per sapere 'chi sono io? 'distruggerà tutti gli altri pensieri e sarà alla fine lui stesso distrutto. Sri Ramana dice:

> 'Se sorgono altri pensieri, senza cercare di completarli [noi] dobbiamo investigare a chi si sono verificati'.

Quello che intende dicendo che non dovremmo cercare di fare lo sforzo per completare un pensiero è che non dovremmo continuare a occuparci di esso. I nostri pensieri aumentano solo perché noi badiamo a loro, e più li curiamo più loro fioriscono. Se, invece di consentire al nostro sforzo o attenzione di fluire verso l'esterno per pensare i pensieri, ci dirigiamo verso l'interno per conoscere la coscienza alla quale quei pensieri sono noti, il vigore con cui formiamo i nostri pensieri comincerà a scemare.

Perciò Sri Ramana dice:

> 'Non appena appare ogni pensiero, se [noi] vigili indaghiamo a chi si è verificato, sarà chiaro : a me'.

Il verbo che usa per dire 'sarà chiaro 'è *tōṉḏrum,* che significa anche 'sarà visibile', 'apparirà', 'germoglierà', 'salirà in esistenza', 'verrà alla mente 'o' sarà conosciuto', così dalle parole «per me sarà chiaro» egli intende che ci ricorderemo chiaramente di noi stessi, il 'me' a cui ogni pensiero sorge.

In altre parole, la nostra attenzione si rivolge a se stessi, lontano dal pensiero che aveva cominciato a pensare. Anche se il 'me 'che conosce i pensieri non è il nostro vero sé, la nostra coscienza di essere, ma è solo la nostra mente, la nostra spuria 'coscienza che conosce 'o 'coscienza che sorge', quando rivolgiamo la nostra attenzione verso di essa, essa si placa automaticamente e diventa una con la nostra 'coscienza di essere.

Questo è ciò che Sri Ramana intende quando dice poi: 'Se [noi così] indaghiamo "Chi sono io?", [la nostra] mente torna al suo luogo di nascita'; poiché prima dice: 'se [noi] vigili indaghiamo a chi il presente [pensiero] si è verificato' ; poi nella frase suc-

cessiva dice: ‘se [noi] indaghiamo chi sono io’; alcune persone erroneamente fraintendono capendo che noi dobbiamo prima chiedere a noi stessi a chi si è verificato ogni pensiero e, dopo ricordare che si è verificato a me; dovremmo allora chiedere a noi stessi chi è questo ‘me’, o ‘chi sono Io?’.

In realtà, però, poiché per il solo ricordo del ‘me’ la nostra attenzione si volge indietro verso noi stessi, non abbiamo quindi bisogno di fare nulla se non mantenere la nostra attenzione fissa su noi stessi. Poiché possiamo indagare ‘chi sono io? ‘solo investigando o dando attenzione alla nostra coscienza del nostro essere, che sempre sperimentiamo come ‘Io sono’; il solo ricordo del ‘me’ al quale avviene ogni pensiero è di per sé l’ inizio del processo di indagare ‘chi sono io?’.

Tutto quello che dobbiamo fare dopo aver ricordato che ‘questo pensiero ‘si è verificato a me’ è quello di mantenere la nostra l’attenzione fissa su quel ‘me’. Quindi possiamo meglio comprendere la connessione tra queste due frasi interpolando le parole ‘cosi’ o ‘continuare così a.’ ‘se [noi così] indaghiamo chi sono io’, o, ‘se [continuiamo così a] indagare chi sono Io’. Anche se scegliamo di interpolare la parola ‘poi’ invece della parola ‘cosi’, dobbiamo ancora intendere questo ‘poi ‘nel senso di ‘quindi continuare a ‘: ‘se [noi poi continuiamo a] indagare chi sono io’.

Cioè, non dovremmo capire questa frase nel senso: ‘se poi iniziamo un nuovo processo di indagine di nuovo pensando “Chi sono io?”‘, ma dovremmo capire che significa, ‘se poi si continua questo stato di indagine (che abbiamo avviato quando ci siamo ricordati del ‘me’), mantenendo la nostra attenzione con fermezza e acutamente fissata sul nostro essere cosciente del sé, “Io sono”‘.

Quando Sri Ramana dice: ‘Se [noi così] indaghiamo “chi sono io?”, la [nostra] mente tornerà al suo luogo di nascita’; che cosa intende esattamente dicendo che la nostra ‘mente tornerà al suo luogo di nascita’? In questa situazione il termine ‘luogo di nascita ‘denota la fonte da cui la nostra mente è sorta, che è la nostra fondamentale coscienza del nostro essere, Io sono’.

Poiché la nostra mente apparentemente sorge o lascia il suo luogo di nascita solo partecipando ai pensieri - che si forma con il suo potere d’immaginazione, ma che immagina siano altro da sé - essa ritorna al suo luogo di nascita solo ritirando la sua attenzione da tutti i suoi pensieri. Tuttavia, se stiamo non solo per tornare al nostro luogo di nascita, ma anche essendo pienamente coscienti di quel ‘luogo’ o stato naturale dell’essere a cui stiamo così ritornando, dobbiamo ritirare non solo la nostra attenzione da tutti i pensieri, ma anche volgerla indietro verso noi stessi, concentrandola profondamente sulla coscienza essenziale del nostro essere.

Così, quando Sri Ramana dice che la nostra ‘mente tornerà al suo luogo di nascita’, intende dire che la nostra attenzione si volge indietro verso la nostra naturale autocoscienza, e, quindi, la nostra mente si placherà in quella perfettamente chiara coscienza del nostro essere. La nostra mente non è in realtà null’altro se non il nostro potere di attenzione.

Quando rivolgiamo il nostro potere di attenzione verso pensieri e oggetti, che immaginiamo di essere diversi da noi stessi, ci ergiamo come la nostra mente, lasciando il nostro stato naturale di solo essere. Quando invece rivolgiamo il nostro potere di attenzione indietro verso noi stessi, torniamo al nostro stato naturale di puro essere, e finché continuiamo a fissare su noi stessi la nostra attenzione, senza permetterle di divagare verso ogni altra cosa, rimaniamo come il nostro semplice essere - cioè, il nostro essenziale sé. In altre parole, l'attenzione rivolta verso l'esterno è la nostra mente, mentre il nostro far attenzione verso l'interno verso l'Io è il nostro vero sé, il nostro semplice ed essenziale essere cosciente di sé.

Il nostro potere di attenzione, che è il nostro potere di coscienza o conoscenza, non è qualcosa di separato da noi. Si tratta di noi stessi - il nostro vero ed essenziale essere. In altre parole, Noi stessi siamo il potere di attenzione o coscienza attraverso cui tutto è noto. Quando abusiamo del nostro potere di consapevolezza immaginando che siamo cose conosciute diverse da noi stessi, diventiamo apparentemente separati e quindi una coscienza individuale finita che chiamiamo 'mente'.

Quando non abusiamo del nostro potere di consapevolezza in questo modo, rimaniamo come realmente siamo sempre : come la vera, infinita, non duale coscienza del puro essere, 'Io sono'. Quando rimaniamo così come la vera coscienza del nostro puro essere, sperimentiamo noi stessi come 'Io sono soltanto', ma quando immaginiamo noi stessi di essere una coscienza individuale separata o 'mente', sperimentiamo noi stessi come 'Io sono questo 'o 'Io sono quello '- 'Io sono questo corpo', 'io sono una persona', 'Io sono così e così', 'Io sono - tale e tale', 'Io sto conoscendo', 'Io faccio 'e così via e così via. La nostra mente e tutto ciò che sa o sperimenta è quindi solo una forma immaginaria, distorta e limitata della nostra naturale non duale coscienza di essere, 'Io sono', che è il nostro vero sé. Ciò che chiamiamo 'attenzione 'è il potere che noi abbiamo come coscienza di dirigere o mettere a fuoco noi stessi.

Quando concentriamo la nostra coscienza su noi stessi, cioè, quando ci concentriamo su noi stessi - sul nostro mero essere cosciente di sé, sperimentiamo la vera conoscenza 'Io solo sono'. Ma quando concentriamo noi stessi o la nostra coscienza su qualcosa di diverso dal nostro essenziale sé, sperimentiamo la falsa conoscenza 'Io sto conoscendo questa cosa diversa da me stesso'.

Questa focalizzazione della nostra coscienza su qualcosa di diverso da noi stessi è ciò che chiamiamo 'immaginazione', perché completamente diversa dalla nostra essenziale coscienza di sé, 'Io sono'; è soltanto un pensiero o un'immagine che abbiamo formata nella mente col nostro potere d'immaginazione. Poiché questa 'fantasia', che è un altro nome per la nostra mente, ci fa illudere di sperimentare cose che non esistono veramente, è anche chiamata maya, una parola che significa 'illusione 'o 'inganno sul sé'.

Così la nostra mente o l'attenzione che conosce gli-oggetti è solo un prodotto del nostro potere di auto - inganno dell'immaginazione, che è l'uso distorto che facciamo del nostro potere di coscienza quando lo usiamo per immaginare che stiamo sperimen-

tando cose diverse da noi stessi. Poiché la nostra attenzione è la messa a fuoco di tutto il nostro essere su qualcosa, essa ha un enorme potere.

In realtà è l'unica forza che esiste veramente, ed è la fonte da cui derivano tutte le altre forme di potere. Dalla nostra esperienza in sogno sappiamo che abusando del nostro potere di attenzione per immaginare e conoscere cose diverse da noi stessi, possiamo creare un mondo intero e ingannare noi stessi scambiando per reale quel mondo. Poiché sappiamo che possiamo creare un mondo apparentemente reale col nostro potere d'immaginazione nel sognare, non abbiamo alcun motivo valido per supporre che il mondo che sperimentiamo ora in questo cosiddetto stato di veglia sia altro che una creazione del nostro stesso potere d'immaginazione.

Così la nostra attenzione ha il potere di creare un mondo che non esiste veramente, e mentre lo fa, ci inganna considerando erroneamente quel mondo come reale. Tutto ciò che vediamo nel mondo che immaginiamo essere fuori noi stessi sembra esistere solo a causa del nostro potere di attenzione. Tutto ciò che ci sembra reale lo è solo perché siamo attenti a esso. Poiché la nostra attenzione è così potente, è un'arma pericolosa che dovremmo usare con attenzione e saggezza. Il modo più saggio per usare il nostro potere di attenzione è conoscere noi stessi.

Fino a quando non conosceremo la verità sul nostro sé, che conosce tutte le altre cose, non possiamo conoscere la verità di ogni altra cosa. Per conoscere noi stessi dobbiamo occuparci di noi stessi - della nostra essenziale coscienza di sé, 'Io sono'. Altre cose sembrano venire in esistenza solo quando ci occupiamo di loro, e scompaiono quando cessiamo di occuparcene. Questo è perché Sri Ramana dice:

> 'Quando la [nostra] mente sottile passa attraverso il portale del [nostro] cervello e degli organi di senso, i nomi grossolani e le forme appaiono ; quando essa rimane nel [nostro] cuore, nomi e forme scompaiono'.

Che cosa esattamente vuol dire quando dice questo? Quando ci occupiamo o conosciamo ciò che è apparentemente diverso dalla nostra coscienza di essere, sentiamo che la nostra mente o l'attenzione sta andando verso l'esterno, lontano da noi stessi. Quando la nostra attenzione va quindi verso l'esterno, lo fa attraverso il proprio portale o porta del nostro cervello, o attraverso i portali sia del nostro cervello sia di uno o più dei nostri cinque organi di senso.

Quando la nostra attenzione esce solo attraverso il portale del nostro cervello, sperimentiamo pensieri che noi riconosciamo come esistenti solo all'interno della nostra mente, ma quando la nostra attenzione esce ancora, non solo attraverso il nostro cervello, ma anche attraverso i nostri organi di senso, sperimentiamo oggetti che immaginiamo esistere al di fuori e indipendente della nostra mente. Sri Ramana descrive sia i pensieri, che noi consideriamo esistenti unicamente all'interno della nostra mente, sia gli oggetti che immaginiamo esistere fuori della nostra mente come 'nomi e forme', perché ogni pensiero è solo una forma mentale o immagine, e ogni oggetto esterno è anche solo

una forma o immagine che sperimentiamo nella nostra mente, poiché diamo o possiamo dare un nome a ogni forma che noi conosciamo.

Così, in questo contesto, la parola "nomi" denota i nostri pensieri verbalizzati, mentre la parola "forme" contraddistingue i nostri pensieri pre-verbalizzati. Tuttavia, poiché i nostri pensieri verbalizzati e pre- verbalizzati sono intimamente associati e intrecciati, la distinzione tra loro non è chiara, e quindi nella filosofia indiana sono considerati come un tutto indistinguibile, che si esprime con la parola composta *nāmarūpa,* che significa 'nome - forma'.

Poiché tutti i pensieri che pensiamo e tutti gli oggetti che conosciamo non sono altro che 'nomi e forme', questa parola composta nāma - rūpa o 'nome - forma 'viene spesso utilizzata nel Vedanta Advaita per indicare collettivamente tutti i pensieri e tutti gli oggetti esterni. Una ragione importante per cui questo termine *nāmarūpa* viene così spesso utilizzato per indicare tutti i pensieri e gli oggetti esterni è che li distingue nettamente dalla nostra coscienza essenziale dell'essere, 'Io sono', che è senza nome e senza forma, perché non ha forma definibile ed è quindi oltre ogni concezione mentale.

Dato che la nostra mente è in sostanza pura coscienza, e poiché quindi non ha forma propria, Sri Ramana la descrive come 'sottile', mentre descrive tutti i pensieri e gli oggetti esterni come 'grossolani', perché sono tutte solo forme - immagini che formiamo nella nostra mente col nostro potere dell'immaginazione. Formiamo tutte queste immagini mentali solo consentendo alla nostra mente o attenzione di andare verso l'esterno, lontano da noi stessi.

Pertanto, quando manteniamo la nostra attenzione all'interno di noi stessi, non permettendo alla nostra mente di attivarsi per conoscere qualcosa diverso da 'Io sono', tutte queste immagini mentali scompariranno. Questo è ciò che Sri Ramana vuol significare quando dice, 'quando rimane nel [nostro] cuore, nomi e forme scompaiono'. Con la parola 'cuore' intende solo il nucleo del nostro essere, che è la nostra fondamentale ed essenziale coscienza di sé : 'Io sono', e che è la fonte o 'luogo di nascita 'della nostra mente immaginaria. Sri Ramana descrive questo stato di trattenere la nostra attenzione nel nostro 'cuore 'o il nucleo del nostro essere come 'introversione', ma mentre fa così, in modo efficace utilizza non uno ma due termini sanscriti per denotare 'introversione'.

Il secondo di questi due termini è *antarmukham,* che è il termine più comunemente usato sia in sanscrito sia nella letteratura filosofica Tamil per indicare introversione, e che è composto di due parole, *antar* e *mukham*. La parola *"antar"* significa 'entro', 'dentro', 'interno' 'interiore 'o 'verso l'interno', mentre la parola *"mukham"* significa 'guardare verso', 'direzione', 'rivolto a', 'voltarsi verso', 'girato verso 'o' guardando a'. Così la parola composta *antarmukham* significa 'rivolto verso l'interno', 'guardarsi dentro', 'girato verso l'interno 'o 'dirigere l'attenzione verso l'interno'. Il primo dei due termini che usa per descrivere lo stato di introversione è ahamukham, che è un termine più raramente usato, ma che in realtà è più espressivo di antarmukham. Come antarmukham, ahamukham è composto di due parole, aham e mukham. In sanscrito la parola aham significa solo 'io', ma in tamil significa non solo 'Io' o 'sé', ma anche da un'altra

radice che significa ‘dentro’, ‘mente’, ‘cuore’, ‘dimora’, ‘casa’, ‘abitazione’, ‘luogo’ o ‘spazio’.

Così la parola composta ahamukham significa non solo ‘introversione’, ma anche più specificamente ‘rivolto verso l’Io’, ‘essere di fronte al sé’, ‘guardando verso il sé’, ‘dirigendosi verso il sé’ o ‘dirigendo l’attenzione verso l’Io’. Sri Ramana passa poi a dire che quando la nostra mente o l’attenzione rimane così fermamente stabilita nel nostro cuore o *hrdaya*, il nucleo più intimo del nostro essere, il nostro primo e fondamentale pensiero ‘Io ‘svanirà, e solo il nostro ovunque esistente vero sé brillerà o sarà conosciuto.

Cioè, quando siamo in grado di mantenere la nostra attenzione saldamente fissata nella nostra coscienza di essere, la chiarezza della coscienza di sé che sperimentiamo in quello stato - la chiarezza della coscienza di sé che esiste da sempre nel nostro cuore, ma che sperimentiamo solo quando noi manteniamo la nostra attenzione saldamente fissata su di essa - distruggerà per sempre la nostra tendenza a sorgere come il pensiero ‘Io’, la coscienza individuale spuria che si immagina di essere un corpo, e quindi il nostro sé reale ed essenziale resterà solo, splendendo chiaramente come ‘io sono ‘o ‘Io sono Io’.

Al fine di sottolineare il fatto che la realtà non duale che sola rimane dopo che la nostra coscienza individuale ‘Io’ ha cessato di esistere non è qualcosa di estraneo a noi, ma è solo noi stessi, nel testo originale Tamil, nella proposizione finale e principale di questa frase, ‘[...] [il nostro] sempre esistente sé da solo brillerà’, Sri Ramana ha evidenziato in grassetto il pronome *tāṉ* che significa ‘sé’ o ‘se stessi’. Anche se abbiamo sempre sperimentato questo sempre esistente sé come ‘Io sono’, egli distruggerà la nostra mente o la coscienza individuale, solo se fissiamo la nostra attenzione saldamente su di essa.

Sri Ramana poi descrive il nostro sé essenziale o *svarupa* come il ‘luogo’ in cui neanche la minima traccia di pensiero ‘Io ‘esiste. Questo ‘luogo’ è il nostro ‘cuore’, il nucleo più profondo del nostro essere. Egli si riferisce a esso figurandolo come un ‘luogo’ per due motivi, per prima cosa perché è la sorgente o luogo di nascita della nostra mente (e di tutta la progenie della nostra mente, cioè i suoi pensieri e gli oggetti che compongono questo mondo), e secondariamente perché lo sperimentiamo come il nucleo del nostro essere - il punto centrale nello spazio della nostra mente, il punto da cui noi concepiamo tutti i pensieri e percepiamo tutti gli oggetti esterni.

Oltre ad essere descritto come un ‘luogo’, può anche essere descritto come uno ‘stato’, perché è lo stato di perfetta assenza di ego, lo stato in cui sperimentiamo solo la nostra pura, incontaminata e senza aggiunte coscienza del puro essere, ‘Io sono’. Sri Ramana descrive anche questo ‘luogo’ o lo stato senza ego come *mauna* o ‘silenzio’, perché è lo stato di perfetto silente e immobile essere. Poiché il nostro vero sé è dunque lo stato di perfetto silenzio, possiamo conoscerlo solo rimanendo in silenzio, cioè, solo essendo, senza nulla che sorga a pensare nulla.

Cioè, poiché l'attività di irrequietezza o di chiacchiere della nostra mente è il rumore che ci impedisce di conoscere il silenzio del puro essere; possiamo sperimentare quel silenzio solo mettendo a tacere tutta la nostra attività mentale. Pertanto il silenzio in questo contesto non significa solo silenzio della parola, ma completo silenzio della mente.

Sri Ramana descrive ulteriormente questo stato di silenzio o di essere senza ego come stato di 'solo essere'. Le parole Tamil che egli usa per dire 'solo essere' sono *summā iruppadu*. La parola *summā* è un avverbio che significa 'solo', 'semplicemente', 'silenziosamente', 'tranquillamente', 'pacificamente', 'riposantemente', 'piacevolmente', 'senza fare nulla', 'immobilmente', 'liberamente' o 'continuamente', mentre *iruppadu* è un gerundio o sostantivo verbale che significa 'essendo', dalla radice iru, che è un imperativo che significa 'sii'.

Questo termine *summā iruppadu* è un concetto chiave nella letteratura Tamil filosofica, e la sua forma imperativa, *summā iru*, che significa 'sii solo', è considerata la forma ultima e più perfetta d' istruzione spirituale. La ragione per la preminenza data a questo termine è che esprime tanto perfettamente come ogni parola può esprimere lo stato di vera conoscenza di sé, che è lo stato di perfetto silenzio. Sri Ramana lo definisce semplicemente come 'fare in modo che la [nostra] mente sprofondi [si calmi, si fonda, si dissolva, sparisca, sia assorbita o perisca] in *ātma-svarūpa* [il nostro sé essenziale]'.

La parola sanscrita ātman, che è utilizzata in Tamil in varie forme modificate come *ātmā*, *āttumā* and *āṉmā*, significa 'sé', 'spirito', 'vita', 'anima', 'mente', 'spirito supremo', 'essenza 'o 'natura', ed è utilizzato anche come pronome singolare riflessivo per tutte e tre le persone e tutti e tre i generi, 'se stesso', 'me stesso', 'te stesso', 'lui stesso', 'lei stessa 'o 'esso stesso', o come la forma genitiva del pronome riflessivo, nel senso 'proprio', 'mio proprio' e così via. In un contesto spirituale, ātman significa il nostro vero sé, il nostro spirito o essere essenziale, che è anche chiamato Brahman, lo spirito supremo o assoluta realtà, l'essenza o la sostanza unica di tutte le cose.

La parola sanscrita *svarūpa*,, che in Tamil è di solito modificata come *sorūpam*, è un sostantivo composito formato da due parti, sva, che significa 'personale','proprio se stesso', 'mio proprio', 'tuo proprio', 'di lui proprio', 'di lei proprio', 'di esso proprio', 'nostro proprio', 'loro proprio', e rūpa, che significa 'forma', 'aspetto', 'immagine' o 'natura'. Così la parola composta Atma- svarupa significa letteralmente 'la propria vera natura', cioè la vera natura del nostro vero sé, che è la nostra mera consapevolezza di essere - la nostra fondamentale coscienza del sé 'Io sono'.

Poiché la nostra mente è il nostro falso sé, una forma spuria di coscienza che scambiamo per essere noi stessi, siamo in grado di attuare il suo dissolvimento solo fissando la nostra attenzione fermamente nel nostro vero sé, il nucleo più profondo del nostro essere, che abbiamo sempre sperimentato come la nostra coscienza fondamentale ed essenziale 'Io sono'.

Quando dissolviamo la nostra mente nel nostro vero sé, la vera natura del nostro vero sé rivela se stessa come semplice essere - essere che è silenzioso, tranquillo e privo

di qualsiasi movimento o attività. Questo stato in cui così dissolviamo la nostra mente nel nostro vero sé è quindi descritto come *summā iruppadu*, lo Stato di 'solo essere' cioè, lo stato in cui ci si limita a essere come siamo veramente sempre, privi anche della minima attività o di 'fare'. Sri Ramana dice che solamente questo stato di 'solo essere 'può essere chiamato *jñānadṛṣṭ*i o l'esperienza della vera conoscenza'.

La parola sanscrita jñāna, che è derivato dalla radice verbale jna che significa 'sapere', 'aver cognizione' o 'sperimentare', significa 'conoscere' o 'conoscenza', e in un contesto spirituale significa vera conoscenza : cioè, la conoscenza del nostro vero sé. Il Sanscrito *dṛṣṭi* significa l'atto di 'vedere', 'contemplare 'o 'guardare a', o la facoltà della 'vista', l 'occhio', uno 'sguardo', un 'colpo d'occhio' o una 'visione'. così la parola composta *jñāna-dṛṣṭi* significa il 'vedere' o l'esperienza della vera conoscenza.

Pertanto, poiché l'esperienza della vera conoscenza non è altro che l'esperienza di conoscere il nostro vero sé, e poiché possiamo conoscere il nostro vero sé solo essendo nient'altro che il nostro sé reale, lo stato di solo essere, che siamo sempre veramente, è l'esperienza della vera conoscenza o *jñāna-dṛṣṭi* Nell'immaginario popolare, tuttavia, il termine *jñāna-dṛṣṭi* è a torto creduto significare il potere o la capacità di conoscere certe cose che non potevano normalmente essere conosciute dalla mente umana, come ciò che le altre persone pensano, cosa accadrà in futuro, o ciò che sta accadendo in un posto lontano.

Tali poteri miracolosi o sovrannaturali non hanno nulla a che fare con la vera conoscenza. Al contrario, essi sono soltanto altre forme di ignoranza, illusione o auto- inganno; forme di illusione che solo si aggiungono alla densità della nostra già esistente e profondamente radicata illusione su chi o che cosa siamo veramente. Dato che la nostra mente ha creato l'intero universo col potere della sua immaginazione, non ci sarebbe nulla che non potrebbe fare se solo potesse padroneggiare il controllo completo sulla sua immaginazione.

Tuttavia, poiché il nostro potere d' immaginazione è una potere d'illusione e di auto -inganno, non possiamo mai dominarlo perfettamente. Se cerchiamo di controllarlo in un modo, esso ci ingannerà in qualche altro modo. Tuttavia, poiché la nostra mente è così potente, è possibile per noi manipolare il nostro potere dell'immaginazione con alcune tecniche (come certe forme di meditazione, ripetizione concentrata di certi mantra o suoni che sono presumibilmente dotati di un certo potere mistico, certe pratiche yogiche, riti e rituali occulti, uso attentamente controllato di talune erbe enteogeniche, cioè di espansione della mente, funghi o altri farmaci, alcune altre forme di magia che presumibilmente permettono a una persona di invocare l'aiuto di spiriti, jinn, demoni, angeli, divinità secondarie o deva, o qualche altro mezzo artificiale) in modo tale da ingannare noi stessi e far credere agli altri che possediamo alcuni poteri miracolosi, proprio come nel sogno siamo in grado di manipolare il nostro potere d'immaginazione in modo tale da illudere noi stessi credendo che stiamo volando.

Tuttavia, poiché il mondo che vediamo in questo stato di veglia non è più reale del mondo che abbiamo visto in sogno, eventuali poteri miracolosi che possiamo essere in

grado di mostrare in questo stato di veglia non sono più reali della nostra capacità di volare in un sogno. Pertanto, al versetto 35 dell'*Uḷḷadu Nāṟpadu* Sri Ramana dice :

> Conoscere ed essere la realtà [assoluta] [il nostro essere essenziale], che è [eternamente] siddha [realizzato], è [l'unica vera] [realizzazione] di siddhi Tutti gli altri siddhis [realizzazioni di poteri miracolosi] sono solo [come] siddhis che [sperimentiamo] in sogno. Se [noi] consideriamo [tali siddhi dopo che ci siamo svegliati] lasciando il sonno, essi [appariranno ancora a noi] essere reali? Considerate [altresì], quelli che hanno lasciato [o terminato]l'irrealtà [sperimentando e] dimorando nello stato reale [della vera conoscenza di sé]potranno forse essere ingannati [dall' ingannevole illusione dei poteri miracolosi]?

Qualunque cosa noi sperimentiamo in un sogno ci sembra essere reale solo finché stiamo vivendo quel sogno. Quando ci svegliamo e consideriamo quello che abbiamo sperimentato, si capisce chiaramente e senz'ombra di dubbio che era tutto irreale, essendo solo un parto della nostra immaginazione. Allo stesso modo, tutto ciò che sperimentiamo in questo cosiddetto stato di veglia ci sembra essere vero solo finché stiamo vivendo questo stato.

Quando ci svegliamo nel nostro stato di veglia reale, che è lo stato non duale perfettamente chiaro della coscienza di sé o conoscenza di sé, scopriremo che tutte le dualità che stiamo vivendo nel nostro stato attuale d'ignoranza del sé sono irreali come tutta la dualità che abbiamo sperimentato nel nostro sogno, null'altro che un frutto della nostra immaginazione.

Quando conosciamo chiaramente come siamo veramente, cioè come la nostra non duale coscienza del nostro essere essenziale, 'Io sono', che è l'unica e sola realtà assoluta, scopriremo che solo noi siamo reali, e che tutto ciò che prima sembrava essere diverso da noi stessi è del tutto irreale. Vivere e dimorare fermamente in questo stato di assoluta chiarezza è quindi l'unica realizzazione o siddhi che vale veramente la pena di raggiungere.

Con il raggiungimento di questa realizzazione del sé o *ātma-siddhi*, libereremo noi stessi dall'illusione che siamo questa mente, la forma falsa e finita della coscienza che immagina di vivere la dualità o l'alterità, e così potremo trascendere tutte le nostre attuali conoscenze immaginarie dell'alterità. Avendo quindi scartato l'intera fabbricazione della dualità, potremo essere illusi da ogni apparenza, come la visualizzazione di poteri miracolosi? Se ci rendiamo conto che tutto questo mondo è solo un sogno, non proveremo meraviglia e non ci rallegreremo dei miracoli o di qualsiasi visualizzazione di soprannaturale potenza. I miracoli accadono secondo la fede della gente in essi, e tale fede non è altro che un atto d'immaginazione. Siamo in grado di volare in un sogno, perché in quel momento crediamo di poter volare.

Se non credevamo di poter volare, non avremmo nemmeno tentato di farlo. Allo stesso modo, non cercheremmo i miracoli in questo mondo, se non credessimo che i mi-

racoli siano possibili. Se vediamo un miracolo, dobbiamo avere già creduto, consciamente o inconsciamente, che un tale miracolo fosse possibile. Possiamo attribuire tali miracoli a qualche forma di agente divino, ma in realtà non sono altro che un prodotto della nostra immaginazione, proprio come tutto questo mondo è un prodotto della nostra immaginazione.

Quindi, se abbiamo capito almeno in teoria che tutta la conoscenza della dualità o alterità è solo un parto della nostra immaginazione, come tutta la conoscenza che abbiamo delle cose diverse da noi stessi in un sogno, non sentiremo nessun desiderio di acquisire qualsiasi forma di potere soprannaturale o di compiere qualche miracolo. Se siamo in grado di compiere miracoli, potremmo essere in grado di illudere altre persone, ma così facendo la prima persona che illuderemmo sarà noi stessi. Pertanto, nel versetto 8 dell'*Upadēśa Taṉippākkaḷ* Sri Ramana dice :

> Un prestigiatore potrà illudere le persone di questo mondo senza essere egli stesso illuso, figlio[mio], ma un siddha [una persona che ha acquisito siddhis o poteri miracolosi] inganna la gente di questo mondo ed è lui stesso [anche] illuso [credendo che i propri poteri e miracoli siano reali]. Che meraviglia è questo?

Qualunque sia il potere soprannaturale che possiamo avere, sia il potere di sapere cosa pensano gli altri, o il potere di conoscere cosa accadrà in futuro, o il potere di conoscere cosa sta succedendo in luoghi lontani, tale potere è solo un potere di conoscere qualcosa di diverso da noi stessi, e non può quindi aiutarci a conoscere noi stessi. Tutti questi poteri sono quindi solo mezzi di auto-inganno, e non possono essere mezzi per la vera scoperta di sé.

Nessuna conoscenza di qualcosa di diverso da noi stessi può essere vera conoscenza, perché tutte queste conoscenze sono acquisite da noi attraverso l'illusoria e auto ingannevole coscienza che chiamiamo la nostra 'mente'. L'unica conoscenza che è vera o reale è la corretta conoscenza incontaminata del nostro reale sé: la nostra essenziale non duale coscienza del nostro essere, 'Io sono'. La conoscenza di qualcosa di diverso da 'Io sono 'è semplicemente una forma di immaginazione, e non è quindi in realtà conoscenza, ma solo ignoranza.

Quindi se vogliamo raggiungere la vera conoscenza, senza la quale non possiamo sperimentare la vera e perfetta felicità, non dobbiamo sprecare tempo ed energia per praticare la meditazione, lo yoga o qualsiasi altra tecnica occulta con l'obiettivo di acquisire ogni forma di potere soprannaturale. Poiché sappiamo dalla nostra esperienza nel sogno che la nostra mente ha il potere di creare un intero mondo dentro di sé, e dato che abbiamo il sospetto che anche questo mondo che sperimentiamo nel nostro presente stato di veglia è solo una creazione della nostra mente, sappiamo che la nostra mente è già dotata di poteri incommensurabili.

Tuttavia, tutto il meraviglioso potere della nostra mente, tutto il suo potere presente e tutta la sua forza potenziale, non è altro che il potere della nostra immaginazione.

Inoltre, tutto tale potere è solo un potere di estroversione, un potere orientato verso l'esterno, lontano da noi stessi, e quindi serve solo a illudere noi e a oscurare la chiarezza della nostra esperienza della vera coscienza di sé o conoscenza di sé, che esiste da sempre nel cuore del nostro essere.

Cioè, poiché il potere rivolto verso l'esterno della nostra mente, il potere della nostra mente di conoscere qualcosa di diverso da noi stessi, è il potere di maya, il potere dell'illusione o auto-inganno, è l'ostacolo che sbarra la strada al nostro conoscere il nostro vero sé. Quindi, se cerchiamo di aumentare la potenza verso l'esterno della nostra mente in qualsiasi modo, ci limiteremo ad aumentare la densità della nostra ignoranza.

La densità della nube di falsa conoscenza che oscura la nostra sempre esistente chiarezza interiore della vera conoscenza di sé. Pertanto, nel versetto 16 dell'*Uḷḷadu Nāṟpadu Anubandham* Sri Ramana chiede:

> Poiché solo la [assoluta] pace [o calma] della mente è Mukti [liberazione dai vincoli dell'ignoranza del sé o illusione], che è [in verità sempre] conseguita, dite [a me], come possono coloro le cui menti sono legate ai [i desideri di] siddhi [poteri soprannaturali della mente], che non possono essere raggiunti senza l'attività della mente, immergersi nella beatitudine del mukti, che è [completamente] priva di movimento [oscillazione, ondeggiamento o attività] della mente?

Le parole iniziali di questo versetto, *cittattiṉ śānti*, che letteralmente significano 'pace della mente', denotano lo stato in cui la nostra mente è calmata e dissolta nella pace assoluta del mero essere, che è completamente privo di qualsiasi tipo di movimento o attività. Solo in quello stato di assoluta pace e calma possiamo sperimentare la chiarezza piena e perfetta della vera conoscenza di sé.

Questo stato di pace della vera conoscenza di sé è spesso descritto come lo stato di Mukti, che significa 'liberazione 'o 'emancipazione', perché solo la vera conoscenza di sé ci può liberare dalla nostra schiavitù dell'esistenza finita, che è causata dalla nostra ignoranza del sé: la nostra illusione immaginaria che siamo qualcosa di diverso dalla realtà infinita e assoluta, che è ciò che siamo realmente. Sri Ramana descrive questo stato di Mukti come siddha, che significa 'raggiunto', perché è in realtà il nostro sempre esistente o eternamente raggiunto stato naturale di essere. Sri Ramana esprime l'idea centrale in questo verso nella forma di una domanda retorica, una domanda la cui risposta è chiaramente implicita nella sua formulazione.

Poiché possiamo sperimentare la felicità infinita e assoluta solo nello stato perfettamente pacifico della liberazione o della vera conoscenza di sé, lo stato in cui tutta l'attività mentale è cessata, è ovvio che non possiamo sperimentare tale felicità se permettiamo alla nostra mente di essere vincolata dal desiderio di qualsiasi forma di siddhi, potere soprannaturale o miracoloso della mente, perché tutti questi poteri mentali possono essere raggiunti solo con l'attività mentale.

Fino a quando la nostra mente è attiva, non possiamo conoscere il nostro vero sé, che è un essere perfettamente tranquillo e inattivo, perché la nostra mente diventa attiva solo quando immaginiamo di essere la forma limitata di un particolare corpo. Quando non immaginiamo di essere qualsiasi corpo, come nel sonno, tutta l'attività inquieta della nostra mente si placa, e rimaniamo in pace e felicemente nello stato di semplice essere.

Non appena la nostra mente sorge, sia nello stato di veglia sia in uno stato di sogno, immaginiamo di essere un corpo, e attraverso i cinque sensi di tale corpo vediamo un mondo, che immaginiamo di essere separato da noi stessi. Pertanto, poiché tutte le forme di conoscenza dualistica, e tutte le forme di attività, vengono alla luce solo quando la nostra mente si attiva, il sorgere della nostra mente oscura il nostro stato naturale di essere pacifico, felice e inattivo, in cui sperimentiamo solo la non duale conoscenza del nostro vero sé, 'Io sono'.

Poiché la comparsa di questo mondo in stato di veglia, o di qualsiasi altro mondo nel sogno, è causata solo dall'attivarsi della nostra mente, non possiamo sperimentare lo stato pacifico, non duale di vera conoscenza di sé finché percepiamo questo mondo. Pertanto, nel terzo paragrafo di *Nāṉ Yār*? Sri Ramana dice :

> Se la [nostra] mente, che è la causa di tutta la [oggettiva, dualistica, relativa] conoscenza e di tutte le attività, si disattiva [diventa calma, scompare o cessa di esistere], [nostra] la percezione del mondo cesserà. Come la conoscenza della corda, che è la base [che sottende e sostiene l'aspetto del serpente], non sorgerà fino a che la conoscenza del serpente immaginario cessa; *svarūpa-darśana* [la vera empirica conoscenza della nostra natura essenziale o reale sé], che è la base [che sottende e sostiene l'aspetto del mondo], non potrà sorgere a meno che la[nostra] percezione del mondo, che è una fantasia [o fabbricazione], cessi.

Il mondo e tutto ciò che sappiamo - tranne il nostro vero sé, la nostra non duale coscienza del nostro essere essenziale, 'Io sono 'è solo un frutto della nostra immaginazione, una costruzione o illusione creata dalla nostra mente, che è il potere di Maya, la nostra illusoria e auto-ingannevole potenza dell' immaginazione. Pertanto, nel settimo paragrafo di Nan Yar? Sri Ramana ha detto:

> Ciò che realmente esiste è solo Atma- Svarùpa [il nostro sé essenziale]. Il mondo, l'anima e Dio [che sono i tre elementi fondamentali dell'esistenza finita] sono immaginazioni [o costruzioni] in esso [il nostro sé essenziale], come [l'immaginario] argento [che vediamo] in una conchiglia.
>
> Questi tre [elementi di base della relatività o dualità] appaiono allo stesso tempo [come quando ci alziamo dal sonno] e scompaiono, allo stesso tempo [come quando noi sprofondiamo nel sonno]. [il nostro] svarùpa [la nostra 'propria forma 'o sé essenziale] solo è il mondo ; [il nostro] svarùpa solo è l'Io [la coscienza che appare come il nostro sé individuale, la nostra mente o

anima] ; [il nostro] svarùpa solo è Dio ; tutto è Śiva - Svarùpa [il nostro essenziale sé, che è Shiva, l'assoluto e la realtà che solo veramente esistono].

Dato che il nostro sé individuale o anima, e il mondo e Dio (cioè, Dio come un'entità separata) che appaiono con esso, sono tutti semplici immaginazioni sovrapposte a una realtà fondamentale, che è il nostro vero sé, il loro aspetto ci impedisce di sperimentare la realtà come realmente è, cioè, come il nostro proprio assolutamente inattivo, non duale, essere cosciente di sé.

Quindi non possiamo sperimentare la vera natura del nostro vero sé, se non cessiamo di immaginare l'esistenza di tale forma di dualità o relatività. Ogni mondo che possiamo percepire non è altro che una serie d'immagini mentali o pensieri che formiamo nella nostra mente col nostro potere dell'immaginazione. Poiché il mondo è null'altro che i nostri pensieri, e poiché la radice di tutti i nostri pensieri è il nostro pensiero principale 'Io sono questo corpo', l'aspetto del mondo, che comprende l'aspetto del corpo che scambiamo per noi stessi, oscura la vera conoscenza di noi stessi - la non duale coscienza del nostro essere essenziale, 'Io sono'. Questo processo di oscuramento è spiegato chiaramente da Sri Ramana nel quarto paragrafo di *Nāṉ Yār?*:

> Quello che si chiama 'mente' è un *atiśaya śakti* [uno straordinario o meraviglioso potere] che esiste in *ātma-svarūpa* [il nostro sé essenziale]. Esso proietta tutti i pensieri [o causa la comparizione di tutti i pensieri]. Quando [noi] vediamo [quello che rimane] aver cancellato [abbandonato, scartato, fugato, cancellato o distrutto] tutti [i nostri] pensieri, [scopriremo che] da sola [separata o indipendente dai pensieri] non esiste una cosa come la mente'; pertanto il pensiero solamente è lo svarupa [la 'propria forma 'o la natura di base] della [nostra] mente.
>
> Dopo aver rimosso [tutti i nostri] pensieri, [scopriremo che] non esiste una cosa come 'il mondo' [esistente separatamente o in maniera indipendente] come altro [che i nostri pensieri]. Nel sonno non ci sono pensieri, [e di conseguenza] non c'è il mondo; nella veglia e nel sogno ci sono pensieri, [e di conseguenza] c'è anche un mondo. Proprio come un ragno tesse fuori [un] filo da se stesso e lo richiama ancora una volta [di nuovo] in se stesso, così [la nostra] mente proietta [questo o qualche altro] mondo da dentro se stessa e di nuovo lo dissolve [indietro] in se stessa.
>
> Quando [la nostra] mente esce dall'Atma - Svarùpa [il nostro essenziale sé], il mondo appare. Pertanto, quando appare il mondo, *svarūpa* [la 'nostra propria forma' o sé essenziale] non appare [come è realmente, cioè come la non duale coscienza assoluta e infinita di solo essere] ; quando, *svarūpa* appare (brilla) [come realmente è], il mondo non appare. Se [noi] continuiamo a indagare la natura della [nostra] mente, '*tāṉ*' da sola, infine, apparirà come [l'unica realtà sottostante che ora erriamo considerando essere la nostra] mente.

> Ciò che è [qui] chiamato ‘tan ‘[in Tamil è un pronome riflessivo che significa ‘se stesso ‘o ‘noi stessi’] è solo ātmasvarūpa [il nostro sé essenziale]. [La nostra] mente sussiste solo sempre seguendo [conformandosi o associandosi a] un oggetto grossolano [un corpo fisico] ; da sola non sta in piedi. [La nostra] mente da sola è detta *sūkṣma śarīra* [il nostro ‘corpo sottile’, cioè, la forma sottile o seme di tutti i corpi fisici immaginari che la nostra mente crea ed erra considerandoli essere se stessa] e, come Jīva [la nostra ‘anima ‘o sé individuale].

Il mondo che ci immaginiamo di percepire fuori da noi stessi non è in realtà null’altro che i nostri pensieri, una serie di immagini mentali che la nostra mente proietta dentro se stessa, e sperimenta in se stessa. È quindi una creazione e una proiezione della nostra mente, proprio come il mondo che sperimentiamo in un sogno.

Dato che i nostri pensieri sono il velo che oscura la nostra vera natura, che è perfetta pace e felicità, la nostra esperienza dei pensieri e del mondo creato dai nostri pensieri è la vera causa di tutta la nostra infelicità. Come Sri Ramana dice alla fine del quattordicesimo paragrafo di Nan Yar? (Una completa traduzione è riportata nelle pagine finali del primo capitolo) :

> [...] Ciò che viene chiamato il mondo è solo pensiero. Quando il mondo scompare, cioè, quando il pensiero cessa, [la nostra] mente sperimenta la felicità; quando appare il mondo, sperimenta l’infelicità.

La felicità che proviamo quando il mondo scompare insieme a tutti gli altri pensieri è il nostro vero sé, il nostro essere essenziale. Sebbene Sri Ramana dice che la nostra mente sperimenta la felicità quando i pensieri cessano, quello che in realtà sperimenta la felicità in quel momento non è la nostra mente come tale, ma è solo il nostro vero sé, che è l’unica realtà alla base del falso aspetto della nostra mente. La nostra mente in quanto tale è solo pensieri.

In assenza di pensieri, ciò che rimane non è la nostra mente, ma solo il nostro essere essenziale - la nostra pura coscienza di sé, ‘Io sono’, che è sempre non contaminato da qualsiasi pensiero.

Finché ci occupiamo di pensieri, la nostra mente sembra esistere, ma quando rivolgiamo la nostra attenzione lontano da tutti i pensieri per scrutare l’essenziale aspetto di coscienza della nostra mente, scopriremo che la nostra mente non è veramente un’entità separata, ma è solo il nostro vero sé, la cui natura è la non duale coscienza di essere, ‘Io sono’. Questo è ciò che intende Sri Ramana nel quarto comma, di Nan Yar? quando dice cripticamente:

> ‘Se [noi] continuiamo ad indagare la natura della [nostra] mente, il “sé” da solo finalmente apparirà come [nostra] mente’.

Il verbo Tamil muḍiyum, che ho qui tradotto come ‘finalmente apparirà’, letteralmente significa ‘finirà’, ma ha anche molti altri significati, quali : ‘verrà compiuta’,

‘sarà completa ‘o ‘apparirà’. Quando lui dice: ‘[...]il “sé” da solo finirà come mente’, significa che quando persistentemente scrutiamo la natura essenziale della nostra mente finalmente scopriremo che ciò che ora sembra essere la nostra mente non è in realtà altro che il nostro vero sé, la nostra coscienza fondamentale del nostro essere, ‘Io sono’. Lui esprime questa stessa verità nel versetto 17 dello *Upadēśa Undiyār*:

> Quando [noi] esaminiamo la forma della [nostra] mente senza dimenticanze, [scopriremo che] non esiste una cosa come la ‘mente’[distinta da o altro che il nostro vero sé]. Per tutti, questo è il percorso diretto [il mezzo diretto per sperimentare la vera conoscenza del sé].

Noi non siamo altro che la coscienza pura e assoluta; non la coscienza di qualcosa di diverso da noi stessi, ma solo la coscienza del proprio essenziale essere, che sempre sperimentiamo come ‘Io sono’. Quando immaginiamo di essere consapevoli di qualcosa di diverso da ‘Io sono’, ci sembra di essere la nostra mente, una coscienza- separata che conosce gli-oggetti.

Ma quando esaminiamo questa coscienza che sembra conoscere altre cose al difuori di se stessa, questa si dissolverà e scomparirà, e ciò che rimarrà sarà solo la nostra vera non duale - coscienza di essere, poiché non c’è davvero una cosa come la ‘mente’ diversa dalla nostra fondamentale ed essenziale autocoscienza di sé ‘Io sono’. Quando appare la nostra mente, il mondo appare con essa. L’apparizione del mondo dipende dall’apparizione della nostra mente. Ma la nostra mente non può sussistere indipendente, senza un mondo.

Ogni volta che appare la nostra mente, lo fa associandosi a un corpo fisico, che lei scambia per se stessa. Il corpo che noi scambiamo essere noi stessi è una parte del mondo, ma a causa della nostra identificazione di quel particolare corpo come ‘io’, creiamo una distinzione artificiale tra ciò che immaginiamo di essere noi stessi e ciò che immaginiamo essere altro da noi stessi.

Questa falsa distinzione è creata dalla nostra mente, ma senza di essa la mente non può stare. Anche se il mondo è la sua stessa creazione immaginaria, la nostra mente non può immaginare un mondo senza contemporaneamente immaginare se stessa essere un particolare corpo in quel mondo. Questo è il motivo per cui al quarto comma di Nan Yar? Sri Ramana dice:

> ‘[La nostra] mente sta soltanto seguendo sempre [conformandosi o associandosi a] un oggetto grossolano [un corpo fisico] ;che da solo non può stare.

Questa è la nostra esperienza sia nella veglia sia nel sogno. Non abbiamo mai sperimentata la nostra mente senza sentire di essere un corpo particolare in un mondo apparentemente oggettivo. Pertanto Sri Ramana ha spesso descritta la nostra mente come la coscienza ‘Io sono questo corpo’, per la quale ha a volte usato il termine tradizio-

nale sanscrito *dēhātma buddhi*, che letteralmente significa 'il senso del corpo-sé', cioè il senso, il sentire, il pensiero o immaginazione che il nostro corpo è noi stessi

. Dice anche che la nostra mente è quello che è chiamato il *sūkṣma śarīra* 'o corpo sottile', perché è il seme o la forma sottile di tutti i corpi fisici immaginari che crea col suo potere d'immaginazione e che erroneamente ritiene di essere se stessa. Il nostro immaginare un particolare corpo come 'Io'è il prerequisito per la nostra percezione del mondo, perché è attraverso i cinque sensi del corpo, che immaginiamo di essere, che percepiamo il mondo.

Come dice Sri Ramana, questo mondo è proiettato dalla nostra mente, e nel processo di questa proiezione, i cinque sensi del nostro corpo funzionano come la lente in un proiettore cinematografico. Anche se sentiamo che percepiamo il mondo attraverso i cinque sensi, noi in realtà non solo lo percepiamo ma lo proiettiamo anche attraverso i nostri sensi. Proprio come il pensiero è un processo duplice di formare e sperimentare i pensieri nella nostra mente, così la percezione è un processo duplice di proiezione e di sperimentazione del mondo.

Il formare un pensiero e sperimentarlo non sono due azioni distinte, ma sono solo due aspetti inseparabili del singolo processo del pensare. Allo stesso modo, proiettare gli oggetti esterni e viverli non sono due azioni distinte, ma sono solo due aspetti inscindibili del singolo processo di percezione. Il pensare e la percezione sono entrambi processi di immaginazione. L'unica differenza tra loro è che noi riconosciamo che i pensieri che pensiamo esistono solo nella nostra mente, mentre immaginiamo che il mondo che percepiamo esiste fuori della nostra mente. Tuttavia, questa distinzione non è reale, ma esiste solo nella nostra immaginazione.

In un sogno immaginiamo che il mondo che percepiamo in quel momento esiste fuori dalla nostra mente, ma quando ci svegliamo ci rendiamo conto che in realtà esisteva solo nella nostra mente. Il mondo che noi percepiamo ora in questo cosiddetto stato di veglia è sperimentato da noi esattamente nello stesso modo che abbiamo sperimentato quel mondo nel nostro sogno, quindi non abbiamo alcun motivo valido o adeguato di supporre che essa non sia solo un parto della nostra immaginazione, proprio come era quell' altro mondo. In entrambi veglia e sogno abbiamo prima esperienza di un corpo, che scambiamo essere noi stessi, e poi attraverso i cinque sensi di questo corpo sperimentiamo un mondo che sembra esistere al di fuori di noi..

Ogni volta che sperimentiamo un corpo come noi stessi e un mondo come esistente fuori di noi stessi, sia in veglia o in sogno, l'esperienza ci appare essere reale. Solo dopo il risveglio da un sogno siamo in grado di riconoscere senza il minimo dubbio che si trattava solo di un frutto della nostra immaginazione, una proiezione della nostra mente. In un sogno il corpo che scambiamo per essere noi stessi è una proiezione della nostra mente.

Quando cominciamo a sognare, la prima cosa che facciamo è simultaneamente immaginare un corpo e di illudere noi stessi di vivere quel corpo come se fosse noi stessi. Senza questo inganno auto-indotto che un corpo immaginario è noi stessi, non

avremmo potuto sperimentare il mondo immaginario che percepiamo in quel momento. Ogni volta che percepiamo un mondo, ci comportiamo sempre così dall'interno dei confini di un corpo particolare, che riteniamo di essere noi stessi.

Quindi la nostra percezione di ogni mondo dipende dalla nostra immaginazione di essere un corpo in quel mondo, che a sua volta dipende dalla nostra mente, la coscienza finita che si immagina di essere quel corpo. Pertanto nei versetti 5, 6 e 7 della *Uḷḷadu Nāṟpadu* Sri Ramana dice :

> [Il nostro] corpo [è] una forma [composta] di cinque involucri [i *pañca kōśas* o cinque attributi che apparentemente ricoprono e oscurano la coscienza del nostro vero sé quando immaginiamo qualcuno di loro essere noi stessi]. Pertanto tutte e cinque [queste 'guaine 'o ausiliari] sono incluse nel termine 'Corpo'. Senza [una sorta di] corpo, c'è forse [qualcosa come un] mondo? Diciamo, dopo aver lasciato [tutti i tipi di] corpo, c'è forse [qualche] persona che ha visto [questo o qualsiasi altro] mondo? Il mondo [è] niente altro che una forma [composta] di [cinque tipi di] percezione dei sensi [vista, udito, olfatto, gusto e tatto]. Questi cinque [tipi di] percezioni sensoriali sono oggetti [note] ai [nostri] cinque organi dei sensi.
>
> Poiché solo la [nostra] mente conosce il mondo attraverso [questi] cinque organi di senso, affermiamo, senza [la nostra] mente può forse esserci [qualsiasi cosa come un] mondo? Anche se il mondo e la [nostra] mente sorgono e spariscono insieme [cioè, insieme e contemporaneamente], il mondo risplende[o è noto solo] dalla [nostra] mente. Solo quello [il nostro vero sé] che brilla senza [mai] apparire o scomparire come spazio [o base] per l'apparizione e la scomparsa del mondo e della [nostra] mente [è] poruḷ [la vera sostanza, essenza o realtà assoluta], che rappresenta l'insieme [la totalità infinita di tutto ciò che è].

Sri Ramana inizia il versetto 5 dicendo che il nostro corpo è una forma composta da cinque guaine, e che tutti questi cinque involucri sono pertanto inclusi nel termine 'corpo'. Come abbiamo visto quando abbiamo parlato del significato del versetto 22 del *Upadesa Undiyār* nelle pagine finali del capitolo precedente, le *pañca-kōśas* o 'cinque guaine 'sono il nostro corpo fisico: la forza vitale nel nostro corpo, la nostra mente, il nostro intelletto e le tenebre dell'ignoranza relativa che sperimentiamo nel sonno.

Questi cinque "involucri" o aggiunte{forme} appaiono oscurare la nostra naturale coscienza del nostro vero sé, perché noi immaginiamo noi stessi di essere uno o più di essi in ciascuno dei nostri tre stati abituali di coscienza: veglia, sogno e sonno. Nella veglia e nel sogno sperimentiamo noi stessi come una combinazione di quattro dei nostri cinque involucri: un corpo fisico, la vita in quel corpo, la nostra mente e il nostro intelletto e quindi attraverso i cinque sensi del nostro corpo fisico sperimentiamo un mondo di oggetti materiali.

Nel sonno, invece, si cessa di sperimentare noi stessi come una di quelle quattro guaine esterne. Invece ci identifichiamo con la nostra guaina più intima, che è un buio apparente o ignoranza, perché ci immaginiamo di essere inconsci di tutto, e quindi in quel momento non conosciamo alcun mondo diverso da quella oscurità.

Noi percepiamo un mondo fisico solo quando ci immaginiamo di essere un corpo fisico in quel mondo. Pertanto, nel versetto 5 del Uḷḷadu Nāṟpadu Sri Ramana chiede:

> '[...] senza [una sorta di] corpo, c'è [ogni cosa come un] mondo? Diciamo, dopo aver lasciato [tutti i tipi di] corpo, c'è [una] persona che ha visto [questo o qualsiasi altro] mondo?'.

Nel versetto 6 egli sottolinea la verità evidente che tutto ciò che noi chiamiamo 'mondo' è solo una combinazione dei cinque tipi di percezione sensoriale: viste, suoni, odori, sapori e sensazioni tattili - che sperimentiamo attraverso i nostri cinque organi di senso. Tuttavia, quella che effettivamente sperimenta questi cinque tipi di percezione sensoriale è solo la nostra mente. Pertanto Sri Ramana chiede:

> '[...] poiché solo la [nostra] mente conosce il mondo attraverso [questi] cinque organi di senso, possiamo forse dire che senza la[nostra] mente vi è lì [qualsiasi cosa come un] mondo?'.

Cioè, l'apparizione di qualsiasi mondo dipende non solo dal nostro corpo, attraverso i cinque sensi con cui noi lo percepiamo, ma anche dalla nostra mente, che è la coscienza che in realtà lo conosce. Questa dipendenza dell'apparizione di ogni mondo tramite la nostra mente è ulteriormente sottolineata da Sri Ramana nel versetto 7, in cui dice:

> 'se il mondo e la [nostra] mente sorgono e regrediscono insieme, il mondo brilla tramite la [nostra] mente'.

Che cosa esattamente vuol dire dicendo che il mondo risplende tramite la nostra mente? Qui la parola *oḷirum* o 'brilla 'significa 'apparire', 'diventare percettibile 'o 'noto'. Cioè, il mondo appare o è noto solo a causa della nostra mente, che è la coscienza che lo conosce. Ogni mondo appare o è conosciuto solo quando la nostra mente è attenta a esso.

Nel nostro attuale stato di veglia questo mondo appare perché la nostra mente da attenzione a esso, mentre in sogno un altro mondo appare perché in quel momento la nostra mente si occupa a esso. Pertanto la nostra mente non dipende dalla comparsa di ogni mondo particolare, mentre la comparsa di un particolare mondo dipenderà dalla nostra mente. Anche se il mondo e la nostra mente appaiono e scompaiono, alla base del loro comparire e scomparire vi è una realtà che non appare né scompare.

Quella realtà è il nostro vero sé: la nostra essenziale non duale coscienza del nostro essere, che sperimentiamo sempre come 'Io sono'. Sia nella veglia sia nel sogno la nostra mente appare insieme a un mondo, mentre nel sonno la nostra mente e tutti i

mondi scompaiono. Tuttavia in tutti questi tre stati continuiamo a sperimentare noi stessi come 'Io sono'. Dato che la nostra essenziale coscienza di sé, la nostra consapevolezza che siamo, persiste anche in assenza della mente, è chiaramente più reale della mente.

Poiché trascende tutti i limiti che sono vissuti dalla nostra mente, non è limitata in alcun modo, e quindi è sia infinita sia assoluta. E 'quella perdurante realtà, e quindi è la vera sostanza che appare come la nostra mente, il nostro corpo, questo mondo e ogni altra cosa. Quindi, riferendosi alla nostra autocoscienza di base 'Io sono', che noi Sperimentiamo continuamente, Sri Ramana conclude il versetto 7 esprimendo la sua propria esperienza trascendente della vera conoscenza di sé :

> [...] Solo ciò che brilla, senza [mai] apparire o scomparire come lo spazio [o base] per l'apparizione e la scomparsa del mondo e la [nostra] mente [è] poruḷ [la vera sostanza, essenza o assoluta realtà], che rappresenta l'insieme [l'infinita totalità di tutto ciò che è].

Proprio come una corda sembra essere un serpente senza mai cessare di essere una corda, così la nostra non duale coscienza di sé : 'Io sono', che è l'unica realtà assoluta, appare come la nostra mente e tutta la dualità vissuta dalla nostra mente senza mai smettere di essere ciò che realmente è. Sri Ramana riassume la verità che esprime nei tre precedenti versi di *Uḷḷadu Nāṟpadu* nel verso 99 di *Guru Vācaka Kōvai*:

> [Questo o qualsiasi altro] mondo non esiste senza [un corrispondente] corpo [che immaginiamo di essere noi stessi], [tale] organismo non esiste in qualsiasi momento senza [la nostra] mente, [la nostra] mente non esiste in qualsiasi momento senza [la nostra essenziale] coscienza e [la nostra essenziale] coscienza non esiste in qualsiasi momento senza [il nostro vero] essere [la nostra propria realtà o 'Io sono'].

L'esistenza di qualsiasi mondo è dipendente dal corpo attraverso il quale noi lo percepiamo. L'esistenza di tale corpo dipende dalla nostra mente, che lo sperimenta come 'io'. L'esistenza della nostra mente dipende dalla nostra coscienza essenziale, senza la quale non potrebbe conoscere né la propria esistenza né l'esistenza di qualsiasi altra cosa. Come funziona esattamente questa sequenza di dipendenza?

La nostra vera coscienza, cioè, la nostra coscienza del sé di base 'Io sono 'non dipende da qualsiasi altra cosa, perché esiste sempre e conosce la propria esistenza. La nostra mente, d'altra parte, non sempre esiste, o almeno non conosce sempre la propria esistenza. Conosce la sua propria esistenza solo nella veglia e nel sogno, ma non nel sonno.

Sembra conoscere la propria esistenza solo quando sovrappone un corpo immaginario sulla nostra vera coscienza del sé 'Io sono', sperimentando in tal modo il corpo come 'Io', e solo dopo che si è così immaginato di essere un organismo è in grado di sperimentare un mondo attraverso i cinque sensi di tale organismo. Pertanto,

l'apparizione del mondo dipende dal nostro corpo, l'apparizione del nostro corpo dipende dalla nostra mente, e l'apparizione della nostra mente dipende dalla nostra essenziale coscienza del sé 'Io sono'. Dopo aver espresso questa sequenza di dipendenza, Sri Ramana conclude dicendo:

'[...] la coscienza non esiste, in qualsiasi momento, in assenza dell'essere.'

Dicendo questo, non intende che la coscienza è qualche cosa di separato che dipende dall'essere, ma solo che la coscienza stessa è essere. Se la coscienza fosse altro dall'essere, non sarebbe, cioè, non esisterebbe, e quindi, non potrebbe conoscere se stessa o qualsiasi altra cosa. Allo stesso modo, se essere fosse stato diverso dalla coscienza, questa potrebbe non conoscere se stessa, e, quindi, dovrebbe dipendere da un'altra coscienza diversa da se stessa per essere conosciuta.

Quindi, per essere indipendente e pertanto assolutamente reale, l'essere deve essere consapevole di se stesso, e la coscienza deve essere. L'essere reale è solo il nostro stesso essere, perché il nostro essere è consapevole di sé, considerando che l'essere apparente o l'esistenza di ogni altra cosa è conosciuto solo da noi, e quindi dipende da noi. Poiché il nostro essere è cosciente di sé, è una coscienza perfettamente non duale, e quindi non dipende da qualsiasi altra cosa sia per 'essere' sia per 'essere conosciuto di essere'.

Essendo completamente indipendente, è libero da ogni forma di limitazione, da tutte le condizioni e da tutte le relatività. È pertanto una realtà infinita e assoluta. In questo versetto del *Guru Vācaka Kovai* la parola che ho tradotto come 'essere 'è *uṇmai*, che di solito significa 'verità' o 'realtà', ma che etimologicamente significa 'essere' o 'sono'. poiché il vero essere o 'sono' è consapevole di sé, non è una forma oggettiva dell'essere, ma è un'infinita realtà che sottende e sostiene l'apparizione di ogni oggettività o dualità. È la coscienza fondamentale che rende possibile l'apparizione di tutte le altre cose.

Dato che la nostra mente, il nostro corpo, questo mondo e ogni altra cosa concepibile dipende dal nostro non duale essere cosciente di sé, e poiché tutti appaiono e scompaiono, sono tutte solo immaginarie apparizioni, e la sola realtà che sottende e sostiene la loro apparenza è solo il nostro proprio essere o coscienza. In altre parole, l'unica sostanza che appare come tutto è solo la nostra essenziale coscienza di essere, 'Io sono'.

Considerando che ogni altra cosa è solo relativamente reale, essendo una pura immaginazione, la nostra coscienza è la sola e unica realtà assoluta. In essenza, dunque, tutto è solo la nostra coscienza. Quindi la nostra coscienza è la solo cosa reale. Oltre a essa, nulla esiste davvero. Questa è la conclusione finale a cui Sri Ramana ci conduce. Tuttavia, la comprensione teorica che tutto è solo la nostra coscienza non è un fine in sé. Sri Ramana ci porta a questa conclusione al fine di convincerci che l'unico mezzo attraverso il quale possiamo sperimentare la realtà assoluta è quello di sperimentare noi stessi come l'infinita non duale coscienza di essere che siamo veramente.

Al fine di sperimentarla noi stessi quindi, dobbiamo distogliere la nostra attenzione da tutte le altre cose, e focalizzarla interamente ed esclusivamente su noi stessi - cioè, sul nostro essere cosciente di sé, che sempre sperimentiamo come 'Io sono'. La nostra conoscenza attuale della dualità o alterità è ciò che ci ostacola dal vivere la nostra coscienza che è libera da cose aggiunte, l'assolutamente non duale coscienza di sé che è veramente sempre quel che è.

Poiché la nostra conoscenza della dualità si attiva solo quando immaginiamo noi stessi di essere un corpo, non possiamo sperimentare noi stessi come l'infinita, indivisa, non duale e assoluta realtà fintantoché noi sperimentiamo l'esistenza apparente di qualsiasi altra cosa. Al fine di rimuovere la nostra conoscenza immaginaria della dualità, dobbiamo cessare di immaginare noi stessi di essere questo o qualsiasi altro organismo, e al fine di cessare di immaginare così noi stessi, dobbiamo conoscere noi stessi come siamo veramente.

La nostra mente sorge, immaginando se stessa di essere un corpo e quindi sperimenta cose che sembrano essere altro da sé, solo a causa della nostra ignoranza del sé, e quindi sarà distrutta solo da una vera conoscenza di sé. La nostra immaginazione primaria che siamo un corpo fisico è il fondamento su cui è costruita la nostra mente. Ogni volta che la nostra mente si attiva, sia in un sogno che in un cosiddetto stato di veglia, si immagina sempre di essere un corpo.

Senza questa immaginazione fondamentale 'Io sono questo corpo', non poteva sorgere e immaginare qualsiasi altra cosa. Quando la nostra mente è attiva, percependo il mondo o i pensieri (tutti quelli che riguardano il mondo in un modo o nell'altro), ci sentiamo sempre, 'io sono una persona chiamata così e così, io sono diverso da questo mondo intorno a me, e da tutte le altre persone e le creature che vedo in questo mondo', e questi sentimenti sono tutti radicati nella nostra immaginazione fondamentale che un corpo particolare sia noi stessi.

Qualunque cosa sperimentiamo, questa fondamentale immaginazione 'Io sono questo corpo 'è sempre là sullo sfondo, alla base di tutte le nostre esperienze. Nella nostra natura essenziale, c'è solo la coscienza senza forma, e come tale non pensiamo nessun pensiero o sperimentiamo qualcosa di diverso da 'Io sono'.

Noi sperimentare questo stato naturale di coscienza senza forma nel sonno profondo, che è uno stato in cui conosciamo solo il nostro essere essenziale, 'Io sono'. Il fatto che possiamo essere e possiamo conoscere il nostro essere nello stato senza forme di profondo Sonno, indica chiaramente che nella nostra natura essenziale non siamo una qualsiasi forma, ma solo una coscienza senza forma dell'essere. Anche se siamo una coscienza senza forma, nella veglia e nel sogno noi immaginiamo di essere la forma di un corpo particolare.

La forma vincolata a una coscienza che viene apparentemente in esistenza quando attribuiamo noi stessi a un corpo è ciò che chiamiamo la nostra 'mente'. La nostra mente, che in realtà è solo la coscienza senza forma, si manifesta come coscienza legata a

una forma immaginandosi di essere la forma di un corpo particolare. La forma di base che la nostra mente prende su di sé è la sua fondamentale immaginazione 'Io sono questo corpo'.

Questa immaginazione fondamentale è di per sé la nostra mente. Al difuori di questa immaginazione 'Io sono questo corpo', la nostra mente non esiste come entità separata. La nostra mente sorge solo quando si forma come questa immaginazione fondamentale, e solo dopo la formazione di se stessa, comincia a formare tutte le altre immaginazioni. Pertanto, la radice di ogni immaginazione è la nostra fantasia primaria 'io sono questo corpo'.

Nel quinto paragrafo di Nan Yar? Sri Ramana descrive altre cose su questa fantasia primaria 'Io sono questo corpo', che egli riferisce come il pensiero 'Io' che sorge in questo corpo :

> Ciò che sorge in questo corpo come 'Io', questo solo è la [nostra] mente. Se [noi] indaghiamo dove il pensiero 'io 'sorge per la prima volta nel [nostro] corpo, [noi] verremo a sapere che [sorge inizialmente] nel [nostro] cuore [il nucleo più interno del nostro essere]. Questo solo è il luogo di nascita della [nostra] mente. Anche se [noi] rimaniamo a pensare 'Io, Io', esso [ci] prenderà e [ci] lascerà (ci condurrà) in quel luogo. Di tutti i pensieri che appaiono [o sorgono] nella [nostra] mente, il pensiero 'Io' solo è il primo pensiero. Solo dopo che questo è sorto altri pensieri sorgono. Solo dopo che la prima persona appare, appare la seconda e la terza persona ; senza la prima persona la seconda e la terza persona non possono esistere.

Anche se il nostro corpo è una fantasia, un'immagine che la nostra mente si è formata dentro di sé, la nostra mente non può attivarsi senza immaginare questa immagine mentale come se stessa. Tale è la natura enigmatica di Maya, il nostro potere di auto- ingannevole immaginazione. Essendo un'immagine mentale, il nostro corpo esiste in realtà solo nella nostra mente, ma noi ci illudiamo nell'immaginare che la nostra mente esiste solo all'interno del nostro corpo.

Come risultato di tale illusione, quando la nostra mente sorge riteniamo che sorga all'interno dei confini del nostro corpo. La sensazione limitata 'Io 'che sorge all'interno di questo corpo, scambiandola per essere se stessi, è la nostra mente. Anche se questa sensazione 'Io', che è un pensiero o immagine mentale, sembra sorgere o originare all'interno di questo corpo, se la esaminiamo attentamente al fine di accertare da dove in questo corpo proviene, scopriremo che in realtà non viene da nessun luogo all'interno di questo corpo, ma solo dal nucleo più profondo del nostro essere.

Nella letteratura spirituale questo nucleo più profondo del nostro essere, che è la nostra coscienza fondamentale ed essenziale 'Io sono', è quello che viene chiamato il nostro 'cuore' o *hrdaya*. Come Sri Ramana ha spesso spiegato, la parola 'cuore' in questo contesto non denota alcun organo all'interno del nostro corpo, ma è sinonimo del

nostro vero sé, lo spirito informe e infinito, che è la realtà assoluta e che sempre sperimentatiamo come la nostra coscienza fondamentale del mero essere, 'Io sono'.

La nostra coscienza fondamentale : 'Io sono 'è riferita come il nostro 'cuore' o il nucleo del nostro essere, perché la sperimentiamo come il centro da cui si sperimentano tutte le altre cose. In ogni esperienza ed ogni conoscenza della nostra coscienza fondamentale 'Io sono', è presente come sia il centro che la base. Tutta la nostra conoscenza si basa ed è centrata nella nostra prima e fondamentale conoscenza 'Io sono'. Tutte le altre forme di conoscenza appaiono e scompaiono, ma questa conoscenza o coscienza 'Io sono 'rimane come nostra unica costante e immutabile conoscenza. E quindi il 'cuore 'o nucleo di tutto ciò che consideriamo essere noi stessi e di tutto ciò che noi come individui conosciamo, sperimentiamo e facciamo.

Poiché è la fonte da cui sorge la nostra mente e tutto ciò che è conosciuto dalla nostra mente; Sri Ramana dice che il nostro 'cuore' o il reale sé è 'il luogo di nascita 'della nostra mente. Anche se usa la parola 'luogo' per indicare il nucleo o 'cuore' del nostro essere, non lo usa nel senso letterale di un luogo esistente nelle limitate dimensioni di tempo e spazio, ma solo in senso figurato. Cioè, sebbene il nucleo del nostro essere non è confinato all'interno dei limiti del tempo e dello spazio, si riferisce a esso in senso figurato come un 'luogo 'perché lo sperimentiamo sempre come il punto centrale nel tempo e nello spazio, come 'ora' e 'qui', l'unico punto da cui percepiamo e concepiamo tutti gli altri punti nel tempo e nello spazio.

Alcune persone sembrano avere difficoltà a comprendere il semplice fatto che il nostro vero essere è infinita coscienza senza forma, presumibilmente perché non sono in grado o sono riluttanti a concepire ogni coscienza oltre la loro attuale coscienza finita di loro stessi come corpo fisico. Poiché non possono concepire che siano qualcosa di più del loro limitato complesso mente-corpo, e poiché alcuni di loro sono innamorati dell' idea dei chakras o centri mistici situati in alcuni punti all'interno del corpo fisico, queste persone spesso chiedevano a Sri Ramana in quale punto del corpo fisico si trova *hrdaya* o il 'cuore' spirituale.

Sapendo che queste persone non erano in grado o non volevano comprendere la semplice verità che la parola 'cuore' indica veramente la realtà infinita, lo spirito senza forma o la coscienza, Sri Ramana usava placare la loro curiosità dicendo che il 'cuore' spirituale si trova due dita a destra del centro del nostro petto. Il motivo per cui ha precisato questo particolare punto come la posizione del 'cuore 'nel nostro corpo fisico è che questo è il punto nel nostro corpo in cui il nostro senso del 'Io sembra originare e da cui si diffonde in tutto il nostro corpo.

Tuttavia questa posizione del nostro 'cuore 'non è assolutamente vera, ma è vera solo rispetto al nostro corpo. Questa posizione è solo reale com'è reale il nostro corpo, e il nostro corpo non è più reale della nostra mente, di cui è una creazione. Poiché il nostro corpo è una mera fantasia, come il mondo intero di cui fa parte, come può qualsiasi punto essere il nostro vero 'cuore', il nucleo del nostro essere, che è la realtà infinita e assoluta?

Pertanto, a tutte le persone che erano in grado di comprendere la semplice verità del suo insegnamento, cioè che: il nostro sé essenziale è l'unica realtà, e che la nostra mente e tutto ciò che a essa è noto, tranne 'io sono, 'è un mero frutto della nostra fantasia di auto-inganno. Sri Ramana spesso evidenziava la verità che il 'cuore' spirituale non è un qualsiasi posto nel nostro corpo, ma è solo il nostro vero sé, la nostra coscienza fondamentale ed essenziale dell'essere, 'Io sono'. Non solo la posizione del nostro 'cuore' spirituale in questo corpo fisico è solo una verità relativa, ma è anche una verità che non ha alcun valore pratico.

Quando una volta qualcuno gli ha chiesto se dobbiamo meditare sul lato destro del nostro petto per meditare sul nostro cuore spirituale, egli rispose: 'Il "Cuore" non è fisico. La meditazione non dovrebbe essere a destra o a sinistra. La meditazione dovrebbe essere sul nostro sé. Conosciamo tutti l'"Io sono". Che cosa è questo "Io"? Non è né dentro né fuori, né sulla destra o sulla sinistra. "Io sono", questo è tutto'.

Ai fini pratici, tutto quello che dobbiamo sapere sul 'cuore' spirituale è che è la nostra coscienza di base 'Io sono', che è il cuore del nostro essere, è il centro di tutto ciò che sperimentiamo. In questo quinto paragrafo di Nan Yar? Sri Ramana insegna che il mezzo con il quale possiamo sperimentare una chiara conoscenza di questo 'cuore', che è la sorgente o 'luogo di nascita 'della nostra mente, è quello di esaminare profondamente il nostro pensiero primordiale 'Io' al fine di accertare da 'quale luogo 'o da cosa ha avuto origine. Anche se spiega questo processo di auto- indagine o *vicāra* dicendo:

> 'Se [noi] indaghiamo in quale posto il pensiero "io" sorge inizialmente nel [nostro] corpo, [noi] verremo a sapere che [sorge prima] in [nostro] cuore. Questo solo è il luogo di nascita della [nostra] mente'.

Questo è essenzialmente lo stesso processo che ha espresso più direttamente al sesto paragrafo (che abbiamo citato in precedenza in questo capitolo) dicendo: 'Se [noi] indaghiamo "chi sono io?", [la nostra] mente tornerà al suo luogo di nascita'. La nostra mente o l'attenzione ritorna alla sua fonte o 'luogo di nascita', il più interno nucleo del nostro essere, ogni volta che smettiamo di pensare a qualsiasi cosa diversa dal nostro essenziale essere cosciente del sé, che sperimentiamo sempre come 'Io sono'.

La nostra mente sorge dalla sua fonte solo pensando, cioè, immaginando e occupandosi di qualcosa di altro da sé, in modo che naturalmente scompare e si fonde nella sua fonte ogni volta che smette di pensare. Questo cedimento e fusione della nostra mente nel nostro essere essenziale capita ogni giorno quando ci addormentiamo.

Tuttavia nel sonno non sperimentiamo una chiara conoscenza senza nuvole del nostro vero essere, perché cadiamo nel sonno solo ritirando la nostra attenzione da altre cose, ma senza concentrarci profondamente sulla nostra coscienza di essere - la nostra fondamentale autocoscienza di sé 'Io sono'. La nostra mente sorge a causa della nube di dimenticanza del sé o auto- ignoranza con cui abbiamo apparentemente oscurato la nostra naturale chiarezza di pura coscienza del sé.

Noi inganniamo noi stessi ritenendo di essere la coscienza di questo limitato e finito corpo, chiamata 'mente' solo perché abbiamo scelto apparentemente di ignorare il nostro vero essere, la coscienza infinita e incontaminata 'Io sono'. Questa volontaria ignoranza del sé o dimenticanza persiste fino a quando scegliamo di ricordare ciò che il nostro vero essere realmente è. Possiamo ricordare ciò che realmente siamo solo concentrando la nostra attenzione interamente ed esclusivamente sul nostro essenziale essere, la nostra coscienza 'Io sono', perché la vera natura del nostro essere essenziale è pura non duale coscienza di sé. Poiché ci calmiamo e sprofondiamo nello stato di sonno senza concentrare la nostra attenzione interamente ed esclusivamente sulla nostra coscienza essenziale dell'essere, 'Io sono', la nuvola della nostra ignoranza o dimenticanza di sé continua a esistere nel sonno.

Il sonno ordinario che sperimentiamo ogni giorno è solo uno stato in cui la nostra mente riposa dalla sua attività incessante e recupera la sua energia per impegnarsi in ulteriori attività. Con la temporanea immersione e diventando tutt'uno con sua fonte originaria, che è la vera fonte di tutto il potere, la nostra mente è in grado di ricaricare la sua energia, che spende poi in un altro periodo di attività sia di veglia che di sogno.

Dopo aver speso la sua quantità limitata di energia, la nostra mente deve ancora rifondersi nel sonno per rinnovare tale fornitura. Nessuna macchina può ottenere energia semplicemente smettendo di essere attiva. Non possiamo ricaricare una batteria semplicemente smettendo di usarla per un po'. Allo scopo di ricaricarla, dobbiamo collegarla a una fonte di alimentazione, come ad esempio la rete elettrica o un generatore. Allo stesso modo, la nostra mente non rinnova la sua energia nel sonno solo perché è inattiva. Succede ciò perché nel sonno è collegata a una sorgente di alimentazione, che è il nostro essere essenziale.

L' energia che la nostra mente deriva rimanendo per un po' nel sonno non viene da fuori noi stessi; essa viene solo da una fonte all'interno di noi stessi, e questa fonte è il nostro vero sé o lo spirito, la natura essenziale del quale è la nostra mera consapevolezza di essere: la nostra coscienza di sé 'Io sono'. Nel sonno tutto ciò che sperimentiamo è 'Io sono'. Semplicemente sperimentando questa coscienza 'Io sono 'per un po'', la nostra mente è in grado di ricaricare la sua energia. Tuttavia, anche se sperimentiamo la conoscenza di 'Io sono 'nel sonno, non lo sperimentiamo con perfetta chiarezza.

Anche se la nostra mente si è dissolta nel sonno insieme con tutta la sua conoscenza delle altre cose, l'influenza obnubilante della nostra basilare dimenticanza di sé persiste. Pertanto, se nel sonno sappiamo che esistiamo, non sappiamo chiaramente ciò che siamo. Il motivo per cui non sappiamo chiaramente ciò che siamo nel sonno è che ci immergiamo in quello stato semplicemente ritirando la nostra attenzione da altre cose, ma senza concentrarci su di noi stessi. Per sapere ciò che siamo, dobbiamo focalizzare la nostra attenzione intensamente sul nostro essere essenziale.

Questa concentrazione della nostra attenzione interamente ed esclusivamente su noi stessi, la nostra coscienza di essere, 'Io sono', è ciò che Sri Ramana chiama 'auto-investigazione' {investigazione sul Se, auto-indagine} o Atma- Vicara. Sri Ramana de-

scrive questo semplice processo di 'auto investigazione 'in vari modi, ciascuno dei quali è adatto a un particolare contesto.

Nel sesto paragrafo di 'Nan Yar?', nel contesto di come dobbiamo comportarci con gli altri pensieri, che tendono a distrarci ogni volta che proviamo a dare attenzione al nostro puro essere, lo descrive come un processo di indagare: 'A chi si verificano questi pensieri? A me. Chi sono io?'.

Nel quinto paragrafo, nel contesto di come la nostra mente sorge sempre come un senso limitato di 'Io 'apparentemente confinato all'interno di un corpo, lo descrive come un processo di indagine su quale parte del nostro corpo il pensiero 'io 'sorge per primo. Poiché la nostra mente sorge sempre in un corpo immaginando il corpo essere 'Io', Sri Ramana dice che dovremmo indagare in quale posto sorge nel nostro corpo. Tuttavia, egli spiega che quando facciamo così scopriremo che in realtà non sorgerà da qualsiasi luogo all'interno del nostro corpo fisico, ma solo dal nostro 'Cuore', il nucleo non- fisico del nostro essere.

Al fine di accertare da dove la nostra mente sorge come 'io', dobbiamo concentrare profondamente la nostra attenzione sulla coscienza essenziale che noi sperimentiamo come 'Io'. Quando lo facciamo, la nostra attenzione sarà automaticamente distolta dal nostro corpo e da tutto il resto, e sarà incentrata interamente nel nostro basilare senso di essere - la nostra fondamentale coscienza di sé, 'Io sono'.

Pertanto, suggerendo di indagare da dove in questo corpo la nostra mente sorge come 'Io', Sri Ramana ci sta fornendo un trucco per distogliere la nostra attenzione dal nostro corpo e verso la coscienza essenziale che, quando apparentemente contaminata dalla nostra conoscenza di questo corpo e del mondo che percepiamo attraverso di esso, ci permette di sentire che questo corpo è 'Io'. In qualunque modo egli può descrivere questo processo di auto- indagine o auto- esame, il solo scopo di Sri Ramana è di fornirci indizi che verranno ad aiutarci a distogliere la nostra attenzione dai nostri pensieri, dal nostro corpo e da tutte le altre cose, per concentrarci interamente ed esclusivamente sulla nostra fondamentale coscienza essenziale dell'essere, che abbiamo sempre sperimentato come 'Io sono'.

Nei suoi scritti e detti vi sono molti esempi di come lo fa. In questo quinto paragrafo di *Nāṉ Yār?*, per esempio, dopo il primo suggerimento che dovremmo indagare in quale parte del nostro corpo sorge il pensiero Io, prosegue per darci un mezzo ancora più semplice con cui possiamo coscientemente tornare alla fonte da cui siamo sorti, dicendo:

> 'Anche se [noi] rimaniamo a pensare, "Io Io", ciò [ci] prenderà e [ci] lascerà in quel luogo'.

Egli esprime questa stessa verità con parole leggermente diverse nel verso 716 di *Guru Vācaka Kōvai*:

Anche se [noi] incessantemente contempliamo quel[divino] nome ‘Io, Io’ [o ‘Io sono io’], con la [nostra] attenzione [così fissata saldamente] nel [nostro] cuore [cioè, nel nostro vero ‘Io’, che è il centro del nostro essere], egli salverà [noi], prendendo uno [cioè, noi stessi] nella fonte da cui [la nostra] mente [o pensiero] sorge [in modo da] distruggere il [nostro] ego, [che è] l’embrione limitato del corpo - [germe, causa o base da cui tutte le altre cose sorgono].

In questo verso le parole ‘quel nome ‘fanno riferimento al nome: ‘Io’, ‘sono’, ‘Io sono ‘o ‘Io [sono] Io’, che ha dichiarato nei precedenti versi 712-715 di essere il più originale e più appropriato nome di Dio. Quando contempliamo questo nome ‘Io’, la nostra attenzione sarà attirata dalla nostra coscienza di sé di base, che abbiamo sempre sperimentato come ‘Io sono’, e quindi la nostra mente sarà attratta indietro alla sua propria fonte. Quando la nostra mente o ego affonda quindi di nuovo nel nostro vero sé, che è la fonte da cui si era elevata, sarà distrutta, essendo consumata, nella chiarezza infinita della pura coscienza di sé.

Poiché la nostra mente ci illude, facendoci immaginare noi stessi di essere vincolati entro i limiti di un corpo fisico, la distruzione della nostra mente nella chiara luce della vera conoscenza di sé è l’unica vera salvezza, e quindi Sri Ramana dice che noi saremo salvati contemplando il nome originale di Dio, che è ‘Io’, ‘Io sono ‘o ‘Io sono Io’. Sri Ramana descrive la nostra mente come *ūn̲ ār karu ahandai*, che significa : l’ ‘ego, [che è] l’embrione confinato dal corpo, poiché viene in esistenza solo immaginando se stesso di essere un corpo, e poiché dà quindi luogo alla comparsa di tutte le altre cose.

La parola Tamil *Karu*, che ho tradotto come ‘embrione’, significa anche ‘germe’, causa ‘efficiente’, ‘sostanza ‘o ‘fondamento’, e deriva dalla parola sanscrita *garbha*, che significa ‘grembo ‘o ‘interno’. In tale contesto, pertanto, implica che il nostro ego o mente è l’embrione o il seme da cui è nata ogni dualità o alterità, la sostanza di cui è formata, la causa attiva o creatrice che unisce tutti nell’essere, la fondazione che sostiene il suo apparire, e il grembo entro il quale tutto è contenuto.

Poiché il nostro corpo e tutte le altre cose sono appendici immaginarie che distraggono la nostra attenzione dalla nostra essenziale coscienza di sé: ‘Io sono’, siamo in grado di liberare noi stessi da loro solo mantenendo la nostra attenzione fissata saldamente sulla nostra coscienza del sé. Un mezzo semplice e facile che possiamo utilizzare per portare la nostra attenzione indietro verso la nostra coscienza del sé, e che ci aiuterà in una certa misura a tenerla fissa lì, è di ricordare il nome di ‘Io’ o ‘Io sono’ incessantemente.

Questo è un indizio molto pratico dato a noi da Sri Ramana, ed è particolarmente utile per quelle persone che inizialmente hanno difficoltà a capire che cosa s’intende esattamente con il termine ‘auto-attenzione ‘{attenzione al sé}. Tali persone sono così abituate all’attenzione oggettiva che non possono capire come possiamo dare attenzione alla nostra coscienza non-oggettiva e senza forma ‘Io sono’, e quindi si lamentano che non riescono a trovare alcuna cosa come ‘Io’ per osservarla.

Poiché immaginano di dover cercare un 'io', come se fosse una sorta di sottile oggetto, si lamentano che è troppo sfuggente per loro per essere in grado di occuparsi di esso. La vera causa della loro immaginata difficoltà, tuttavia, è che la nostra coscienza 'Io 'non è un oggetto di qualsiasi tipo, ma è il soggetto che conosce tutti gli oggetti. Non possiamo oggettivare la nostra coscienza in prima persona 'Io', e se cerchiamo di farlo staremo deviando la nostra attenzione dal vero 'Io' di cui ci saremmo dovuti occupare. Anche se la nostra coscienza 'Io sono 'non è un oggetto, è comunque una cosa che conosciamo sempre.

Nessuno di noi dubita dell'ovvia verità 'Io sono', anche se non abbiamo una perfettamente chiara conoscenza di ciò che esattamente questo 'Io sono 'è. Poiché molte persone sperimentano tale difficoltà a cogliere esattamente ciò che Sri Ramana intende quando dice che dobbiamo essere attenti alla nostra mera coscienza 'Io sono', egli a volte ha suggerito che dovrebbero continuamente pensare 'Io, Io, Io 'o Io sono, Io sono, Io sono'. Se pensiamo così, la nostra attenzione sarà naturalmente attratta indietro alla coscienza che viene indicata con le parole 'Io' e 'Io sono'.

Ogni volta che pensiamo al nome di una persona o di un oggetto, un ricordo di quella persona o dell'oggetto viene naturalmente in mente. Il pensiero di qualsiasi nome porterà alla nostra mente la forma o la cosa indicato con quel nome. Allo stesso modo, il pensiero del nome 'Io' o 'Io sono 'attirerà la nostra attenzione al soggetto della coscienza non- oggettiva indicata con quel nome. Pertanto pensare 'Io, Io, Io 'è un utile ausilio alla pratica di attenzione al sé, almeno fino al momento in cui diventiamo familiari con l'esperienza di essere attenti alla nostra mera coscienza di essere.

Tuttavia, poiché anche il pensiero verbalizzato 'Io' o 'Io sono 'è un oggetto conosciuto da noi, la pratica del pensiero 'Io, Io, Io 'o 'Io sono, Io sono, Io sono 'può diventare una distrazione, impedendo alla nostra attenzione di penetrare in profondità nella coscienza che è in effetti indicata con le parole 'Io' o 'Io sono'. Questa pratica di pensare continuamente 'Io, Io 'è quindi utile solo in una certa misura, ma cadrà naturalmente quando è diventata inutile, cioè, quando siamo diventati abbastanza abituati all'esperienza della vera attenzione al sé.

Tuttavia, anche quando ci siamo abituati a essere attenti al nostro mero essere, possiamo a volte scoprire che pensare 'Io, Io 'o 'Io sono, Io sono 'alcune volte può essere un aiuto per distogliere la nostra attenzione da altri pensieri e di centrarla esclusivamente sul nostro essenziale essere consapevole di sé. In questo piccolo trattato estremamente prezioso *Nāṉ Yār?* Sri Ramana ci ha dato molti altri indizi che possono aiutarci a praticare l'attenzione al sé. per esempio al paragrafo undicesimo, quando descrive come dobbiamo superare tutti i nostri *viṣaya-vāsanās*, le nostre pulsioni mentali profondamente radicate o desideri di occuparci di altre cose diverse dal nostro vero sé, afferma- :

> [...] Se uno si aggrappa saldamente e ininterrottamente allo *svarūpa-smaraṇa* [ricordo della propria natura essenziale e vero sé, 'Io sono'] fino a raggiungere svarùpa [cioè, fino a quando si raggiunge la vera co-

noscenza dell'unica propria natura essenziale], questo che da sola [sarà] sufficiente. [...]

In parole povere il termine sanscrito *svarūpa-smaraṇa* può essere meglio tradotto come 'ricordo del sé', che è solo un altro modo di descrivere lo stato di attenzione del sé. Tuttavia, ogni parola ha il suo sapore particolare, e usando la parola *smarana* o 'ricordo 'in questo ambito Sri Ramana è in grado di trasmettere una sfumatura di significato che non sarebbe stata trasmessa se avesse invece usato la parola 'attenzione'.

La parola 'ricordo 'suggerisce qualcosa che già sappiamo, ma abbiamo dimenticato o trascurato. Conosciamo sempre l''Io sono', ma in qualche modo lo tralasciamo o ignoriamo perché siamo troppo affascinati dall'attrazione illusoria di altre cose. Se vogliamo liberarci dalla schiavitù degli attaccamenti a qualunque altra cosa che non sia il nostro vero sé, tutto quello che dobbiamo fare è di ricordare ininterrottamente la nostra essenziale coscienza di essere, 'Io sono'.

Poiché il nostro oblio del sé è la causa principale di tutta la nostra infelicità e di tutti gli altri problemi, il ricordo del sé è l'unico antidoto che curerà tutti i nostri problemi. Inoltre, mentre termini come 'auto- investigazione', 'auto-esame', 'auto-ricerca', 'auto- indagine 'e 'auto- attenzione' {'investigazione del sé', 'esame del sé', 'ricerca del sé', 'indagine del sé 'e 'attenzione al sé'} tendono a suggerire un ruolo attivo nel processo di indagare, esaminare, investigare, scrutare o occuparci di noi stessi; il termine 'ricordo del sé 'tende a suggerire uno stato più passivo semplicemente di ricordare noi stessi.

Tutte queste parole denotano lo stesso 'processo' o stato, che non è in realtà un processo di fare qualsiasi cosa, ma è solo uno stato di solo essere. Tuttavia, anche se tutte indicano la stessa condizione di solo essere, ognuna di loro raffigura quello stato in modo leggermente diverso, perciò Sri Ramana ha utilizzato qualsiasi termine fosse più appropriato al contesto in cui stava parlando.

Altri due termini che spesso ha usato per indicare questo stesso stato di solo essere, sono stati *ātma-niṣṭha*, che significa 'dimorare nel sé', e *ātma-cintana*, che letteralmente significa 'pensiero del sé' o il 'pensiero di noi stessi'. Il primo di questi due termini, 'dimorare nel sé', è particolarmente significativo, perché implica la verità che dare attenzione e conoscere noi stessi non è un'azione, ma è solo lo stato di consapevole dimorare come nostro sé reale, o in altre parole, semplicemente essere ciò che realmente siamo, che è la coscienza dell'essere perfettamente libera da pensieri. Tuttavia, l'altro termine, 'pensiero del sé' potrebbe facilmente essere frainteso se implica che l'auto- attenzione è un atto del 'pensare 'a noi stessi.

Anche se questi due termini sembrano implicare significati contrastanti, Sri Ramana usa entrambi nella prima frase del paragrafo tredicesimo di '*Nāṉ Yār?',* nel contesto che descrivere lo stato di completo abbandono di sé :

essendo completamente assorbito in *ātma-niṣṭha* [dimorare nel sé], non dando anche il minimo spazio al sorgere di ogni pensiero tranne *ātma-cintana* [il pensiero del nostro sé reale], è dare noi stessi a Dio. [...]

Il motivo per cui usa il termine *ātma-cintana* o 'pensiero del sé' in questo contesto è per sottolineare il fatto che, al fine di rispettare lo stato di perfetto abbandono di sé non ci si deve occupare o 'non si deve pensare 'ad altro che al nostro proprio essere essenziale, 'Io sono'. Se pensiamo ad altro, ci attiviamo come separata coscienza conoscitrice di oggetti che chiamiamo la nostra 'mente'. Pensare è quindi ciò che ci separa da Dio.

Se vogliamo veramente arrendere, completamente a Dio, il nostro sé individuale o mente, dobbiamo astenerci dal pensare qualsiasi cosa. Perché allora Sri Ramana dice 'tranne *ātma-cintana* 'in questa frase? Egli fa questa eccezione perché *ātma-cintana* o 'pensiero di sé' non è in realtà un pensiero come qualsiasi altro pensiero che noi pensiamo. Pensare a qualsiasi cosa diversa dal nostro vero sé è un azione, e come tale richiede il sorgere della nostra mente, o sé individuale per eseguire l'azione, mentre 'pensare 'al nostro vero sé non è un'azione.

Quando cerchiamo di 'pensare 'al nostro vero sé, la nostra attenzione si volge verso l'interno, verso il nostro essenziale essere consapevole di sé, e così la nostra mente scompare nella fonte da cui ha avuto origine. Questo cedimento della nostra mente nel nucleo più intimo del nostro essere, 'Io sono', che è la vera forma di Dio, è lo stato di vero e perfetto auto-abbandono (resa di sé). Pertanto, anche se *ātma-cintana* significa letteralmente 'pensiero del sé' o 'pensiero di noi stessi', non è veramente uno stato di pensiero, ma è semplicemente lo stato di solo essere.

Ogni volta che Sri Ramana parla di 'pensiero di noi stessi', 'pensare a noi stessi 'o 'pensare Io', non sta usando le parole 'pensiero 'o 'pensare' in un senso preciso, ma le utilizza impropriamente per indicare 'attenzione 'o 'dare attenzione '{occuparsi}. Un pensiero o l'atto di pensare è in realtà solo l'atto di prestare attenzione a qualcosa. Quando ci occupiamo di qualcosa diverso dal nostro essere essenziale, la nostra attenzione prende la forma di un'azione, che chiamiamo 'pensiero', ma quando ci occupiamo solo del nostro essere essenziale, la nostra attenzione rimane come è.

Quindi se cerchiamo di 'pensare' a noi stessi, al nostro vero essere o 'Io sono', la nostra mente diventerà immobile, tutto il nostro pensiero cesserà, e lo faremo rimanere nello stato di solo essere. In senso stretto, il pensare è l'atto di formare e vivere un pensiero nella nostra mente. Il nostro formare un pensiero e il nostro sperimentarlo non sono due azioni distinte, perché formiamo un pensiero con lo stesso atto di sperimentarlo {viverlo} o di conoscerlo.

Come tale, il pensiero è un processo d'immaginazione, un processo mediante il quale evochiamo l'esperienza di immagini, pensieri o sentimenti nella nostra mente. Questo processo di pensiero è ciò che dà alla nostra mente un'identità apparente o un' esistenza separata. Quando pensiamo, ci attiviamo come coscienza separata che chiamiamo la nostra 'mente', e quando non pensiamo, questa nostra mente si placa e si dis-

solve nella sua sorgente, che è il nostro essere essenziale o vero sé. La nostra mente è la coscienza separata e finita in cui formiamo e sperimentiamo tutti i nostri pensieri e immaginazioni.

Tuttavia la mente, non è solo quella nella quale tutti i nostri pensieri sono formati e sperimentati, ma anche quella con la quale essi sono stati formati e sperimentati. Inoltre, poiché la nostra mente si forma con il suo atto di pensare, è essa stesso un pensiero, un prodotto della propria immaginazione. Pertanto, poiché la nostra mente si sperimenta sempre come l'Io che pensa tutti gli altri pensieri, Sri Ramana spesso si riferisce a essa come il pensiero 'Io'. Nel quinto paragrafo di Nan Yar?,

Dopo aver spiegato che questo pensiero 'Io', che sembra sorgere nel nostro corpo, in realtà sorge dal nostro 'cuore', il' nucleo più intimo del nostro essere, ed essendo attenti a questo pensiero 'Io 'possiamo tornare a quella fonte; Sri Ramana continua a dire

> : [...] Di tutti i pensieri che appaiono nella [nostra] mente, solo il pensiero 'io' è il primo pensiero. Solo dopo che questo è sorto altri pensieri possono sorgere. Solo dopo che la prima persona è apparsa sembra apparire la seconda e la terza persona ; senza la prima persona la seconda e la terza persona non possono esistere.

Nella frase 'il pensiero io da solo è il primo pensiero', che è evidenziate in grassetto nel testo originale Tamil, la parola che ho tradotto come 'primo 'è mudal, che ha vari significati correlati, quali primo, principale, primario, radice, base, basamento, origine e causa, che sono tutti appropriati in questo contesto. Non solo questo pensiero di base è l'Io: il primo pensiero a salire e l'ultimo pensiero a placarsi; è anche l'origine e la causa di tutti gli altri pensieri.

Senza di esso nessun altro pensiero può sorgere, perché questo primario pensiero 'Io' è il pensatore che pensa tutti gli altri pensieri. Essendo non solo un pensiero, ma anche il pensatore, è fondamentalmente diverso da tutti i nostri altri pensieri, perché è il soggetto conoscente, mentre gli altri sono solo oggetti noti. Cioè, è l'unico pensiero che è dotato di un elemento di coscienza. E 'consapevole sia di tutti gli altri pensieri, che di se stesso come 'Io'.

Tuttavia, poiché sembra essere limitato entro i confini di un corpo fisico, non è una forma incontaminata e pura della coscienza, ma è una miscela di coscienza e di tutte le limitazioni di questo corpo che immagina di essere 'Io'. Quando Sri Ramana dice', di tutti i pensieri che appaiono nella [nostra] mente [...]', significa ogni tipo di pensiero, inclusi tutti i nostri pensieri verbalizzati, i nostri concetti, le nostre convinzioni, i nostri ricordi, i nostri sogni, i nostri sentimenti e le nostre percezioni.

Tranne la nostra coscienza essenziale 'Io sono', tutto quello che conosciamo, è un pensiero, un'impressione o immagine che appare nella nostra mente. Quando si descrive la dipendenza di tutti gli altri pensieri dal nostro pensiero primario 'Io', Sri Ramana si riferisce a quest'ultimo come la 'prima persona', e ai precedenti come là seconda e terza

persona'. A quali dei nostri altri pensieri si riferisce come "seconde persone", e a quali si riferisce come "terze persone"? I nostri pensieri "seconda persona" sono tutti quei pensieri che riconosciamo come esistenti solo nella nostra mente, e che quindi sentiamo più vicini e intimi, mentre i nostri pensieri "terza persona" sono tutti quei pensieri che immaginiamo di essere oggetti esterni che percepiamo attraverso uno o più dei nostri cinque sensi.

Tutti gli altri nostri pensieri, cioè, entrambi i nostri pensieri "seconda persona" e i nostri pensieri "terza persona" - sorgono nella nostra mente solo dopo che la nostra 'prima persona 'il pensiero 'Io' è sorto. In assenza della nostra prima persona il pensiero 'io', né i pensieri seconda persona né i nostri pensieri terza persona possono esistere. Tranne la nostra coscienza essenziale 'Io sono', tutto quello che conosciamo, dipende per la sua apparente esistenza nella nostra mente dal nostro pensiero prima persona 'Io', che è la coscienza che li conosce.

La nostra mente, la nostra coscienza composita 'Io sono questo corpo', è semplicemente un'immaginazione sovrapposta alla nostra reale coscienza 'Io sono', proprio come un serpente immaginario che è sovrapposto a una corda. Nella penombra del crepuscolo, quando vediamo una corda che giace a terra, possiamo immaginare che sia un serpente. Se osserviamo attentamente quel serpente immaginario, vedremo che in realtà è nient'altro che una corda.

Allo stesso modo, se guardiamo la coscienza composita 'Io sono questo corpo 'sufficientemente da vicino e profondamente, si scoprirà che in realtà, non è nient'altro che la coscienza pura e semplice 'Io sono', e che l'aggiunto {l'attributo-la forma} 'questo corpo 'è solo un'illusione sovrapposta su di essa da parte della nostra potenza d'immaginazione. Questo corpo illusorio, e tutti gli altri oggetti o pensieri conosciuti dalla nostra mente, continueranno ad apparire reali finché ci occupiamo di loro, proprio come un sogno continua ad apparire reale finché lo sperimentiamo.

Il nostro potere di attenzione è ciò che dà una realtà apparente alle cose che conosciamo. L'illusione 'Io sono questo corpo 'potrà pertanto essere sostenuta fino a quando continueremo a dare attenzione a questo corpo o a uno qualsiasi degli oggetti che conosciamo attraverso il supporto dei suoi cinque sensi. Per disperdere questa illusione, dobbiamo cessare di occuparci di qualsiasi oggetto conosciuto dalla nostra mente, e dobbiamo invece rivolgere la nostra attenzione indietro a noi stessi, al fine di conoscere la nostra sottostante coscienza 'Io sono'.

Pertanto, al fine di sperimentare la nostra vera coscienza 'Io sono 'come è: illimitata e incontaminata dall'identificazione con qualsiasi forma; dobbiamo rivolgere la nostra attenzione lontana da tutte le forme, tutti i pensieri oggettivi, sentimenti o immagini mentali, come il nostro corpo e questo mondo; rivolgerla verso l'unico elemento essenziale della nostra mente: la nostra coscienza di base 'Io sono'. Finché continuiamo ad aggrapparci o a occuparci di qualsiasi forma di pensiero oggettivo, non potremo mai sperimentare la nostra coscienza 'Io sono 'come realmente è. Invece, noi continueremo a illudere noi stessi credendo che la nostra mente e tutto il conosciuto da essa siano rea-

li. Può qualsiasi cosa conosciuta dalla nostra mente, in realtà, essere reale? O meglio, può tutto ciò che conosciamo attraverso quel mezzo ingannevole che noi chiamiamo la nostra 'mente' essere vero?

Tranne la nostra fondamentale coscienza del sé 'Io sono', ogni cosa e tutto quello che sappiamo è solo un pensiero in una forma o nell'altra. Ogni pensiero è una forma di conoscenza, e viceversa: ogni conoscenza diversa dalla nostra coscienza di base 'Io sono 'è una forma di pensiero. Tutti i pensieri sono conosciuti da noi solo per mezzo della nostra mente, che è il nostro primo pensiero 'io', ma la nostra coscienza essenziale 'io sono 'è conosciuta da noi direttamente, non attraverso la nostra mente o qualsiasi altro mezzo.

Ogni conoscenza che abbiamo diversa da 'Io sono' dipende per la sua apparente realtà dalla realtà della mente attraverso la quale noi la conosciamo. Se la nostra mente è irreale, tutte le cose conosciute da essa devono essere irreali, poiché sono solo pensieri che essa ha creato in sé. L'unica cosa che sembra essere conosciuta dalla nostra mente ma che comunque non dipende dalla nostra mente per la sua realtà è la nostra fondamentale coscienza 'Io sono', perché non è solo un pensiero che la nostra mente ha formato in sé.

Anche in assenza della nostra mente, negli stati liberi dal pensiero come il sonno, sperimentiamo questa basica coscienza 'Io sono'. Inoltre, ciò che la nostra mente conosce in realtà non è la nostra coscienza 'Io sono 'come è realmente, ma è solo la nostra coscienza 'Io sono 'oscurato dalla nostra immaginazione 'Io sono questo corpo'. Al risveglio dal sonno, la prima cosa che la nostra mente sa è 'Io sono', ma appena sa 'io sono 'sovrappone a essa la falsa identità 'Io sono questo corpo'.

Così fin dall'inizio la nostra mente è una menzogna, una falsa miscela della nostra coscienza fondamentale 'Io sono 'con un corpo fisico composto di materia incosciente. Quando la sua conoscenza più basilare, la conoscenza che ha di sé, è quindi una bugia o falsità, come possiamo fidarci di qualsiasi altra conoscenza che la nostra mente può acquisire? Tutto ciò che la nostra mente sa si basa sulla sua prima conoscenza, la sua conoscenza errata 'io sono questo corpo'.

Poiché sempre sovrappone questa falsa identificazione 'Io sono questo corpo 'alla nostra pura, originale e fondamentale coscienza 'Io sono', la nostra mente non può mai conoscere la nostra coscienza pura e incontaminata come realmente è Una qualità essenziale della coscienza è che è sempre consapevole: conosce sempre la propria esistenza o essere, e quella coscienza della sua stessa esistenza è ciò che chiamiamo 'Io sono'. Tuttavia, oltre a conoscere la sua esistenza, la coscienza, a volte sembra anche conoscere altre cose.

Quando la nostra coscienza conosce le altre cose, la chiamiamo la nostra 'mente'. La natura della nostra mente è di conoscere l'alterità o dualità. La nostra mente è quindi una coscienza mista, una coscienza in cui la nostra conoscenza fondamentale 'Io sono' è mescolato con la conoscenza di altre cose. Tuttavia, mentre la conoscenza di altre cose è

qualcosa che appare e scompare, e mentre appare, pur apparendo subisce costantemente il cambiamento, la nostra conoscenza di base 'Io sono' non appare o scompare, ma esiste in modo permanente e senza subire alcun cambiamento. Inoltre, mentre la conoscenza dell'alterità dipende dalla nostra coscienza per essere conosciuta, la nostra conoscenza di base 'Io sono 'non dipende da nient'altro, al fine di essere conosciuta, perché è essa stessa la coscienza da cui tutte le cose sono note.

Così nella coscienza mista, che chiamiamo la nostra 'mente', ciò che è reale è solo la nostra coscienza fondamentale 'Io sono'. Questa coscienza fondamentale e incontaminata 'Io sono 'sembra diventare la coscienza mista chiamata 'mente' solo quando sovrapponiamo su di essa la conoscenza di altre cose. Mentre la nostra coscienza di base 'Io sono 'è permanente e quindi reale, tutta la nostra conoscenza di altre cose è solo un aspetto temporaneo, ed è quindi irreale. Solo la nostra coscienza 'Io sono 'è reale perché solo essa soddisfa tutte e tre le condizioni dalle quali possiamo giudicare se qualcosa è reale.

Cioè, è permanente, immutabile, e non dipendente da qualsiasi altra cosa, sia per esistere sia per essere conosciuta di esistere. La nostra mente è una forma temporanea di coscienza che appare e scompare, e che subisce costantemente il cambiamento durante la sua apparizione. Anche se sembra conoscere la propria esistenza come 'Io sono', in realtà prende in prestito questa conoscenza della propria esistenza dalla nostra reale coscienza, che è alla sua base e le dà una sua propria esistenza apparente. La nostra conoscenza 'io sono 'è vissuta da noi anche nel sonno, quando la nostra mente è scomparsa, ma quando la nostra mente appare nella veglia o nel sogno, usurpa da noi questa conoscenza di base 'Io sono', e si maschera come se questa conoscenza fosse sua.

La nostra conoscenza o coscienza 'io sono 'è il nostro vero sé, e quindi è l'unica cosa che sperimentiamo sempre, ma la nostra mente non è il nostro vero sé, perché la sperimentiamo solo temporaneamente. Vi è quindi una chiara distinzione tra la nostra conoscenza 'Io sono 'e la nostra mente, che si limita ad assume questa conoscenza nella veglia e nel sogno, come se fosse la propria, ma è separato da essa nel sonno.

Così l'apparente unione della nostra mente con la nostra conoscenza 'Io sono 'non è una vera e propria unità, ma è solo un aspetto transitorio. Pertanto la nostra mente non è indipendentemente consapevole della propria esistenza. Per conoscere la propria esistenza come 'Io sono', dipende interamente dalla nostra vera coscienza, senza il sostegno della quale non potrebbe risultare esistere. Essendo impermanente, costantemente soggetta a modifiche, e completamente dipendente dalla nostra vera coscienza, sia per la sua esistenza apparente che per l'apparente conoscenza della propria esistenza, la nostra mente non è reale.

Qualunque realtà sembra avere è solo relativa, e non assoluta. Ciò che è solo relativamente vero non è veramente reale a tutti gli effetti, ma sembra solo essere reale. Solo ciò che è assolutamente e incondizionatamente reale può essere chiamato 'reale 'nel vero senso di questa parola. Nel capitolo precedente abbiamo descritto la nostra mente

come la nostra coscienza che conosce', perché la sua natura è di conoscere continuamente cose che immagina di essere altro da sé.

Poiché sorge e sparisce, appare e scompare, possiamo anche descriverla come la nostra 'coscienza' che sorge, in contrasto con la nostra vera coscienza, che è il nostro 'essere coscienza', la coscienza che solo è, e che non sorge mai per conoscere nulla di diverso da se stessa. La nostra mente o 'coscienza che sorge' non può attivarsi o venire in esistenza senza immaginare se stessa di essere una entità distinta e separata, e senza contemporaneamente immaginare di conoscere qualcosa di diverso da sé. S'immagina di essere un'entità separata immaginando un corpo fisico e contemporaneamente immaginando che il corpo fisico immaginario sia se stessa.

Così la nostra mente o la 'coscienza che sorge', sorge immaginando 'Io sono questo corpo', e immagina contemporaneamente di conoscere cose diverse da se stessa. Senza contemporaneamente immaginare entrambe le cose, la nostra mente non può attivarsi. Appena ci svegliamo dal sonno, ci sentiamo come se ci fossimo svegliati o sorti in un corpo particolare, che sentiamo di essere noi stessi, e ci sentiamo contemporaneamente come se avessimo preso coscienza di un mondo intorno a noi, che percepiamo essere altro che noi stessi.

Questa sensazione di attivarsi, come un corpo e di conoscere altre cose è tutta una fantasia, ma fintanto che ci identifichiamo con la nostra 'coscienza che sorge' ci sembrerà essere abbastanza reali. Siamo in grado di conoscere le cose diverse da noi stessi solo attraverso il mezzo della nostra mente, la nostra limitata 'coscienza che sorge'.

Generalmente dividiamo tutti gli oggetti che conosciamo in due grandi categorie, i nostri pensieri e gli oggetti esterni percepiti da noi. In questo ambito il termine 'nostri pensieri' comprende tutti gli oggetti 'seconda persona 'conosciuti da noi, che sono, tutti i nostri pensieri, sentimenti ed emozioni, e tutto il resto che riconosciamo come esistere solo nella nostra mente. Il termine. 'oggetti esterni', dall'altro canto, include tutti gli oggetti "terza persona" conosciuti da noi, che sono tutto ciò che percepiamo attraverso uno qualsiasi dei nostri cinque sensi, e che quindi immaginiamo che esistano al di fuori e indipendenti dalla nostra mente.

Se ci viene chiesto se pensiamo che esistano i nostri pensieri indipendentemente dalla loro conoscenza, la maggior parte di noi ammetterebbe prontamente che possono esistere solo se noi li conosciamo. Possiamo pensare che siamo solo vagamente consapevoli di alcuni pensieri sullo sfondo della nostra mente, ma ogni pensiero esiste solo nella misura in cui noi lo conosciamo. Un pensiero è essenzialmente solo un'immagine nella nostra mente, un oggetto che esiste solo nella nostra coscienza, e come tale esiste solo perché noi lo conosciamo.

Anche se ci rendiamo conto che per la loro apparente esistenza i nostri pensieri dipendono dalla nostra conoscenza di essi, tuttavia immaginiamo che gli oggetti esterni che percepiamo attraverso i nostri cinque sensi in qualche modo esistono indipendentemente della nostra conoscenza di essi. Ma questa distinzione che facciamo tra i nostri

‘pensieri ‘e gli oggetti esterni ‘è falsa. Qualunque cosa sappiamo, la sappiamo solo nella nostra mente. Anche gli oggetti esterni che pensiamo di percepire come esterni a noi stessi sono effettivamente sperimentati da noi solo come immagini nella nostra mente, e quindi sono anche pensieri che formiamo e conosciamo col nostro potere dell’immaginazione.

Tranne la nostra basilare coscienza del nostro essere, ‘Io sono’, tutto quello che conosciamo è solo un pensiero che abbiamo formato nella nostra mente. Conoscere qualcosa di diverso da noi stessi è quindi sinonimo di pensare. Si tratta di un processo di immaginazione, e può accadere solo quando immaginariamente limitiamo la nostra coscienza come qualcosa di diverso dai pensieri e oggetti che conosciamo. Limitare noi stessi come una mente, una separata individuale forma di coscienza, è quindi il fattore fondamentale ed essenziale nel processo di pensare o conoscere altre cose oltre a noi stessi.

Anche se di solito immaginiamo che la nostra mente sorge non appena ci svegliamo dal dormire, e non si placa fino a quando non scompare di nuovo nel sonno, la nostra mente in realtà compare e scompare innumerevoli volte ogni secondo. Con il sorgere di ogni pensiero, la nostra mente si attiva per pensare e conoscere, e con la sparizione di ogni pensiero la nostra mente si placa un attimo, prima di riattivarsi quasi istantaneamente a pensare e conoscere altri pensieri.

Pensare è essenzialmente un processo di formare e simultaneamente conoscere dei pensieri. Come abbiamo discusso in precedenza, la nostra formazione di un pensiero e la nostra conoscenza di quel pensiero non sono in realtà due azioni distinte, perché formiamo pensieri solo immaginandoli, e l’immaginazione implica necessariamente la conoscenza di ciò che immaginiamo. Poiché la nostra mente forma il suoi pensieri solo immaginandoli, e poiché immaginare qualcosa coinvolge essenzialmente il prestare attenzione e il conoscere l’immagine mentale o pensiero, tutti i pensieri sono in ultima analisi formati solo dalla nostra attenzione o potere del conoscere.

In altre parole, il nostro potere d’immaginazione, che forma tutti i nostri pensieri, è solo una facoltà del nostro potere di conoscere o di coscienza. Poiché in ogni singolo momento la nostra mente può occuparsi e conoscere un solo pensiero, non può immaginare o formare più di un pensiero allo stesso tempo. Quindi, come abbiamo visto nel primo capitolo, i nostri pensieri si attivano e si disattivano nella nostra coscienza uno alla volta.

Ogni pensiero consecutivo può sorgere o essere formato solo dopo il che il pensiero precedente si è abbassato o dissolto. Tuttavia, poiché ogni singolo pensiero sorge e si placa in un intervallo di tempo molto piccolo, durante ogni secondo innumerevoli pensieri consecutivi possono sorgere e diminuire in rapida successione. Pertanto, a causa della rapidità con cui i pensieri si alzano e si abbassano, la nostra mente di superficie non è in grado di discernere il sorgere e il cedimento di ogni singolo pensiero, e quindi conosce solo l’impressione collettiva formata da una serie di tali pensieri individuali. Questo è simile all’incapacità del nostro occhio di discernere ogni singolo spot di luce

su uno schermo televisivo, in conseguenza della qual cosa riconosce solo l' impressione collettiva formato da una serie di tali punti che copre l'intero schermo in rapida successione.

L'immagine che vediamo sullo schermo di un televisore a tubo catodico è formata da molte linee orizzontali di luce, ognuna formato da molti puntini di luce di colori e intensità diverse. Questi singoli punti di luce, che sono noti come pixel (la sillaba 'pix 'sta per immagine, 'el 'sta per elemento), sono formati sullo schermo uno alla volta da un raggio di elettroni emessi dal catodo nella parte posteriore del tubo. Controllati da una sequenza costante di oscillazioni del campo magnetico o elettrostatico attraverso cui il raggio di elettroni è generato, in una frazione di secondo l'intero schermo televisivo è coperto con una serie di pixel di colori e intensità diversi, formando così un quadro completo.

Poiché ogni singolo pixel è formato solo momentaneamente, e si dissolve quasi immediatamente, in una frazione di secondo il raggio oscillante di elettroni è in grado di formare un altro pixel di colore e intensità differente sullo stesso punto dello schermo, e quindi in ogni successiva frazione di secondo si forma un quadro leggermente diverso sulla schermata.

Il potere di ricezione dei nostri occhi non è sufficientemente sottile e raffinato per essere in grado di percepire distintamente la rapida formazione e la dissoluzione di ogni singolo pixel, o anche la formazione leggermente meno rapida e la relativa dissoluzione di ogni immagine intera che si forma sullo schermo con una singola scansione del raggio di elettroni; ciò che si percepisce non è la rapida evoluzione dei singoli puntini di luce, ma solo un quadro completo in continuo cambiamento. Ogni pensiero individuale che sorge momentaneamente e scompare nella nostra mente è simile a un pixel che viene momentaneamente acceso e spento sullo schermo di un televisore.

Poiché ogni singolo pensiero sorge o si forma solo momentaneamente, e si abbassa o si dissolve quasi immediatamente, in una minima frazione di secondo la nostra mente può formare un altro pensiero al suo posto. Poiché il potere cognitivo della nostra mente di solito non è sufficientemente sottile e raffinato per essere in grado di discernere distintamente l'estremamente rapida formazione e la dissoluzione di ogni singolo pensiero, quello che di solito percepiamo non è il rapido aumento e cedimento di un pensiero individuale, ma solo un singolo flusso di pensieri, ma in continua evoluzione.

Tuttavia, se pratichiamo stando attenti alla nostra infinitamente sottile coscienza di essere, 'Io sono', il nostro potere di attenzione o di cognizione gradualmente diventerà più sottile e raffinato, e alla fine saremo in grado di discriminare ogni singolo pensiero che sorge. Quando mediante la pratica dell'attenzione al sé il nostro potere di attenzione sarà raffinato e reso sufficientemente sottile da poter rilevare distintamente la formazione di ciascun pensiero individuale, sarà anche in grado di percepire chiaramente il nostro puro essere essenziale, che è sempre alla base e sostiene la formazione dei nostri pensieri, e che resta momentaneamente da solo nell'intervallo tra la dissoluzione di un pensiero e la formazione del pensiero successivo.

Quando il nostro potere di attenzione o di cognizione diventa quindi sufficientemente raffinato per permetterci di vivere in modo chiaro la coscienza essenziale del nostro essere, 'Io sono', nella chiarezza di quella pura coscienza del sé o conoscenza del sé la nostra mente sarà dissolta, essendo una semplice apparizione che era sorta solo a causa della nostra mancanza di una chiara conoscenza del sé.

Cioè, poiché la nostra mente è semplicemente una forma limitata di coscienza che si crede 'Io sono questo corpo', non può sorgere o essere formata nella luce brillante della vera conoscenza di sé, che brilla solo come la nostra coscienza del sé 'Io sono'-libera dalla forma e quindi non adulterata'. E poiché questa sensazione illusoria 'Io sono questo corpo 'è il nostro primo pensiero fondamentale, che è la radice o base di tutti gli altri pensieri, quando questo sentire viene dissolto da una vera conoscenza di sé, nessun altro pensiero sarà in grado di sorgere o essere formato nella nostra coscienza.

Come abbiamo visto in precedenza in questo capitolo, la nostra mente prima forma il pensiero radice 'Io', e allora solo forma ogni altro pensiero. Il nostro pensiero principale 'Io' è il pensatore, l'agente che pensa tutti gli altri pensieri. Pertanto alla base della formazione di ogni singolo pensiero è la formazione del nostro pensiero radice 'io'. Nessun pensiero può essere formato senza che il nostro pensiero 'io' sia formato prima. Cioè, non siamo in grado di fare qualsiasi altro pensiero senza prima la formazione di noi stessi come il pensiero 'Io', che è l'agente che pensa quel pensiero.

Tuttavia, l'ovvio corollario di questa verità è che non possiamo formare noi stessi come il pensatore o primo pensiero 'Io', senza contemporaneamente pensare o formare qualche altro pensiero. Senza la formazione di qualche altro pensiero a cui aggrapparsi, non possiamo sorgere pensando il pensiero 'Io'. La natura del nostro primo pensiero 'Io' è quella di pensare altri pensieri, e senza pensare altri pensieri non può comparire formata come coscienza individuale separata.

Cioè, la nostra coscienza essenziale di essere, 'Io sono', apparentemente si forma nel nostro primo pensiero 'Io sono questo corpo 'solo pensando a qualche altro pensiero. Pertanto, con la formazione e la dissoluzione di ogni nostro altro pensiero, il nostro pensiero 'Io' si forma e si dissolve. In altre parole, le ripetute formazioni e dissoluzioni del nostro pensiero fondamentale 'Io', sono parte integrante della formazione e dissoluzione di ciascuno dei nostri pensieri. Quindi nel breve spazio tra la dissoluzione e la formazione di due pensieri consecutivi, la nostra mente o il pensiero radice 'Io' è esso stesso dissolto e riformato. Così questo divario tra due pensieri è un campione in miniatura del sonno, e il sorgere e il cedimento di ogni pensiero sono un esempio in miniatura di risveglio o sogno. Pertanto i nostri stati di veglia e sogno sono un macrocosmo nel quale la formazione e la dissoluzione di ognuno dei nostri pensieri individuali sono il microcosmo.

Se abbiamo gradualmente affinato il nostro potere di attenzione o di cognizione con la nostra pratica persistente di attenzione al sé, saremo finalmente in grado di percepire la realtà sottostante che rimane tra ogni successiva disattivazione e conseguente attivazione della nostra mente o del pensiero radice 'io'. Quella realtà sottostante è la

nostra essenziale coscienza del sé: che sempre sperimentiamo come 'Io sono'. Anche se sempre sperimentiamo la nostra vera coscienza di sé: 'Io sono', attualmente noi non la sperimentiamo come è veramente, perché la sperimentiamo mescolata con le distorte limitazioni della nostra mente.

Quindi se siamo in grado di sperimentarla chiaramente nell'intervallo momentaneamente libero dalla mente che esiste tra il cedimento di un pensiero e il sorgere del pensiero successivo, saremo in grado di conoscere come realmente è, non adulterata dalla benché minima forma di dualità o alterità. Quindi quando si pratica -l'attenzione al sé, il nostro obiettivo è di sperimentare la nostra naturale coscienza del sé non adulterata dalla benché minima apparizione della nostra mente o di qualsiasi oggetto conosciuto dalla nostra mente. Invece di sperimentare noi stessi come un corpo o come qualsiasi altra aggiunta {attributo-forma}, dovremmo cercare di sperimentare noi stessi chiaramente come vera coscienza di sé 'Io sono', priva di attributi{coscienza oggettiva}.

Il substrato immediato, sfondo o schermo su cui i nostri stati di veglia e sogno, e tutti i nostri pensieri individuali all'interno di quegli stati, sono formati e dissolti è lo stato di sonno, in cui sperimentiamo solo la nostra coscienza essenziale di essere, ma in un modo che non è perfettamente chiaro e distinto. Tuttavia, il substrato finale o lo spazio nel quale non solo la veglia e il sogno, ma anche il sonno si formano e dissolvono è il nostro vero stato di essere consapevole di sé, 'Io sono', in cui sperimentiamo la nostra coscienza fondamentale ed essenziale dell'essere nella sua piena, naturale e assoluta chiarezza.

Pertanto, poiché l'intero universo e lo spazio fisico in cui è contenuto non sono altro che i pensieri che abbiamo formato nella nostra mente col nostro potere d'immaginazione, in Advaita Vedanta si dice che lo spazio fisico o *bhūtākāśa* è contenuto all'interno dello spazio della nostra mente o *cittākāśa*, e che lo spazio della nostra mente è contenuto nello spazio della nostra vera coscienza o *cidākāśa*.

Se possiamo conoscere come all'interno della nostra coscienza formiamo e dissolviamo i nostri pensieri, avremo capito il segreto di come l'intero universo è creato e distrutto. Per raggiungere di prima mano e immediatamente la conoscenza di questo segreto, non abbiamo bisogno di sforzare la nostra mente a riflettere su una delle varie teorie religiose o scientifiche sull'origine dell'universo, ma bisogna solo esaminare la nostra coscienza, che è la fonte e lo spazio da cui tutti i nostri pensieri e questo intero universo sorgono, momentaneamente sussistono, e poi di nuovo scompaiono.

Sia la 'Genesi 'sia il 'Big Bang', che alcuni gruppi di persone hanno creduto siano la spiegazione dell'apparizione di quest'universo, sono presenti nella nostra mente in ogni momento, con la formazione di ognuno dei nostri pensieri.

CAPITOLO 4

La Natura della Realtà

Che cosa è la realtà? Che cosa intendiamo quando usiamo i sostantivi ‘realtà ‘e ‘verità’, e i loro aggettivi corrispondenti ‘reale ‘e ‘vero’?

Consideriamo che molte cose siano reali o vere, ma sono queste cose assolutamente reali, o la loro realtà è solo relativa? Se la realtà di qualcosa è solo relativa, può effettivamente essere chiamata reale nel senso più stretto del termine? Se qualcosa è relativamente reale, è anche relativamente irreale. Può sembrare essere reale in certi momenti o in determinate condizioni, ma cessare di essere reale in altri momenti e in altre circostanze, quindi la sua realtà è impermanente.

Poiché la sua realtà dipende da certe condizioni, non è indipendentemente reale. La sua cosiddetta realtà è limitata dalla e relativa alla realtà di qualunque condizione da cui essa dipende, ed è quindi imperfetta. Essendo relativa, condizionale e dipendente, non è reale di per sé, ma sembra solo essere reale in determinate condizioni. Ciò che appare in un certo momento inevitabilmente sparirà in un altro momento. Poiché non è reale sia prima di apparire che dopo che scompare, è in verità non reale, anche quando sembra essere reale.

La sua realtà apparente è solo un aspetto transitorio o apparizione, e non è quindi assolutamente vero. Quello che appare in un certo momento e scompare in un altro momento sembra solo esistere, ma in realtà non esiste. Ciò che esiste veramente, ciò che realmente è, deve esserlo in ogni momento. Quindi tutte le forme temporali di esistenza sono mere apparenze, e quindi non sono reali. Solo ciò che è assolutamente, incondizionatamente, indipendente e permanentemente reale è reale nel senso più stretto del termine.

Ciò che è perfettamente reale deve essere reale in ogni momento, in ogni circostanza e in tutte le condizioni. La sua realtà non deve essere in alcun modo dipendente, limitata o relativa a qualsiasi altra cosa. Inoltre, non deve cambiare, o cessare di essere com’era una volta. Ciò che cambia esiste in una forma in un certo momento, e in qualche altra forma in un altro momento, quindi non ha forma permanente propria.

Essendo impermanente, nessuna delle sue forme è assolutamente reale. Inoltre, poiché il cambiamento avviene nel tempo, quello che si modifica è legato al tempo, e quindi la sua realtà dipende da qualcosa, è limitata e quindi relativa rispetto al tempo. Solo ciò che è senza cambiamento e immutabile, dunque, è reale in senso assoluto. Così una cosa può essere considerato assolutamente reale solo se è permanente, immutabile, non influenzata dal passaggio del tempo e dal mutare delle condizioni, indipendente da

qualsiasi altra cosa, non limitata da qualsiasi altra cosa, e in nessun modo rispetto a qualsiasi altra cosa.

Se siamo soddisfatti con le cose che sono: impermanenti, imperfette, mutevoli, relative, condizionate e dipendenti; possiamo considerare queste cose essere reali. Ma c'è qualcuno di noi veramente soddisfatto di queste cose? Non dobbiamo tutti, consapevolmente o no, cercare quella felicità che è: permanente, perfetta, immutabile, assoluta, incondizionata e indipendente? Non possiamo raggiungere tale felicità con ciò che è impermanente, imperfetto, mutevole, relativo, condizionato e dipendente; pertanto non si potrà mai essere veramente soddisfatti di una cosa del genere.

Qualcosa che è relativamente reale può dare solo felicità relativa, e solo ciò che è assolutamente reale può dare felicità assoluta. Quindi, se siamo seri nel nostro desiderio di felicità assoluta, dovremmo accettare solo una definizione assoluta della realtà. Se invece scegliamo di accettare una definizione relativa della realtà, non abbiamo chiaramente capito che ciò che realmente desideriamo è solo felicità assoluta. Poiché pensiamo a torto che possiamo avere la felicità che desideriamo da oggetti e circostanze in questo mondo relativo e temporale, noi ci illudiamo pensando che tali oggetti e circostanze relative e transitorie siano reali.

Tuttavia, finché continuiamo a credere che tali cose transitorie e relative sono reali, non potremo mai sperimentare la felicità assoluta che tutti noi desideriamo, e che possiamo trovare solo in ciò che è assolutamente reale. Siamo tutti liberi di scegliere se accettare le cose relative come reali, o di accettare solo l'assoluto come reale. Pertanto, la definizione che diamo alla realtà è che dipende da quello che vogliamo davvero. Se pensiamo che possiamo essere soddisfatti da cose che sono relative, noi accetteremo una definizione relativa della realtà.

Se ci rendiamo conto che non possiamo mai essere soddisfatti con qualsiasi forma di realtà relativa, noi non accetteremo alcuna definizione della realtà che non sia assoluta. Poiché questo libro si occupa solo del raggiungimento della felicità assoluta e della conoscenza assolutamente vera, la definizione di realtà sulla quale si ragiona in questo libro è soltanto quella assoluta. Pertanto, salvo che il contesto non indichi chiaramente il contrario, ovunque sono utilizzati in questo libro i sostantivi 'realtà' 'verità', o gli aggettivi 'reale' o 'vero', dovranno essere intesi solo nel senso di ciò che è assolutamente, incondizionatamente, indipendentemente, permanentemente e immutabilmente reale.

Quando diciamo che la nostra mente, il nostro corpo e questo mondo, e il Dio che si crede abbia creato tutte queste cose, sono tutti irreali, noi non intendiamo negare il fatto che essi sono reali in senso relativo. Quello che intendiamo dire è che non sono assolutamente reali in modo permanente, immutabile, senza condizioni e indipendentemente. Sono tutte apparenze transitorie che sono concepite o percepite dalla nostra mente, e quindi la loro realtà apparente dipende dalla nostra mente, che è di per sé impermanente e in continua evoluzione.

Anche se la nostra mente, e tutto ciò che è conosciuto dalla nostra mente come altro da sé, è irreale, non poteva apparire reale se non ci fosse stata una qualche realtà sottostante. La realtà che alla base di tutta la relatività è assoluta. Qual è la natura di questa realtà assoluta? Poiché ogni forma di dualità è relativa, la realtà assoluta non può essere più di una. È pertanto singola e non duale. Non ci può essere più di una realtà assoluta, perché se ci fossero più realtà, ciascuna di queste realtà sarebbe limitata, e sarebbe relativa rispetto all'altra, e quindi nessuna di loro sarebbe l'intero senza restrizioni.

Essere assoluto è essere liberi da tutte le condizioni, restrizioni, limitazioni e influenze modificatrici ; è essere infinito, intero, completo, incontaminato, perfetto e indipendente. Quindi la realtà assoluta è, per definizione, solo un tutto perfettamente non duale al difuori del quale nient'altro può esistere. Ogni cosa che sembra esistere in realtà non è diversa dall'unica non duale realtà assoluta. La realtà assoluta è come la corda, e tutto il resto è come il serpente che quella corda è scambiata essere.

Proprio come solo la corda esiste davvero, e il serpente è solo un aspetto immaginario sovrapposto a essa, così solo la realtà assoluta esiste veramente, e tutte le dualità e la relatività che appaiono in essa sono semplicemente un' immaginazione sovrapposta a esso. La realtà assoluta non è solo il substrato alla base della comparsa di ogni dualità e di ogni relatività, è la loro unica sostanza, perché oltre a essa non esiste nulla. Finché vediamo il serpente illusorio, non possiamo vedere la corda vera com'è realmente.

Allo stesso modo, fino a quando sperimentiamo la dualità, non possiamo conoscere la non duale assoluta realtà così com'è. Pertanto, se si vuole raggiungere la vera empirica conoscenza della realtà assoluta, dobbiamo smettere di attribuire realtà a qualsiasi forma di dualità e di relatività. Finché crediamo che la dualità e la relatività sono reali, la nostra mente continuerà a occuparsi di loro, credendo che così può raggiungere la vera felicità. Solo se siamo fermamente convinti che ogni forma di dualità e di relatività sono apparenze illusorie e irreali, mere finzioni della nostra immaginazione, saremo disposti a portare la nostra mente lontana da loro per cercare l'assoluta realtà che le sottende. Esiste effettivamente una realtà assoluta, e se è così possiamo ottenere la vera conoscenza empirica di essa?

Prima di decidere se effettivamente esiste, dobbiamo innanzitutto stabilire esattamente ciò che deve essere la sua natura. Abbiamo già visto che la realtà assoluta deve essere permanente, immutabile, incondizionata e indipendente, ma c'è un'altra qualità necessaria della realtà che non abbiamo ancora esaminata. Secondo Sri Ramana, la definizione di realtà è che è ciò che è eterno, immutabile e auto- splendente. Per essere eterna deve essere permanente, ma abbiamo già esaminato i primi due elementi della definizione di Sri Ramana, eterno e immutabile.

Ma cosa vuol dire auto- splendente, e perché auto- splendente dovrebbe essere una qualità che definisce la realtà assoluta? Auto- splendente significa la qualità di conoscere se stessi alla luce della propria coscienza. Se qualcosa è conosciuto solo da una certa coscienza diversa da se stessa, o se non può conoscere se stessa senza l'ausilio di un po' 'di luce' che è diversa da sé, non può essere reale, perché deve dipendere da quell'altra

cosa per essere conosciuta. Poiché non può essere conosciuta senza l'aiuto di quell'altra cosa, la sua realtà apparente dipende dalla realtà di quella altra cosa, e quindi non è assolutamente reale.

Se la realtà assoluta non fosse la coscienza, non potrebbe sapere di se stessa, e, quindi, dovrebbe dipendere da una coscienza diversa da se stessa per essere conosciuta. Tuttavia, se dovesse dipendere da qualcosa diversa da sé, per qualunque motivo, non sarebbe assoluta. Pertanto, una qualità necessaria della realtà è che dovrebbe esistere non solo permanentemente e senza mai subire alcun tipo di variazione, ma che dovrebbe anche conoscere la propria esistenza o il proprio essere. La realtà assoluta è, e sa che è. Cioè, non è solo essere, ma è anche la coscienza dell'essere.

Poiché è non duale, la realtà assoluta è sia essere che coscienza. Il suo essere e la sua coscienza non sono due cose diverse, ma sono una stessa essenza. Ma tale realtà effettivamente esiste, o è semplicemente un ipotetico concetto? Conosciamo forse qualcosa che esiste da sempre, che non subisce alcun cambiamento, e che conosce sempre se stessa splendendo della luce della coscienza? Tutti gli oggetti che conosciamo, e la nostra mente attraverso cui li conosciamo, sono impermanenti e soggetti a modifiche.

Anche se la nostra mente sembra conoscere se stessa, non può essere la realtà assoluta, perché è impermanente e in continua evoluzione. La nostra mente sembra esistere e conoscere se stessa nella veglia e nel sogno, ma nel sonno cessa di conoscere se stessa, e cessa di esistere come coscienza che pensa e che conosce di oggetti, che noi chiamiamo 'mente'. Tuttavia, come abbiamo visto in precedenza, sottostante alla nostra mente abbiamo un più profondo livello di coscienza che continua a conoscere se stessa in tutti i tre stati di coscienza, veglia, sogno e sonno.

Questo livello più profondo di coscienza è la nostra coscienza fondamentale del nostro essere, la nostra vera ed essenziale coscienza di sé 'Io sono'. Questa coscienza fondamentale ed essenziale del nostro essere esiste in modo permanente, non solo in tutti i nostri tre stati normali di coscienza, ma al di là dei limiti della vita del corpo fisico che ora immaginiamo di essere noi stessi. Poiché questo corpo fisico è solo un prodotto immaginario della nostra mente, proprio come ogni corpo che scambiamo essere noi stessi in un sogno, la nostra mente manterrà il suo potere di creare corpi immaginari da identificare come 'Io' anche dopo che la vita di questo corpo,quando il sogno che noi chiamiamo la nostra attuale vita di veglia è giunta al termine.

L'esistenza della nostra mente non è limitata alla durata di questo corpo presente, perché questa vita è solo uno dei tanti sogni che la nostra mente immagina e sperimenta nel suo lungo sonno di oblio del sé. Fino a quando la nostra mente rimane in questo sonno di oblio del sé o mancanza di chiarezza nella conoscenza di sé, continuerà a immaginare tali sogni, e così continuerà a riapparire dopo ogni volta che scompare temporaneamente sia nel sonno sia nella morte.

Poiché l'essenziale fondazione che sottende e sostiene la comparsa e la scomparsa della nostra mente è la nostra coscienza fondamentale di essere, 'Io sono', essa per-

dura per tutto il nostro sonno di oblio di sé, in cui appaiono e scompaiono tanti sogni o le cosiddette vite. Come la nostra mente, che appare in essa, il nostro sonno della dimenticanza di sé è solo un'apparizione temporanea. Anche se ci sembra di mancare di una chiara conoscenza di ciò che siamo veramente, questa mancanza di chiarezza riguarda solo la nostra mente, la nostra superficiale coscienza conoscitrice di oggetti.

La nostra vera coscienza, che è la nostra coscienza fondamentale del nostro essere essenziale, conosce sempre chiaramente se stessa come 'Io sono'. Non è quindi influenzata dall'illusoria comparsa e scomparsa del nostro apparente oblio di sé. La nostra dimenticanza di sé o la mancanza di chiarezza della conoscenza di sé esiste solo dal punto di vista della nostra mente, e non da quello della nostra vera coscienza 'Io sono'.

Pertanto la nostra vera non duale coscienza dell'essere esiste e conosce la sua propria esistenza eternamente, sia che sembri verificarsi o meno il nostro sonno della dimenticanza di sé Non solo la nostra coscienza fondamentale ed essenziale dell'essere esiste eternamente, ma anche rimane senza mai subire alcun cambiamento. Ogni cambiamento è un aspetto che è vissuto solo dalla nostra mente, che è una forma limitata e distorta della nostra coscienza originale di essere, 'Io sono', e non dalla vera forma di questa coscienza. Cioè, la nostra originale coscienza di essere non conosce nulla al difuori di sé, 'Io sono', che solo veramente esiste.

Pertanto non conosce mai l'aspetto illusorio della nostra mutevole mente, o una qualsiasi delle mutevoli conoscenze della dualità che la nostra mente sperimenta. La nostra coscienza fondamentale: 'Io sono 'non rimane quindi influenzata dalle le eventuali modifiche che possono apparire verificarsi all'interno di essa. Qualunque cosa noi possiamo fare o pensare, o qualunque esperienza possiamo subire, conosciamo sempre il nostro essere, 'Io sono', anche se non prestiamo una particolare attenzione a esso.

Così dalla nostra esperienza sappiamo chiaramente che la nostra essenziale coscienza dell'essere rimane sempre invariata. Inoltre, la nostra coscienza fondamentale ed essenziale del nostro essere è auto- splendente, perché continuiamo a conoscere noi stessi come 'Io sono 'sia quando appare la nostra mente che quando scompare. Si richiede l'aiuto della nostra mente per conoscere tutte le dualità immaginarie create dal suo potere d'immaginazione, ma non si richiede l'ausilio di nulla per conoscere 'io sono'. Anche nel sonno, quando la nostra mente e tutto il resto è scomparso, continuiamo a conoscere 'Io sono.

Nel sonno null'altro esiste, ma in assenza di tutte le altre cose la nostra coscienza essenziale continua a conoscere se stessa come 'Io sono'. Poiché conosce essa stessa senza alcun aiuto esterno, la coscienza del nostro essere è eternamente e immutabilmente auto-splendente. Così la nostra coscienza dell'essere è l'unica cosa che sperimentiamo che abbia tutti i requisiti essenziali necessari per essere la realtà assoluta.

E 'eterna, immutabile e auto splendente, è non duale, non risente minimamente del passare del tempo e del mutare delle condizioni, ed è indipendente da qualsiasi altra cosa, non limitata da qualsiasi altra cosa, e in nessun modo relativa a qualsiasi altra co-

sa. Pertanto, non è forse chiaro che la sola e unica realtà assoluta è la coscienza essenziale del nostro essere: la nostra fondamentale non duale coscienza di sé, 'Io sono'?

Quando sappiamo chiaramente che la nostra coscienza del sé è assolutamente reale, come possiamo accettare che qualsiasi fenomeno transitorio e relativo come la nostra mente o una qualsiasi delle cose conosciute da essa siano reali? Anche se possono apparire reali dal punto di vista relativo, da un punto di vista assoluto sono tutte cose irreali. L'unica cosa che è vera in senso assoluto è la nostra non duale coscienza del nostro essere, 'Io sono'. Come abbiamo visto, il nostro essere è in sé la nostra coscienza del nostro essere.

Il nostro essere essenziale e la nostra coscienza essenziale sono la stessa realtà. Poiché il nostro essere è la coscienza, conosce se stesso solo essendo se stesso. Come abbiamo visto nel primo capitolo, la perfetta felicità è solo lo stato in cui si rimane come la nostra coscienza essenziale dell'essere. Cioè, essere consapevoli di noi stessi come mero essere è lo stato di felicità suprema. Perché proviamo perfetta felicità quando rimaniamo come la nostra mera coscienza di essere? Perché la felicità è la nostra natura essenziale.

Il nostro essere non è solo coscienza, ma è anche felicità. Il nostro essenziale essere, la nostra coscienza essenziale e la nostra felicità essenziale non sono tre cose separate, ma sono tutte una stessa realtà. Essere, coscienza e felicità sembrano essere tre cose separate solo dal punto di vista della nostra mente. Cioè, sembrano essere separati solo da un punto di vista relativo. Nella visione limitata e distorta della nostra mente, noi esistiamo per tutta la durata del nostro corpo fisico.

Ma se riconosciamo che noi esistiamo, sia che la nostra mente sia nello stato di veglia o sogno o sonno profondo, ciononostante sembra che siamo coscienti solo nella veglia e nel sogno, e che siamo incoscienti nel sonno. E ci sembra che la nostra felicità sia ancora più fugace della nostra coscienza. La nostra esperienza della felicità appare essere così transitoria e relativa che sembra anche avere diversi gradi di intensità, e di essere costantemente fluttuante da un livello all'altro.

Dal punto di vista relativo della nostra mente, non solo l'essere, la coscienza e la felicità sembrano essere tre cose separate, ma sembrano avere un opposto, e i loro opposti sembrano essere reali come loro. Immaginiamo che esistiamo per un certo periodo di tempo, e che siamo non esistenti in tutti gli altri ; che siamo venuti in esistenza quando il nostro corpo è nato, e che possiamo o non possiamo continuare ad esistere dopo che il nostro corpo muore. Immaginiamo anche che siamo coscienti in alcuni stati e inconsci in altri stati, e che siamo felici a volte e infelici in altri momenti.

Allo stesso modo, immaginiamo che tutte le altre cose vengono a esistere in un certo momento, e diventano inesistenti in altri momenti; immaginiamo, che queste sono coscienti o incoscienti, e che se sono coscienti possono essere felici o infelici. Nella vista della nostra mente, esistenza e non -esistenza, coscienza e incoscienza, felicità e l'infelicità sono tutti ugualmente reali. Tuttavia, la realtà di ciascuno di questi opposti è

solo relativa. La loro realtà è limitata nel tempo e dipende da circostanze, e la conoscenza della loro realtà dipende dalla nostra mente.

Pertanto, nessuno di questi opposti è assolutamente reale. Poiché tutto ciò che è conosciuto dalla nostra mente è solo relativamente vero, non c'è nessuna di queste cose assolutamente esistenti o non esistenti, assolutamente coscienti o incoscienti, o assolutamente felici o infelici? Consideriamo prima le qualità negative. Una qualità negativa come la non esistenza, l'incoscienza o l'infelicità non può mai essere assoluta, perché una qualità negativa può solo 'esistere 'rispetto alla sua qualità positiva corrispondente. Infatti, una qualità negativa in realtà non 'esiste', ma è solo l'assenza o la non esistenza di una corrispondente qualità positiva.

Non- esistenza o non -essere non può mai esistere davvero, perché è solo una assenza o la negazione dell'esistenza o dell'essere. Non c'è davvero una cosa come non-esistenza o non-essere, perché se ci fosse, sarebbe un esistente non - esistenza che è una contraddizione in termini. Non esistenza o non-essere è quindi reale solo come un concetto mentale, e non esiste tranne come un'idea o un pensiero nella nostra mente. Come tale, non esistenza è essenzialmente una qualità relativa, e quindi non può mai essere assoluta.

Allo stesso modo, non ci può essere una cosa come incoscienza assoluta. Ciò che chiamiamo 'incoscienza 'è solo assenza di coscienza, ma in una totale assenza di coscienza, l 'incoscienza 'non potrebbe essere nota o sperimentata. Come non esistenza, l'incoscienza è quindi reale solo come concetto mentale. La coscienza o incoscienza di altre persone, creature o cose non potrà mai essere conosciuta da noi direttamente, ma è dedotta solo dalla nostra mente, e come tale è reale solo come un'idea o un pensiero nella nostra mente.

Inoltre, anche se conosciamo la nostra coscienza, non possiamo mai conoscere la nostra incoscienza. L'incoscienza è quindi qualcosa che non possiamo mai realmente conoscere, sia in noi stessi o in qualsiasi altra cosa, e quindi è solo una condizione ipotetica, e non una condizione che può essere sempre realmente sperimentata. Quando ci svegliamo dal sonno, pensiamo che fossimo inconsci nel sonno, ma in realtà non possiamo sapere o sperimentare una completa incoscienza in quello stato.

Quello che abbiamo effettivamente vissuto nel sonno era soltanto l'assenza di qualsiasi conoscenza o coscienza di qualcosa diverso da noi stessi. Quando noi diciamo, 'So che ero incosciente nel sonno', stiamo descrivendo la nostra attuale esperienza nel sonno, ma lo stiamo facendo in termini molto vaghi, perché non abbiamo riflettuto profondamente su ciò che realmente abbiamo vissuto in quel momento, o che cosa esattamente intendiamo con il termine 'inconscio'.

Per sapere quello di cui eravamo incoscienti nel sonno, dobbiamo essere stati consapevole di tale apparente 'incoscienza'. Cioè, siamo stati in grado di sperimentare la relativa 'incoscienza 'del sonno solo perché eravamo davvero coscienti in quel momento. Quando diciamo, 'ero incosciente', non intendiamo che eravamo assolutamente

inconsapevoli, ma solo che eravamo non consapevoli del nostro corpo, del mondo e di tutte le altre cose che siamo abituati a conoscere nella nostra veglia e negli stati di sogno.

La nostra 'incoscienza 'o la mancanza di oggettive conoscenze nel sonno è relativo solo alla nostra conoscenza oggettiva nella veglia e nel sogno. L'assenza di ogni conoscenza oggettiva nel sonno, che è ciò che intendiamo descrivere quando diciamo, 'ero incosciente', non è solo desunta dalla nostra mente, ma era in realtà vissuta da noi nel sonno. Quando diciamo, 'non conoscevo niente nel sonno', lo facciamo con un forte senso di certezza, perché ricordiamo ciò che abbiamo realmente sperimentato in quel tempo, che era una relativa assenza di conoscenza.

Il fatto che ora ricordiamo avendo sperimentato in quel momento l'assenza di ogni conoscenza oggettiva dimostra chiaramente che eravamo coscienti nel sonno. Anche se chiamiamo quell'esperienza di non conoscenza oggettiva come uno stato d'incoscienza', è solo una perdita di coscienza relativa, perché eravamo presenti come la coscienza di conoscere quello stato d'incoscienza apparente. Possiamo quindi sicuramente affermare che la non-esistenza e l'incoscienza sono reali, solo come concetti mentali, e non possono mai esistere o essere conosciuto come qualità assolute, ma possiamo dire lo stesso dell'infelicità?

Non è l'infelicità qualcosa che in realtà sperimentiamo? Se riformuliamo la nostra descrizione di infelicità come 'sofferenza', 'dolore' o 'miseria', non diventa così una qualità positiva? In primo luogo, non si può equiparare la parola 'dolore 'con l'infelicità. Il dolore è una parola che è solitamente usato per descrivere una sensazione fisica, e una sensazione fisica di dolore ci fa sentire infelici solo perché la detestiamo fortemente e non siamo disposti a tollerarla.

Come tutti sappiamo, una persona può essere in grande dolore fisico eppure sentirsi abbastanza felice e allegro. Nella misura in cui si è disposti a tollerare il dolore, siamo in grado di sentirci felici a dispetto di esso. Tuttavia, se usiamo la parola 'dolore', nel senso di angoscia mentale, lo descriviamo come uno stato d'infelicità reale. Siamo in grado di staccare mentalmente noi stessi dal dolore fisico, e quindi non essere influenzati da esso, ma non possiamo così facilmente staccarci dal dolore mentale, e se siamo in grado di farlo, allora cesserà di essere dolore mentale.

Anche se possiamo usare termini positivi come 'sofferenza', 'miseria', 'dolore' o 'angoscia 'per descriverla, l'infelicità è ancora solo uno stato relativo, ed è vissuta da noi come una mancanza o assenza di qualcosa che desideriamo e sentiamo come nostro di diritto. Noi desideriamo la felicità, perché riteniamo che sia naturale per noi, e siamo a disagio con sofferenza e miseria perché li sentiamo innaturali ed estranei a noi. Se non abbiamo avuto alcun desiderio o preferenza per essere felici, o qualsiasi avversione per sentirci infelici, la felicità non potrebbe tutto ciò che sappiamo o mai possiamo sapere farci sentire felici, e la sofferenza non potrebbe farci sentire infelici.

Quello che insinuiamo in questa frase è un'assurdità contraddittoria. Ma più che essere semplicemente assurdo, è infatti impossibile, perché la nostra esperienza di felicità è inseparabile dal nostro amore per la felicità, e la nostra esperienza di infelicità è inseparabile dalla nostra avversione per l'infelicità. La felicità ci fa sentire felice perché ci piace, e ci piace perché ci fa sentire felici. Allo stesso modo, l'infelicità ci fa sentire infelici perché siamo contrari a essa, e noi siamo contrari a essa, perché ci fa sentire infelici.

Anche se si parla di loro come se fossero due cose diverse, il nostro amore per la felicità e la nostra avversione per l'infelicità sono in realtà una stessa cosa. Questi due termini, 'l'amore per la felicità 'e 'avversione per infelicità', sono solo due modi di descrivere la stessa sensazione unica, un sentimento che è insito nel nostro essere. Le parole 'avversione per l' infelicità 'sono solo una descrizione negativa del nostro sentimento positivo di amore per la felicità.

Perché amiamo la felicità e poiché l'infelicità è un stato in cui siamo privati della felicità che amiamo, quando ci confrontiamo con l'infelicità noi sperimentiamo il nostro amore per la felicità come un avversione per tale infelicità. Anche se usiamo parole apparentemente positive come 'sofferenza' o 'miseria' per descriverla, l'infelicità è essenzialmente solo una privazione della felicità. In qualunque modo la guardiamo, non possiamo evitare la conclusione che infelicità, sofferenza o miseria sono fondamentalmente solo negazioni, l'assenza di la felicità che tutti noi desideriamo.

Pertanto, poiché l'infelicità esiste solo in contrasto alla felicità, è una qualità essenzialmente relativa, e quindi non può esserci una cosa come l'infelicità assoluta. Se non-esistenza, incoscienza e infelicità sono ciascuna necessariamente solo qualità relative, qualità che non potranno mai avere alcuna realtà assoluta, possiamo non dire lo stesso dei loro opposti? Non sono esistenza, coscienza e felicità qualità allo stesso modo relative? Sì, quando si parla di ciascuna di queste qualità come l'uno di una coppia di opposti, sono certamente relative, e non possono essere assolute.

Per esempio, quando parliamo di esistenza e non- esistenza, l'esistenza di cui stiamo parlando è relativa al suo opposto, non- esistenza. Quando consideriamo l'esistenza di una qualità in contrasto al suo contrario, è solo una qualità relativa Tuttavia, solo perché nella visione limitata e distorta della nostra mente esistenza, coscienza e felicità sembrano essere solo qualità relative, questo forse significa che non ci possono essere cose come assoluta esistenza, coscienza assoluta e felicità assoluta?

Per rispondere a questa domanda, dobbiamo ancora considerare che cosa intendiamo con la parola 'assoluto'. Etimologicamente, assoluto significa 'non legato da 'o 'liberato da', e quindi essere assoluto è quello che è libero da tutte le condizioni, restrizioni e limitazioni, libero da ogni forma di confinamento, libero da tutte le dimensioni come il tempo e lo spazio, libero da tutti i confini o limiti, libero da tutte le divisioni e parti, libero da tutte le relazioni e influenze modificanti, libero da ogni dipendenza, libero da ogni forma di imperfezione o incompletezza, libero da ogni finitezza relatività e dualità.

Per esprimerlo in termini più positivi, assoluto significa completo, intero, infinito e perfetto. Pertanto la nostra domanda è se c'è o non c'è alcuna cosa come un'esistenza, coscienza o felicità che sono infinite, indivise, indipendenti e libere da tutte le condizioni e relatività. L'infinitudine non consente l'esistenza di qualsiasi altra cosa. Per essere infinita, una cosa deve essere un tutto unico, e nient'altro può esistere. Se qualcosa d'altro dovesse esistere, al di fuori o indipendente dall'infinito, ciò avrebbe fissato un limite allo infinito, e, quindi, cesserebbe di essere infinito.

Non solo non ci può essere null'altro che l'infinito, non ci possono essere neanche divisioni all'interno dell'infinito, perché la divisione è una forma interna di restrizione o limitazione, e l'infinito è per definizione privo di ogni limite, sia interno che esterno. Pertanto, se c'è qualche cosa come un infinito o realtà assoluta, deve essere l'unica realtà, tutta la realtà, e una realtà che è essenzialmente unica, indivisa e non duale. Non ci può essere più di una realtà assoluta.

Quindi, se esiste effettivamente un'esistenza assoluta o essere, una coscienza assoluta e un assoluta felicità, non possono essere tre cose separate, ma deve essere una stessa realtà. C'è una tale realtà, ed è così esistenza, coscienza e felicità? Per rispondere a questo, dobbiamo in primo luogo considerare la coscienza, perché la coscienza è il punto di partenza e il fondamento di ogni cosa, la base di tutto ciò che sappiamo o mai possiamo sapere.

Se la realtà assoluta non fosse coscienza, non potrebbe conoscere la propria esistenza o essere, e poiché non ci può essere altro che l'assoluto per conoscerla, non potrebbe mai essere conosciuta e sarebbe quindi solo un concetto ipotetico o supposizione. Tutti i discorsi di essere o esistenza presuppongono la coscienza, perché senza la coscienza per conoscerla, chi potrebbe dire di cosa si tratta? La stessa parola 'esistere, significa etimologicamente : 'risaltare' (distinguersi), perché una cosa può essere detta di essere o di esistere solo se 'risalta' nella coscienza.

Un essere sconosciuto o un'esistenza sconosciuta sono una pura fantasia, una supposizione infondata, che come tale non può essere reale. Vi è quindi forse qualcosa come una coscienza assoluta, una coscienza che è libera da tutte le condizioni e limitazioni, libera da ogni frontiera esterna e da divisioni interne, libera da tutte le influenze che modificano, libera da ogni dipendenza, e libera da ogni relatività e dualità?

Poiché non possiamo conoscere alcuna coscienza al difuori della nostra coscienza, possiamo rispondere a questa domanda solo applicandola alla nostra coscienza. Di fronte a questa domanda, la maggior parte di noi concluderebbe superficialmente che la nostra mente è l'unica coscienza che conosciamo, e che la nostra mente non soddisfa nessuno dei criteri richiesti per essere chiamata assoluta. Naturalmente è vero che la nostra mente non è assoluta, ma è la nostra mente l'unica coscienza che conosciamo?

Poiché siamo consapevoli del nostro essere nel sonno, quando la nostra mente è assente, abbiamo chiaramente una coscienza che trascende la nostra mente e tutte le sue limitazioni. La nostra vera coscienza non è dunque la nostra mente, ma è un'altra co-

scienza più fondamentale che sottende la nostra mente. Questa basilare coscienza fondamentale è la nostra essenziale coscienza del sé, la nostra non duale coscienza del nostro essere, che sempre sperimentiamo come 'Io sono'.

Applicando la domanda di cui sopra alla nostra fondamentale coscienza del sé, 'Io sono', penseremo che essa soddisfi tutti i criteri che contraddistinguono l'assoluta realtà. È libera da tutte le condizioni, restrizioni e limitazioni. È libera da ogni forma di confinamento. È libera da tutte le dimensioni come il tempo e lo spazio. È libera da tutti i confini o limiti. È libera da tutte le divisioni e parti. È libera da tutte le relazioni e le influenze modificanti. È libera da ogni dipendenza. È libera da ogni forma di imperfezione o incompletezza. È libera da ogni finitezza, relatività e dualità. È quindi completa, intera, infinita e perfetta. Questa fondamentale coscienza del sé è non duale e priva di ogni relatività perché non è una coscienza di qualsiasi altra cosa, ma solo di se stessa, del proprio essere essenziale, che sperimentiamo come 'Io sono'.

Poiché è, ed è consapevole del suo stato di 'is-ness'{o "egli che è"}, o meglio della sua 'am-ness'{sono-ità = lo stato di Io sono}, non è solo coscienza, ma è anche essere. Tuttavia, anche se è essere, non è qualsiasi forma di essere oggettivo o esistenza, perché l'essere oggettivo richiede una coscienza diversa per essere conosciuto. Mentre l'esistenza di qualsiasi altra cosa dipende dalla coscienza che deve conoscere, l'esistenza della coscienza non può essere conosciuta da qualcosa di diverso da sé.

La coscienza non è un oggetto, e quindi la sua esistenza o essere non può essere conosciuta oggettivamente. Anche se ci possono essere segni oggettivi o indicazioni dell' esistenza della coscienza finita che chiamiamo 'mente', l'effettiva esistenza di quella coscienza non può mai essere conosciuta da qualcosa di diverso da sé. Quando anche quella coscienza finita, che interagisce con gli oggetti conosciuti da essa, non può essere conosciuta oggettivamente o da qualcosa diverso da sé, come può la vera coscienza infinita essere conosciuta come un oggetto?

L'essere o l'esistenza della nostra coscienza fondamentale 'Io sono 'è perfettamente consapevole di sé, e quindi è non duale, indiviso e completamente indipendente da tutte le altre cose. Tutte le altre cose dipendono per la loro apparente esistenza da questa coscienza fondamentale ma questa coscienza fondamentale non dipende da nulla. È, e conosce il suo stato di è o essere senza l'aiuto di qualsiasi altra cosa.

Il suo essere e la sua coscienza del suo essere sono quindi una stessa cosa : l'unica realtà non duale, indivisa, illimitata e assoluta. Poiché non è confinato entro qualsiasi limite o confine, il nostro essenziale essere cosciente di sé, 'Io sono', è l'infinita pienezza dell'essere. È veramente il solo essere che è. L'essere di qualsiasi altra cosa è solo un limitato e distorto riflesso di questo essere reale, che si sperimenta eternamente come 'Io sono'.

Vero essere non è ogni essere che può essere sperimentato sia come 'egli è -'che come 'essi sono', perché questi denotano una esperienza oggettivata di essere. Vero essere è solo quell'essere che è vissuto come 'sono-ità {Io sono, lo stato di Io sono}', per-

ché solo la prima persona singolare del verbo 'essere denota il sé cosciente e la non duale esperienza di essere come realmente è. Così abbiamo stabilito il fatto che la nostra fondamentale ed essenziale coscienza 'Io sono 'è la realtà assoluta, e che è anche l'infinita pienezza dell'essere.

Tuttavia, non è solo coscienza assoluta ed essere assoluto, ma è anche la felicità assoluta. Noi sperimentiamo infelicità solo negli stati di veglia e sogno, nei quali la nostra mente è sorta ed è attiva, ma nello stato di sonno profondo non si sperimenta una cosa simile. Nel sonno sperimentiamo solo la felicità, e mentre sperimentiamo questa felicità, non è relativa a qualsiasi altra cosa. Sebbene sembri giunta alla fine quando ci svegliamo, la felicità che abbiamo vissuto nel sonno in realtà non cessa di esistere, ma è semplicemente oscurata quando la nostra mente si attiva.

Nel sonno non sperimentiamo la dualità, quindi tutto ciò che sperimentiamo in quel momento, deve essere uno con il nostro essere essenziale e la nostra coscienza del nostro essere. Pertanto, poiché sperimentiamo la felicità nel sonno, che è lo stato perfettamente non duale di puro essere cosciente di sé, la felicità deve essere la natura stessa del nostro essere essenziale. Quindi, poiché il nostro essere essenziale è l'infinito e la realtà assoluta e poiché è anche perfetta felicità, la realtà assoluta deve essere non solo la pienezza della coscienza e dell'essere, ma deve anche essere la pienezza della felicità perfetta.

Pertanto, sebbene non ci può essere qualcosa come assoluta non- esistenza, assoluta incoscienza o assoluta infelicità, vi è un'unica realtà che è essere assoluto o esistenza, coscienza assoluta e assoluta felicità. Tuttavia, non dobbiamo confondere quest' assoluta esistenza, coscienza e felicità con la relativa esistenza, coscienza e felicità, ognuna in possesso di una corrispondente qualità opposta. Come tutte le altre forme di dualità, queste coppie di opposti, esistenza e non-esistenza, coscienza e incoscienza, felicità e infelicità, sono tutte relative e quindi interdipendenti.

Assoluta esistenza, coscienza e felicità, d'altra parte, sono un 'unica realtà, che è del tutto indipendente e completamente priva di ogni forma di dualità e di relatività. La realtà non duale e assoluta, che è l'infinito essere, coscienza e felicità, trascende queste coppie di opposti relativi: esistenza e non-esistenza, coscienza e incoscienza, e felicità e infelicità, ed è interamente non influenzata sia dal loro apparire sia dalla loro scomparsa.

Tuttavia, se la realtà assoluta non è in alcun modo collegata a queste coppie di opposti, è intimamente e inevitabilmente a essi correlata. Essa è il loro substrato e sostegno, e senza di essa non potrebbero nemmeno sembrare di essere reali. La realtà assoluta non è legata ad alcuna forma di dualità o relatività, perché in verità essa solo esiste. Dal suo punto di vista, quindi, non vi è una cosa come dualità o relatività, o qualcosa di altro da sé. Trascende e non è influenzata da qualsiasi rapporto che altre cose possono sembrare di avere con essa.

Dal punto di vista della nostra mente, tuttavia, tutte le altre cose che sembrano essere conosciute dalla coscienza che si conosce come 'io sono', sono quindi inevitabilmente a essa correlate. La verità è, dunque, che tutte le cose sono in relazione con la nostra mente, perché è la coscienza che le conosce, e la nostra mente è legate alla realtà assoluta, perché la realtà assoluta è la fondamentale coscienza 'Io sono 'quella che la nostra mente erra confonde come sua propria.

La nostra mente esiste solo dal suo punto di vista, e non da quello della nostra vera, non duale e assoluta consapevolezza di essere, che non conosce niente altro che se stessa. Pertanto il rapporto tra la nostra mente e la nostra assoluta coscienza 'Io sono 'sembra essere reale solo dal punto di vista della nostra mente, la cui visione della nostra vera coscienza è distorta. Nella visione limitata e distorta della nostra mente, il nostro essere, la nostra la coscienza e la nostra felicità, che sono una non duale e assoluta realtà, sono erroneamente considerate tre cose distinte, ognuna delle quali è vissuta come un membro di una coppia di opposti.

Ciò che la nostra mente vede come esistenza relativa e non esistenza è solo un limitato e distorto riflesso del nostro vero e assoluto essere. Allo stesso modo, ciò che vede come relativa coscienza e incoscienza è solo un limitato e distorto riflesso della nostra vera e assoluta coscienza e ciò che vede come relativa felicità e infelicità è semplicemente un riflesso limitato e distorto della nostra vera e assoluta felicità.

Che cos'è che conferisce una apparente realtà alla dualità e alla relatività? È solo la nostra mente. Ma come fa la nostra mente a impartire tale realtà alle cose che esistono solo nella sua immaginazione? Poiché la nostra mente è una miscela confusa della nostra vera coscienza 'Io sono' e una serie di limitazioni irreali, essa scambia se stessa assieme a tutte le sue limitazioni come cosa reale. E poiché essa confonde questa miscela di sé e di tutte le limitazioni che essa ha imposto su di sé come cosa reale, essa scambia ogni cosa da essa conosciuta per una cosa reale. In un sogno vediamo e sperimentiamo molte cose, ognuna delle quali sembra essere reale, ma quando ci svegliamo, pensiamo che tutte quelle cose che abbiamo sperimentato fossero in effetti irreali, essendo solo finzioni della nostra immaginazione.

Dopo il risveglio, riteniamo che l'unica cosa che era vera nel nostro sogno, fosse noi stessi: cioè, la nostra mente, la coscienza che ha sperimentato quel sogno. Tuttavia, la verità è che la nostra mente è irreale come il sogno che ha vissuto. La nostra mente era confusa circa la realtà del sogno che ha vissuto poiché era ed è confusa sulla propria realtà. E proprio com'era confusa sulla realtà di tutto ciò che ha vissuto in un sogno, è anche confusa sulla realtà di tutto ciò che sta ora sperimentando in questo cosiddetto stato di veglia.

Nel sogno abbiamo sentito, 'sto camminando, sto parlando, sto vedendo tutte queste cose e sentendo tutti questi suoni', ma in realtà non stavamo camminando o parlando, né stavamo vedendo o sentendo nulla. Stavamo solo immaginando tutte queste cose. Abbiamo sentito che stavamo camminando e così via, perché ci siamo illusi di essere un corpo particolare ma quel corpo era, in realtà, solo il frutto della nostra immaginazione.

Ci siamo illusi di essere quel corpo immaginario perché siamo confusi su ciò che realmente siamo. Come nostra coscienza essenziale 'Io sono 'noi siamo reali, ma come nostra mente noi confondiamo questa vera coscienza 'Io sono 'con varie limitazioni, tutte irreali. Poiché come 'Io sono 'siamo reali, e poiché confondiamo questo reale 'io sono 'con un corpo immaginario e con le sue azioni immaginarie come camminare, parlare, vedere e sentire, scambiamo quel corpo immaginario e le sue azioni immaginarie come reali.

Poiché il corpo immaginario è parte di un mondo immaginario, e poiché percepiamo quel mondo immaginario attraverso le nostre azioni immaginarie come vedere e sentire, tutto ciò che noi percepiamo o sperimentiamo, sia in un sogno che in questo cosiddetto stato di veglia, ci appare essere reale come il corpo immaginario e le azioni immaginarie che abbiamo confuso con 'Io sono'.

La nostra conoscenza confusa di 'Io sono 'è dunque la causa principale che impartisce la realtà a tutte le dualità e le relatività che sperimentiamo. Fintantoché immaginiamo ogni esperienza come 'Io sono questo corpo, io sono questa persona, io sto camminando, sto parlando, sto vedendo, sto sentendo, penso 'e così via, non possiamo non confondere tutte queste esperienze come cose reali, perché sono tutte sovrapposte e identificate come 'Io sono', che è l'unica cosa che è effettivamente reale.

Pertanto, se vogliamo liberare noi stessi da ogni confusione, e conoscere ciò che è veramente è reale, dobbiamo prima tentare di conoscere la realtà della nostra coscienza fondamentale 'Io sono'. Fino a quando non otteniamo una chiara e non confusa conoscenza della nostra coscienza 'Io sono', tutta la conoscenza sulle altre cose resterà confusa, e non saremo in grado di distinguere chiaramente tra la realtà e la nostra immaginazione. Finché scambiamo dualità e relatività come reali, non possiamo sperimentare la realtà assoluta com'è veramente. Al contrario, e più importante, fino a quando non sperimentiamo la realtà assoluta com'è veramente, non possiamo evitare di errare considerando dualità e relatività essere reali.

Pertanto, al fine di trascendere e liberare noi stessi da ogni dualità e relatività, e da tutta la confusione che ne risulta, dobbiamo acquisire vera conoscenza empirica della realtà assoluta. Se non ci fosse la realtà assoluta, o se la realtà assoluta fosse qualcosa che non possiamo conoscere, saremmo condannati a rimanere per sempre in confusione, sia per quanto riguarda la nostra realtà che la realtà di tutte le altre cose. Finché facciamo esperienza della sola realtà relativa, la nostra conoscenza della realtà sarà sempre confusa, perché la realtà relativa è una conoscenza che noi sperimentiamo solo attraverso il mezzo della nostra mente, che è di per sé una conoscenza o coscienza intrinsecamente confusa.

Poiché siamo la coscienza che conosce tutte le altre cose, non siamo in grado di conoscere la realtà di ognuna di quelle altre cose se non conosciamo la realtà di noi stessi. Qual è la realtà di noi stessi? Siamo semplicemente una realtà limitata e relativa, o siamo la realtà infinita e assoluta? Se c'è davvero una realtà infinita e assoluta, non possiamo essere separati o diversi da, questa e viceversa, questa non può essere separata o

diversa da noi. La realtà assoluta deve quindi essere la nostra fondamentale essenza Quindi non possiamo conoscere la realtà assoluta come oggetto, come qualcosa di separato da noi stessi, ma la possiamo conoscere solo come nostro vero ed essenziale sé.

Pertanto, al fine di sperimentare la realtà assoluta, e in tal modo trascendere ogni conoscenza relativa, dobbiamo conoscere il nostro vero sé - cioè, dobbiamo raggiungere la non duale esperienza della vera e perfettamente chiara conoscenza del sé. Molte persone si sentono confuse e spaventate quando per la prima volta è stato loro detto che la loro mente non è reale, e che il mondo percepito dalla loro mente e il Dio nel quale la loro mente crede sono entrambi irreali come la loro mente.

Anche se queste verità possono in un primo momento sembrare molto scoraggianti e sgradevoli, e per molte persone quindi del tutto inaccettabili, in realtà non sono così terribili o sgradevoli come possono sembrare. 'Se questo mondo è irreale, come un sogno, perché non dovrei comportarmi in qualsiasi modo desidero.? In un mondo irreale, che bisogno c'è di etica o morale? Se tutte le altre persone sono solo finzioni della mia immaginazione, come la gente che ho visto in un sogno, perché dovrei preoccuparmi per i loro sentimenti, e perché dovrei provare compassione quando li vedo soffrire?

Se questo mondo è solo un sogno, perché non dovrei solo godere del contenuto del mio cuore, incurante di ogni sofferenza che io possa in tal modo sembrare causare ad altre persone? Anche se non posso costringere me stesso a comportarmi in un modo così crudele e indifferente, se a tutti è stato detto che questo mondo è solo un sogno, molti di loro non comincerebbero forse a comportarsi in questo modo?'. Domande come queste nascono nella mente di alcune persone quando per la prima volta vengono a sapere che i saggi come Sri Ramana hanno insegnato che la nostra vita in questo mondo è solo un sogno, e alcune persone rimarcano che questa è potenzialmente una filosofia molto pericolosa, perché potrebbe indurre le persone ad agire irresponsabilmente.

Tuttavia queste domande sono tutte basate sulla base del fraintendimento della verità insegnata da Sri Ramana e da altri saggi. Quando dicono che questo mondo e tutto ciò che conosciamo, tranne la nostra fondamentale coscienza di sé 'Io sono', è irreale, significa solo che nessuna di queste cose è assolutamente reale, ma non significa negare la realtà relativa di ogni cosa. Il mondo che percepiamo, e il Dio in cui crediamo, sono entrambi reali come la nostra mente.

Finché ci sentiamo di essere reali come un individuo, il mondo e Dio sono altrettanto reali, come lo sono tutte le nostre azioni e le loro conseguenze. Le altre persone e le creature che vediamo in questo mondo sono reali quanto la nostra mente, che le vede, e quindi i loro sentimenti - la loro felicità e la loro sofferenza - sono tutte reali come i nostri sentimenti. Se le nostre azioni provocano danni a qualsiasi altro essere senziente, dovremo subire le conseguenze di tali azioni, perché le conseguenze che sperimenteremo sono reali come le azioni che facciamo.

Le leggi del karma includono il fatto che dobbiamo prima o poi sperimentare le conseguenze di ogni nostra azione, buona o cattiva, e il fatto che il giusto tempo, luogo

e modo in cui dovremo sperimentare queste conseguenze sono tutti ordinati da Dio in modo tale che gradualmente svilupperemo una maturità spirituale; queste leggi sono reali finché ci illudiamo di essere reali come agenti o 'esecutori 'delle azioni, e come colui che sperimenta il 'frutto 'o le conseguenze delle azioni.

Come dice Sri Ramana nel versetto 38 del *Uḷḷadu Nāṟpadu*:

> Se siamo l'agente dell'azione, noi sperimenteremo il frutto risultante [le conseguenze delle nostre azioni]. Quando [noi] conosciamo noi stessi [.] avendo indagato', chi è l'agente dell'azione?', kartrtva [il nostro senso di essere l'agente, la nostra sensazione 'io sto facendo azione'] si allontanerà e i tre karma scivoleranno via [scompariranno o cesseranno di esistere]. [Questo stato privo di ogni azioni o karma è] lo stato di liberazione, che è eterno.

La parola composta *vinai-mudal*, che ho tradotto come 'l'agente dell' azione', significa letteralmente l'origine o la causa di un'azione, ma è usato idiomaticamente, soprattutto in grammatica, a significare il soggetto o l'agente che esegue un'azione. Nel contesto del karma o azione, la parola 'frutto 'è utilizzato idiomaticamente sia in Tamil che Sanscrito per indicare le conseguenze morali che derivano da una qualsiasi delle nostre azioni, buone o cattive, nella forma delle esperienze corrispondentemente piacevoli o spiacevoli che dobbiamo prima o poi subire.

Ogni azione che facciamo con la mente, la parola o il corpo è come un seme, come indicato dalle parole *vittu-p-pōṉṟra*, che Sri Ramana ha aggiunto prima della prima linea di questo versetto, quando, al fine di rendere più facile per le persone da imparare a memoria e cantare Uḷḷadu Nāṟpadu, ha aggiunto un supplemento metrico di un piede e mezzo tra ciascuno dei suoi versi consecutivi, trasformandolo da due più quaranta versi in metro veṇbā, in un unico versetto in metro *kaliveṇbā*.

Queste parole, *vittu - p - pōṉṟra*, che significano 'come semi', sono stati aggiunti alla frase iniziale di questo versetto, che in combinazione con loro significa :'se noi siamo l'autore di azioni, che sono come i semi, noi sperimenteremo i frutti' risultanti'. Proprio come un frutto contiene due elementi, la sua porzione commestibile e il suo seme, la conseguenza di ogni nostra azione è duplice. Un elemento della conseguenza di ogni azione è il piacere o il dolore che dobbiamo, prima o poi, sperimentare in virtù di essa.

Questo elemento è come la parte commestibile di un frutto. L'altro elemento, che è come il seme contenuto all'interno di quel frutto, è il conseguente *karma-vāsanā*, la tendenza o l'inclinazione a fare di nuovo l'azione. Cioè, il nostro karma o azioni formano abitudini. Quanto più ci lasciamo andare in un particolare tipo di azione, tanto più genereremo e nutriremo una corrispondente Vasana, un'inclinazione o simpatia che ci spinge a fare di nuovo lo stesso tipo di azione. Pertanto, nel versetto 2 del Upadesa Undiyār Sri Ramana dice :

> Il frutto [prodotto, risultato o conseguenza] di [ogni] azione essendo perito [passato o cessato, come fa non appena è stata sperimentata in modo

appropriato da noi sotto forma di piacere o dolore], sarà come far [noi] cadere un] seme nell'oceano dell'azione.[Pertanto l'azione e i suoi risultati, i suoi frutti ei suoi semi] non darà liberazione.

La conseguenza davvero nociva di ogni azione che facciamo non è solo la piacevole o spiacevole esperienza che alla fine deriverà da essa, ma è il seme o impulso latente che è generato o nutrito all'interno della nostra mente. Proprio come la parte commestibile del frutto scompare quando la mangiamo, così la potenziale esperienza che risulta come la conseguenza morale di un'azione passerà oltre quando noi la subiremo.

Anche se l'esperienza passa, un dannoso residuo della nostra azione rimarrà nella nostra mente sotto forma di Vasana, un'inclinazione o tendenza a ripetere una tale azione. Cioè, proprio come il seme sopravvive al consumo di un frutto, in attesa di un' opportunità adatta per germinare e produrre ancora altri frutti; così la tendenza o impulso di fare nuovamente tale azione rimarrà in noi in forma latente, in attesa di affermarsi sia quando una certa esperienza apparentemente esterna lo richieda o quando nessun altro impulso più forte ha una presa sulla nostra mente.

Questi karma - vasanas o impulsi mentali sono i semi dei nostri desideri, che sono le forze che ci spingono a fare azioni con la mente, la parola e il corpo. Se una particolare azione può essere classificata in una prospettiva relativa come una buona azione o una cattiva azione, l'impulso o latente desiderio di fare tale azione è ancora una volta un altro nodo che aiuta a legarci alla ruota perennemente girevole del karma o azione.

Se le cattive azioni sono come le catene di ferro che ci legano e ci immergono in un oceano inquieto di azione, le buone azioni sono come catene d'oro che ci legano e ci immergono in quello stesso oceano. L'unica differenza tra i semi lasciati da buone azioni e semi lasciati da cattive azioni è che il primo ci spinge a fare di più buone azioni, che produrranno frutti relativamente piacevoli o conseguenti esperienze, mentre i secondi ci spingeranno a fare di più brutte azioni, che produrranno frutti relativamente sgradevoli o esperienze conseguenti.

Perciò Sri Ramana dice nel versetto 2 del Upadesa Undiyār che qualsiasi azione possiamo fare può solo immergerci ulteriormente nel mare delle azioni, e quindi non ci libererà dalla schiavitù del fare ossessivamente altre azioni. Dato che questa schiavitù risulta dalla nostra illusione di essere questa mente legata al corpo, che è l'autore di azioni e sperimentatore dei risultanti piacevoli o spiacevoli frutti, non può essere rimossa da qualsiasi azione che questa mente può fare, ma può essere rimossa solo dalla esperienza assolutamente chiara della vera conoscenza di sé.

Finché facciamo qualsiasi azione, perpetuiamo l'illusione che siamo questa mente e corpo, che sono gli strumenti che in realtà fanno tali azioni. Dato che non siamo in realtà questa mente sempre attiva o il corpo, ma solo la sottostante coscienza del sé, 'Io

sono', in cui quelle appaiono e scompaiono, al fine di sperimentare noi stessi come siamo veramente dobbiamo separare noi stessi da questi strumenti di azione restando fermamente come il nostro sempre inattivo essere cosciente del sé.

Quindi non possiamo raggiungere la liberazione 'facendo qualsiasi cosa, ma solo 'essendo'. Cioè, la liberazione dalla schiavitù della nostra presente illusione, che siamo un individuo limitato, che fa azioni tramite la mente, la parola e il corpo, non può essere conseguita mediante qualsiasi tipo di nostra, azione ma solo essendo l'essere assolutamente non duale consapevole del sé, che sempre realmente siamo. Poiché l'obiettivo che cerchiamo di raggiungere è solo l'essere conscio di sé, libero dall'azione, l'unica strada o mezzo con cui possiamo ottenere ciò è solo essere la coscienza di sé libera dall'azione Questa unicità del percorso e dell'obiettivo è espressa da Sri Ramana chiaramente e con enfasi nel versetto 579 della Guru Vācaka Kovai :

> A causa della natura non duale [o grandezza] del [nostro eternamente] duraturo Svarupa [nostro sé essenziale], [e] a causa del [conseguente] fatto che escludendo [questo non duale] sé non c'è altra *gati* [rifugio, rimedio o un modo per raggiungerlo], il upēya [lo scopo] che è da raggiungere soltanto il sé e l'upaya [i mezzi per raggiungerlo] è solo il sé. [Pertanto]osserva che [il nostro obiettivo e il nostro percorso] sono Abheda [non diversi].

In questo verso Sri Ramana enfatizza tre volte la verità che il nostro obiettivo e il percorso per raggiungerlo sono sostanzialmente gli stessi. In primo luogo egli dice che, a causa del nostro sempre esistente sé non duale, non c'è modo per cui possiamo sperimentarlo diverso da questo stesso sé.

Da qui il nostro sé essenziale è il nostro unico rifugio se vogliamo essere salvati dalla schiavitù del karma o azione, cioè, dall'illusione che siamo una persona finita che è intrappolato nella dualità e che fa di conseguenza le azioni e le esperienze che da ciò risultano. In secondo luogo egli dice, '*upēyamum tāṉē upāyamum tāṉē*', che significa 'l'obiettivo è solo il sé, e il mezzo è solo il sé'. E infine termina con forza affermando che il nostro obiettivo e il nostro cammino sono quindi *abhēda* o 'non diversi'.

Cioè, poiché il nostro sé essenziale è eterno essere assolutamente non duale, cosciente del sé, privo di ogni alterità e quindi di ogni azione o 'fare ': quindi non ci possono essere mezzi per raggiungerlo o sperimentare altro che solo essere com'è : cioè, di rimanere semplicemente come l'essere non duale libero da- pensieri cosciente del sé che siamo sempre veramente. I "tre karma" che Sri Ramana cita al verso 38 del *Uḷḷadu Nāṟpadu* sono: (1) le nostre azioni presenti, che noi compiamo col nostro libero arbitrio sotto l'influenza dei nostri vasanas o dei 'semi' latenti dei nostri desideri, e che quindi generano non solo altri "semi", ma anche "frutti" che dovremo sperimentare più tardi; (2) l'archivio dei "frutti" delle nostre azioni passate che devono essere da noi vissuti; (3) il nostro destino presente o fato, che è l'insieme di questi 'frutti' delle nostre azioni passate che Dio ha scelto e ordinato da sperimentare ora.

Questi ‘tre karma’ sembreranno reali finché ci illuderemo di essere l’esecutore e lo sperimentatore, cioè, un individuo che fa azioni e sperimenta il piacere e il dolore, che sono i «frutti» o conseguenze delle azioni che abbiamo fatto in passato. Se indaghiamo ‘chi sono io, chi ora sente che sto facendo azioni? ‘- Cioè, se vogliamo esaminare profondamente la nostra coscienza essenziale ‘Io sono’, che ora confondiamo con la mente, la parola e il corpo che fa azioni - scopriremo che non siamo in realtà un individuo finito che fa azioni tramite la mente, la parola e il corpo, ma siamo solo la coscienza infinita che semplicemente è.

Quando arriviamo così a conoscere noi stessi come siamo veramente, cesseremo di confondere noi stessi come essere l’agente di ogni azione e lo sperimentatore del frutto di ogni azione. In mancanza di tale senso di esecutore dell’azione o sperimentatore, tutti i nostri “tre karma” scivoleranno via da noi come la pelle che scivola via da un serpente. Sri Ramana descrive lo stato in cui si rimane come lo stato di *mukti* o liberazione, emancipazione o salvezza che dice è nitya; una parola che è di solito tradotta come ‘eterno ‘o ‘perpetua’, ma che significa anche ‘interno’, ‘innato’, ‘naturale ‘o ‘suo proprio’.

Qual è il significato dell’uso di questa parola nitya o ‘eterno’ per descrivere lo stato di vera conoscenza di sé, in cui siamo liberati dal nostro senso di essere esecutori dell’azione e da tutti i “tre karma”, che derivano da tale senso? Questo stato è eterno perché è l’unico stato che esiste davvero. Non c’è veramente mai un momento in cui non sappiamo chiaramente come siamo veramente. Il nostro senso di azione, ‘sto facendo questo o quello’, e tutte le altre nostre confuse conoscenze di noi stessi sono vissute solo dalla nostra mente, e non dal nostro vero sé, che è la non duale coscienza infinita ed eterna che conosce solo ‘Io sono’.

La nostra mente è una semplice apparizione o immaginazione, ed esiste solo nella sua visione distorta della realtà. Quando sappiamo ciò che siamo veramente, scopriremo che abbiamo sempre conosciuto solo il nostro vero sé, e che la nostra mente è un fantasma che non è mai realmente esistito. Tuttavia, anche se la verità assoluta è che la nostra mente non è mai realmente esistita, fintanto che ci immaginiamo di essere questa mente, la sua esistenza sembrerà essere reale, ma solo nella sua visione distorta.

E finché la nostra mente si sperimenta come reale, sperimenterà anche tutto ciò che è conosciuto da lei come ugualmente reale. Cioè, tutto ciò che la nostra mente sperimenta, sembra che sia reale come lei stessa sembra essere. Tuttavia, tranne la nostra conoscenza di base ‘Io sono’, né la nostra mente, né tutto ciò che è conosciuto da essa, è assolutamente reale. Anche se nulla della nostra conoscenza di qualcosa di diverso da ‘Io sono ‘è assolutamente reale, tutto è relativamente reale.

Cioè, in relazione alla nostra mente, che lo sperimenta, tutta la nostra conoscenza dell’alterità o dualità è reale. Inoltre, poiché tutta la nostra esperienza della dualità è reale, in relazione alla nostra mente, ogni singolo elemento nella nostra esperienza di dualità è anche reale in relazione ad alcuni altri elementi individuali. Tuttavia, se un partico-

lare elemento può essere reale in relazione ad alcuni altri elementi, può sembrare irreale, in relazione a vari altri elementi.

La realtà o irrealtà di tutto ciò che sperimentiamo nel regno della dualità è quindi relativa. Ad esempio, in un sogno possiamo sentire la fame, e se mangiamo un po' di cibo in quel sogno la nostra fame sarà placata. Anche se né la fame né il cibo che abbiamo mangiato erano assolutamente veri, erano entrambi reali in relazione a ciascun altro, e anche in relazione alla nostra mente, che li ha sperimentati entrambi nello stesso stato di sogno.

Poiché il cibo sogno era reale come il nostro sogno fame, era in grado di accontentare, o meglio dare origine a un senso di sazietà, che era reale come il nostro ex senso di fame. Tuttavia, poco prima di manifestare quel sogno, si può effettivamente aver mangiato un pasto completo nello stato di veglia. A proposito della nostra pancia piena che noi abbiamo sperimentato prima di addormentarci, la fame che abbiamo sperimentato in sogno era irreale.

Ma la nostra mente aveva dimenticato il pasto completo che aveva appena goduto nello stato di veglia, cosicché la fame che sentiva in sogno sembrava essere reale. Anche se la realtà di ciò che viviamo in uno stato può negare la realtà di quello che abbiamo vissuto in un altro stato, non si può dire che uno stato sia più reale rispetto agli altri. Solo perché ci siamo sentiti veramente affamati in sogno, non possiamo concludere che non avevamo davvero una pancia piena nello stato di veglia. Il motivo per cui le due serie di realtà, che sembriamo vivere in questi due stati, sembrino contraddirsi a vicenda è che il corpo che ci immaginiamo di essere in uno stato è diverso dal corpo che immaginiamo di essere noi stessi in un altro stato.

Rispetto al nostro corpo di veglia, la nostra sensazione di pienezza è reale, ma rispetto al nostro corpo di sogno, la nostra sensazione di fame è altrettanto vera. Ciò che sperimentiamo in ognuno di questi stati è altrettanto reale di quello che abbiamo sperimentato nell'altro, ma nessuno dei due è la realtà assoluta. La nostra mente, che prende una serie di esperienze come reali in uno stato, fa un'altra serie di esperienze che considera reali in un altro stato.

Poiché la realtà che viviamo nella veglia e la realtà che sperimentiamo in sogno sono entrambe solo forme relative di realtà, nessuna di loro può permanentemente e definitivamente stabilire l'irrealtà degli altri. Nella veglia possiamo pensare che noi conosciamo le nostre esperienze in sogno come irreali, ma ben presto ci illuderemo di nuovo scambiando un altro sogno come reale. Tuttavia per quanto intelligenti possiamo pensare di essere, la nostra mente ci illuderà sempre e ci farà scambiare la nostra immaginazione come reale.

Non solo la realtà che viviamo nella veglia non riesce a convincerci definitivamente che la realtà che sperimentiamo in sogno è irreale, e viceversa, ma in realtà questi due insiemi di realtà hanno un effetto molto opposto. Cioè, entrambi servono solo a riconfermare la realtà della nostra mente, e così facendo ciascuno di essi rafforza

l'illusione di base che ci fa sentire che qualsiasi stato la nostra mente viva normalmente sia reale. Fino a quando sperimentiamo la nostra mente come reale, non possiamo che sperimentare qualunque cosa che stiamo conoscendo per mezzo della nostra mente come ugualmente reale.

Solo in contrasto con qualche altra esperienza che la nostra mente può sperimentare più tardi, si sarà allora in grado di concludere che quello che si stava sperimentando era irreale. La nostra mente avrà sempre la sensazione che ciò che sta vivendo ora è più reale di quello che ha vissuto nel passato o sperimenterà in futuro. Il momento presente nel tempo è sempre vissuto dalla nostra mente come relativamente il momento più reale, e ogni altro momento è sentito relativamente meno reale.

Pertanto, poiché sentiamo sempre che il nostro attuale gruppo di esperienze è reale, quando siamo svegli sentiamo sempre che le nostre attuali esperienze di veglia sono reali, mentre quando stiamo sognando sentiamo sempre che le nostre attuali esperienze oniriche sono reali. Poiché la nostra mente è la causa principale che rende tutte le nostre relative esperienze reali, e poiché le nostre esperienze sia nella veglia che nel sogno rafforzano la realtà apparente della nostra mente, nulla di ciò che sperimentiamo in uno di questi due stati, tranne naturalmente la nostra permanente coscienza di base 'Io sono', ci può consentire di scoprire con assoluta chiarezza e certezza la irrealtà di tutta l'esperienza relativa.

Solo nel reale, assoluto e non duale stato di vera conoscenza di sé tutta la conoscenza relativa sarà dissolta permanentemente. Cioè, possiamo sapere per certo che la nostra mente e tutto ciò che sperimenta sia nella veglia che nel sogno, sono del tutto irreali solo quando effettivamente sperimentiamo la realtà assoluta della nostra coscienza essenziale di essere, 'Io sono'. Fino a quando non sperimentiamo la realtà assoluta del nostro sé essenziale, continueremo a sperimentare la nostra mente e la sua conoscenza della dualità e dell'alterità come reale.

Tuttavia, anche se li sperimentiamo come se fossero reali, né la nostra mente né nulla conosciuto da essa, tranne 'Io sono', è assolutamente vero. Pertanto, la realtà della nostra mente e di tutta la dualità e alterità che sperimentiamo è solo relativa. Relativamente alla nostra mente o coscienza individuale, questo mondo è reale. Se è reale, tutto ciò che esiste è altrettanto reale, comprese tutte le persone e le innumerevoli altre creature senzienti, e tutte le loro varie azioni ed esperienze.

Tuttavia, anche se essi sono reali, nessuna di queste cose è assolutamente reale, ma sono solo relativamente reali. Sono infatti solo frutti della nostra immaginazione, ma questo non li rende meno reali della nostra mente, che li immagina e simultaneamente li sperimenta, perché anche la nostra mente è solo frutto della nostra immaginazione. In un sogno immaginiamo non solo il mondo dei sogni, ma anche la persona che vive il mondo che sogna. A differenza di uno spettacolo di cinema, in cui gli spettatori non sono in realtà i partecipanti al dramma che stanno guardando, ma sono assolutamente distinti da essa, in un sogno, non siamo solo lo spettatore, ma anche un partecipante che è intimamente coinvolto nel dramma che stiamo vivendo.

Noi non viviamo un sogno come un estraneo che osserva, ma come un membro interno che è in realtà una parte del mondo dei sogni. In un sogno cessiamo di essere la persona che era in stato di veglia, che presumibilmente giace addormentata in un letto, e diventiamo un'altra persona, un altro corpo che è impegnato in varie attività ed esperienze in un altro mondo immaginario. Il mondo immaginario che è vissuto in un sogno è reale come l' immaginaria persona che lo vive.

Finché stiamo sognando, scambiamo erroneamente questa persona per noi stessi, ma quando ci svegliamo ci rendiamo conto che lui o lei era solo un prodotto della nostra immaginazione. Analogamente, nel nostro presente stato di veglia, abbiamo immaginato non solo questo mondo, ma abbiamo anche immaginato questa persona che vive in questo mondo.

Questo mondo è quindi reale come questa persona, che noi scambiamo, errando, per noi stessi finché rimaniamo in questo stato di veglia. In sogno smettiamo di confondere questa persona immaginaria di essere noi stessi, invece scambiano qualche altra persona immaginaria essere noi stessi, e nel sonno profondo smettiamo di confonderci di essere qualsiasi persona immaginaria.

Anche se la persona immaginaria che per errore scambiamo di essere noi stessi nella veglia e la persona immaginaria del sogno che scambiamo di essere noi stessi sono essenzialmente la stessa persona, poiché è la nostra stessa mente che in ciascuno di essi sperimenta un corrispondente mondo, si parla di loro come se fossero due persone diverse per due motivi strettamente connessi.

In primo luogo e ovviamente, il corpo che consideriamo noi stessi in un sogno non è lo stesso corpo che scambiamo per essere noi stessi in questo stato di veglia. In secondo luogo, in un sogno non solo identifichiamo noi stessi con un altro corpo immaginario, ma anche, di conseguenza identifichiamo noi stessi con le esperienze che subiamo in quel corpo, mentre quando ci svegliamo, cessiamo di identificare noi stessi sia con quel corpo che con quelle esperienze.

Ad esempio, in sogno forse abbiamo sentito, 'Ho fame', ma nella veglia pensiamo, 'Io non ero veramente affamato'. In sogno possiamo aver sentito di essere ferito, ma nella veglia pensiamo, 'non ero davvero ferito'. Così in ogni stato ci dissociamo sia dal corpo sia dalle esperienze della persona che abbiamo scambiato per noi stessi in un altro stato, e così facendo in effetti neghiamo la realtà della persona che ha sperimentato quell' altro stato. In questi due stati, veglia e sogno, sperimentiamo due distinte e insiemi indipendenti realtà relative, e ciascuno di questi insiemi di realtà relativa include una persona distinta e indipendente che noi scambiamo per essere noi stessi.

Quando ci svegliamo da un sogno, permettiamo alla relativa realtà di questo stato di veglia di soppiantare e sostituire la relativa realtà di quel sogno. Analogamente, quando cominciamo a sognare, permettiamo alla relativa realtà di quel sogno di soppiantare e sostituire la relativa realtà di questo stato di veglia.

Pertanto quando ci svegliamo da un sogno, nel quale la persona che scambiavamo come noi stessi era affamata o ferita, e quando ritroviamo {nella veglia} la persona che ora scambiamo per noi stessi di essere senza fame né è ferita, permettiamo alla relativa realtà questa persona di veglia di soppiantare e sostituire la relativa realtà di quella persona del sogno, e quindi pensiamo che 'non avevo veramente fame 'o 'io non ero davvero ferito'.

La persona che non ha- fame ed è illesa del nostro presente stato di veglia non è più reale della persona ha fame o ferita del nostro stato di sogno, ma poiché ora confondiamo questa persona della veglia di essere noi stessi, lui o lei ci appare essere più reale della persona che abbiamo scambiato per essere noi stessi nel sogno.

Esattamente la stessa cosa accade quando cominciamo a sognare. La persona affamata che scambiamo di essere noi stessi nel nostro sogno non è più reale della persona che abbiamo scambiato per noi stessi in stato di veglia, che era appena andato a letto con la pancia piena. Tuttavia, poiché nel nostro sogno scambiamo quella persona affamata come noi stessi, in quel momento lui o lei sembrano a noi essere più reali della persona che abbiamo scambiato come noi stessi nello stato di veglia, e quindi la realtà della sua fame sostituisce la realtà della pancia piena della persona della veglia.

La persona che ora noi stessi ci illudiamo di essere e la persona che abbiamo scambiato noi stessi di essere nel nostro sogno sono entrambe frutto della nostra immaginazione, e sono quindi entrambi ugualmente irreali. Tuttavia, nel momento in cui abbiamo effettivamente esperienza di ognuna di queste persone come noi stessi, quella persona e le sue esperienze sembrano essere del tutto reali, mentre l'altra persona e le sue esperienze sembrano essere del tutto irreali. Pertanto, il giudizio che noi ora diamo in questo stato di veglia sulla realtà della nostra esperienza presente e la irrealtà della nostra esperienza di sogno è unilaterale e quindi scorretto.

Tuttavia, continuiamo a mantenere questo giudizio di parte e prevenuto a favore della realtà della nostra esperienza presente in questo stato di veglia solo finché ci illudiamo che questa persona della veglia sia noi stessi. Non appena cominciamo a scambiare qualche altra persona come noi stessi in sogno, concepiamo un giudizio altrettanto parziale e ingiusto a favore della realtà della nostra esperienza in questo nuovo stato.

Ad esempio, in un sogno potremmo incontrare un amico che era morto molti anni prima nel nostro stato di veglia, e anche se possiamo essere sorpresi di vedere che l'amico è vivo, ci sentiamo però felici di poter parlare con lui e dirgli tutto quello che è successo nella nostra vita dal nostro ultimo incontro. Anche se abbiamo ricordato che sarebbe dovuto essere morto molto tempo fa, ora che possiamo effettivamente vederlo, non siamo in grado di dubitare della sua realtà presente, e così ci sentiamo convinti che la nostra memoria del suo essere morto non è in qualche modo del tutto corretta. In questo modo, il nostro giudizio di realtà prediligerà sempre qualunque stato nel quale stiamo ora vivendo. Anche l'idea che la nostra conoscenza del mondo esterno

Il motivo per cui sentiamo sempre il nostro stato presente come reale è che in questo specifico momento scambiamo questa particolare persona che non solo sta sperimentando ma anche partecipando in questo stato attuale, come noi stessi.. Noi non possiamo non sentire che ciò che scambiamo essere noi stessi è reale. In un sogno, poiché confondiamo la persona del sogno con noi stessi, non possiamo non illuderci che lui o lei sia reale, e pertanto scambiamo tutte le sue esperienze come esperienze reali.

Lo stesso accade in questo stato di veglia. Poiché ora scambiamo questa persona sveglia come noi stessi, non possiamo non scambiamo lui o lei come reale, e quindi illuderci che tutte le loro esperienze siano reali. Pertanto, se analizziamo le nostre esperienze nella veglia e nel sogno con attenzione e senza parzialità, dovremo concludere che le nostre esperienze di veglia non hanno più diritto alla realtà che le nostre esperienze oniriche.

Entrambe sono relativamente reali mentre noi le sperimentiamo, anche se ognuna di esse sembra essere irreale mentre stiamo vivendo l'altro stato. Ciascuna è solo reale relativamente alla persona che le sperimenta e che in quel momento ci illudiamo sia il nostro vero sé. Tuttavia, anche se ciascuna sembra essere reale dal punto di vista della persona che le sperimenta, entrambe sono in realtà semplici prodotti della nostra immaginazione.

Ciò che dà a tutte le nostre esperienze immaginarie, una realtà apparente è solo la realtà effettiva di noi stessi. Le nostre esperienze sembrano essere tutte reali mentre noi le sperimentiamo perché sono vissute da noi. Qual è l'effettiva realtà di noi stessi, che noi sperimentiamo? Noi le sperimentiamo come una persona, e quella persona è una parte della nostra esperienza immaginaria. Quale realtà ha quella persona immaginaria? C'è solo un elemento di realtà effettiva in quella persona immaginaria, ed è la nostra coscienza essenziale dell'essere, 'Io sono'. Poiché sentiamo che 'io sto vivendo questo', qualunque cosa noi sperimentiamo appare essere reale.

Tuttavia, anche se la nostra semplice coscienza 'Io sono 'è assolutamente reale, la nostra coscienza composita 'Io sto vivendo 'è irreale. Cioè, è irreale nel senso che non è assolutamente reale. Si tratta di una semplice immaginazione, un'apparizione transitoria, che appare in un momento e scompare in un altro momento. Inoltre, non solo il suo apparire è transitorio, ma appare solo dal suo punto di vista, e non dal punto di vista della nostra semplice coscienza libera da attributi{aggiunte-forme} 'Io sono'.

Dal punto di vista di questa semplice coscienza di sé 'Io sono ': solo 'Io sono 'esiste. Oltre a questa semplice e basilare coscienza 'Io sono', tutto è immaginazione, ed è sperimentato solo dalla coscienza immaginaria che immagina 'Io sto vivendo e sperimentando'{Io sto facendo esperienze}.

Questa coscienza immaginaria 'Io sto sperimentando 'è la nostra mente, che è ciò che diventa una persona in uno stato e un'altra persona in un altro stato. Questa co-

scienza immaginaria non può rimanere senza diventare una persona, perché ha bisogno di limitarsi come una forma immaginaria per essere in grado di immaginare e sperimentare cose diverse da sé.

La forma di base con la quale limita sempre se stessa è un corpo fisico, che immagina di essere se stessa, e attraverso i cinque sensi del corpo immaginario sperimenta un mondo immaginario. La coscienza composita che sorge quando ci immaginiamo 'Io sono questo corpo 'è ciò che costituisce la persona che diventiamo. In ogni stato di esperienza dualistica - cioè, in ciascuno dei tanti sogni che sperimentiamo, di cui il nostro attuale stato di veglia ne è uno - noi diventiamo una persona, che è una parte intima di quello stato dualistico, e che è quindi interamente coinvolta nella realtà apparente di tutto ciò che egli sperimenta in quello stato. Poiché tutto ciò che sperimentiamo in qualsiasi stato di dualità, è un prodotto della nostra immaginazione, la persona immaginaria che scambiamo per noi stessi ogni volta che sperimentiamo un tale stato non è più reale di qualsiasi altra persona e cose immaginarie di cui facciamo esperienza in quello stato. L'unica cosa di questa persona immaginaria che la distingue da tutte le altre persone immaginarie in quello stato è che la nostra esperienza di questa persona immaginaria è mescolata e confusa con la nostra coscienza 'Io sono', e quindi ci sentiamo 'Io sono questa persona che sta vivendo tutto questo'. Poiché quindi ci immaginiamo di essere questa persona che sperimenta, che è una parte del mondo che stiamo vivendo in questo stato, si diventa coinvolti e intrappolati nella realtà apparente di tutto ciò che stiamo quindi vivendo.

Cioè, poiché confondiamo la nostra coscienza essenziale 'Io sono 'con questa persona immaginaria, che sembra vivere lo stato attuale, noi ci illudiamo che lui o lei siano reali. E poiché attribuiamo la realtà a questa persona che sta facendo esperienza, così attribuiamo lo stesso grado di realtà a tutto ciò che lui o lei sta vivendo.

Pertanto, sebbene tutto quello che sperimentiamo è altrettanto reale quanto questa persona che sta facendo esperienza, che noi immaginiamo essere noi stessi, tutto ciò che sperimentiamo deriva la sua realtà apparente solo da questa persona che sperimenta, che a sua volta deriva la sua apparente realtà solo dalla nostra fondamentale coscienza del sé 'Io sono'. In un sogno a volte possiamo pensare che stiamo solo sognando, ma anche allora non siamo in grado di cambiare ciò che stiamo vivendo in quel sogno.

Poiché il sogno è la nostra immaginazione, perché non possiamo immaginarlo in qualsiasi modo lo desideriamo? La ragione è che noi che vogliamo cambiare questa esperienza immaginaria siamo una parte di essa. Poiché abbiamo immaginato di essere una persona che non solo sta sperimentando un mondo immaginario, ma che è anche una parte di tale mondo immaginario, siamo, in effetti, diventati un parto della nostra immaginazione. Essendo una parte del sogno che abbiamo immaginato, siamo impotenti per cambiarlo.

Il nostro potere dell'immaginazione è così intenso e vivace che ogni volta che immaginiamo qualcosa, siamo irretiti dalla nostra immaginazione. Poiché noi che sperimentiamo la nostra immaginazione non siamo in grado di controllarla, chi o cosa la

controlla? Sta accadendo casualmente, o è controllata in qualche modo? Anche se spesso appare esserci un certo disordine e casualità negli eventi che sperimentiamo in un sogno, almeno nel nostro mondo della veglia sembra ci sia un alto grado di ordine e regolarità.

Qual è il potere o la forza di controllo che regola tutti gli eventi che sperimentiamo in questo mondo immaginario che stiamo ora vivendo? Chiaramente non siamo noi come individui, perché essendo una parte di questo mondo immaginario siamo soggetti alla regola con cui è in esecuzione. Noi non possiamo cambiare questo mondo a volontà, così come non possiamo cambiare il nostro mondo di sogno a volontà. Anche se il mondo in cui viviamo è un prodotto della nostra immaginazione, come un individuo di questo mondo non siamo in grado di regolare l'ordine con il quale è esecuzione.

Pertanto, il potere che sta regolando questo mondo immaginario è separare da questo individuo che ora immaginiamo di essere. Cos'è quindi quel potere? E 'forse il nostro vero sé? No, non può essere, perché il nostro vero sé è solo essere, e non conosce null'altro che il semplice essere. Il nostro vero sé è solo la nostra coscienza essenziale di essere, 'Io sono', e poiché conosce solo il proprio essere, dal suo punto di vista non c'è immaginazione o qualsiasi prodotto della fantasia.

Poiché è infinito, indiviso e non duale, esso solo esiste veramente, e per esso non vi è altro da conoscere oltre se stesso Cioè, il nostro sé reale è la realtà assoluta, e come tale non ha funzioni, ma è solo il substrato, il sostegno e unica vera sostanza di questa mondo della relatività e della dualità. Poiché non siamo noi come mente individuale, né noi come nostro vero sé, il potere che regola tutto ciò che immaginiamo sembra sia qualcosa di separato da noi.

Quel potere apparentemente separato è quello che noi comunemente chiamiamo 'Dio'. Anche se Dio sembra essere separato da noi, la sua separazione esiste solo nella visione limitata e distorta della nostra mente. Nella vista illimitata di Dio, né noi né questo mondo siamo separati da lui, ma siamo solo forme distorte del proprio essere essenziale. In realtà, Dio non è altro che il nostro vero sé, ma ciò che apparentemente lo distingue dal nostro vero sé è la sua funzione.

La 'funzione del nostro sé reale è quella di essere, mentre la funzione di Dio è di regolare l'intero mondo della nostra immaginazione. Poiché ha questa funzione di regolare o di governare tutto questo mondo, Dio è, in effetti, un'entità o essere che è separata sia dal mondo sia da noi come individui. In realtà, né questo mondo, che noi immaginiamo di sperimentare attraverso i nostri cinque sensi, né Dio, che regola esattamente ciò che sperimentiamo in questo mondo, sono separati da noi, cioè, dal nostro vero sé.

Tuttavia, poiché noi stessi ci siamo separati come una mente finita o coscienza individuale, il mondo e Dio sembrano essere separati da noi. Pertanto, la causa principa-

le della separazione apparente o divisione che sperimentiamo tra noi stessi, il mondo e Dio è la nostra immaginazione di base che siamo una coscienza individuale separata. In uno stato privo di forma, non può esserci separazione, quindi siamo in grado di separare noi stessi solo immaginando noi stessi come una forma.

Poiché noi immaginiamo di essere una forma distinta, anche tutte le altre forme che sono separate da noi sembrano esistere.

La forma di base che immaginiamo noi stessi è il nostro corpo fisico, ma immaginandoci come questo corpo, facciamo anche sorgere una forma più sottile, vale a dire la nostra mente, che è la coscienza individuale che si sente come 'Io sono questo corpo', e quindi sentiamo come noi stessi anche questa più sottile forma. Così la forma che ci distingue come una persona fisica è una forma composta costituita dalla forma fisica del corpo e la forma sottile di questa mente{o anima}. Immaginando questa forma composta come noi stessi, apparentemente ci dividiamo o separiamo dalla nostra realtà assoluta,il nostro vero sé senza forma, infinito e indivisibile vero sé - e avendo quindi separato noi stessi quindi, sperimentiamo il nostro sé {relativo} come altre due entità fondamentali, vale a dire il mondo e Dio. Poiché immaginiamo il mondo e Dio separati da noi, immaginiamo che siano forme come noi. Pertanto, nel versetto 4 dell'Uḷḷadu Nāṟpadu Sri Ramana dice :

> Se siamo una forma, il mondo e Dio saranno altrettanto. Se non siamo una forma, chi potrebbe vedere le loro forme, [e] come? Può la vista [qualunque cosa si vede] essere diversa dall'occhio [la coscienza che lo vede]? Noi, quell'occhio [la coscienza senza forma 'Io sono'], siamo l'occhio senza limiti [la coscienza infinita].

La forma in cui questo mondo esiste nella nostra immaginazione è una forma fisica, come il nostro corpo fisico, e la forma in cui Dio esiste nella nostra immaginazione è una forma più sottile, come la nostra mente. Così come non possiamo vedere la nostra mente come un'entità fisica, non possiamo vedere Dio come un'entità fisica, ma questo non significa che egli non ha una forma. Anche se non possiamo vedere la sua forma nello stesso modo in cui vediamo la forma fisica di questo mondo, egli non è per questo meno reale che questo mondo.

Proprio come la nostra mente è l'anima che anima la forma fisica del nostro corpo, così Dio è l'anima che anima la forma fisica di tutto il mondo {universo}. Noi non possiamo vedere la mente nel corpo fisico di un'altra persona, ma dal comportamento di quel corpo fisico siamo in grado di dedurre che una mente è presente all'interno di esso. Allo stesso modo siamo in grado di dedurre la presenza di Dio in questo mondo, anche se non possiamo vederlo.

Proprio come la nostra mente è una forma sottile e intangibile, una forma che si sperimenta come il nostro primo pensiero 'io', così Dio è anche una forma sottile e intangibile, una forma che possiamo sperimentare solo come un pensiero, un concetto, una credenza o un'immagine mentale. Tuttavia, proprio perché la forma di Dio come

noi lo conosciamo è solo un pensiero o immagine mentale, ciò non significa che egli è irreale. Come forma o essere separato, Dio è reale come questo mondo e come il nostro sé individuale.

Anche le forme fisiche del nostro corpo e di tutto il mondo sono in realtà solo pensieri o immagini mentali, ma ciò non significa che essi siano irreali. Il nostro sé individuale, il mondo e Dio sono tutti pensieri, e come tali sono reali, ma solo relativamente reali. Come entità separate, nessuno di loro è una realtà assoluta, ma sono ciascuno una realtà relativa. Il mondo e Dio sono reali come la nostra mente, la nostra coscienza individuale, che sperimenta entrambi come immagini mentali.

Come immagini mentali distinte, non solo il mondo e Dio, ma anche il nostro io individuale o mente esiste solo nella nostra immaginazione. Appena immaginiamo noi stessi come un individuo separato, il mondo e Dio arrivano in esistenza come entità separate. La realtà di ognuna di queste tre entità di base è inseparabile dalla realtà delle altre due. Anche se tutti e tre sono immaginari, fintantoché si sperimenta l'esistenza di noi stessi come un individuo, potremo anche sperimentare l'esistenza del mondo e di Dio. Come dice Sri Ramana nel settimo paragrafo di Nan Yar?, che abbiamo discusso nel capitolo precedente :

> Ciò che realmente esiste è solo Atma- Svarùpa [nostro sé essenziale]. Il mondo, l'anima e Dio sono *kaṯpaṉaigaḷ* [immaginazioni, creazioni mentali o fabbricazioni] in esso [il nostro sé essenziale], come [l' immaginario] argento [che vediamo] in una conchiglia. Questi tre [elementi fondamentali di relatività o dualità] appaiono allo stesso tempo e scompaiono allo stesso tempo. [Il nostro] svarùpa [la nostra 'propria forma 'o sé essenziale] solo è il mondo ; [Il nostro] svarùpa solo è 'Io'[la nostra mente, o sé individuale] ; [il nostro] svarupa solo è Dio ; tutto è Śiva - Svarùpa [il nostro sé essenziale, che è Shiva, l'assoluto e la realtà unica veramente esistente].

Pertanto, se Dio come entità separata è solo un parto della nostra immaginazione, egli è comunque reale come questo mondo, e anche reale come la nostra mente, che lo immagina separato da se stesso. Fintantoché sperimentiamo la nostra mente come se fosse reale, non possiamo negare la relativa realtà di Dio.

Poiché egli è il potere infinitamente sottile che regola tutto ciò di cui abbiamo esperienza in questo o qualsiasi altro mondo, egli è reale come qualsiasi altra cosa di cui abbiamo esperienza. Come abbiamo visto in precedenza, la funzione di Dio è di regolare o governare questo mondo e tutti gli individui in esso. La sua funzione generale di governare tutto quest'universo comprende molti aspetti o sub- funzioni, tra cui varie funzioni materiali come garantire che tutti gli oggetti fisici in quest'universo obbediscano alle varie "leggi della natura" - le leggi della matematica, fisica, chimica, biologia e così via.

Tuttavia, la sua più importante e significativa funzione è quella più sottile, che è quella di dare la sua 'grazia' o 'benedizione' a tutte le anime individuali in modo tale da guidarci verso e lungo il sentiero che conduce alla 'salvezza 'o vera conoscenza di sé. Questa funzione di conferire grazia include ordinare l'ora, il luogo e il modo in cui ciascuno dei "frutti" o conseguenze di tutte le nostre passate azioni dovrebbero essere sperimentati da noi. Noi generiamo questi 'frutti' col pensiero, le parole e le azioni, cioè, usando il nostro libero arbitrio per eseguire karma o azioni attraverso la nostra mente, la parola e il corpo.

Tutte queste azioni che compiamo così col nostro libero arbitrio sono guidate dalla forza dei nostri desideri. Quando i nostri desideri sono forti e noi non li teniamo sotto controllo, s'infuriano selvaggiamente come i pensieri nella nostra mente e ci spingono a parlare e agire avventatamente, egoisticamente e senza preoccupazione per gli effetti che le nostre parole e le azioni avranno sugli altri. Tali pensieri egoisticamente motivati, le parole e le azioni sono 'cattivo karma 'o 'peccati', e da tali peccati generiamo cattivi "frutti", che in seguito dovremo vivere come una qualche forma di sofferenza o dolore.

Quando controlliamo i nostri desideri e li modelliamo con la dovuta preoccupazione per le altre persone e creature, noi penseremo, parleremo e agiremo con più attenzione e con maggiore compassione, non volendo causare alcun danno a qualsiasi altro essere vivente. Tali azioni della mente, della parola e del corpo che eseguiamo con la dovuta cura e vera compassione sono "buone azioni", da cui si generano buoni "frutti", che verranno in seguito vissuti come una qualche forma di piacere.

Buoni desideri portano a buone azioni, che a sua volta danno buoni 'frutti', mentre cattivi desideri portano a cattive azioni, che a loro volta producono cattivi 'frutti'. La quantità di' frutti' che generiamo è determinata dalla forza dei nostri desideri. Che si tratti di buoni desideri o cattivi desideri, o come di solito è il caso, una miscela di entrambi, se i nostri desideri sono forti si generano 'frutti 'rapidamente. Noi possiamo evitare la generazione di nuovi 'frutti 'solo cedendo la nostra volontà a Dio, cioè, rinunciando a tutti i nostri desideri, buoni e cattivi.

Tuttavia, poiché i nostri desideri sono generalmente molto forti, di solito generano nuovi 'frutti 'ad una velocità molto maggiore di quanto siamo in grado di sperimentarli. Così in ogni singola vita generiamo ben più 'frutti 'di quanti se ne potrebbero scontare in una singola vita, quindi durante il corso di molte vite abbiamo accumulato un'ampia riserva di 'frutti' che dobbiamo ancora sperimentare. Anche se i nostri desideri sono ora notevolmente ridotti grazie ai nostri sforzi per cedere la nostra volontà e cedere noi stessi alla volontà di Dio, ci sarà ancora una vasta scorta di "frutti" che abbiamo accumulato come risultato dei nostri passati desideri.

Dal vasto magazzino dei "frutti" delle nostre azioni passate che non abbiamo ancora sperimentato, Dio è in grado di selezionare con attenzione i "frutti" che saranno più vantaggiosi per noi da sperimentare adesso, e lui ordina quindi che quei 'frutti' siano vissuti da noi come nostro destino o fato nella presente vita. I "frutti" che destina di spe-

rimentare ora sono quelli che saranno più favorevoli per lo sviluppo della nostra maturità spirituale, cioè per suscitare nella nostra mente la chiarezza di discriminazione che ci permetterà di liberare noi stessi dai nostri desideri, le paure e gli attaccamenti, e di sviluppare il vero amore solo per essere.

Poiché tutto ciò che sperimentiamo è il nostro destino, e poiché il nostro destino è quei "frutti" delle nostre azioni passate che per il nostro bene più grande Dio ha attentamente selezionato e ordinato a noi di provare ora; qualunque cosa ci capiti di sperimentare è veramente la 'volontà di Dio'. Tutte le qualità divine di Dio che sono descritti dalle nostre varie religioni sono vere. La cosa più importante è che egli è tutto amore, onnisciente e onnipotente. Poiché lui è onnisciente o che tutto conosce, nulla può accadere in questo mondo che egli non conosca.

Poiché lui è onnipotente o che può tutto, nulla può succedere in questo mondo senza il suo consenso. E poiché egli è tutto amore, o meglio, poiché è l'amore in sé, nulla può accadere in questo mondo che non sia per il bene ultimo di tutti gli interessati. Tutto questo è vero, ma solo vero come la nostra esistenza di coscienza individuale separata. Se siamo reali come un individuo separato, allora Dio e tutte le sue qualità divine sono anche reali. In altre parole, fino a quando non raggiungiamo la vera conoscenza del se e quindi ci fondiamo nel nostro vero sé, perdendo la nostra separata individualità, Dio esisterà come separato essere tutto amore, onnipotenza e onniscienza, e lui sarà sempre guida e aiuto nei nostri sforzi per conoscere noi stessi.

Tuttavia, quando finalmente conosciamo il nostro vero sé e così diventiamo liberi dall'illusione di essere un individuo separato, anche Dio cesserà di esistere come essere separato, e sarà invece vissuto da noi come nostro vero sé. Come essere separato, Dio è reale, ma solo relativamente reale. Fintantoché immaginiamo che lui sia separato da noi, non può in quanto tale, essere l'assoluta realtà, che è infinita e quindi non separata da nulla. Tuttavia, la sua separazione da noi è reale solo nella visione limitata e distorta della nostra mente. Nella sua vera natura o essere essenziale, Dio è sempre uno con il nostro essere essenziale, così quando sperimentiamo il nostro essere essenziale come realmente è, scopriamo che Dio è il nostro vero sé, e che come tale egli è la realtà assoluta. Finché sentiamo di essere una persona, un individuo distinto e finito, abbiamo la tendenza a considerare Dio come una sorta di persona, <non una persona limitata come noi stessi, ma in qualche modo una persona.

Noi crediamo che Dio sia infinito, ma comunque lo consideriamo una persona. Come possiamo conciliare questa contraddizione evidente, e ciò che è la base di questo quasi universale concetto di Dio? Come può Dio essere sia l'infinita pienezza dell'essere ed anche un qualche tipo di persona, anche se si considera che la persona sia la 'Persona Suprema'? Se egli è veramente infinito, non può essere una persona di qualsiasi tipo, perché una persona è per definizione un individuo finito, un essere distinto e separato.

Cosa poi dobbiamo dedurre dal fatto che abbiamo questa idea confusa di un infinito che è anche un Dio personale? Questo non indica forse che nessuno dei nostri con-

cetti di Dio è in realtà una rappresentazione adeguata della sua vera natura, perché in realtà lui trascende ogni concezione umana? È vero che Dio è infinito, ma come tale non può essere separato sia da noi stessi sia da qualsiasi altra cosa.

Poiché egli è l'infinita pienezza dell'essere, egli è l'insieme che comprende tutte le cose in sé, e come tale è l'essenza di ogni cosa. Tuttavia, finché non sperimentiamo il suo infinito essere come il nostro vero sé, la nostra vera essenza, ci illuderemo di essere una persona finita, e questa visione sbagliata di noi stessi distorcerà la nostra concezione della realtà infinita che chiamiamo Dio, facendoci sentire che lui è in qualche modo separato da noi.

Dato il fatto che ci illudiamo di essere qualcosa di separato dalla realtà infinita che chiamiamo Dio, in relazione a questa visione erronea di noi stessi e di Dio, abbiamo forse qualche motivo valido per considerare Dio essere una persona? È forse il nostro concetto di un Dio personale anche un'approssimazione remota sulla verità della sua natura? Per quanto possa sembrare sorprendente, la nostra concezione di Dio come una persona in realtà ha una base ragionevole e valida nella realtà.

Che cosa è questa base? La realtà ultima di Dio è che egli è il nostro vero io, il nostro essenziale essere. Come abbiamo visto in precedenza, una caratteristica intrinseca di noi stessi è che amiamo noi stessi e amiamo la felicità, perché la felicità è la nostra vera natura. Quando rimaniamo come siamo realmente, cioè come il nostro puro essere cosciente di sé, privo di ogni 'fare' e di ogni dualistico 'conoscere', sperimentiamo la perfetta felicità, poiché il nostro essere essenziale, che è la nostra non duale coscienza di essere priva di aggiunte, è di per sé l'infinita pienezza della felicità.

Tuttavia, quando immaginiamo noi stessi come una persona finita, siamo apparentemente separati dalla felicità infinita che è il nostro vero essere, e quindi diventiamo inquieti, bramosi di sperimentare ancora una volta quella infinita felicità. Il nostro desiderio di essere felici è inerente non solo a noi come individuo, ma anche a noi come coscienza infinita e non duale dell'essere. L'amore è in realtà la nostra vera natura il nostro essere essenziale.

Non possiamo nemmeno per un momento rimanere senza l'amore per la felicità, perché siamo quell'amore. Il nostro essere cosciente di sé e perfettamente felice è amore infinito,, poiché la felicità e l'amore sono inseparabili. Amiamo tutto ciò che ci rende felici, e siamo felici di sperimentare tutto ciò che amiamo. L'ultima felicità sta nel vivere ciò che amiamo di più, che è noi stessi –il nostro vero essere conscio di sé.

Quando immaginiamo di essere una persona finita, siamo apparentemente separati da Dio, che in realtà non è altro che il nostro vero essere, che è perfetta pace e felicità assoluta. Che lo sappiamo o no, il nostro amore per la felicità è amore per Dio, perché 'Dio' è un nome che diamo all'infinita felicità che tutti noi cerchiamo. Poiché Dio è in verità il nostro vero sé, egli ci ama come se stesso, e il suo volere o 'desiderio 'è che dovremmo essere perfettamente felici. Poiché ama ogni essere vivente come se stesso, e

poiché egli desidera che tutti siano infinitamente felici come egli è, tutte le religioni insegnano la verità fondamentale che Dio è amore.

Poiché ognuno di noi sente di essere un essere umano, non possiamo evitare il pensiero dell'amore di Dio in termini antropomorfi. A causa della nostra illusa esperienza di noi stessi come una persona individuale, ci illudiamo che l'amore sia qualcosa di personale, e non siamo in grado di concepire un amore che è impersonale, o meglio, transpersonale. Quindi, anche se in realtà l'amore di Dio trascende tutte le forme di limitazione, tra cui la limitazione che è inerente all'amore di una persona per un'altra persona, non siamo del tutto in errore nel considerare Dio come una persona il cui amore abbraccia tutto.

Cioè, dal punto di vista limitato della nostra mente umana, l'amore che Dio ha per ciascuno di noi svolge una funzione in un modo che è molto simile all'amore tra una persona e un'altra. L'amore che è la vera natura di Dio, e che si manifesta a nostro avviso come amore apparentemente personale per ciascuno di noi, è la base della nostra fede in un Dio personale. Anche se in realtà non è una persona, ma è l'essenziale sostanza e la totalità infinita di tutto ciò che è, dal punto di vista finito della nostra mente umana, lo fa in effetti agendo come una persona che ha sconfinato l'amore per ognuno di noi.

Pertanto, sebbene la nostra fede nella natura apparentemente personale di Dio può sembrare incompatibili con la verità ultima della sua natura, vale a dire che egli è l'infinito, indivisibile, non duale e assoluta realtà, che è il nostro vero sé o essere essenziale; questa incompatibilità superficiale è riconciliata dal fatto che Dio non è soltanto l'essere e la coscienza infinita, ma è anche amore infinito. Poiché lui è l'essere infinito, e poiché non vi è quindi nulla che sia separata da o diverso da lui, egli è davvero onnipotente.

Poiché lui è la coscienza o la conoscenza infinita, essendo l'ultimo fondamento e la sostanza essenziale di tutte le forme di conoscenza, lui è davvero onnisciente. E poiché è amore infinito, avendo sconfinato amore per tutto come se stesso, egli è davvero chi ama tutto. Finché immaginiamo noi stessi come una persona particolare, l'onnipotente, l'onnisciente e amorevole realtà infinita che chiamiamo 'Dio' sembra funzionare come persona, e quindi siamo in grado di sperimentare un intenso amore personale per lui, anche se possiamo capire la verità che egli è la realtà assoluta impersonale.

Coltivando tale amore per lui nel nostro cuore, possiamo imparare a cedere la nostra auto- illusa volontà individuale alla sua divina 'volontà'- che è il semplice amore solo di essere - e quindi siamo in grado di sintonizzare noi stessi alla sua vera natura di non duale essere autocosciente. L'amore personale che proviamo per Dio non è per niente un amore unilaterale da parte nostra. Infatti, se è in qualche modo unilaterale, lo è da parte sua e non nostra, perché il suo amore per noi è infinitamente più grande del nostro amore per lui.

Pertanto, quando coltiviamo l'amore sincero per lui, egli risponde in modo molto più grande, aiutandoci ad abbandonarci interamente a lui trainando la nostra mente verso l'interno, stabilendola saldamente nella nostra fondamentale coscienza del nostro essere, 'Io sono', che è la sua vera natura. In verità, però, Dio fa molto di più che rispondere all'amore che sentiamo per lui, perché egli è in realtà responsabile nel suscitare un tale amore nel nostro cuore.

Cioè, poiché è la fonte ultima di ogni amore, qualunque amore che proviamo per lui proviene solo da lui. Anche se parliamo del nostro rapporto personale con Dio in questa maniera apparentemente dualistica, la dualità che sembra esistere nell'amore tra lui e noi in realtà esiste solo nella prospettiva intrinsecamente dualistica della nostra mente, e non nella prospettiva intrinsecamente non dualistica del suo vero essere.

Giacché ci conosce e ci ama come proprio sé essenziale, il suo amore è in verità sempre perfettamente non duale, e quindi assolutamente non personale. Tuttavia, sebbene la verità assoluta è che il suo amore per noi è non duale e non personale; dal relativo punto di vista della nostra mente la natura apparentemente dualistica e personale natura del suo amore è del tutto reale. Cioè, il suo amore personale per noi è altrettanto reale quanto la nostra apparente esistenza di individuo separato.

Finché ci illudiamo di essere una persona, l'amore non duale che Dio ha per noi ci apparirà come un amore personale, anche se è un amore che è infinito. Solo quando rispondiamo al suo infinito amore abbandonando interamente a lui la nostra mente o l'individualità separata, sacrificandola nella chiarezza del nostro essere cosciente di sé, che è la sua vera essenza, saremo in grado di sperimentare la vera natura non duale e transpersonale{che sorpassa il personale} del suo amore.

Anche se nella visione limitata e distorta della nostra mente Dio appare svolgere determinate funzioni, in realtà è solo essere, e quindi non deve fare nulla. Tutte le funzioni che sembra svolgere accadono a causa della sua semplice presenza, senza di lui in realtà non si può fare nulla. Questo fatto è spiegato allegoricamente da Sri Ramana nel paragrafo quindicesimo di Nan Yar? :

> Proprio come alla mera presenza del sole, che è sorto senza *icchā* [volere, desiderio, preferenza] *saṁkalpa* [volontà o intenzione], [o] yatna [sforzo o fatica], una pietra di cristallo [o lente d'ingrandimento] emetterà fuoco, un fiore di loto fiorirà, l'acqua evaporerà, e la gente del mondo si impegnera nelle [o inizierà le] rispettive attività, farà[quelle attività] e si fermerà[o cesserà di essere attiva] e [come] di fronte a un magnete un ago si sposterà, [così] *jīvas* [esseri viventi], che sono catturati ne [lo stato finito governato da] *muttoṙil* [la triplice funzione di Dio, ossia: creazione, sostentamento e dissolvimento del mondo] o *pañcakṛtyas* [le cinque funzioni di Dio, vale a dire la creazione, sostentamento, dissoluzione, occultamento e grazia], che accade a causa di nient'altro che la natura particolare della presenza di Dio, si muovono [occupano se stessi, eseguono le attività, fanno sforzo o si sforzano] e si placano [cessare di essere attivi, diventare fermi o dormono] in conformi-

tà con i loro rispettivi karma [cioè, in conformità non solo con il loro Prarabdha karma o destino, che li spinge a fare qualsiasi azione necessaria per consentire loro di sperimentare le cose piacevoli e spiacevoli che sono destinati a sperimentare, ma anche con i loro vasanas karma, le loro inclinazioni o impulsi a desiderare, pensare e agire in modi particolari, che li costringono a sforzi necessari per sperimentare certe cose piacevoli che non sono destinati a sperimentare, e per evitare certe cose spiacevoli che sono destinati a sperimentare].

Tuttavia, egli [Dio] non è *saṁkalpa sahitar* [un soggetto collegato o in possesso di volontà o intenzione].]. Neppure un karma aderisce a lui [cioè, non è vincolato o influenzato da alcun karma o azioni di sorta]. Questo è come le azioni sulla terra [le azioni che accadono qui sulla terra] che non aderiscono al [o attaccano il] sole, e [come] le qualità e i difetti degli altri quattro elementi [terra, acqua, aria e fuoco] non influenzano l'onnipervadente spazio.

. Come il sole, la cui sola presenza provoca così tante cose che accadono su questa terra, Dio non ha Iccha o Samkalpa, desiderio o intenzione, e quindi non fa mai alcun yatna o tentativo di fare qualcosa, ma la sua mera presenza porta tutti gli esseri viventi ad agire, ciascuno secondo il proprio destino e le inclinazioni personali.

Anche se tutto ciò che accade, accade a causa della sua mera presenza, egli rimane completamente inalterato da tutto ciò che accade, sia da qualsiasi azione o sia dai suoi effetti. Lui non fa nulla, e non è colpito da tutto ciò che sembra essere fatto, perché è puro essere. Essere è il singolo, non duale, indiviso e infinito 'egli è'- o essenza di tutto ciò che è, e come tale esso semplicemente è, e non fa mai nulla. Qualunque cosa noi o chiunque altro possiamo apparire fare, il nostro essenziale 'egli è' o essere resta come è. Tutto il karma, qualsiasi azione o 'fare', è finito e quindi relativo e superficiale. Ciò che è infinito, assoluto ed essenziale è solo essere.

Ogni 'fare' dipende dall''essere', e può accadere solo alla presenza dell''essere'. Se non siamo, non possiamo fare, ma ciò che facciamo non può in alcun modo riguardare, cambiare o modificare il fatto che siamo. L'essere quindi trascende tutte le forme di fare. Dio è l'infinità pienezza dell'essere. Egli è l 'is-ness'{lo stato di egli è}o essenza di tutto ciò che è. Poiché lui è l'essenza di ogni cosa, egli è presente ovunque, in ogni luogo e in ogni momento.

La sua presenza onni-pervadente è quindi solo il suo essere, che è l'essere essenziale o 'is-ness'{lo stato di egli è}di tutto. Perché lui è l'unico tutto infinito o pienezza dell'essere, nulla può esistere senza di lui, e quindi è presente in ogni cosa come un tutto. Poiché lui è tutto, egli è anche detto essere mahākartā, il 'grande esecutore', o sarvakartā, l'esecutore di tutto', colui che fa tutto, comprese le cinque azioni fondamentali o pañcakṛtyas.

Vale a dire sṛṣṭi: la creazione o proiezione di tutta questa apparenza di dualità, che noi chiamiamo il 'mondo 'o 'universo'; sthiti: il sostentamento o la manutenzione di questa apparizione; samhara: lo scioglimento o la revoca di tale aspetto; tirōdhāna o tirōbhāva: l'occultamento o la velatura della realtà, che permette non solo a sṛṣṭi, sthiti e samhara di prendere posto, ma anche consente più specificamente agli esseri viventi di continuare a fare karma e di sperimentare le loro conseguenze fintanto che hanno il desiderio di farlo; anugraha o la grazia: la rivelazione della realtà, che ci permette di sperimentare la vera conoscenza di sé e quindi di trascendere lo stato irreale di dualità in cui accadono tutti questi pañcakṛtyas. Tuttavia, anche se nella nostra prospettiva limitata sembra che Dio fa tutte queste 'cinque azioni' o pañcakṛtyas, egli in effetti, non fa nulla.

Egli soltanto è, e grazie alla sola presenza del suo 'essere' tutte queste pañcakṛtyas avvengono automaticamente e spontaneamente. Pertanto, se vogliamo dire che Dio fa tutto, questo è vero solo nel senso che fa tutto ma solo essendo. Questo è il motivo per cui Sri Ramana dice che questi pañcakṛtyas accadono a causa di *īśaṉ sannidhāna viśēṣa mātra*, che significa 'nient'altro che la natura particolare della presenza di Dio'. Il fatto che Dio è solo l'infinita pienezza dell'essere e quindi non fa nulla è la verità ultima e assoluta. Tuttavia, dal punto di vista limitato della nostra mente finita, il fatto che egli è separato da noi e ha alcune funzioni da compiere è relativamente vero.

Cioè, fino a quando sentiamo di essere un esecutore di azione, ci sembrerà che le funzioni di Dio siano azioni che sta effettivamente facendo. Fino a che ogni azione è fatta, ci deve essere qualcosa o qualcuno che sta facendo quella l'azione, così dal nostro relativo punto di vista siamo nel giusto credendo che Dio è l'agente ultimo di tutto. Il fatto che egli è solo essere, e che a causa del suo semplice essere o presenza, tutte le azioni sembrano essere fatte, può essere pienamente compreso da noi solo quando sperimentiamo noi stessi come solo essere, e quindi scopriremo che non abbiamo mai fatto nulla, e che ogni azione o 'fare' era una mera fantasia che esisteva solo nella visione distorta della nostra mente irreale.

Ogni 'fare 'è solo una distorsione dell'essere. Anche se l'essere è veramente l'unica realtà, e anche se solo è, nella visione limitata e distorta della nostra mente è vissuto come se facesse. Anche se ogni fare è un aspetto irreale, essendo un mero frutto della nostra immaginazione, non potrebbe neppure apparire come reale se non fosse sostenuto dalla realtà sottostante dell'essere. Prima di poter immaginare che non stiamo facendo nulla, dobbiamo prima sapere chi siamo. L'immaginazione che stiamo facendo appare e scompare, ma la conoscenza che siamo perdura.

Dato che solo il nostro essere perdura, è l'unica permanente realtà assoluta, e quindi l'apparenza di fare è un'illusione che può avvenire solo a causa di essere, o meglio, a causa della visione distorta dell'essere da parte della nostra mente. Proprio come siamo reali in due sensi ben distinti, così Dio è reale negli stessi due sensi distinti. Come coscienza individuale finita che immagina 'Io sono questo corpo', 'Io sto facendo questo o quello', siamo relativamente reali; come infinita coscienza 'Io sono', siamo assolutamente reali.

Analogamente, come un essere separato che fa tutto, tutto ama, tutto conosce e tutto può, Dio è relativamente vero; ma come la nostra coscienza infinita 'Io sono', che è la pienezza senza limiti di essere, amore, conoscenza e potere, egli è assolutamente reale. Finché Dio e noi stessi sembriamo due esseri separati, anche il mondo apparirà esistere. Rispetto al nostro sé individuale o mente, Dio e il mondo sono entrambi perfettamente reali.

Nessuna di queste tre entità separate è meno reale delle altre due. Non possiamo sperimentare sia il mondo che percepiamo sia il Dio che lo governa come irreale fintanto che sperimentiamo la nostra mente sperimentatrice come reale. Capire teoricamente che la nostra mente, il mondo e Dio sono tutti irreale è necessario, ma è di valore pratico solo nella misura in cui ci permette di sviluppare un vero distacco interiore dalla nostra mente e dalla nostra intera vita in questo mondo, e ci permette di conoscere il vero amore e di essere il nostro vero sé.

Se crediamo di aver compreso che il mondo è irreale, ma abbiamo ancora il desiderio di godere di uno qualunque dei piaceri apparenti di questo mondo, stiamo solo illudendo noi stessi. L'unico scopo e vantaggio che ci dà la nostra comprensione della teoria della filosofia spirituale è quello di permetterci di sviluppare il vero amore e di sperimentare solo il nostro sé essenziale, che è l'unica assoluta realtà, e la vera libertà da ogni desiderio di sperimentare qualcos'altro. Se vogliamo veramente capire che questo mondo, la nostra mente e ogni altra cosa diversa dalla nostra coscienza essenziale dell'essere è irreale, dobbiamo rivolgere la nostra l'attenzione verso l'interno per scoprire ciò che è reale.

Tuttavia, fino a quando non abbiamo effettivamente sperimentato la realtà assoluta e infinita, come il nostro sé, continueremo a identificare la nostra mente finita come noi stessi, e quindi inevitabilmente sperimenteremo la nostra mente e tutto il conosciuto come se fosse reale. Fino a che identifichiamo noi stessi con questo complesso mente-corpo, continueremo a considerare il mondo come reale.

Anche se per il nostro vero e interiore scopo di scoprire la realtà assoluta dobbiamo sviluppare la comprensione e la convinzione che questo mondo è irreale, per tutti gli effetti esteriori dobbiamo comportarci come se questo mondo fosse reale, perché è irreale solo dal punto di vista della realtà assoluta, e non dal punto di vista della nostra mente altrettanto irreale. Relativamente alla nostra mente, questo mondo è reale, quindi dobbiamo di conseguenza interagire con esso.

Ad esempio, il fatto che il fuoco brucia non può essere un'assoluta realtà, ma è sicuramente una realtà relativa. Anche se possiamo immaginare che abbiamo capito che il fuoco è irreale, se lo tocchiamo sentiremo dolore. Il fuoco, il nostro dolore e la nostra mente, che sperimenta il dolore, sono tutti ugualmente reali.

Pertanto, nella filosofia non- dualistica di Advaita Vedanta, una distinzione importante è sempre fatta tra la realtà assoluta e la realtà relativa, che in sanscrito sono chiamati rispettivamente *pāramārthika satya* e *vyāvahārika satya*. La parola satya signi-

fica ‘verità ‘o ‘realtà’, e la parola *pāramārthika* è una forma aggettivale di *paramārtha*, che in questo contesto significa la ‘sostanza ultima ‘o essenza. Così il termine *pāramārthika satya*, che di solito è tradotto come la ‘suprema realtà ‘o ‘assoluta realtà’, significa letteralmente la realtà che è la sostanza ultima o essenza di tutte le cose. La parola *vyāvahārika* è una forma aggettivale di *vyavahāra*, che significa: fare, azione, pratica, la condotta, il comportamento, l’occupazione, attività o qualsiasi interazione mondana come affari, scambio, commercio o contenzioso, e quindi *vyāvahārika satya* significa: realtà mondana, pratica, interattiva.

Quindi, in Advaita Vedanta il termine *vyāvahārika satya* è usato per indicare la relativa realtà della nostra mente e tutto ciò che sperimenta, mentre *pāramārthika satya* è usato per indicare la realtà assoluta del nostro essere essenziale. Oltre a queste due forme ben distinte di realtà, alcuni studiosi distinguono una terza forma di realtà chiamata *prātibhāsika satya*.

La parola prātibhāsika è una forma aggettivale di pratibhāsa, che significa un aspetto, una parvenza o un’illusione, e quindi prātibhāsika satya significa ‘apparente realtà ‘realtà illusoria’. In alcuni testi filosofici del Vedanta il mondo che sperimentiamo in stato di veglia è descritto come *vyāvahārika satya* o ‘realtà concreta’, mentre il mondo che sperimentiamo nel sogno è descritto come prātibhāsika satya o ‘realtà apparente’. Tuttavia gli stessi testi dicono anche che certe cose che noi sperimentiamo nello stato di veglia, come un miraggio o l’illusione di un serpente in una corda, non sono Vyavaharika satya ma solo prātibhāsika satya.

Così la distinzione che dovrebbe esistere tra Vyavaharika satya e prātibhāsika satya è che il primo è una realtà vissuta ‘oggettivamente ‘da molte persone, mentre quest’ultima è una realtà vissuta ‘soggettivamente ‘da una sola persona. Tuttavia, questa distinzione è falsa, e sembra essere vera solo in relazione alla nostra esperienza presente in questo mondo di veglia. Proprio come ora immaginiamo che questo mondo di veglia è vissuta oggettivamente da molte persone, così nel sogno abbiamo immaginato che quel mondo dei sogni è stato vissuto oggettivamente da molte persone. In entrambi gli stati, tuttavia, esistono le “molte persone” solo come immagini nella nostra mente.

Tutto ciò che sperimentiamo è o assolutamente reale o solo relativamente reale. Giacché ci può davvero essere solo una realtà assoluta, tutto il resto è solo una forma di realtà relativa. Anche se potremmo essere in grado di distinguere diverse forme di realtà relativa, queste distinzioni non sono di alcuna utilità per noi se il nostro obiettivo è di sperimentare la realtà assoluta. Distinguiamo la realtà relativa da realtà assoluta solo perché, per sperimentare la realtà assoluta, dobbiamo imparare a ignorare tutto ciò che non è assolutamente reale, e focalizzare la nostra attenzione solo su ciò che è assolutamente reale.

Tuttavia, quando facciamo esperienza della realtà assoluta così com’è, scopriremo che essa solo esiste, e che non c’è nulla al difuori di essa. In questo stato tutte le realtà relative si fonderanno e scompariranno, essendo risultate non essere altro che quella realtà assoluta, infinita, indivisa e non duale. Alcuni filosofi scolastici descrivono

la realtà assoluta e la realtà relativa come diversi “livelli” o “piani” della realtà. Tuttavia, la realtà assoluta e la realtà relativa non possono essere paragonate in questo modo. La realtà assoluta è assolutamente reale, quindi è relativa a nulla, e quindi non può essere paragonata in alcun modo ad altro.

Tuttavia, dal punto di vista limitato e distorto della realtà relativa, dobbiamo dire che la realtà assoluta è il fondamento ultimo, il substrato o il sostegno di tutta questa realtà relativa. Pertanto, anche se la realtà assoluta è non collegata in alcun modo alla realtà relativa, la realtà relativa è intimamente, intrinsecamente e inevitabilmente legato alla realtà assoluta, perché è interamente dipendente da questa. Cioè, ogni relatività dipende per la propria apparente realtà dalla vera realtà di un’unica essenza assoluta, che è il nostro essere cosciente del sé o am’-ness {‘sono-ità’ = lo stato di Io sono}, mentre questa essenza assoluta non dipende da niente altro. Il concetto di un tale rapporto a senso unico non avrebbe senso e sarebbe auto- contraddittorio se fosse riferito a qualcosa di diverso da questo ‘rapporto ‘tra la realtà assoluta e la realtà relativa.

Tuttavia, non si può spiegare questo particolare ‘rapporto ‘come qualcosa di diverso da una relazione a senso unico, a causa dei due partner di questo rapporto; solo il primo è veramente reale, mentre il secondo è una semplice apparizione : un’illusione che esiste solo nella prospettiva della nostra mente, che è essa stessa parte dell’illusione che sperimenta. Il concetto di “livelli” o “piani” della realtà può quindi essere applicato solo alle varie forme di realtà relativa. Finché la realtà relativa sembra esistere, può sembrare che ci sia un numero qualsiasi di diversi “livelli” o «Piani» di tale realtà.

Tuttavia, poiché il nostro obiettivo è di trascendere tutta la realtà relativa e di sperimentare solo la realtà non duale assoluta, non abbiamo bisogno di interessarci a qualsiasi analisi o discussione su qualsiasi diverso ‘livello’ o ‘piano’ della realtà, perché in verità c’è solo una realtà, e noi siamo questa. Per le nostre menti, che sono ormai abituate all’idea che i problemi della vita sono complessi e difficili da comprendere appieno, e che le soluzioni a tali problemi sono altrettanto complesse e oscure, il resoconto della realtà dato qui può sembrare eccessivamente semplice e privo di oscurità, e come tale eccessivamente semplicistico. Tuttavia, la realtà assoluta è infatti perfettamente semplice e priva di ogni oscurità. La complessità e l’oscurità appartiene solo al regno della relatività, e non al regno assoluto.

Ciò che è assoluto è per sua stessa definizione perfettamente semplice e chiaro. Per essere assoluto deve essere perfettamente non duale, perché tutte le dualità sono per loro stessa natura relative. Finché ci immaginiamo qualsiasi forma di dualità nella realtà, questa realtà non è assoluta, ma solo relativa. Se consideriamo gli innumerevoli problemi relativi della vita, sono davvero estremamente complessi e impossibili da comprendere pienamente o adeguatamente, e l’obiettivo della nostra discussione qui non è quello di fingere il contrario.

Ciò che stiamo considerando qui non sono dei problemi relativi, ma solo la realtà assoluta che è alla base di tutta la realtà relativa, e dato che è assoluta la realtà deve essere perfettamente semplice e priva di ogni oscurità. Poiché la realtà assoluta non può

essere limitata in alcun modo, deve essere infinita e indivisa, e come tale deve essere unica, non duale e libera da ogni complessità.

Poiché è infinita, non può essere diversa da se stessa, quindi deve essere il vero ed essenziale essere di tutto, compresi noi stessi. Pertanto la realtà assoluta non è altro che il nostro essere essenziale, che noi sperimentiamo sempre come la nostra perfettamente semplice, conoscenza di sé e quindi sempre evidente coscienza 'Io sono'. La realtà assoluta è semplice ed evidente come questa coscienza di sé.

La radice di tutti i relativi problemi che sperimentiamo nella nostra vita è la nostra mente. La nostra mente col suo potere di immaginazione crea ogni dualità e relatività, e la dualità e la relatività inevitabilmente danno luogo a conflitti e complessità. I problemi del mondo relativo persisteranno in una forma o nell' altra finché cerchiamo di risolverli solo con mezzi relativi. Nessuna soluzione relativa può risolvere perfettamente o assolutamente un problema relativo.

Non appena un problema relativo è risolto, o sembra essere risolto, un altro problema relativo si apre. In un mondo relativo, dunque, una vita senza problemi è inconcepibile. L'utopia non può mai essere vissuta in un mondo di dualità e relatività, ma solo in uno stato di là di ogni dualità e relatività - in uno stato di non-dualità assoluta.

Poiché ogni dualità e relatività sono esperiti solo all'interno della nostra mente, se vogliamo trovare una soluzione perfetta per tutti i problemi relativi della vita, si deve guardare oltre la nostra mente, alla realtà assoluta che sottende le sue apparizione. La nostra mente è una forma relativa di coscienza, e come tale è estremamente complessa e piena di problemi. In realtà la nostra mente vive di complessità e problemi, ed evita istintivamente gli stati perfettamente semplici e senza problemi, di non duale coscienza di sé.

Perché? Perché in uno stato di coscienza perfettamente chiara non duale, uno stato di conoscenza di sé semplice e vera, la nostra mente non può sopravvivere. Essendo un fantasma illusorio, la nostra mente può apparire ed esistere solo nella confusione e oscurità della complessa dualità del proprio stato auto- creato di relativa coscienza. Nello stato di coscienza perfettamente chiara non duale del sé, tutto ciò che si sa è la semplice coscienza del nostro essere, 'Io sono'.

Nella chiarezza di tale non duale autocoscienza assoluta, pertanto, l'aspetto illusorio del relativo conoscitore degli oggetti la coscienza chiamata 'mente'- la consapevolezza che non si sente solo 'io sono' ma 'Io sto conoscendo questo' o 'Io sto conoscendo quello'- si dissolverà e scomparirà.

CAPITOLO 5

Qual è la Vera Conoscenza?

Qual è la 'vera conoscenza'? Può la conoscenza che ora abbiamo essere chiamata vera conoscenza, o è tutta la nostra conoscenza solo una parvenza di vera conoscenza? C'è infatti una cosa come vera conoscenza, e se sì come possiamo sapere che cosa è? È 'qualcosa che possiamo raggiungere, o è oltre il potere di afferrare della mente umana? Se è oltre il potere di afferrare della nostra mente, non abbiamo qualche livello di coscienza più profonda con la quale possiamo sperimentarla? Come possiamo sperimentare la vera conoscenza? Vediamo, prima di decidere, quale conoscenza può essere considerato come vera.

Per qualificarsi come vera conoscenza nel senso più stretto del termine, la conoscenza in questione deve essere assolutamente vera - perfetta, permanente, senza condizioni e indipendentemente vera. Cioè, deve essere una conoscenza che è vera di suo, una conoscenza che è vera in ogni momento, in tutti gli stati e in tutte le condizioni, una conoscenza la cui verità non è in alcun modo dipendente da qualcosa, limitata da qualcosa o relativo a qualsiasi altra cosa, una conoscenza la cui verità è immodificabile e immutabile; non è influenzata da qualsiasi altra cosa che possa apparire o scomparire, o da eventuali modifiche che possono verificarsi intorno ad essa.

Essa deve inoltre essere auto - evidente, perfettamente chiara e assolutamente affidabile, priva anche della minima ambiguità o incertezza e deve essere conosciuta direttamente, non attraverso qualsiasi mezzo d'intervento dalla cui verità e affidabilità la sua verità ed affidabilità allora dipenderebbe. Solo tale conoscenza può essere considerata conoscenza vera in senso assoluto. Una conoscenza che non è vera da tale punto di vista assoluto ma solo da un punto di vista relativo non è perfettamente vera. Può essere vera in alcune condizioni, ma non è vera in tutte le condizioni.

Può essere vera in un momento o in uno stato, ma non è vera in ogni momento o in tutti gli stati. È vera solo relativamente ad alcune altre cose, e quindi la sua verità dipende ed è limitata dalla verità delle altre cose, ed è influenzata dalla loro comparsa o scomparsa, e da cambiamenti che possono aver luogo al loro interno.

Tale conoscenza relativa è incerta e inaffidabile, tanto più che è invariabilmente ottenuta da noi non direttamente ma solo attraverso l'intervento del supporto della nostra mente e dei nostri cinque sensi, la cui verità e affidabilità è (come vedremo più avanti) aperta a seri dubbi. La conoscenza che è quindi vera solo relativamente e non assolutamente non giustifica il nome di 'vera conoscenza 'in una rigorosa analisi di quale conoscenza può essere considerata vera o reale. Pertanto, ogni volta che è utilizzato il

termine ‘vera conoscenza ‘in questo libro, significa solo la conoscenza che è assolutamente vera, e non solo relativamente vera.

Lo scopo di questo libro non è quello di negare la verità relativa o la validità di una delle molte forme di conoscenza relativa che viviamo, ma è quello di indagare la nostra esperienza profondamente per scoprire se qualche conoscenza all’interno della nostra esperienza è assolutamente vera. Se possiamo scoprire qualche conoscenza che è assoluta, dal punto di vista di quella conoscenza assoluta saremo in grado di apprezzare meglio la relatività di tutte le relative forme di conoscenza che oggi sperimentiamo.

Poiché pensiamo che ora non possiamo sperimentare ciò che è assoluto, attribuiamo realtà indebita e diamo eccessivo credito alla verità apparente di tutta la nostra conoscenza relativa. Questo libro, dunque, concerne soprattutto non il determinare la verità relativa di ogni conoscenza, ma solo l’investigare se vi sia una conoscenza assolutamente vera che possiamo sperimentare. La maggior parte delle conoscenze che oggi diamo per vere, sono solo relativamente vere.

Ad esempio, con l’eccezione di illusioni ottiche come i miraggi, e altre errate percezioni sensoriali, generalmente accettiamo che la conoscenza che acquisiamo attraverso i nostri cinque sensi sia vera. Tuttavia, tutta questa conoscenza è relativa, in quanto dipende dalla discutibile affidabilità dei nostri cinque sensi, e perché è limitata al loro campo di percezione. Poiché i nostri sensi fisici sono strettamente limitati e non del tutto affidabili, sono un supporto imperfetto per acquisire vera conoscenza.

Anche se essi possono fornirci la conoscenza che è relativamente vera e che soddisfa molti dei nostri bisogni relativi, compresa la nostra sopravvivenza biologica, non possono fornirci alcuna conoscenza che sia assolutamente vera. Non solo tutte le conoscenze che acquisiamo attraverso i nostri cinque sensi sono relative, ma lo è anche tutta la conoscenza che acquisiamo tramite la nostra mente.

Come i nostri cinque sensi fisici, la nostra mente è un mezzo imperfetto per acquisire vera conoscenza, perché è uno strumento limitato e inaffidabile. Noi tutti riconosciamo il fatto che molte delle conoscenze che la nostra mente prende per essere vere, in certi momenti non sono vere. Ad esempio, la nostra mente può considerare un’illusione vera mentre la sta vivendo, e più tardi riconoscere che in quel momento si era sbagliata nel suo giudizio di ciò che è vero o reale. Allo stesso modo, la nostra mente considera le sue esperienze in un sogno come vere mentre sta sperimentando quel sogno, ma riconosce successivamente tutte quelle esperienze come immaginarie e quindi non vere. Poiché sappiamo che la nostra mente s’inganna facilmente credendo che qualunque cosa sta attualmente vivendo sia vera, come possiamo fare affidamento sulla nostra mente come un’affidabile strumento attraverso il quale possiamo acquisire vera conoscenza?

La nostra mente non è solo ingannata temporaneamente nel confondere la propria immaginazione come vera, ma è anche ripetutamente ingannata nel fare questo stesso errore. Avendo una volta capito che in sogno si è ingannata confondendo l’irreale

per il reale, non per questo diventa immune da essere nuovamente illusa nello stesso modo.

La stessa illusione si ripete ancora e ancora ogni volta che la nostra mente sperimenta un sogno. Poiché non è in grado di imparare dai propri errori ripetuti, la nostra mente è molto inaffidabile nel discernere la conoscenza che è vera da quella conoscenza che è falsa. Quando è così spesso incapace di riconoscere le proprie fantasie come false, come possiamo essere sicuri che tutto ciò che si sperimenta non è semplicemente un'illusione, un prodotto irreale dell'immaginazione?

La nostra mente ha accesso a due sole fonti fondamentali di conoscenza oggettiva, vale a dire i suoi cinque sensi fisici, che ritiene forniscano le conoscenze ottenuto dall'esterno di sé, e la propria conoscenza generata internamente come i propri pensieri, sentimenti, emozioni, credenze, concetti e così via. Nessuna di queste due fonti può fornire informazioni sempre affidabili. I sensi fisici forniscono spesso false percezioni, e al suo interno la conoscenza generata fornisce spesso dei sogni, e quando si sperimentano effettivamente tali percezioni errate o sogni, di solito non si è in grado di distinguerle da tutte le altre conoscenze, che sono ritenute vere.

Inoltre, la nostra mente non è in grado di distinguere tra la conoscenza che si suppone ha ottenuto da ciascuna di queste due fonti. In un sogno la nostra mente crede che il mondo che sta vivendo sia percepito tramite i suoi sensi fisici, e che quel mondo esiste pertanto fuori di sé. Tuttavia, quando ci si sveglia da quel sogno, la nostra mente riconosce che il mondo nel suo sogno non è stato effettivamente percepito attraverso qualsiasi senso fisico, ma era solo una fantasia generata internamente.

Anche ora nel nostro presente stato di veglia, la nostra mente non ha modo di sapere per certo che la conoscenza che sembra avere da fuori di sé attraverso i suoi sensi fisici, non sia in realtà solo un'immaginazione generata internamente. Tutta la conoscenza che la nostra mente vive è vissuta da essa dentro di sé, quindi non ha mezzi affidabili per sapere per certo che qualche sua conoscenza sia in realtà derivata fuori di sé. Sia che ci immaginiamo che sia derivato da una fonte esterna o sia generato internamente, o una combinazione di entrambi, ogni conoscenza che abbiamo di qualcosa di diverso da noi stessi è conoscenza oggettiva.

Tutta la conoscenza oggettiva è duale e quindi relativa, perché comporta una distinzione tra il soggetto conoscente e gli oggetti conosciuti. Ogni conoscenza che coinvolge qualsiasi forma di dualità deve essere necessariamente relativa. Poiché la conoscenza che abbiamo di tutto il resto è oggettiva, dualistica e quindi relativa, l'unica conoscenza che abbiamo che può eventualmente qualificarsi come assoluta è la nostra conoscenza soggettiva e quindi non duale di noi stessi. La nostra conoscenza di noi stessi, cioè, del nostro essere essenziale, è l'unica conoscenza che è privo di ogni dualità e relatività. Per conoscere noi stessi, cioè, vivere il nostro essere essenziale come 'Io sono', non abbiamo bisogno dell'aiuto dei nostri cinque sensi, e neppure della nostra mente.

Noi conosciamo il nostro essere, 'Io sono', anche nel sonno, quando siamo completamente all'oscuro sia del nostro corpo che dei suoi cinque sensi, o della nostra mente. Pertanto, la nostra conoscenza di base 'Io sono 'non dipende da qualsiasi altra cosa. In assenza di ogni alterità, come nel sonno, sappiamo che 'Io sono'. Qualunque cosa possiamo conoscere, e anche quando non sappiamo nient'altro, noi conosciamo sempre 'io sono'.

Perciò la nostra conoscenza di base 'Io sono 'non è solo completamente indipendente da ogni altra conoscenza, è anche permanente e immutabile. Altre forme di conoscenza possono andare e venire, e possono addirittura sembra essere sovrapposte temporaneamente alla nostra conoscenza 'Io sono' di base, quindi oscurandola apparentemente (anche se in realtà nulla può mai nasconderla); ma questa conoscenza 'io sono' rimane in modo permanente, senza mai venire o andare, apparendo o scomparendo, all'inizio o alla fine, e senza mai subire alcun cambiamento.

Pertanto, questa conoscenza di base del nostro essere, 'Io sono', è l'unica conoscenza assoluta che sperimentiamo. Il motivo per cui conosciamo sempre noi stessi come 'Io sono 'è che siamo la coscienza, e la coscienza è necessariamente ed essenzialmente la coscienza del sé. Come coscienza, noi conosciamo sempre il nostro essere, non perché il nostro essere è un oggetto conosciuto da noi, ma perché è noi stessi, la nostra coscienza essenziale. Siamo quindi sia l'essere che la coscienza. Il nostro essere e la nostra coscienza sono un unico non duale tutto.

La nostra coscienza è essere, perché ella è, e il nostro essere è la coscienza, perché conosce se stesso. Tuttavia, quando diciamo questo, stiamo esprimendo l'unicità del nostro essere e la nostra coscienza rozzamente e in modo imperfetto, perché stiamo parlando di loro in terza persona, come se fossero oggetti. Il nostro essere-coscienza non conosce sé oggettivamente come una terza persona, ma solo soggettivamente come la prima persona.

Pertanto, piuttosto che dire che la nostra coscienza è essere, perché è, siamo in grado di esprimere la verità più accuratamente dicendo che 'siamo essere perché siamo'. Analogamente, anziché dire che il nostro essere è coscienza, perché egli conosce se stesso, possiamo esprimere la verità in modo più accurato dicendo che siamo la coscienza perché noi conosciamo noi stessi. Ancora più precisamente, possiamo esprimere la verità dicendo che 'Io sono essere perché io sono', ed Io sono la coscienza, perché Io conosco me stesso', perché non solo il nostro essere- coscienza conosce se stessa solo soggettivamente come prima persona, ma conosce se stesso non come la prima persona plurale, ma solo come la prima persona singolare perfettamente non duale.

Nei suoi insegnamenti, quando gli è capitato di far riferimento al nostro vero sé o al nostro sé individuale, Sri Ramana ha spesso usato il pronome di prima persona plurale 'noi' piuttosto che la prima persona singolare 'io', ma lui non intendeva implicare nessun senso di pluralità o dualità nel nostro vero sé. Ha fatto riferimento al nostro vero sé come 'noi', al fine di includere chiunque nel parlare o scrivere e per indicare che

siamo tutti un'unica realtà. In molti casi, se avesse usato 'Io 'invece di 'noi', avrebbe creato l'impressione che il nostro vero sé è esclusivo, mentre in verità è omni-inclusivo.

Pertanto, ovunque egli ha usato il termine 'noi' con riferimento al nostro vero sé, dobbiamo capire che lo ha usato come la prima persona inclusiva piuttosto che come il pronome di prima persona plurale. Tutta la nostra conoscenza oggettiva è conosciuta da noi indirettamente attraverso l'imperfetto supporto della nostra mente e dei cinque sensi, mentre la vera coscienza è conosciuta da noi direttamente come noi stessi.

Nessuna forma di conoscenza indiretta o mediata può essere assoluta, perché tale conoscenza è intrinsecamente divisa e dualistica, poiché implica una distinzione tra il soggetto che è il conoscitore e l'oggetto che è il conosciuto, e il mezzo attraverso il quale il soggetto conosce l'oggetto.{la conoscenza} Poiché la conoscenza assoluta deve essere libera da tutte le limitazioni, sia interne che esterne, deve essere priva di divisioni, parti o dualità.

Deve quindi essere conoscenza diretta e immediata che conosce se stessa, in se stessa e per se stessa, senza l'ausilio di alcun mezzo interno o esterno. La conoscenza assoluta deve quindi essere cosciente del sé, perfettamente e singolarmente consapevole del sé. Deve essere di per sé conosciuta, e solo tramite se stessa. Essa non può essere conosciuta da qualcosa di diverso da se stessa, perché se ciò fosse non sarebbe assoluta.

L'esistenza di qualcosa di diverso da essa che potrebbe conoscerla fisserebbe un limite sulla totalità del suo essere, e quindi significherebbe che non era assoluto nel senso più pieno della parola. Conoscenza assoluta non può esistere in relazione a qualsiasi altra cosa, ma solo in sé e per sé. Per essere assoluta, una conoscenza deve essere l'unica vera conoscenza esistente. Ogni conoscenza che sembra essere diversa da ciò deve essere falsa.

Al contrario, per essere vera assolutamente e perfettamente vera, una conoscenza deve essere assoluta. Poiché la vera conoscenza deve quindi, per definizione, essere assoluta, deve essere unica, infinita, intera, indivisa, non duale, immediata e consapevole conoscenza. L'unica conoscenza che conosce se stessa è la nostra essenziale coscienza del nostro essere, 'Io sono'.

Anche la nostra mente non è veramente auto-cosciente, perché non si conosce come realmente è, e perché la sua apparente coscienza di sé è limitata ai due stati immaginari di veglia e di sogno. L'unica conoscenza che è veramente consapevole di sé, dunque, è la nostra coscienza fondamentale 'Io sono', perché si conosce sempre, indisturbata e non influenzata dal passaggio dei tre stati transitori di veglia, sogno e sonno. La nostra coscienza essenziale 'Io sono 'non è solo immediatamente ed eternamente consapevole, è anche singola, indivisa e non duale.

È, tuttavia, infinita? È 'un tutto illimitato, al difuori della quale nulla può esistere? Sì lo è, perché non ha forma propria, e quindi è libera da tutti i confini e limiti. Pertanto, poiché non è limitata in alcun modo, nulla può essere veramente diverso da essa.

Tutto il resto che sembra esistere dipende per la sua esistenza apparente dalla nostra coscienza di base 'Io sono'. Nessun'altra conoscenza può esistere se la nostra prima e originale conoscenza 'Io sono 'non esiste. Poiché ogni altra conoscenza appare e scompare nella nostra mente, e dato che la nostra mente appare e scompare nella nostra coscienza sottostante 'Io sono', nessuna conoscenza è veramente separata o altro da questa coscienza fondamentale 'Io sono'

. L''alterità' di ogni altra conoscenza, la nostra sensazione che quello che noi sappiamo è separato o diverso da noi stessi è causato dalle limitazioni che apparentemente imponiamo noi stessi quando immaginiamo di essere una creatura finita, una coscienza che si sperimenta come 'io sono questo corpo'. Tuttavia, anche quando sperimentiamo questa illusione di separazione o 'alterità', tutta la nostra 'altra' conoscenza è conosciuta in noi e da noi, quindi è veramente non separata da o diversa da noi stessi.

E 'infatti tutto solo un prodotto della nostra immaginazione, e la nostra immaginazione è solo una funzione distorta della nostra coscienza. L'apparente 'essere 'di ogni 'altra' cosa che conosciamo è solo una proiezione del nostro vero essere, che è la coscienza. Anche se altre cose sembrano esistere al di fuori noi stessi, l'esterno in cui si verificano è in realtà solo una parte della nostra immaginazione.

Il processo da cui sono proiettate dall'interno di noi stessi in un esterno apparente è in realtà solo una distorsione interna della nostra coscienza una distorsione che, tuttavia, si verifica non realmente, ma solo in apparenza. Nessuna delle cose che hanno qualche essere o esistenza a prescindere dalla nostra conoscenza di loro, e quindi in ultima analisi tutte le 'cose' sono solo conoscenza, e la conoscenza è solo coscienza.

In un sogno sperimentiamo conoscenza di cose che sembrano essere distinte e diverse da noi stessi, ma quando ci svegliamo ci rendiamo conto che tutte queste conoscenze sono state create dalla nostra immaginazione, e quindi non hanno avuto un'esistenza indipendente fuori dalla nostra coscienza. Come ogni altra forma di immaginazione, un sogno è solo una distorsione interna della nostra coscienza naturale.

Tutta la conoscenza che sperimentiamo nel nostro sogno si forma nella nostra coscienza e dalla nostra coscienza. Cioè, la sostanza di cui sono formate tutte le nostre immaginazioni è la nostra coscienza. Al difuori della nostra coscienza, non vi è alcuna sostanza dalla quale tutta la nostra immaginazione, i nostri pensieri, sentimenti, percezioni e ogni forma di conoscenza dualistica, potrebbe essere formata. L'unica sostanza che veramente conosciamo è la nostra coscienza di essere.

Tutto il resto che ci sembra di conoscere è generato dalla nostra coscienza dentro di sé e dalla propria sostanza. Tuttavia, vi è una differenza importante tra la nostra coscienza che sembra di immaginare e sperimentare altre forme di conoscenza, e la nostra vera coscienza, che sperimenta solo il nostro stesso essere, 'Io sono'. La nostra coscienza che immagina di star vivendo 'alterità', conoscenza di cose diverse da sé: è ciò che chiamiamo la nostra 'mente'.

Anche se questa mente è in sostanza solo la nostra coscienza reale e infinita di essere, 'Io sono', essa si sperimenta come una coscienza finita, perché immagina l' apparizione di cose diverse da sé. La sua separazione o distinzione dalla nostra vera coscienza è dunque solo una fantasia. Tuttavia, quando stiamo analizzando criticamente le nostre diverse forme di conoscenza o coscienza e testiamo la loro realtà, questa distinzione tra la nostra coscienza della conoscenza-oggetto e la nostra coscienza della conoscenza di sé è quello che dobbiamo fare per essere in grado di sperimentare quest'ultima come realmente è.

Poiché questa distinzione è la causa principale di tutte le dualità, è in effetti molto reale e significativa fino a quando sperimentiamo anche la minima traccia di ogni dualismo o 'alterità'. Poiché il nostro obiettivo è di sperimentare la nostra conoscenza vera ed essenziale o la coscienza come realmente è, nasce inevitabilmente il bisogno di distinguerla da tutte le forme irreali di conoscenza che abbiamo apparentemente sovrapposto su di essa col nostro potere d'immaginazione.

Poiché tutte le altre forme di conoscenze sono esperite nella e dalla nostra mente, al fine di distinguere la nostra vera conoscenza 'Io sono 'da ogni altra conoscenza abbiamo solo bisogno di distinguerla dalla nostra mente. La nostra mente è solo una forma distorta della nostra vera coscienza di essere, 'Io sono', ed è diventata distorta solo immaginando cose diverse da sé.

Poiché conoscere se stessa come 'io sono 'è la vera natura della coscienza, l'obiettivo naturale o luogo di riposo della sua attenzione è se stessa. Cioè, nel suo vero stato naturale, la messa a fuoco o attenzione della nostra coscienza riposa automaticamente e senza sforzo su se stessa, e non su qualsiasi altra cosa. La nostra attenzione è deviata lontano da noi stessi e verso 'altre cose 'solo quando le immaginiamo o le formiamo nella nostra coscienza.

Finché il centro della nostra coscienza o attenzione poggia naturalmente su noi stessi, rimaniamo come la coscienza reale infinita o vera conoscenza che siamo sempre, ma quando il fuoco della nostra coscienza sembra essere deviato verso oggetti immaginari o pensieri, ci sembra di diventare la coscienza finita che chiamiamo la nostra 'mente'. Pertanto, se la nostra mente desidera sperimentare la vera conoscenza che è il proprio sé reale, tutto ciò che dobbiamo fare è ritirare la sua attenzione da tutte le altre cose e metterla a fuoco intensamente sulla sua coscienza essenziale, 'Io sono'.

Questo stato in cui la nostra mente riposa la sua attenzione in sé, conoscendo solo il suo essere o coscienza, è descritto da Sri Ramana nel versetto 16 dell'Upadesa Undiyār come lo stato di vera conoscenza :

> [La nostra] mente conoscendo la propria forma di luce, dopo aver rinunciato [di conoscere gli] oggetti esterni, da sola è vera conoscenza.

Quando la nostra mente conosce gli "oggetti esterni" o cose diverse da se stessa, lo fa scambiandosi per un corpo fisico, che è una di quelle altre cose che conosce. Ma

quando ritira la sua attenzione di nuovo verso stessa, cesserà di conoscere qualsiasi altra cosa, e quindi cesserà di considerarsi un corpo fisico o qualsiasi altro prodotto della sua immaginazione.

Dando attenzione quindi solo alla propria coscienza, essenziale o 'forma di luce', e smettendo di essere attenti a qualsiasi forma di immaginazione, la nostra mente sperimenterà se stessa come la sua coscienza naturale di essere, 'Io sono'. in altre parole, dando attenzione e conoscendo solo la sua vera coscienza di essere, la nostra mente si fonde e diventa tutt'uno con quella coscienza.

Questa non duale esperienza della vera coscienza del sé è lo stato di vera e assoluta conoscenza. Che cosa esattamente Sri Ramana significa quando parla della nostra 'mente che conosce la sua forma di luce, dopo aver rinunciato agli oggetti esterni'? Che cosa è la propria forma di luce della nostra mente?

La nostra mente, come abbiamo visto nel capitolo tre, è la nostra 'coscienza composita 'Io sono questo corpo', che si compone di due elementi, la nostra essenziale e fondamentale coscienza 'Io sono', e l'aggiunto {forma} sovrapposto 'questo corpo'. Poiché l'aggiunta 'questo corpo 'appare in un momento e scompare in un altro momento, e poiché cambia la sua forma, che appare come un corpo nella veglia e un altro corpo nel sogno, è solo un'apparizione superficiale, una spuria e irreale apparizione.

Pertanto, l'unico elemento reale della nostra mente è la nostra coscienza fondamentale 'Io sono', la coscienza essenziale della nostra esistenza, perché questa coscienza fondamentale ed essenziale è permanente - non qualcosa che appare in un momento e scompare un'altra volta - e non cambia mai la sua forma. Poiché questa fondamentale coscienza del nostro essere è quindi la forma vera ed essenziale della nostra mente, e dato che è la 'luce' che permette alla mente di conoscere non solo se stessa ma anche tutte le altre cose, in questo verso Sri Ramana si riferisce a essa come la forma di luce propria della nostra mente

Quando la nostra mente rivolge il suo potere di attenzione su se stessa, lontana da tutte le altre cose, focalizzando la sua attenzione intensamente ed esclusivamente sulla sua coscienza fondamentale ed essenziale del proprio essere, 'Io sono', essa si disattiva e scompare, fondendosi e diventando un tutt'uno con quella fondamentale coscienza.

Cioè, quando noi, che ora scambiano noi stessi per essere tale limitata coscienza individuale che chiamiamo 'mente', focalizziamo la nostra attenzione esclusivamente sulla nostra fondamentale coscienza libera da aggiunte 'Io sono', scopriremo questa coscienza libera da aggiunte{forme} essere il nostro sé reale, e così non ci confonderemo più come questa mente, la coscienza vincolata dall'aggiunto 'Io sono questo corpo'.

Tuttavia, fintanto che ci occupiamo di cose diverse da noi stessi, perpetueremo l'illusione che siamo questa mente. Per conoscere noi stessi come veramente siamo, dobbiamo smettere di occuparci di altre cose e dobbiamo concentrarci solo sul nostro essere essenziale, la nostra coscienza libera da aggiunte : 'Io sono'.

Pertanto, quando la nostra mente abbandona la sua abitudine di fare attenzione agli oggetti esterni, e conosce solo la propria vera forma di luce, la nostra chiara luminosa coscienza 'Io sono', non sarà più un essere separato, un' entità, denominata 'mente', ma brillerà invece solo come il suo vero ed essenziale essere, che è la nostra coscienza che eternamente conosce il sé 'Io sono'. Quindi, ciò che conosce la nostra coscienza, libera da aggiunte 'Io sono', non è in realtà la nostra mente, ma è solo la nostra stessa coscienza libera da aggiunte.

Poiché conosce solo se stessa, ed è conosciuta solo da se stessa, la nostra coscienza libera da aggiunte 'Io sono 'è essenzialmente non duale. Pertanto, la nostra 'mente che conosce la propria forma di luce, dopo aver rinunciato agli oggetti esterni 'è il non duale stato in cui, conoscendo la sua vera ed essenziale natura, la nostra mente ha cessato di essere l'immaginaria coscienza, che conosce gli oggetti, legata alle aggiunte, chiamata 'mente'; e invece rimane solo come la nostra essenziale coscienza di sé priva di aggiunte, la nostra vera coscienza, che conosce sempre solo il suo essere, 'Io sono'.

Come dice Sri Ramana, questo stato non duale di chiara coscienza di sé o di conoscenza del sé è solo lo stato di vera conoscenza. Perché è così? L'unica cosa che sappiamo con certezza assoluta è 'Io sono'. Se noi stessi non esistessimo, non potremmo conoscere qualsiasi altra cosa. Pertanto, poiché siamo coscienti, noi esistiamo.

Noi non possiamo conoscere esattamente ciò che siamo, ma non possiamo ragionevolmente avere alcun dubbio sul fatto che siamo. La nostra coscienza 'Io sono 'è dunque l'unica conoscenza che possiamo essere assolutamente certi che sia una vera conoscenza. A differenza di tutte le altre nostre conoscenze, che sono solo relativamente o condizionatamente vere, la nostra coscienza 'io sono 'è assolutamente e incondizionatamente vera, perché è permanente, immutabile e perfettamente auto-evidente.

Poiché è conosciuta direttamente da se stessa, e non da altri o attraverso qualsiasi altro mezzo, la sua verità o realtà non dipende da qualsiasi altra cosa. Poiché è vera in ogni momento, in tutti gli stati e in tutte le condizioni, e poiché è sempre non modificabile e immutabile, non è influenzato da qualsiasi altra cosa che possa apparire o scomparire o da eventuali modifiche che possono verificarsi intorno ad essa, è vera di per sé, assolutamente, incondizionatamente e indipendentemente vera.

Giacché è l'unica cosa che sperimentiamo in ogni momento, in tutti gli stati e sotto tutte le condizioni, e poiché rimane sempre così com'è senza mai subire qualsiasi modifica, questa coscienza fondamentale : 'Io sono 'deve essere il nostro vero io, la nostra vera e più essenziale natura. Tuttavia, anche se già conosciamo questa coscienza 'Io sono', non sappiamo chiaramente com'è, perché sembra essere offuscata dalla sovrapposizione della nostra mente, la coscienza spuria che è sempre mescolata ad aggiunte, e che non può mai conoscere se stessa priva di aggiunte come mera coscienza 'Io sono'. Pertanto, anziché essere il mezzo per la vera conoscenza, la nostra mente è il principale ostacolo alla vera conoscenza. Perché nessuna conoscenza diversa dalla conoscenza di sé, il non duale stato in cui conosciamo chiaramente e fermamente dimoriamo nella coscienza che conosce solo il suo essere, 'Io sono', considerato la vera conoscenza?

Ogni conoscenza diversa dalla nostra reale, libera da aggiunte, non duale coscienza ‘io sono ‘è conosciuta solo dalla nostra mente: la nostra falsa coscienza limitata dalle aggiunte ‘Io sono questo corpo’. Considerando che la nostra coscienza allo stato puro ‘io sono ‘è essenzialmente non duale, perché conosce solo il proprio essere; la nostra mente è invece una forma di coscienza intrinsecamente duale, perché appare come una coscienza individuale separata che conosce apparentemente solo cose diverse da sé.

Tutta la conoscenza duale, cioè, tutta la conoscenza in cui ciò che è noto è separato da o diverso da quello che conosce, è conoscenza relativa. Ciò che è noto come un oggetto distinto dal soggetto conoscente esiste relativamente a quel soggetto che lo conosce, ed è quindi dipendente per la sua apparente realtà da quel soggetto. A meno che il soggetto conoscente sia di per sé reale, nessuno degli oggetti di sua conoscenza può essere reale. Tutta la conoscenza che abbiamo degli oggetti sono solo pensieri che la nostra mente ha formato in sé col suo potere d’immaginazione. Non possiamo conoscere qualsiasi oggetto, qualsiasi cosa diversa dal nostro essere, ‘Io sono’, se non attraverso la nostra mente.

Quindi non possiamo sapere se un oggetto esiste davvero indipendentemente dal pensiero su esso che abbiamo formato nella nostra mente. Pertanto tutte le nostre conoscenze su ogni cosa diversa da ‘Io sono ‘sono null’altro che pensieri, che sono solo reali quanto la nostra mente che li ha formati. Come abbiamo visto in precedenza, la nostra mente, insieme con tutta la sua conoscenza della dualità, è solo una fantasia sovrapposta alla conoscenza reale, che è la nostra non duale coscienza ‘Io sono’.

La nostra coscienza ‘Io sono ‘è non duale perché conosce solo se stessa il suo essere essenziale - e non qualsiasi altra cosa. Ciò che conosce le cose che sono apparentemente diverse da se stessi è solo la nostra mente. Tutta la conoscenza oggettiva, tutta la conoscenza della dualità, tutta la conoscenza di altro da ‘Io sono ‘- è conosciuta solo dalla nostra mente, e quindi esiste solo relativamente alla nostra mente. Quindi tutta la conoscenza diversa da ‘Io sono ‘è conoscenza dualistica e relativa, e come tale dipende per la sua realtà apparente dalla nostra mente che la conosce.

La nostra mente è una forma irreale di coscienza, perché entra in esistenza come una coscienza separata conoscitrice di oggetti solo identificandosi falsamente - la sua coscienza essenziale ‘Io sono’ con un’aggiunta {forma}, ‘questo corpo’, che è solo uno dei suoi pensieri, un’immagine che ha formata dentro di sé col suo potere d’immaginazione. Poiché la nostra mente è così formata solo dal nostro potere d’immaginazione, tutto ciò che è conosciuto da essa è anche solo un prodotto della nostra immaginazione.

Come può una conoscenza immaginaria relativa, dualistica e oggettiva essere considerata vera conoscenza? Non è chiaro, quindi, che l’unica vera conoscenza che possiamo ottenere è la chiara conoscenza di noi stessi come realmente siamo, priva di aggiunte sovrapposte, cioè, la conoscenza di noi stessi : la nostra pura ed essenziale coscienza di sé, ‘Io sono’, che è la non duale coscienza assoluta che conosce solo se stessa?

Tutta la conoscenza oggettiva comporta una distinzione fondamentale tra il soggetto, che è il conoscitore, e l'oggetto, che è il conosciuto. Essa comporta anche una terza fattore, l'atto del soggetto di conoscere l'oggetto. Poiché la nostra conoscenza di noi stessi coinvolge solo il soggetto cosciente del sé e nessun oggetto, noi conosciamo noi stessi solo essendo noi stessi, e lo facciamo senza l'aiuto di qualsiasi altra cosa. Poiché siamo naturalmente coscienti del sé, non abbiamo bisogno di fare nulla per conoscere noi stessi.

Pertanto, a differenza di tutta la nostra conoscenza oggettiva, la nostra conoscenza di noi stessi non comporta né un oggetto né alcun atto di conoscenza, e quindi è perfettamente non duale conoscenza. La conoscenza oggettiva comporta un atto di conoscenza a causa dell'apparente separazione che esiste tra il soggetto conoscente e l'oggetto conosciuto. Cioè, poiché l'oggetto è qualcosa che sembra essere diverso dal soggetto, al fine di conoscere l'oggetto l'attenzione del soggetto deve spostarsi lontano da sé verso l'oggetto.

Questo movimento della nostra attenzione da noi stessi verso qualcosa che sembra essere altro che noi stessi è un'azione o 'fare'. Mentre conosciamo noi stessi col solo essere noi stessi, possiamo conoscere altre cose solo occupandoci attivamente di loro; cioè, solo indirizzando la nostra mente verso di loro.

Quando conosciamo noi stessi, la nostra attenzione, che è il nostro potere di conoscere o coscienza, riposa in se stessa, senza muoversi. Quando conosciamo qualsiasi altra cosa, la nostra attenzione deve essere deviata da noi stessi verso l'altra cosa. Questo atto di dirigere la nostra attenzione verso qualcosa che sembra essere diversa da noi stessi è ciò che chiamiamo pensiero. Ogni pensiero comporta un movimento della nostra attenzione lontano da noi stessi e verso qualche immagine nella nostra mente.

La nostra mente forma tutti i suoi pensieri o immagini mentali solo apparentemente spostando la sua attenzione lontano da se stessa. Poiché tutta la nostra conoscenza oggettiva è solo pensieri o immagini mentali che la nostra mente si è formata al suo interno apparentemente spostando la sua attenzione fuori se stessa, sembra esistere solo a causa di questa azione, che noi chiamiamo con vari nomi quali pensare, conoscere, comprendere, sperimentare, vedere, udire, ricordare e così via.

Analogamente, tutti gli oggetti che conosciamo sono venuti in esistenza solo a causa del nostro atto di conoscerli. Cioè, poiché tutti gli oggetti sono pensieri o immagini che sorgono nella nostra mente, essi sono formati dalla nostra azione di pensarli o immaginarli: un'azione che può avvenire solo quando permettiamo alla nostra attenzione di spostarsi apparentemente lontano da noi stessi. Così tutta la conoscenza oggettiva coinvolge tre elementi fondamentali, il Soggetto conoscente, il suo atto di conoscenza e gli oggetti conosciuti da essa; in altre parole, il conoscitore, il conoscere e il conosciuto.

Questi tre elementi base o fattori di conoscenza oggettiva sono noti in Sanscrito come *triputi* e in Tamil come *muppuḍi,* due termini che letteralmente significano 'ciò che è triplice' ma che può essere tradotto più comodamente con la parola 'triade'. Di

questi tre fattori di conoscenza oggettiva, il primo e più importante è il conoscitore, che è la nostra mente o la coscienza conoscitrice di oggetti. Senza questo primo fattore, gli altri due fattori non potrebbero apparire.

Pertanto la nostra mente conoscitrice è la radice o la causa originaria della comparsa di questi tre fattori di conoscenza oggettiva. In altre parole, questi tre fattori dipendono per il loro apparire o apparente esistenza, dalla comparsa della nostra mente. Di conseguenza, essi sembreranno esistere solo finché apparirà esistere la nostra mente. Questa verità è chiaramente indicato da Sri Ramana nel versetto 9 del Uḷḷadu Nāṟpadu :

> Le coppie e le triadi esistono [solo] aggrappandosi sempre a uno [cioè, alla nostra mente o la coscienza conoscitrice di oggetti]. Se [noi] cerchiamo dentro [la nostra] mente 'che cosa è quello?', essi fuggiranno [perché scopriremo che la loro causa e base di appoggio, la nostra mente, è di per sé inesistente]. Solo coloro che hanno [quindi] visto [la non - esistenza della nostra mente e la sola esistenza del nostro vero sé] sono quelli che hanno visto la realtà [la realtà assoluta o vero 'Io sono]. Non saranno illusi [confusi o agitati immaginando di nuovo l'esistenza di tali coppie o triadi]. Vedi [questa realtà assoluta, che è il nostro vero sé – l'essenziale e non duale coscienza del nostro essere, 'Io sono'].

In questo verso la parola iraṭṭaigaḷ o «coppie», significa le coppie di opposti come la vita e la morte, l'esistenza e non-esistenza, coscienza e incoscienza, felicità e infelicità, reale e irreale, la conoscenza e l'ignoranza, luce e tenebre, bene e male, e così via. La parola muppuḍigaḷ o «triadi» intende le varie forme che la 'triade 'o insieme dei tre fattori di conoscenza oggettiva assume, come il conoscitore, il conoscere e il conosciuto, il pensatore, il pensare e il pensiero, il percipiente, la percezione e il percepito, lo sperimentatore, lo sperimentare e l'esperienza, e così via.

L'irrealtà sia di queste «triadi», che costituiscono la totalità della nostra conoscenza oggettiva, e sia di queste "coppie", che sono parte integrante della nostra conoscenza oggettiva, essendo fenomeni oggettivi vissuti dalla nostra mente conoscitrice, è sottolineata dalla parola viṇmai, che Sri Ramana ha aggiunto tra il versetto precedente e questo versetto nella versione kaliveṇbā di Uḷḷadu Nāṟpadu.

Essendo collocato immediatamente prima delle parole di questo versetto di apertura, *iraṭṭaigaḷ muppuḍigaḷ*, questa parola *viṇmai*, che letteralmente significa la qualità astratta o condizione del cielo, che in questo contesto implica il suo azzurro, definisce la natura di queste "coppie" e "triadi". Cioè, questi costituenti fondamentali di tutta la nostra conoscenza oggettiva o dualistica sono apparizioni irreali, come l'azzurro del cielo.

Proprio come il cielo è in realtà solo uno spazio vuoto, che è privo di colore, così siamo in realtà: solo lo spazio vuoto della pura autocoscienza del sé, che è privo di dualità o alterità. Ma proprio come l'azzurro apparente del cielo si forma perché la luce del sole viene rifratta quando entra nella atmosfera terrestre, così l'apparizione della

dualità è formata nell'indiviso spazio della nostra coscienza, perché la chiara luce della nostra non duale coscienza del sé è apparentemente divisa in molti pensieri o immagini mentali quando il fantasma della nostra mente nasce dentro di noi.

Questo è il motivo per cui Sri Ramana dice che queste coppie di opposti e triadi esistono solo 'aggrappandosi sempre a uno'. L 'Uno 'a cui si aggrappano sempre è la nostra mente o coscienza conoscitrice di -oggetti, e si dice che si aggrappano a essa perché per la loro esistenza apparente tutti dipendono dalla sua apparente esistenza. Quando la nostra mente sembra esistere, come avviene nella veglia e nel sogno, le coppie di opposti e le triadi sembrano esistere, e quando non sembra esistere, come nel sonno, anche loro non sembrano esistere.

Perciò Sri Ramana dice che se guardiamo all'interno della nostra mente per vedere cosa è questo 'uno', le coppie di opposti e le triadi fuggiranno via. Cioè, se scrutiamo noi stessi attentamente per sapere cosa questa coscienza conoscitrice di oggetti è davvero, scopriremo che in realtà è solo la nostra essenziale non duale coscienza di sé, che non conosce altro che se stessa, e quindi tutta l'alterità e la dualità che ora sembrano apparire svaniranno.

La nostra mente o coscienza conoscitrice di oggetti sembra esistere solo quando ignoriamo la nostra vera non duale coscienza di sé, e, quindi, cesserà di esistere quando ci concentriamo solo su noi stessi: cioè, la nostra fondamentale ed essenziale coscienza di sé. Quando osserviamo da vicino un serpente immaginario questo scomparirà, e al suo posto rimarrà solo la reale corda. Allo stesso modo, quando osserviamo attentamente questa coscienza immaginaria conoscitrice di oggetti che noi chiamiamo 'mente', questa sparirà, e al suo posto solo la nostra reale non duale coscienza del sé rimarrà.

Proprio come il serpente scompare perché è immaginario e quindi mai realmente esistito, così la nostra mente scomparirà perché è immaginaria e quindi mai realmente esistita. Proprio come l'unica realtà alla base dell' aspetto immaginario del serpente è la corda, quindi la sola realtà sottostante l'aspetto immaginario della nostra mente è la nostra fondamentale non duale auto-coscienza {coscienza di sé}, 'Io sono'. Quando guardiamo da vicino la coscienza conoscitrice di oggetti che chiamiamo nostra 'mente', si scoprirà che è inesistente in quanto tale, essendo niente altro che la nostra vera coscienza : la nostra non duale coscienza di sé : 'Io sono', che non conosce mai qualcosa diverso da sé.

Quando abbiamo così scoperto che la nostra mente conoscitrice di oggetti è inesistente in quanto tale, scopriamo anche che tutte le dualità che sembravano essere conosciute da questa sono anche inesistenti.

Questo è il motivo per cui Sri Ramana dice che se guardiamo all'interno della nostra mente per vedere cosa questa coscienza conoscitrice di oggetti è davvero, le coppie di opposti e le triadi 'fuggono via '- cioè, spariranno insieme alla loro causa : la nostra mente. Dopo aver detto che le coppie di opposti e le triadi fuggiranno se si vuole

vedere che cosa quella coscienza conoscitrice di oggetti è davvero, Sri Ramana dice: 'Solo coloro che hanno visto [in questo modo] sono quelli che hanno visto la realtà.

Qui la parola *kaṇḍavarē,* che ho tradotto come 'solo coloro che hanno visto', significa solo coloro che hanno cosi 'visto' o sperimentato la non esistenza della nostra mente e la sola esistenza del nostro vero sé. La parola uṇmai, che è stata tradotta come 'la realtà, ma che etimologicamente significa 'is-ness {egli è}'o am-ness {sono-ità o' io sono'}, qui denota la realtà assoluta, che è il nostro vero' essere - il nostro essenziale essere non duale cosciente del sé. Sri Ramana poi dichiara, 'kalaṅgārē', che significa 'Loro certamente non saranno illusi, confusi o agitati'.

Cioè, poiché ogni delirio, confusione e agitazione sorgono unicamente dovuti alla nostra conoscenza della dualità o alterità, che a sua volta sorge solo a causa della comparsa immaginaria della nostra mente, e poiché la nostra mente scomparirà per sempre quando sperimentiamo l'assoluta e unica realtà veramente esistente, che è il nostro essere perfetto non duale cosciente di sé, dopo che abbiamo vissuto questa realtà non saremo mai più illusi o confusi dalla comparsa immaginaria della dualità.

Così in questo verso Sri Ramana sottolinea il fatto che la nostra mente è l' unico fondamento su cui l'intero aspetto immaginario della dualità è costruito, e che quindi possiamo sperimentare la realtà assoluta che è alla base di questo aspetto solo scrutandone le sue fondamenta: la nostra mente. Fino a quando non ci liberiamo dalla nostra auto- illusoria immaginazione che questa mente è il nostro vero sé, continueremo a sperimentare la conoscenza irreale della dualità, e non saremo quindi in grado di sperimentare la vera conoscenza non duale che è questo nostro reale sé.

La conoscenza che la nostra mente ha sul mondo è duplice, prendendo la forma di conoscenza di alcune cose e ignoranza di altre cose. Tale conoscenza relativa e ignoranza (che è una delle coppie di opposti a cui Sri Ramana si riferisce nel versetto 9 del Uḷḷadu Nāṟpadu) è possibile solo per cose diverse da noi stessi. A proposito di noi stessi non possiamo mai essere davvero ignoranti, perché conosciamo sempre noi stessi come 'Io sono'.

Tuttavia, finché non conosceremo noi stessi, senza il velo oscurante delle sovrapposte aggiunte, non sapremo come veramente siamo, ma conosceremo noi stessi in modo errato come 'io sono una persona così e così'. Anche se questa conoscenza sbagliata che ci sembra di avere sulla nostra vera natura è talvolta chiamato 'ignoranza del sé', 'ignoranza del nostro vero sé 'o 'spirituale ignoranza', non è infatti reale, ma è solo un aspetto che sembra esistere solo nella prospettiva della nostra mente

Cioè, è solo un apparente ignoranza che è vissuta solo dalla nostra mente**,** e non dalla nostra vera coscienza, che si conosce sempre come 'Io sono'. Nell'esperienza della nostra reale coscienza 'Io sono', non esiste la dualità della conoscenza e ignoranza, perché è l'unica realtà sottostante tutte le apparenze, e quindi per esso niente esiste fuori o diverso da quello che per essa sia conoscere o non conoscere. Come ogni altra conoscenza e ignoranza che sono vissute dalla mente, la nostra apparente ignoranza della no-

stra vera ed essenziale natura è solo relativa. Inoltre, anche lo stato della conoscenza di sé che ora cerchiamo di raggiungere esiste solo rispetto al nostro attuale stato di ignoranza del sé.

Tuttavia, è relativa solo dal punto di vista della nostra mente, che cerca di raggiungerla come se fosse una conoscenza che ora non possediamo, e che potremo quindi sperimentare in un momento futuro. Questo concetto che la nostra mente ha circa la conoscenza di sé è una falsa immagine di ciò che la vera esperienza di conoscenza del sé è davvero. Quando avremo effettivamente sperimentato lo stato di vera conoscenza di sé, scopriremo che non è qualcosa che abbiamo appena raggiunto in un determinato momento, ma è l'unico stato reale, che abbiamo sempre vissuto e che sperimentiamo sempre, perché esiste eternamente, al di là della relativa dimensioni del tempo: passato, presente e futuro.

Cioè, in tale stato sapremo chiaramente che siamo sempre stati solo la coscienza pura di essere, 'Io sono', e che l'ignoranza e la conoscenza sbagliata 'io sono questo corpo '–non è mai realmente esistita, proprio come quando finalmente vediamo la corda come è realmente, noi capiremo che stavamo sempre vedendo solo quella corda, e che il serpente che abbiamo immaginato di vedere non è mai realmente esistito.

Anche quando immaginiamo che non conosciamo il nostro vero sé e quindi proviamo a concentrarci su noi stessi, al fine di sapere ciò che realmente siamo, siamo in realtà niente altro che il nostro vero sé, che conosce sempre se stesso come realmente è. L'ignoranza apparente della vera non duale natura del nostro vero sé è solo un' immaginazione, e l'unico scopo del nostro sforzo per conoscere noi stessi è solo quello di rimuovere l'immaginazione.

Questa verità è affermata con enfasi da Sri Ramana nel versetto 37 del Uḷḷadu Nāṟpadu :

> Anche la discussione che dice, 'Dualità [è vera] nello [stato della] pratica spirituale, [mentre] non dualità [è vera] nello [stato di] raggiungimento [della conoscenza di sé]', non è vera. Sia quando siamo amorevolmente [ardentemente o disperatamente] alla ricerca [di noi stessi], che quando [noi] abbiamo raggiunto il nostro sé, chi altro possiamo essere se non il decimo uomo?

La parola *daśaman̲* o 'il decimo uomo 'si riferisce a un'analogia che è spesso utilizzato in Advaita Vedanta. Secondo la storia tradizionale su cui questa analogia si basa, dieci uomini ottusi sono spinti a guadare un fiume che scorre veloce.

Dopo aver attraversato il fiume, hanno deciso di contare quanti fossero, al fine di assicurarsi che tutti avessero attraversato in modo sicuro. Ognuno di loro conta gli altri nove uomini, ma dimentica di contare se stesso, in modo che tutti immaginavano di aver perso uno dei loro compagni, e invece di cercare di sapere chi fosse il 'decimo uomo 'mancante, tutti cominciarono a lamentare la sua perdita.

Vedendoli piangere per la perdita del loro presunto compagno mancante, un passante che aveva capito che ciascuno di loro aveva dimenticato di contare se stesso, per convincerli che nessuno di loro era davvero mancante, ha suggerito che avrebbe toccato ciascuno di loro uno per uno, e che a partire da uno ogni uomo appena toccato avrebbe contato il numero successivo nella sequenza, appena toccato.

Quando l'ultimo uomo fu toccato disse 'dieci', dopo di che tutti capirono che nessuno di loro era mai stato veramente mancante. Chi allora era il 'decimo uomo 'che ciascuno di loro aveva immaginato di aver perso? Ogni uomo, aveva contato gli altri nove uomini, ma dimenticato di contare se stesso, era lui stesso il presunto 'decimo uomo 'mancante. Proprio come il 'decimo uomo 'sembrava mancare solo perché ognuno di loro aveva ignorato se stesso e contato solo gli altri, così noi sembriamo non conoscere noi stessi solo perché abitualmente ignoriamo noi stessi e ci occupiamo solo delle cose che sembrano essere diverse da noi stessi.

Pertanto, quando Sri Ramana chiede: '[...] chi altro possiamo essere se non il decimo uomo?, quello che intende con la parola daśaman̲ o 'il decimo uomo 'è solo il nostro vero sé, che noi ora immaginiamo di non conoscere. Da qui il senso della domanda retorica che Sri Ramana chiede nell'ultima parte di questo versetto : che siamo sempre veramente niente altro che il nostro vero sé, sia quando siamo alla ricerca di esso, che quando abbiamo scoperto di esserlo.

Proprio come la perdita del 'decimo uomo 'era solo una fantasia, così il nostro attuale stato di auto ignoranza è anche una mera fantasia. Pertanto, dal momento che tutte le dualità che sperimentiamo in questo stato sono il risultato della nostra immaginaria auto-ignoranza: anche questa è una mera fantasia. Quindi, anche nel nostro attuale stato di apparente auto- ignoranza, l'unica realtà è la nostra fondamentale non duale coscienza di sé, 'Io sono'.

Per far scoprire a ciascuno dei dieci uomini il mancante 'decimo uomo, tutto ciò che era richiesto era di eliminare l'immaginazione che uno di loro mancasse, e che ciò si poteva raggiungere solo facendo attenzione a se stessi. Allo stesso modo, per scoprire il nostro vero sé, tutto ciò che è richiesto è di rimuovere la nostra immaginazione di conoscere qualcosa di diverso dal nostro vero sé, e che questo può essere raggiunto solo spostando la nostra attenzione verso noi stessi.

Cioè, dato che la causa della nostra esperienza immaginaria della dualità o alterità è la nostra apparente ignoranza del sé, ciò può essere rimosso solo dall'esperienza di una chiara conoscenza del sé non duale, che possiamo ottenere solo concentrandoci intensamente ed esclusivamente su noi stessi. La necessità per la pratica spirituale, per il nostro sforzo di realizzazione di essere profondamente ed esclusivamente attenti al nostro essere cosciente di sé, è necessaria solo perché immaginiamo di essere qualcosa diverso dal nostro vero sé, che è la nostra non duale ed essenziale coscienza di sé.

Questo è il significato implicito nelle due parole che Sri Ramana ha aggiunto prima dell'inizio di questo versetto nella versione *kaliveṇbā* di Uḷḷadu Nā̲rpadu, che so-

no *aṟiyādē muyalum*, che significano ‘che [noi] tentiamo [o ci sforziamo di fare] solo [a causa del] non conoscere’. Essendo collocato davanti alla parola iniziale di questo versetto, *sādhakattil*, che significa ‘nello [stato di] pratica spirituale’, queste due parole implicano che dobbiamo fare lo sforzo di fare qualsiasi tipo di pratica spirituale, compresa la finale pratica dell’Atma- Vicara o auto-indagine, solo perché non sperimentiamo la vera conoscenza di sé, la vera conoscenza che siamo solo un essere assolutamente non-duale e quindi perfettamente chiaro e cosciente di sé.

Anche se questa auto- ignoranza o mancanza di vera conoscenza di sé è soltanto immaginaria, fintanto che non sperimentiamo noi stessi come niente altro che assolutamente pura coscienza del sé: la coscienza che non conosce altro che se stessa, il suo essere essenziale am-ness {sono-ità o’ io sono’}; è necessario per noi praticare l’auto indagine, che è la vera pratica spirituale di rimanere senza distrarsi come nostro vero essere cosciente del sé.

Tuttavia, poiché la nostra attuale ignoranza del sé è veramente immaginaria, quando come un risultato della nostra pratica viviamo il nostro vero sé, il nostro assolutamente non duale essere cosciente di sé, scopriremo che non abbiamo mai conosciuto qualcosa di diverso da esso. Proprio come il ‘decimo uomo ‘non è stato mai nessun altro che l’uomo che s’immaginava mancare, così il sé reale che ora stiamo cercando non è qualcosa di diverso da noi stessi, che ora immaginiamo di essere qualcosa che non conosciamo chiaramente.

Perciò Sri Ramana dice che non è vero dire che la dualità è reale quando stiamo cercando il nostro vero sé. Anche ora siamo nient’altro che il non duale reale sé che cerchiamo. Dal momento che noi stessi siamo il vero sé, che ora cerchiamo, e dato che la vera natura del nostro vero sé è quella di non conoscere nulla di diverso da sé, non abbiamo mai davvero avuto alcun dualità. La nostra attuale esperienza della dualità è quindi solo un sogno, un immaginazione che esiste solo nella nostra mente.

Poiché la nostra mente è di per sé solo una fantasia, e dal momento che scompare quando sperimentiamo noi stessi come realmente siamo, il nostro sogno di dualità sarà dissolto dalla nostra esperienza della vera conoscenza di sé. Nello stato di vera conoscenza di sé scopriremo che siamo quella non duale coscienza di sé, ‘Io sono’, che non conosce nulla di diverso da sé stessa. Dal momento che questa vera non duale coscienza di sé è il nostro vero io, siamo in realtà questo in ogni momento e in tutti gli stati, anche quando immaginiamo di essere qualcos’altro.

Pertanto, visto che siamo l’unica non duale, indivisa, infinita, eterna e immutabile coscienza di sé, noi stessi siamo l’unica vera conoscenza. Noi siamo quella conoscenza assoluta che trascende ogni relatività, ogni conoscenza e ignoranza, tutte le distinzioni come quella tra il soggetto che conosce, l’atto del conoscere, e gli oggetti conosciuti, trascende tutto il tempo e lo spazio, e tutte le altre forme di dualità.

Tutte le forme di dualismo o relatività esistono solo nella fantasia della nostra mente, che di per sé non è altro che un parto della nostra immaginazione : qualcosa che

in verità non è mai realmente esistito. Tuttavia, anche se la vera conoscenza trascende non solo tutte le forme di dualismo o di relatività, ma anche la nostra mente, tramite la quale sono note tutte le forme di dualità e di relatività, la vera conoscenza è comunque il substrato finale che sottende e sostiene la comparsa di tutte loro.

La vera conoscenza è quindi solo la conoscenza assoluta che sta alla base eppure trascende tutta la conoscenza relativa e l'ignoranza. E li trascende perché, anche se è il loro substrato finale o supporto, nondimeno rimane distinta da loro, indipendente e non influenzata da loro, proprio come uno schermo del cinema è il supporto che sottende l'aspetto delle immagini che passano velocemente attraverso di esso, e tuttavia rimane distinto e indipendente e non influenzato da essi.

Proprio come lo schermo non si brucia quando una foto di un furioso fuoco è proiettato su di esso, né diventa bagnato quando l'immagine di un'alluvione è proiettata su di esso, così la vera conoscenza, la nostra vera non duale coscienza del sé 'Io sono 'non è interessata minimamente da qualsiasi conoscenza relativa o ignoranza che può sembrare sorgere all'interno di essa.

Anche se la nostra vera, assoluta e non duale conoscenza 'io sono 'è il massimo supporto o substrato che sottende tutte le forme di dualismo o di relatività, non è il loro supporto immediato o di base. La base immediata da cui tutta la dualità dipende, e senza la quale non cessa di esistere, è solo la nostra errata conoscenza 'Io sono questo corpo', che è il nostro senso individuale del sé, il nostro ego o mente. Pertanto, nel versetto 23 del Uḷḷadu Nāṟpadu Sri Ramana dice :

> Questo corpo non dice 'io '[cioè, non conosce 'io sono', perché è solo materia incosciente]. Nessuno dice 'nel sonno non esisto '[anche se nel sonno questo corpo non esiste]. Dopo che un 'io 'è nato [immaginando 'Io sono questo corpo'], tutto nasce. [Pertanto] con un sottile intelletto scruta dove questo 'io 'sorge.

Che cosa esattamente Sri Ramana significa dicendo nella prima frase del presente versetto, 'Questo corpo non dice "io"', è stato chiarito da lui nella versione kaliveṇbā dell'Uḷḷadu Nāṟpadu, in cui ha aggiunto, prima, la parola mati - yiladāl, che significa 'dal momento che è privo di mati'. La parola *mati* di solito significa mente, l'intelletto o potere di discernimento e comprensione, ma in questo contesto Sri Ramana la usa in un senso più profondo per indicare la coscienza.

Cioè, dal momento che il nostro corpo non ha coscienza sua propria, non può di per sé dire 'Io sono'. Qui 'dire' non è utilizzato oggettivamente a significare 'fare suono con la bocca', ma è usato più soggettivamente per significare 'testimoniare', 'testimonianza', 'dichiarare' o 'far conoscere'. Il nostro corpo non sperimenta o testimonia la sua esistenza, non più di quanto lo fa un cadavere, e quindi non può testimoniare 'Io sono'.

Quello che ora sperimenta la sua esistenza apparente è solo noi : la coscienza o la mente all'interno di questo corpo ; e dato che immaginiamo la mente essere noi stessi, ci sentiamo come 'Io sono questo corpo'.

Quindi, quando questo corpo sembra dire 'Io', siamo noi che in realtà parliamo attraverso di esso riferendoci a esso come 'Io'. La nostra mente, l'ego o il senso individuale di 'Io', che sente ora questo corpo essere sé stesso, non è in realtà né questo corpo né la nostra vera coscienza 'Io'. Non è questo corpo, perché questo corpo è solo materia incosciente, che non conosce la propria esistenza, 'Io sono', e non è il nostro vero 'Io', perché sappiamo che noi esistiamo nel sonno, anche se non sperimentiamo la nostra mente in quello stato.

Poiché la nostra mente non esiste nel sonno, non esiste la dualità in quello stato. La dualità o molteplicità sembra esistere solo dopo che la nostra mente è sorta, posizionando se stessa come il nostro vero 'Io'. Pertanto la causa della comparsa della dualità nella veglia e nel sogno è solo l'apparire della nostra mente o ego, che si manifesta immaginando sé stessa come un corpo. Dal momento che la nostra mente o il senso individuale di 'Io 'non è reale, ma appare semplicemente come una fantasia, Sri Ramana conclude questo versetto consigliandoci di esaminare la fonte da cui sorge.

Tale sorgente è noi stessi - il nostro vero 'Io 'o essenziale autocoscienza, che abbiamo sperimentato anche nel sonno. Se esaminiamo noi stessi con un 'intelligenza sottile', cioè, chiara e raffinata e con un profondo e penetrante potere di discernimento, cognizione o attenzione, sperimenteremo noi stessi come la vera non duale coscienza che siamo davvero, e così la nostra mente o ego svanirà

Nell'ultima riga di questo versetto, le due parole *Nun matiyāl*, che letteralmente significano 'da un intelletto sottile', sono molto significative, e per capire il loro senso più chiaramente, le dobbiamo confrontare con due parole simili che Sri Ramana utilizza nel versetto 28, dette *kūrnda matiyāl*, che letteralmente significano 'da un intelletto acuto 'o 'da un intelletto appuntito', vale a dire, da un forte, appassionato, intenso, acuto e penetrante potere di discernimento, cognizione o attenzione.

Poiché egli dice nel versetto 28 che per mezzo di un tale 'intelletto acuto' o *kūrnda mati* 'dovremmo sapere il luogo [o fonte] da cui [il nostro] ego sorgente si leva', è chiaro che il 'sottile intelletto' a cui si riferisce al versetto 23 è lo stesso dell''intelletto acuto' a cui si riferisce al versetto 28. Il nostro vero io è infinitamente sottile, perché è coscienza senza forma, considerando che in confronto tutti i nostri pensieri sono grossolani, perché sono forme o immagini che sembrano essere altro da noi stessi.

Quindi se siamo abituati a occuparci solo di pensieri o oggetti, il nostro intelletto o potere di discernimento sarà diventato relativamente grossolano, ottuso e lento, avendo perso la sua naturale sottigliezza, nitidezza e chiarezza, e quindi non sarà in grado di discernere chiaramente la nostra vera, sottile, coscienza del sé libera da aggiunte. Poiché costantemente ci occupiamo di pensieri e oggetti grossolani abbiamo perso la sottigliezza naturale, la nitidezza e la chiarezza di attenzione o di discernimento; per ritrovare

queste qualità dobbiamo cercare di partecipare di più alla nostra infinitamente sottile coscienza di sé.

Quanto più si pratica tale attenzione al sé, tanto più sottile, forte e chiaro, diventerà il nostro potere di attenzione o discernimento, e come aumenta la sua sottigliezza, nitidezza e chiarezza, saremo in grado di discernere la nostra vera coscienza del sé in modo più chiaro, preciso e corretto, finché alla fine la sperimenteremo nella sua purezza assolutamente incontaminata.

Questa esperienza incontaminata della nostra vera non duale autocoscienza è solo lo stato di vera conoscenza assoluta. Il risultato che si ottiene quando con una potenza veramente sottile di attenzione esaminiamo la nostra essenziale coscienza di sé, 'Io sono', che è la fonte da cui la nostra mente o falso senso finito di 'Io 'sorge, è dichiarato da Sri Ramana esplicitamente nelle parole che ha aggiunto alla fine di questo versetto nella versione kaliveṇbā di Uḷḷadu Nāṟpadu. La parola finale di questo versetto è la *eṇ*, che è un imperativo che in questo contesto significa 'scruta', ma nella versione kaliveṇbā ha modificato come *eṇṇa*,, che è la forma infinita dello stesso verbo che è utilizzato idiomaticamente per dire 'quando [noi] esaminiamo', e lui ha aggiunto un verbo conclusivo *naṙuvum*, che significa letteralmente 'egli scappa fuori', 'egli s'involа' o 'egli fugge', e che quindi implica che partirà, scomparirà, svanirà, evaporerà, si scioglierà o diventerà del tutto inesistente.

Così il significato di questa frase finale nella versione kaliveṇbā è :

'Quando [noi] esaminiamo con un intelletto sottile dove questo "Io" sorge, egli [questo crescente 'Io'] scomparirà'.

Questo Io che sorge, la nostra mente o ego, sembra esistere solo quando immaginiamo noi stessi di essere un corpo, e quindi la sua esistenza apparente dipende dal nostro spostare l'attenzione lontano dal nostro essenziale essere autocosciente, 'Io sono', verso un corpo e altri pensieri, che sono tutti oggetti che abbiamo creato col nostro proprio potere d'immaginazione.

Quando non ci occupiamo di qualsiasi oggetto immaginario, come questo corpo, il mondo o qualsiasi altro pensiero della nostra mente, o il senso finito di 'Io' non possono stare in piedi, e quindi diminuiscono e svaniscono dentro di noi, essendo risultati del tutto inesistenti. Pertanto, quando esaminiamo la fonte del nostro limitato nascente 'Io' cioè, quando rivolgiamo la nostra attenzione lontano da tutti i pensieri o immagini mentali e ci concentriamo interamente ed esclusivamente sul nostro essenziale essere cosciente di sé, questo falso 'Io' svanirà nella chiarezza assoluta della nostra non duale coscienza di sé perfettamente libera da aggiunte

Nella seconda metà del versetto 23 della Uḷḷadu Nāṟpadu Sri Ramana sottolinea la verità evidente che tutto ciò che è, ogni dualità o alterità, sorge solo dopo che la nostra mente o il senso individuale di 'Io 'è risorto, e ci consiglia di scrutare con un 'intelligenza sottile 'la fonte da cui questo 'Io 'sorge. Egli aggiunge che quando esaminiamo

questo ‘Io’, scivolerà via, sparirà o diventerà del tutto inesistente. La conclusione che dovremmo capire dalla sua dichiarazione: ‘Dopo che un “Io” è sorto, tutto sorge’; e dal suo successivo suggerimento: ‘Con un sottile intelletto esaminate dove questo “Io” sorge’; e dalla sua dichiarazione finale che questo ‘Io ‘poi svanirà, è affermato da lui chiaramente nel versetto 26 del Uḷḷadu Nāṟpadu :

> Se il [nostro] ego viene in esistenza [come nelle veglia e nel sogno], tutto viene in esistenza. Se il [nostro] ego non esiste [come nel sonno], tutto ciò non esiste. [Quindi il nostro]ego davvero è tutto [questo intero apparire della dualità o relatività]. Pertanto, conoscere questo esaminando ‘che cosa è questo [ego]? ‘è davvero rinunciare a tutto.

Nella versione kaliveṇbā di Uḷḷadu Nāṟpadu Sri Ramana aggiunto la parola *karu-v-ām*, che significa ‘che è la Karu’, prima della prima parola di questo versetto, che è *ahandai* o ‘ego’. Come ho spiegato nel capitolo tre, quando ho discusso il significato del versetto 716 della Guru Vācaka Kovai, la parola Karu significa ‘embrione’, ‘germe’, causa efficiente’, ‘sostanza’, ‘fondamento ‘o ‘grembo’, e Sri Ramana descrive il nostro ego o la mente come il Karu perché è l’embrione o seme da cui tutto, ogni dualità o alterità nasce, la sostanza di cui è formato tutto, il principio attivo causa o creatore, che porta tutto in essere, la fondazione che sostiene l’apparenza di ogni cosa, e il grembo al cui interno tutto nasce ed è contenuto.

Tranne la nostra fondamentale autocoscienza ‘Io sono’, tutto quello che conosciamo o sperimentiamo è solo un pensiero o un’immagine che abbiamo formato nella nostra mente con il nostro potere d’immaginazione. Quindi tutto è solo un ampliamento della nostra mente, il nostro ego o radice del pensiero ‘io’.

Questo è il motivo per cui Sri Ramana afferma enfaticamente che il nostro ‘ego è davvero tutto’. Perché poi procede dicendo che esaminare o analizzare il nostro ego per sapere di cosa si tratta, è rinunciare o gettare via tutto? Esaminare il nostro ego è simile a esaminare il serpente apparente che vediamo giacere a terra nella penombra del crepuscolo. Quando guardiamo attentamente il serpente, scopriamo che quello che stavamo vedendo non è mai stato veramente un serpente, ma è sempre stato solo una corda.

Allo stesso modo, quando esaminiamo il nostro ego o senso individuale del sé con una potere di attenzione acuto e sottile, scopriremo che quello di cui siamo sempre stati consapevoli come ‘Io’ non è mai stato veramente una coscienza limitata legata alle aggiunte{forme}, ma è sempre e solo l’illimitata coscienza, libera da aggiunte ‘Io sono’. Proprio come il serpente, come tale non è mai realmente esistito, così il nostro ego come tale non è mai realmente esistito.

E proprio come l’unica realtà sottostante l’illusorio aspetto del serpente era solo una corda, la sola realtà sottostante l’ apparenza illusoria del nostro ego è solo il nostro vero sé, la nostra coscienza ‘Io sono ‘libera da aggiunte. Pertanto, quando esaminiamo attentamente il nostro ego e scopriamo che esso è inesistente in quanto tale, l’intera ap-

parizione della dualità, che dipendeva per la sua realtà apparente dalla realtà apparente dell'Io, cesserà di esistere, o meglio, sarà stata veramente sempre inesistente.

In realtà, quindi, esiste solo la vera conoscenza 'Io sono', e tutte le altre forme di conoscenza, tutte le conoscenze relative e l'ignoranza sono sempre inesistenti. Tuttavia, fintanto che noi sperimentiamo l'illusione della relativa conoscenza e ignoranza, essa deve, come ogni illusione, avere qualche realtà sottostante, e questa realtà non può che essere la nostra vera e assoluta conoscenza 'Io sono'. La nostra vera conoscenza 'Io sono 'è il supporto o la base sottostante alla nostra falsa conoscenza 'Io sono questo corpo', e la nostra falsa conoscenza 'Io sono questo corpo 'è a sua volta il supporto o la base sottostante alla nostra illusione di ogni conoscenza relativa e ignoranza.

Pertanto, per sperimentare la vera conoscenza come è, non dobbiamo rimuovere solo l'illusione della conoscenza relativa e dell'ignoranza, ma si deve anche rimuovere la sua base, che è il nostro falso senso del sé individuale, la nostra conoscenza 'Io sono questo corpo'. Questa verità è espressa da Sri Ramana nei versetti 10, 11 e 12 del Uḷḷadu Nāṟpadu :

> Senza [la relativa] ignoranza, [la relativa] conoscenza non esiste. Senza la conoscenza [relativa], quella [relativa] ignoranza non esiste. La conoscenza che conosce [la non esistenza di] quel [individuale] sé che è la base [di tutta la nostra relativa conoscenza e ignoranza], [investigando] cosi a chi [sono conosciute] quella [relativa] conoscenza e ignoranza? 'È davvero [vera] conoscenza
>
> Conoscere [ogni] altra cosa senza conoscere [la non - esistenza del nostro individuale] sé, che conosce [le altre cose], è ignoranza ; invece [può essere] conoscenza? Quando [noi] conosciamo [la non- esistenza del nostro individuale] sé, [che è] l'*ādhāra* [il supporto o contenitore] della conoscenza e [il suo] opposto, [entrambe] conoscenza e ignoranza cesseranno di esistere.
>
> Ciò che è [completamente] privo di conoscenza e ignoranza è quindi la [vera] conoscenza. Ciò che conosce [cioè, la nostra mente o sé individuale, che conosce solo le cose diverse da sé] non è vera conoscenza. Dal momento che [il nostro vero sé] splende [come l'unica realtà esistente] senza [alcuna] altra [cosa] da conoscere **o da fare conoscere** [cioè, o per conoscerlo, o per fare conoscere se stesso o qualsiasi altra cosa], [il nostro vero] sé è [vera] conoscenza. Non è un vuoto. Conoscete [questa verità].

Anche se il nostro vero sé, la nostra coscienza essenziale priva di complementi 'Io sono', è completamente priva di conoscenza e ignoranza su qualsiasi cosa diverso da sé stessa, non è semplicemente un inutile vuoto, perché è la pienezza dell'essere, la pienezza perfettamente chiara dell'essere cosciente di sé, che è la pienezza della vera conoscenza di sé.

Pertanto il termine sunya o ‘vuoto’, che è utilizzato per descrivere la realtà assoluta non solo nel buddhismo ma anche in alcuni testi Advaita Vedanta, è destinato a essere inteso solo come una descrizione relativa di essa; una descrizione di essa rispetto alla molteplicità della conoscenza relativa che la nostra mente sperimenta ora.

Anche se la realtà assoluta, che è il nostro essenziale essere cosciente di sé, è priva di qualsiasi conoscenza relativa, tutta la conoscenza della dualità o alterità non è un vuoto assoluto, perché non è priva di vera conoscenza, che è l’assoluta chiarezza della coscienza di sé perfettamente non duale. Pertanto piuttosto che descrivere la realtà assoluta come uno stato di *śūnya* ‘vacuità ‘o ‘vuoto’, è più corretto descriverla come lo stato di *pūrṇa*, ‘pienezza’, ‘interezza ‘o ‘completezza’, perché è la pienezza assoluta della vera conoscenza. La stessa verità che Sri Ramana esprime nel versetto 12 del Uḷḷadu Nāṟpadu è espressa da lui anche più succintamente nel versetto 27 del Upadesa Undiyār :

> La conoscenza che è priva sia di conoscenza sia di ignoranza [sugli oggetti], solo è [vera] conoscenza. Questa [vera conoscenza] è la [sola esistente] realtà, [perché in verità] non c’è nulla da sapere [diverso da noi stessi].

Perché non c’è davvero nulla per noi da sapere di diverso da noi stessi? Tutta la conoscenza dell’alterità o dualità è conosciuta solo dalla nostra mente, che è semplicemente una falsa forma di conoscenza, un’apparizione che appare solo quando, per il nostro potere dell’immaginazione, sovrapponiamo alcune aggiunte {forme o corpi} illusorie alla nostra vera conoscenza ‘Io sono’.

Quando esaminiamo questa apparizione illusoria, essa scompare, essendo veramente inesistente, come il serpente illusorio che abbiamo creato col nostro potere d’immaginazione. Quando scopriamo così che la nostra mente è veramente inesistente, ci sarà anche da scoprire che tutte le altre cose, che erano note solo tramite la nostra mente, sono altrettanto inesistenti. Tuttavia, anche se tutta la nostra conoscenza della dualità è irreale in quanto tale, siamo in grado di immaginare che sperimentiamo tale conoscenza della dualità solo perché sperimentiamo la vera conoscenza ‘Io sono’.

Se non conoscessimo la nostra esistenza, ‘Io sono’, non potremmo immaginare di conoscere qualsiasi altra cosa. Pertanto, la nostra conoscenza immaginaria della dualità è solo una forma illusoria della nostra vera conoscenza ‘Io sono’, come spiegato da Sri Ramana nel versetto 13 del Uḷḷadu Nāṟpadu :

> [Il nostro vero] sé [il nostro essere essenziale], che è conoscenza [la nostra conoscenza essenziale o coscienza ‘Io sono’], solo è reale. La conoscenza che è molteplice [cioè, la conoscenza della molteplicità] è ignoranza. [Ma] anche [quella] ignoranza, che è irreale, non esiste senza [il nostro vero] sé, che è [l’unica vera] conoscenza. La molteplicità di ornamenti è irreale, per esempio, esso esiste forse a parte l’oro, che è reale?

Questo versetto è una versione succinta ma più ricca di contenuti di un versetto precedente che Sri Ramana compose, che è incluso in *Upadēśa Taṉippākkaḷ* come versetto 12

> Conoscenza [la vera conoscenza 'Io sono'] da sola è reale. L'ignoranza, che non è altro che la [falsa] conoscenza [la nostra mente] che vede [quella vera conoscenza 'Io sono'] come molteplicità, non esiste a parte il [nostro vero] sé, che è [l'unica vera] conoscenza. La molteplicità di ornamenti è irreale ; per esempio, esso esiste a parte l'oro, che è reale?

La diversità di ornamenti in oro è semplicemente una diversità di forme transitorie, e come tale è irreale. Ciò che è reale e duraturo in tutte quei diversi ornamenti è solo la sostanza di cui sono fatti, cioè l'oro. Allo stesso modo, anche se la conoscenza della molteplicità è irreale, essendo solo un aspetto transitorio, la sua realtà o la sostanza di fondo è solo la vera conoscenza 'Io sono', senza la quale non potrebbe apparire di esistere. Quindi l'unica cosa che vale la pena conoscere è il nostro vero io, la nostra coscienza essenziale 'Io sono'. Ecco perché Sri Ramana dice nel versetto 3 del *Āṉma-Viddai*:

> Quale [valore tutto il nostro sapere ha] se [noi] conosciamo qualunque cosa senza conoscere [il nostro vero] il sé? Se [noi] conosciamo [il nostro vero] sé, quindi cosa [altro] c'è da sapere? Quando [noi] conosciamo in noi stessi che il [vero] sé, che brilla indiviso [come l'illimitata, coscienza senza aggiunte Io sono'] in tutti i divisi[o separati] esseri viventi, dentro di noi la luce del sé [la chiarezza della vera conoscenza di sé] risplenderà. [Questa è] effettivamente la splendente via della grazia, l'annientamento dell'Io [il nostro ego, mente, o sé individuale separato], [e] la fioritura di [vera ed eterna] felicità.

Proprio come nel versetto 16 del Upadesa Undiyār, di cui abbiamo parlato in precedenza in questo capitolo, Sri Ramana ha usato il termine 'propria forma di luce 'per denotare la nostra coscienza essenziale della mente 'Io sono', quindi in questo versetto si usa il termine 'la luce del sé 'per indicare la chiara coscienza o la conoscenza del nostro vero sé. Perché usa la parola 'luce' in questo modo figurato per indicare coscienza o conoscenza?

Dal momento che la nostra coscienza 'Io sono 'è ciò tramite cui sia noi stessi che tutte le altre cose sono resi noti, nel linguaggio poetico della mistica è spesso descritta come la vera 'luce' che illumina tutto, compresa la luce fisica che vediamo con i nostri occhi. Questo uso metaforico della parola 'luce' per indicare la nostra vera coscienza di essere, 'Io sono', si può trovare in detti e scritti di saggi provenienti da tutte le tradizioni e tutte le culture. Gesù Cristo, per esempio, si è riferito alla nostra coscienza 'Io sono 'come la 'luce del mondo'.

Dal momento che è la luce che ci permette di conoscere il mondo, e dato che brilla come l'essere essenziale di ognuno di noi - tra cui anche Dio, che si è dichiarato

essere ‘Io sono’, quando disse a Mosè: ‘IO SONO QUELLO CHE SONO. [...] Così tu dirai ai figli d’Israele, IO SONO mi ha mandato a voi ‘(Esodo 3, 14), e Cristo, che ha indicato che era lo stesso senza tempo ‘Io sono’, quando ha detto: ‘Prima che Abramo fosse, Io Sono ‘(Giovanni 8.58) -, Cristo non solo ha detto, ‘Io sono la luce del mondo ‘(Gv 8.12 e 9.5), ma ha anche detto : ‘Voi siete la luce del mondo ‘(Mt 5, 14).

Quindi questa coscienza ‘Io sono ‘può ben dire di essere la ‘scintilla della divinità ‘all’interno di ognuno di noi. In effetti, questa pura coscienza del nostro essere, che ognuno di noi conosce come ‘Io sono’, è essa stessa la realtà ultima e assoluta, che si chiama ‘Dio’ o ‘Essere Supremo’, e che in Sanscrito viene chiamato Brahman.

Questa verità è affermato non solo dalla citata dichiarazione di Dio nella Bibbia, ‘IO SONO QUELLO CHE SONO’, ma anche dai quattro ‘grandi detti’ o *mahāvākyas* dei Vēdas, che dichiarano l’unicità di noi stessi e della realtà assoluta.

Questi quattro *mahāvākyas,* sono contenuti in ciascuno dei quattro Vēdas, in quella parte di essi che è conosciuta come le *upaniṣads*, che sono alcune delle prime espressioni conosciute del *vēdānta*, la ‘fine’ o conclusione filosofica e l’essenza dei Veda. Il *mahāvākya* del Rg Vēda è ‘*prajñānaṁ brahma*’, che significa ‘la coscienza pura è *brahman*’ (*Aitarēya Upaniṣad* 3.3), quello del Yajur Vēda è ‘*ahaṁ brahmāsmi*’, che significa ‘Io sono *brahman*’ (*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* 1.4.10), quella del Sāma Vēda è’tat tvam asi’, che significa ‘quello [Brahman] tu sei ‘(*Chāndōgya Upaniṣad* 6.8.7), e quella del Atharva Vēda è ‘*ayaṁ ātmā brahma*’, che significa ‘questo sé è Brahman ‘(*Māṇḍūkya Upaniṣad* 2).

La nostra unità con la realtà assoluta chiamato ‘Dio’ è spiegata da Sri Ramana più chiaramente nel versetto 24 del *Upadēśa Undiyār*:

> Secondo la [loro] natura che è [cioè, nella loro natura essenziale o di essere, ‘Io sono’, che è semplicemente] Dio e le anime sono solo una *poruḷ* [sostanza o realtà]. Solo la percezione dell’aggiunta è [ciò che li fa sembrare essere] diversa.

Ci sentiamo noi stessi di essere un anima o essere individuale, perché identifichiamo noi stessi con alcune aggiunte, e queste aggiunte ci distinguono da Dio e da ogni altro essere vivente. Proprio come ci identifichiamo con un certo set di attributi o aggiunte, identifichiamo Dio con un altro set di attributi o aggiunte. Tuttavia, nessuno degli attributi che noi attribuiamo sia a Dio che a noi stessi sono in realtà inerenti o essenziali all’essere fondamentale che è la vera natura sia di se stesso che di noi stessi, ma sono tutti semplicemente ausiliari {nomi o forme o corpi} che si sovrappongono su di essa.

Poiché tutti questi attributi o aggiunte sono semplici pensieri o immagini mentali create dal nostro potere dell’immaginazione, Sri Ramana si riferisce a loro collettivamente come *upādhi-uṇarvu*, il ‘senso di aggiunta - ‘o ‘coscienza dell’aggiunta ‘- cioè, la sensazione, l’idea o esperienza delle aggiunte.

Sebbene l'esatto significato di *upādhi* è un 'sostituto 'o cosa che viene messo al posto di qualcosa d'altro, in realtà deriva dalla radice verbale *upādhā* che significa mettere su, imporre, cogliere, occupare, aggiungere, collegare o giogo, e quindi per estensione anche : un travestimento, un fantasma, un aspetto ingannevole, un attributo, una aggiunta, una qualifica o una limitazione. Così nel nostro contesto attuale significa qualsiasi aggiunta estranea, tutto ciò che si sovrappone su qualche altra cosa, facendola sembrare essere quell'altra cosa.

Quindi tutto ciò che non è in realtà noi stessi ma che scambiamo come noi stessi, come il nostro corpo o la mente, è uno dei nostri *upādhis* o aggiunte limitanti {nomiforme}, è la nostra idea sbagliata o immaginazione che tali appendici siano noi stessi, è il nostro *upādhi-uṇarvu*. Dal momento che sovrapponiamo tali *upādhis* o aggiunte che limitano non solo noi stessi ma anche Dio, sperimentiamo un *upādhi-uṇarvu* o sensazione delle aggiunte, sia per quanto riguarda noi stessi che rispetto a Dio.

Tuttavia, poiché la nostra esperienza di aggiunte che ci distinguono da Dio è creata solo dal nostro proprio potere d'immaginazione, e non da Dio, tutte queste distinguenti aggiunte esistono solo nella prospettiva della nostra mente e non nella prospettiva di Dio, che è in realtà solo il nostro vero essere cosciente di sé, il nostro essere che conosce solo se stesso. Pertanto, al fine di conoscere Dio come egli è realmente, tutto quello che dobbiamo fare è sradicare il nostro senso illusorio delle aggiunte.

Quando smettiamo di identificarci con tutte le aggiunte, non potremo più immaginare Dio come avente delle aggiunte, ma scopriremo che lui non è altro che il nostro vero e indispensabile essere cosciente di sé. Pertanto, nel versetto 25 del Upadesa Undiyār Sri Ramana dice :

> Conoscere [il nostro vero] sé, dopo aver abbandonato [tutte] le nostre aggiunte, esso stesso è conoscere Dio stesso, perché [egli] brilla come [il nostro vero] sé.

La conoscenza che rimane quando rinunciamo a tutti i nostri ausiliari è solo la nostra essenziale non duale coscienza del nostro essere, che è la vera natura di Dio. Ciò che sperimenta questa vera conoscenza di sé non è la nostra mente, ma è solo il nostro vero sé, il nostro essere essenziale, che è sempre consapevole di se stesso come 'Io sono'. La nostra mente è la nostra coscienza essenziale mista ad aggiunte, che sono le varie forme di conoscenza sbagliata che abbiamo su noi stessi, e che quindi non possono sopravvivere come tali nel perfetto chiaro stato di vera conoscenza di sé.

Così lo stato in cui conosciamo noi stessi come siamo veramente, e in cui in tal modo conosciamo Dio come noi stessi, è lo stato in cui la nostra mente è stata interamente consumata nella chiarezza assoluta della vera conoscenza di sé. Pertanto, nel versetto 21 del Uḷḷadu Nāṟpadu Sri Ramana dice :

> Se [è] chiesto che cosa è la verità [lo stato supremo che è indicato in] molti testi sacri che dicono '[il nostro] sé che vede [il nostro] sé '[e] 'vedere

Dio', [dobbiamo rispondere con altre domande] poiché [il nostro] sé è unico, come [è possibile] per [il nostro] sé vedere [il nostro] sé? Se non è possibile [per noi] vedere [noi stessi], come [è possibile] vedere Dio? Vedere [Dio] è divenire cibo [per lui]

La nostra mente può conoscere solo le cose diverse da se stessa, perché se rivolge la sua attenzione verso se stessa per conoscere se stessa, scomparirà e annegherà nel proprio essenziale essere cosciente di sé. Quando conosce veramente se stessa, o meglio, quando conosciamo veramente noi stessi, cesseremo di essere la mente o la coscienza conoscitrice di oggetti che ora immaginiamo essere noi stessi, e rimarremo invece nel nostro stato naturale come non duale coscienza di essere. Conoscere o vedere, se intese dal punto di vista distorto della nostra mente, significa sperimentare la dualità, una separazione tra la coscienza che conosce e l'oggetto che è conosciuto. Pertanto, dal momento che siamo unici, non possiamo conoscere o vedere noi stessi come un oggetto. Siamo in grado di conoscere o vedere noi stessi solo essendo noi stessi, e non da alcun atto di sapere o vedere. Pertanto Sri Ramana chiede: 'Poiché [il nostro] sé è unico, come [è possibile] per [il nostro] sé vedere [il nostro] sé?'.

Dal momento che non è possibile per noi vedere noi stessi come un oggetto, come è possibile per noi vedere Dio come un oggetto? Cioè, dal momento che Dio è la realtà di noi stessi, non lo possiamo vedere come un oggetto più di quanto possiamo vedere noi stessi come un oggetto. Pertanto Sri Ramana chiede: 'Se non è possibile [per noi] vedere [noi stessi], come [è possibile] vedere Dio [possibile]?'. Dal momento che non possiamo conoscere né noi stessi né Dio con un atto di oggettiva conoscenza, al fine di conoscere sia noi stessi che Dio dobbiamo abbandonare ogni obiettivo di conoscere.

Cioè, dobbiamo cessare di essere questa mente conoscitrice di oggetti, e dobbiamo invece rimanere come la non duale coscienza naturale del nostro essere: la nostra vera ed essenziale coscienza di sé 'Io sono'. Pertanto Sri Ramana conclude, '*ūṇ ādal kāṇ*', che significa 'diventare cibo {assorbiti}[è] vedere'.

Cioè, possiamo vedere Dio solo quando siamo totalmente consumati da lui, diventando così uno con l'essere infinito consapevole di sé che è la realtà assoluta di se stesso e di noi stessi. Fino a quando e se non conosciamo e rimaniamo come il nostro vero sé, la nostra semplice non duale coscienza del nostro essere, 'Io sono', non possiamo conoscere Dio. Se immaginiamo che stiamo vedendo Dio come un oggetto diverso da noi stessi, stiamo vedendo solo un'immagine mentale. Pertanto, nel versetto 20 del Uḷḷadu Nāṟpadu Sri Ramana dice :

Lasciando [ignorando o omettendo di conoscere il nostro] sé [il nostro individuale sé o mente], che vede [tutte le alterità o dualità], [il nostro]sé che vede Dio sta [soltanto] vedendo una visione mentale [vista, immagine o apparenza]. Solo chi vede il [suo vero] sé, [che è] la base [o realtà] del [suo individuale] sé, è una persona che ha [veramente] visto Dio, perché [il nostro vero] sé [che solo rimane dopo che tutte le immagini mentali o forme oggettive

di conoscenza sono scomparsi a causa della loro causale] radice, [il nostro individuale] sé, essendo sparito [perito o cessato di esistere] - non è altro che Dio.

La formulazione di questo versetto è molto concisa e quindi difficile da tradurre esattamente in fluente inglese, ma il suo senso è abbastanza chiaro. Le parole di apertura, 'lasciando il sé che vede', si riferisce alla nostra solita abitudine di ignorare e non fare attenzione a conoscere la realtà del nostro sé individuale o mente, che è la coscienza auto illusa che si immagina di vedere o conoscere le cose altro da sé. Il resto della prima frase, 'il sé che vede Dio sta vedendo una visione mentale', significa che, quando non conosciamo la verità di noi stessi che stiamo vedendo, se immaginiamo che stiamo vedendo Dio, ciò che stiamo vedendo è in realtà nient'altro che una visione mentale o *manōmaya*; una visione che è fatta o formata da e della nostra mente.

Le parole che Sri Ramana utilizza in originale sono *manōmayam-ām kāṭci*, che letteralmente significano una 'visione che si compone di mente'. Sebbene la parola kāṭci letteralmente significa 'vista', 'visione' o 'apparenza', essendo derivata da *kāṇ* radice verbale, che letteralmente significa 'vedere', ma che viene spesso utilizzato in un senso più ampio, nel senso di 'percepire', 'capire 'o 'sperimentare'; come sua radice verbale può comportare ogni forma di esperienza. In tale contesto, pertanto, implica non solo una visione di Dio in qualche forma visiva come Siva, Sakti, Krishna, Rama, Buddha o Cristo, ma anche qualsiasi altra esperienza di Dio sentito diverso da noi stessi, come ad esempio ascoltare la 'voce' di Dio o sentire la sua presenza.

Fintantoché la 'presenza di Dio 'che sentiamo è vissuta da noi come qualcosa di diverso dalla nostra semplice coscienza di sé, essere, 'Io sono', è solo un *manōmayam-ām kāṭci*, un'immagine mentale, pensiero o concezione. Qualsiasi esperienza di Dio come diverso da noi stessi è conosciuta solo dalla nostra mente, ed è quindi un prodotto della nostra immaginazione. La seconda frase di questo versetto è ancora più concisa. Per ragioni poetiche inizia con la proposizione principale, che nella prosa Tamil normalmente conclude una frase.

Il significato di questa frase principale: 'solo colui che vede il sé è una persona che ha visto Dio', è abbastanza chiaro. Cioè, possiamo veramente vedere Dio solo 'vedendo' o conoscendo il nostro vero sé. Le prossime due parole, *taṉ mudalai*, sono legate al significato della parola 'sé' nelle parole iniziali della frase principale, 'solo colui che vede il sé'.

La parola *taṉ* è la forma possessiva del pronome riflessivo *tāṉ*, e quindi significa 'di sé', 'suo proprio', 'nostro proprio' o 'loro proprio'. La parola *mudalai* rappresenta la forma accusativa di mudal, una parola il cui significato primario è 'primo' o 'inizio', e che in questo contesto significa fonte, base, realtà o sostanza essenziale. Così queste due parole qui significano 'la base [o realtà] del sé [individuale] sé', e sono una descrizione applicata al sé reale riferita al primo punto, che con la loro aggiunta significa 'solo colui che vede [il suo vero] sé, [che è] la base [o realtà] del [suo falso individuale] sé, è una persona che ha visto Dio'.

Nel prossimo gruppo di parole, *tāṉ mudal pōy*, *tāṉ* si riferisce al nostro individuale 'sé'; mudal significa 'radice, e *pōy* significa 'essere scomparsi', 'essere periti' o 'avendo cessato di esistere'. Così le tre parole insieme significano 'la radice, [che è il nostro individuale] sé, essendo andato [perito o cessato di esistere]'. Il motivo per cui il nostro sé individuale viene descritto come la radice è che è la radice o la causa primaria della comparsa di ogni dualità, alterità o conoscenza oggettiva.

Considerando che il nostro essere essenziale o vero sé è l'ultimo *mudal* o la base del nostro falso sé individuale, il nostro falso sé individuale è il *mudal* immediato o base di ogni altra cosa.

Le ultime parole sono 'poiché [o dato che] il sé non è altro che Dio'. qui la parola *tāṉ* o 'sé' denota il nostro vero sé, e venendo subito dopo le precedenti tre parole *tāṉ mudal poy*, ciò implica che il nostro vero sé è ciò che rimane dopo che il nostro falso sé individuale, la base di tutta la nostra conoscenza oggettiva, ha cessato di esistere. Così il significato veicolato da questa seconda frase può essere parafrasato come segue :

Dal momento che il nostro sé reale e infinito, che resta solo dopo che il nostro falso io finito, la base di tutta la nostra conoscenza oggettiva, ha cessato di esistere, non è altro che la realtà assoluta chiamata Dio, quando 'vediamo' o sperimentiamo il nostro vero sé, la base del nostro falso sé, vedremo veramente Dio.

Quindi la conclusione combinata dei versi 20 e 21 del Uḷḷadu Nāṟpadu è che possiamo vedere o conoscere Dio solo conoscendo il nostro vero sé, perché il nostro vero sé è la stessa realtà assoluta che noi chiamiamo Dio, e che possiamo conoscere il nostro sé reale solo cessando di esistere come falso e individuale sé, cioè, arrendendoci interamente a Dio, l'infinita pienezza dell'essere, diventando così preda di lui ed essendo totalmente consumati nel suo essere cosciente di sé, assoluto, infinito, indiviso, senza riserve e perfettamente non duale. L'unico mezzo attraverso il quale possiamo così sperimentare Dio come nostro vero sé o essere essenziale viene poi chiaramente spiegato da Sri Ramana nel versetto 22 del *Uḷḷadu Nāṟpadu*:

> Tranne [che] volgendo [ripiegando o attirando la nostra] mente all'interno [e in tal modo] mantenendo [essa] immersa [affondata, acquietata, placata, fissa o assorbita] nel Signore, che risplende all'interno di quella mente, dando luce [alla nostra] mente, come [possiamo riuscire a] conoscere il Signore tramite [la nostra] mente? Conoscete [il Signore, volgendovi all'interno e immergendovi in lui].

Il 'Signore 'o *pati* a cui ci si riferisce in questo verso è Dio, che è luce infinitamente luminosa di pura coscienza di sé. Come abbiamo visto in precedenza, nella letteratura spirituale la nostra coscienza essenziale dell'essere è figurativamente descritta come la luce originale, la luce da cui tutte le altre luci sono conosciute, perché proprio come la luce fisica ci permette di vedere gli oggetti fisici, la nostra coscienza di essere è ciò che ci permette di conoscere tutte le cose.

Tuttavia, considerando che la coscienza fondamentale del nostro essere è la vera luce originale, la coscienza che chiamiamo la nostra mente, che è la luce per cui conosciamo tutte le altre cose, è solo una luce riflessa illusoria, perché viene in esistenza solo quando la nostra luce originale della coscienza di sé è apparentemente riflessa nelle aggiunte immaginarie o *upādhis* come il nostro corpo e la nostra personalità individuale. Pertanto, quando Sri Ramana dice che il Signore brilla nella nostra mente dando luce a essa, intende dire che lui risplende all'interno della mente come la nostra coscienza fondamentale del nostro essere, 'Io sono', fornendo in tal modo la coscienza con la quale è in grado di conoscere tutte le altre cose.

Perché ogni cosa diversa dalla nostra essenziale coscienza di sé, cioè, ogni alterità, dualità o molteplicità; è conosciuta solo dalla nostra mente. Nella versione kaliveṇbā di *Uḷḷadu Nāṟpadu* Sri Ramana ha aggiunto le parole *evaiyum kanum*, che significa 'che vede tutto', prima della parola iniziale di questo versetto, *mati* o mente.

Dal momento che la nostra mente è una forma della coscienza che conosce gli oggetti, la sua natura è di conoscere tutto ciò che è diverso dal proprio sé reale, ma per conoscere tutte quelle altre cose deve prendere in prestito la luce della coscienza dal suo vero sé, dal proprio essere essenziale consapevole di sé, che è la realtà assoluta che noi chiamiamo 'Dio' o il 'Signore'.

Poiché Dio è la luce originale della coscienza - cioè, la vera luce della non duale coscienza di sé che brilla all'interno della nostra mente, consentendole di conoscere tutte le altre cose; come può la nostra mente conoscere lui se non volgendosi indietro verso il sé, immergendosi in tal modo nella sua luce infinita? Finché la nostra attenzione è rivolta verso l'esterno, possiamo conoscere solo le cose che sembrano essere diverse da noi stessi, che sono tutte soltanto prodotti della nostra immaginazione.

Poiché Dio è la vera luce della coscienza, che ci permette di conoscere tutte le altre cose, non possiamo mai conoscerlo come lui è davvero finché stiamo abusando della sua luce per conoscere qualsiasi altra cosa. Solo quando volgiamo la nostra mente o attenzione verso di lui all'interno di noi stessi, saremo in grado di conoscerlo veramente. Tuttavia, anche quando ci volgiamo indietro per occuparci di lui all'interno di noi stessi, non lo conosceremo come un oggetto, perché la nostra mente conoscitrice di oggetti è annegata e si è dissolta nella sua luce infinita di coscienza di sé libera da aggiunte.

Pertanto, quando ci volgiamo indietro entro noi stessi, lo conosceremo diventando tutt'uno con il suo vero essere cosciente di sé. Se si usa uno specchio per riflettere la luce del sole sugli oggetti qui sulla terra, quel raggio di luce riflesso illuminerà quegli oggetti, permettendoci di vedere chiaramente. Ma se rivolgiamo quello specchio verso il sole stesso, il suo raggio riflesso di luce si fonderà e si dissolverà nella brillante luce del sole. Allo stesso modo, la luce riflessa della coscienza che chiamiamo la nostra mente ci permette di conoscere gli oggetti della nostra immaginazione fino a quando ci volgiamo verso loro.

Ma quando la volgiamo indietro all'interno di noi stessi per guardare verso il nostro essenziale essere cosciente di sé, che è la fonte della sua luce: si fonderà e scioglierà nell'infinitamente luminosa e divorante luce di tale sorgente. Lo stato in cui la luce limitata della nostra mente si dissolve nella infinita luce di Dio, scomparendo così come entità separata e diventando uno con lui, è lo stato che Sri Ramana ha descritto nell'ultima frase del versetto precedente, quando dice:Diventare cibo [per Dio]è vedere [lui].

Il fatto che l'unico mezzo attraverso il quale possiamo veramente vedere o sperimentare Dio, realtà assoluta, è quello di diventare tutt'uno con il suo essere essenziale cosciente di sé, esaminando con attenzione o scrutando il nostro essere essenziale autocosciente e quindi sprofondando e dissolvendosi in esso è anche sottolineato da Sri Ramana nel versetto 8 del Uḷḷadu Nāṟpadu :

> Chiunque adora [la realtà assoluta o Dio] in qualsiasi forma dando [a lui] qualunque nome, che è un percorso [o mezzo] per vedere quella realtà [senza nome e senza forma] in [quel] nome e forma. Tuttavia, diventando uno [con quella realtà], dopo aver attentamente esaminato [o conosciuta] la propria verità [essenza, 'am-ness, sono-ità] ed essendosi [quindi] ritirati [o dissolti] nella verità [essenza o 'am'–ness, sono-ità] di quella vera realtà, è solo vedere [lui] in verità. Conosci [così].

La parola *ēttiṉum*, che ho tradotto come 'adora', significa letteralmente 'anche se o se [qualcuno] loda', ma in questo contesto implica l'atto di adorare in qualsiasi modo, sia con il corpo, che con la parola e la mente. Tuttavia, come Sri Ramana spiega nel versetto 4 del Upadesa Undiyār

> :Questo è certo, puja [adorazione rituale], japa [la ripetizione vocale di un mantra o nome di Dio] e dhyāna [meditazione] sono [rispettivamente] azioni del corpo, parola e mente, [e quindi succedendosi tra loro] uno è superiore a quello [precedente].

Cioè, l'adorazione vocale come il canto di inni o la ripetizione di un nome di Dio è superiore a qualsiasi forma di culto fisico come l'effettuare rituali, e i culti mentali come la meditazione silenziosa su un nome o forma di Dio è superiore al culto vocale, la parola 'superiore 'o uyarvu significa in questo contesto più efficace. Pertanto per vedere Dio in ogni nome o forma scelti, meditare con amore su quel nome e forma è il modo più efficace di adorazione.

Dicendo, 'Chiunque adora [la realtà assoluta o Dio] in qualunque forma, dando [a lui] qualsiasi nome', Sri Ramana indica che siamo liberi di adorare Dio in qualsiasi nome o forma che attira il nostro amore e devozione, perché Dio stesso non ha un nome o una forma propria particolare. Non importa in quale nome o forma un devoto può adorare Dio, se tale adorazione è sincera e realizzata con vero amore per lui, Dio certamente risponderà favorevolmente, perché anche se il suo devoto può non saperlo, lui sa

che il vero oggetto dell'amore e dell'adorazione del suo devoto è la sua realtà o vero essere senza nome e senza forma.

Pertanto qualsiasi forma settaria di religione o teologia che insegna che solo un particolare nome o forma di Dio è il suo vero nome o forma, e che tutti gli altri nomi e forme sono semplicemente falsi "dei", non è riuscita a capire la vera, infinita e trascendente natura di Dio. Nessun concetto o immagine mentale che possiamo avere di Dio (tra cui anche il concetto abbracciato da certe religioni che egli è informe e quindi non deve essere adorato sotto forma di qualsiasi idolo, icona, simbolo o 'feticcio') può veramente definire Dio o adeguatamente dipingerlo come egli è veramente, perché è l'assoluta e infinita realtà che trascende tutti i concetti e le forme mentali di conoscenza.

Nelle parole *pēr-uruvil*, che Sri Ramana ha posto in questo versetto prima delle parole «un percorso per vedere quella realtà', la sillaba terminale *il* può essere sia il caso di una desinenza locativa col significato 'in', o una terminazione negativa col significato di non esistenza o assenza. Così, in questo contesto, possono significare sia 'in nome e forma 'o' senza nome e senza forma'. Nel senso 'senza nome e senza forma' qualificano 'quella realtà', indicante il fatto che la realtà assoluta è completamente priva di tutti i nomi e le forme. Nel senso 'in nome e forma' essi qualificano il modo in cui possiamo vedere la realtà adorando il nome e la forma. Cioè, se la realtà assoluta trascende tutti i nomi e tutte le forme e quindi non ha nome né forma propria, è possibile per noi vederla o viverla in qualsiasi nome o forma in cui scegliamo di adorarla. Tuttavia, vedere Dio così in nome e forma non è vederlo come è davvero, ma è solo vederlo come ci immaginiamo che sia.

Non importa quanto appaia reale una tale visione di Dio in nome e forma, in realtà è solo un *manōmayam-ām kāṭci* o 'immagine mentale', come Sri Ramana dice nel versetto 20 del Uḷḷadu Nāṟpadu. Sia nella prima e sia nella seconda frase del versetto 8, la parola che ho tradotto come 'la realtà' è *poruḷ*, che letteralmente significa 'cosa', 'entità', 'realtà', 'sostanza 'o 'essenza', e che viene utilizzato nella letteratura filosofica Tamil per indicare la realtà assoluta o Dio come la vera sostanza o essenza di tutte le cose.

Nella seconda frase Sri Ramana chiarisce ulteriormente in che senso usa questa parola *poruḷ* qualificandola con la parola *mey*, che significa 'vero 'o 'reale', formando così la parola composta *meypporuḷ,* che significa 'vera essenza 'o 'vera sostanza', e che è un altro termine comunemente usato nella letteratura filosofica Tamil per indicare Dio. Così la realtà senza nome e senza forma, che si sta discutendo in questo versetto è l'assoluto essere cosciente di sé, che è la vera essenza o reale sostanza sia di Dio che di noi stessi.

Per vedere o conoscere questa realtà assoluta o essenziale dell'essere 'in verità, cioè, com'è veramente, Sri Ramana dice che dobbiamo diventare uno con esso scrutando e conoscendo la nostra propria verità: e in tal modo placarci e dissolverci nella verità di questa vera essenza. La parola che ho tradotto come 'verità', che usa tre volte nella seconda frase di questo versetto, è uṇmai, che etimologicamente significa *uḷ-mai*, 'io

sono'o'egli è', e che costituisce quindi una parola che viene comunemente utilizzata per indicare l'esistenza, la realtà, la verità, veracità, o la natura intrinseca o essere essenziale di ogni cosa.

Poiché *uḷ* è la base di un verbo senza futuro che significa 'essere', nella sua forma base *uḷ* significa solo 'essere', e quindi *uḷ-mai* o *uṇmai* significa letteralmente 'essere'. Poiché è una base verbale, *uḷ* non indica espressamente la prima persona, seconda persona o terza persona, così da un punto di vista puramente grammaticale *uḷ-mai* può ugualmente essere intesa nel senso di'am'-ness, 'are'-ness or 'is'-ness. '{lo stato di io sono o sono-ità, lo stato di'tu sei 'o lo stato di 'egli è'}

. Tuttavia, poiché il vero essere è cosciente del sé, e dal momento che è conosciuto da niente altro che da sé, dal punto di vista filosofico *uḷ-mai* è più accuratamente descritto con il termine 'am'-ness {o sono-ità} piuttosto che dai termini 'are'-ness or 'is'-ness {lo stato di :tu sei o 'egli è'}.

Cioè, il vero essere è solo il nostro stesso essere consapevole di sé, che sperimentiamo sempre come 'Io sono', e non un altro essere oggettivo che sperimentiamo sia come 'tu sei 'o come 'egli è 'o, 'lei 'è 'o lui è'. Pertanto, poiché Sri Ramana usa la parola uṇmai qui per denotare il vero essere, in questo contesto, il significato etimologico è meglio tradotto come 'am'-ness (Io sono). Poiché il vero essere, cosciente di sé e non qualificato è unico, infinito, indivisibile e quindi assolutamente non duale, l'Io sono{am'-ness} di Dio e di noi stessi è veramente unica.

Quindi, scrutando e conoscendo la nostro propria essenza, noi ci placheremo e dissolveremo nella infinita, che è Dio, diventando così uno con esso, come in realtà siamo sempre. Diventare uno con Dio, avendo così conosciuto il nostro Io sono ed essendoci così dissolti nella sua vera essenza, è vederlo come egli realmente è. Tale è la vera non duale esperienza di Sri Ramana, come espressa da lui in questo verso.

La vera natura o essenziale essere sia di Dio che di noi stessi è solo quella che si limita a essere, e non ciò che è o 'questo' o 'quello'. Ciò che semplicemente è, e non è contaminato dall'associazione con eventuali aggiunte come 'questo' o 'quello', è ciò che è descritto nella filosofia come 'puro essere 'o 'pura esistenza'. Questo essere, puro, libero da aggiunte, è l'unica vera sostanza di cui tutte le cose sono formate: l'unica realtà sottostante tutte le apparenze. In verità, quindi, solo l'essere puro esiste.

Quindi, poiché nulla può esistere come altro che essere o esistenza, non ci può essere altra coscienza oltre all'essere che conosce l'essere. Se la coscienza fosse altro che essere, la coscienza non esisterebbe. Dal momento che la coscienza esiste non può essere altro che essere o esistenza. Pertanto, ciò che sappiamo che è, è solo ciò che è, e non qualche altra cosa che non è. Poiché quel che conosce l'essere puro è dunque il puro essere stesso, l'essere puro è esso stesso coscienza. Il nostro essere e la nostra coscienza del nostro essere sono una sola cosa.

Entrambi sono espressi quando diciamo ‘Io sono’, perché le parole ‘Io sono ‘significano non solo che siamo, ma anche che noi sappiamo che siamo. Pertanto, nel verso 23 del Upadesa Undiyār Sri Ramana dice :

> A causa della non- esistenza di [ogni] coscienza diversa [da ‘quello che è’] per conoscere ‘ciò che è’, ‘ciò che è ‘è la coscienza. [Questa] coscienza stessa esiste come ‘noi’[il nostro essere essenziale o vero sé].

Dato che siamo sia l’essere che la coscienza, non abbiamo bisogno di conoscere noi stessi allo stesso modo in cui conosciamo altre cose. Sappiamo altre cose da un atto di conoscenza, e quindi tutta la nostra conoscenza di altre cose è un’attività della nostra mente, un’attività che descriviamo con vari termini come ‘pensare’, ‘sentire’, ‘percepire ‘e così via.

Ma nessuna di tali attività o atto di conoscere è necessaria per conoscere noi stessi. Conosciamo noi stessi semplicemente essendo noi stessi, perché il nostro essere è cosciente di ciò che è, il nostro essere è di per sé la coscienza del nostro essere. Pertanto, nel versetto 26 del Upadesa Undiyār Sri Ramana dice :

> Essere [il nostro vero] sé è davvero conoscere [il nostro vero] sé, perché [il nostro vero] sé è ciò che è privo di due. Questo è *tanmaya-niṣṭha* [lo stato di essere fermamente stabilito in e come tat o ‘esso’, l’assoluta realtà chiamata Brahman].

Poiché il nostro vero sé è totalmente privo anche della minima dualità o ‘duplicità, l’unico modo per conoscerlo è quello di esserlo - rinunciando a tutti i nostri ausiliari e in tal modo essere totalmente assorbiti e saldamente stabiliti come l’unica realtà assoluta, che nella terminologia filosofica del Vedanta è noto come tat o ‘esso egli’, e che è il nostro puro, libero da aggiunte essere, essenziale e cosciente di sé, ‘Io sono’. Lo stato di vera conoscenza, dunque, non è uno stato di non conoscere nulla, ma è solo uno stato di essere, lo stato d’essere il nostro vero sé cosciente di sé.

È lo stato in cui dimoriamo semplicemente come la conoscenza pura, che è la nostra fondamentale non duale conoscenza o consapevolezza del proprio essenziale essere, ‘Io sono’. La conoscenza pura, che è il nostro vero sé o essere essenziale, è assoluta e non duale. Tuttavia, anche se siamo sempre pura conoscenza, e niente altro vi è a parte questo, immaginiamo noi stessi di essere una coscienza individuale finita che conosce gli oggetti.

Pertanto, lo stato che viene descritta come ‘essere il nostro vero sé ‘o’ dimorare come conoscenza pura ‘è lo stato in cui ci asteniamo dallo immaginare di essere una coscienza conoscitrice di oggetti {oggettiva -oggettivante}. Così la vera conoscenza è solo la nostra attuale conoscenza del nostro essere, priva della nostra attività immaginaria di ‘conoscere qualcosa. Il nostro vero io, ‘Io sono’, non è solo il puro essere e la pura coscienza, è anche pura felicità.

Tutta la miseria e l'infelicità esistono solo nella nostra mente, e quando la nostra mente si placa, come nel sonno profondo, sperimentiamo la pace perfetta e la felicità. La felicità piena di pace che sperimentiamo nel sonno profondo è la natura stessa del nostro vero sé. Perché la nostra mente pensa sempre in termini di dualità e differenze, pensiamo che essere, coscienza e felicità siano tre cose diverse, ma in sostanza sono una sola e medesima realtà. Così come l'essere assoluto è di per sé la coscienza assoluta, così è anche di per sé felicità assoluta.

Non esiste una cosa come assoluta non-esistenza, perché non esistenza non esiste. Se nonostante tutto qualcosa chiamato 'inesistenza 'esiste, non è assoluta non- esistenza, ma solo una non -esistenza che esiste solo rispetto a qualche altra esistenza ugualmente relativa.

Allo stesso modo, non esiste una cosa come incoscienza assoluta, perché l'incoscienza si può dire di esistere solo se qualche coscienza diversa da essa esiste per conoscerla. Qualsiasi incoscienza che è nota esistere, esiste solo rispetto all'altrettanto relativa coscienza che conosce la sua esistenza.

Ad esempio, la perdita di coscienza che sperimentiamo nel sonno profondo esiste relativamente solo alla nostra mente, la relativa coscienza che sperimentiamo nella veglia e nel sogno, perché lo stato di sonno profondo è uno stato di incoscienza solo nella prospettiva della nostra mente. Proprio come sia non-esistenza che incoscienza sono soltanto relative, in modo simile la infelicità è solo relativa.

Dal momento che l'infelicità è semplicemente un'assenza o negazione della felicità, e poiché la negazione può essere solo relativa, perché richiede qualcosa di diverso da se stessa per negare, non ci può essere una cosa come assoluta infelicità. Solo ciò che è positivo, e non ciò che è negativo, può essere assoluto, perché ciò che è positivo non richiede altro che se stesso sia per negare che per relazionarsi con esso in qualsiasi altra maniera. Tuttavia, se il nostro vero sé, che possiamo chiamare sia il nostro essenziale essere che la nostra coscienza essenziale o la nostra felicità essenziale, è in verità assoluto; nella prospettiva della nostra mente queste tre essenziali e assolute qualità appaiono come essere relative rispetto ai loro opposti, non-esistenza, incoscienza e infelicità.

Dal momento che la visione della nostra mente è essenzialmente dualistica, può sperimentare solo relatività, e non può mai sperimentare l'assoluto così com'è. Tuttavia, poiché la nostra mente non potrebbe apparire esistere senza l'assoluta realtà che sottende il suo aspetto, questa conosce sempre la realtà assoluta, ma solo in una forma distorta.

Così come conosce la realtà assoluta 'Io sono 'nella forma distorta di un'entità relativa che si sente come 'Io sono questo corpo', così conosce l' essere assoluto, la coscienza assoluta e la felicità assoluta come tre coppie di opposti relativi, esistenza e non-esistenza, coscienza e incoscienza, e la felicità e l'infelicità. Queste coppie relative di opposti sono ciascuno semplicemente un riflesso distorto della qualità assoluta alla quale corrispondono.

La nostra mente sperimenta molte paia relative di opposti, ma non tutte quelle coppie di opposti relativi corrispondono a una particolare qualità della realtà assoluta. Ad esempio, lungo e corto, o ricchi e poveri, non corrisponde a nessuna particolare qualità della realtà assoluta. Perché allora dovremmo dire che alcune coppie di opposti, come esistenza e non- esistenza, coscienza e incoscienza, e la felicità e l'infelicità, corrispondono a una particolare qualità della realtà assoluta?

Sappiamo che ognuna di questi tre coppie di opposti effettivamente corrisponde a una particolare qualità della realtà assoluta, perché nel sonno profondo, quando la nostra mente è sparita insieme a tutta la sua conoscenza della dualità e della relatività, noi sperimentiamo il nostro essere naturale, la nostra coscienza naturale, e la nostra naturale felicità, privi di qualsiasi nozione dei loro opposti.

Pertanto, dalla nostra esperienza nel sonno profondo, sappiamo che il nostro essere naturale, la coscienza e la felicità esistono oltre la nostra mente, e quindi al di là di ogni dualità e relatività. Pertanto, anche se nessuna parola può esprimere adeguatamente la vera natura della realtà assoluta, che è oltre la gamma di pensieri o parole, in Advaita Vedanta la filosofia dell'Advaita o non-dualità, la cui essenza è dichiarata nei Veda come loro anta o definitiva conclusione, l'assoluta realtà o Brahman è spesso descritta come essere- coscienza - felicità o *sat-cit-ānanda*.

Anche se nella sua vera natura la realtà assoluta 'Io sono 'è totalmente priva di qualsiasi forma di dualità o relatività, è tuttavia la sostanza essenziale che sottende e dà una realtà apparente alla comparsa di tutte le forme di dualità o relatività, proprio come una corda è la sostanza essenziale che sta alla base e dà una realtà apparente alla comparsa del serpente immaginario

. Pertanto, poiché la realtà assoluta è l'essere essenziale che sottende e da un'apparente realtà all'apparizione del relativo essere e non-essere, o esistenza e non - esistenza, possiamo giustamente descriverla come sat, vero e assoluto essere o esistenza. Poiché è l'essenziale coscienza che sottende e dà una realtà apparente alla comparsa della relativa coscienza e incoscienza, o conoscenza e ignoranza, possiamo giustamente descriverla come cit, vera e assoluta coscienza o conoscenza. e poiché è la felicità essenziale che sottende e dà una realtà apparente alla comparsa della felicità relativa e dell'infelicità, possiamo giustamente descriverla come Ananda, vera e assoluta felicità o beatitudine.

Tuttavia, anche se queste tre parole separate, essere, coscienza e felicità, sono usate per descrivere la realtà assoluta, che è il nostro vero sé, non dobbiamo pensare che questo implica che la realtà assoluta è qualcosa di più di un tutto unico. La realtà assoluta è essenzialmente non duale, e quindi queste tre parole differenti sono utilizzati per descriverla solo perché sono parole che di fatto denotano la stessa realtà unica. L'essere è in sé la coscienza di essere, ed è anche la felicità di solo essere come quella coscienza di essere.

Vero essere o esistenza, vera coscienza o conoscenza e vera felicità o amore, sono tutti solo quella unica non duale realtà assoluta che sempre sperimentiamo come 'Io sono'. Nella maggior parte delle grandi religioni di questo mondo, la realtà assoluta o 'Dio' è descritto come non solo la pienezza dell'essere, la pienezza della coscienza o conoscenza, e la pienezza della felicità perfetta, ma anche la pienezza dell'amore perfetto. Perché la realtà assoluta è detta essere amore infinito? Noi tutti amiamo noi stessi, e tale amore per se stessi è naturale per tutti gli esseri viventi. Cosa noi tutti amiamo sopra ogni altra cosa?

Se analizziamo a fondo, ci sarà chiaro che tutti noi amiamo noi stessi più di quanto amiamo ogni altra cosa. Noi amiamo le altre cose perché riteniamo che in un modo o nell'altro danno, daranno o possono darci la felicità Amiamo ciò che ci dà la felicità, e poiché la felicità assoluta è la nostra vera ed essenziale natura, amiamo noi stessi sopra ogni altra cosa. La felicità e l'amore sono inseparabili, perché sono in realtà una stessa realtà: la nostra non duale natura essenziale, 'Io sono'. La felicità ci rende amore, e l'amore ci dà la felicità. Amiamo noi stessi perché essere noi stessi e conoscere noi stessi è la felicità suprema.

Pertanto, un termine che è a volte usato in Advaita Vedanta al posto di sat- cit - ananda o essere-coscienza-beatitudine è *asti-bhāti-priya*, che significa essere - luminescente amore. Lo stato di vera conoscenza di sé è dunque lo stato di puro e perfetto essere, coscienza, felicità e amore. Pertanto, nel versetto 28 del Upadesa Undiyār Sri Ramana dice :

> Se sappiamo quale è la nostra [reale] natura, allora [quello che rimarrà e sarà conosciuta come l'unica realtà è] *anādi ananta akhaṇḍa sat-cit-ānanda* [senza inizio, senza fine e ininterrotto essere- coscienza - beatitudine].

La parola sanscrita ananta, che significa letteralmente 'senza fine 'o 'senza limiti', significa anche 'eterno 'e 'infinito'. Nell'originale versetto Tamil, gli aggettivi 'senza inizio 'e 'infinito 'vengono aggiunti prima del sostantivo 'essere', *anādi ananta sat*, e l'aggettivo 'ininterrotta 'viene aggiunto prima dei sostantivi 'coscienza - beatitudine', *akhaṇḍa cit-ānanda*, ma queste parole sono formate in questo modo solo per adattarsi al metro poetico.

Dal momento che l'essere, la coscienza e la beatitudine sono una sola realtà non duale, il significato implicito di queste parole è che essere- coscienza - beatitudine come un tutto unico è senza inizio, senza fine e ininterrotto. Perché Sri Ramana descrive una realtà assoluta, che esiste e brilla come essere- coscienza - beatitudine, come senza inizio, senza fine e ininterrotta? Un inizio, una fine o una pausa sono ciascuno un limite o un confine, e come tali possono verificarsi solo nel tempo, nello spazio o in qualche altra dimensione.

Tutto ciò che ha un inizio, una fine o una pausa è quindi finito e relativo, e quindi non può essere la realtà assoluta. Ciò che è assoluto è per definizione infinito,

perché è libero da tutti i limiti e confini, e quindi non può avere alcun inizio, nessuna fine o interruzione. Un essere, una coscienza o una felicità che ha un inizio, una fine o una pausa è finita, e quindi non può essere assolutamente reale. Vero essere, vera coscienza e vera felicità devono essere assoluti, e come tali non possono avere né inizio, né fine o pausa.

Essere assoluto e infinito, vuol dire non avere limiti o confini nel tempo, nello spazio o in qualsiasi altra concepibile dimensione, e quindi vuol dire trascendere. Essere è l'essenza di ogni cosa che è, e la coscienza è l'essenza della nostra conoscenza di ciascuna di queste cose. Anche se le cose appaiono essere molte, sono divise e rese multiple solo a causa delle limitazioni insite nelle rispettive forme.

Tuttavia, nella loro essenza, che è la loro 'is-ness {o lo stato di egli è}'o essere, esse sono indivise. Allo stesso modo, anche se la conoscenza appare essere molteplice, è divisa e resa di sé molteplice solo dalle limitazioni insite nelle sue varie forme, che sono pensieri o immagini mentali. Tuttavia, nella sua essenza, che è la coscienza, la conoscenza è indivisa.

L'essere che è l'essenza di tutte le cose, e la coscienza che è l'essenza di tutta la conoscenza, non sono due cose separate, perché nessuna cosa può essere separata o distinta dalla nostra conoscenza di quella cosa. Infatti, l'idea che l'essere e la coscienza possano in sostanza essere due cose separate è un assurdo logico, perché se lo fossero, la coscienza non sarebbe, e quindi l'essere sarebbe sconosciuto.

Essere e coscienza sono dunque una sola essenza, ed essendo l'essenza di tutto e di ogni sapere, non hanno limiti o confini. Poiché il vero essere e la vera coscienza sono quindi una sola realtà, e poiché questa unica realtà non ha limiti né confini, è senza inizio, senza fine e ininterrotta. L'inizio e la fine di qualcosa sono i suoi confini esterni, confini che limitano e definiscono la sua estensione nel tempo, nello spazio o in qualche altra dimensione.

Poiché ciò che è assolutamente reale è infinito, è libero da tutte queste frontiere esterne, e trascende i limiti di tutte le dimensioni. Pertanto, poiché non vi è alcun limite alla sua estensione nel tempo o nello spazio, è eterna e onnipresente. Inoltre, essendo infinita e assoluta, non è solo libera da tutti i confini o limiti esterni, ma anche da tutti i confini interni. Considerando che un inizio e una fine sono i confini esterni, una rottura o divisione è un confine interno, e quindi la realtà assoluta non solo è priva di qualsiasi inizio o fine, ma è anche priva di qualsiasi interruzione o divisione.

Poiché è illimitata nella sua estensione, nulla può essere separato da o essere altro dalla coscienza assoluta ed essenziale di essere, e quindi esiste soltanto, senza nulla fuori di sé. E poiché è ininterrotta e indivisa in sé, non si compone di parti. È quindi del tutto non duale. È il singolo infinito, eterno e onnipresente intero, al difuori dl quale nulla esiste. Dal momento che nessun altra cosa esiste per turbare la pace perfetta del suo essere, l' assoluto essere-coscienza è assolutamente tranquillo e felice.

Quindi, dal momento che la pace e la felicità sono inerenti all'essere, il non duale, infinito e assoluto tutto non è soltanto l'essere- coscienza, ma è essere-coscienza- felicità. Pertanto, essendo privo di ogni limite interno ed esterno, è quindi senza inizio, senza fine, senza interruzione essere-coscienza –felicità Dal momento che è senza inizio, senza fine e ininterrotto nel tempo e nello spazio, è eterno e onnipresente. Non c'è tempo e luogo in cui non esiste. Poiché nessuna rottura mai si verifica nella continuità del suo essere o esistenza, non cessa di esistere in un momento e comincia a esistere di nuovo in un altro momento. Inoltre, poiché è ininterrotto, è privo di qualsiasi forma di divisione e distinzione. E' un singolo tutto, privo di parti e indivisibile, e quindi non c'è assolutamente alcuna distinzione tra il suo essere, la sua coscienza e la sua felicità.

Essere- coscienza-beatitudine è l'eterno indiviso infinito tutto, null'altro esiste fuori da questo. Anche se tutte le apparizioni sembrano sorgere e regredire in esso, non è esso stesso diviso o toccato da tali apparizioni, perché in realtà esiste solo com'è, privo del comparire o scomparire di qualsiasi cosa. Tutto ciò che appare e scompare succede solo nell'ambito della nostra mente, che è essa stessa una semplice apparizione che non esiste veramente; non succede nell'ambito della realtà assoluta, che, essendo senza inizio, fine o rottura, non subisce alcun tipo di cambiamento o modifica.

Tuttavia, anche se si parla dell'essere- coscienza - beatitudine, senza inizio, senza fine e ininterrotto come 'esso', come se fosse una terza persona, è in effetti la realtà unica della prima persona 'Io', che è a sua volta la causa, il fondamento e il sostegno di tutte le seconde e terze persone. Pertanto l'illimitato, indiviso, eterno, onnipresente, infinito e assoluto essere - coscienza - beatitudine è il nostro proprio vero ed essenziale sé, e quindi possiamo sperimentarlo solo conoscendo ciò che è la nostra vera natura.

Lo stato in cui conosciamo cosa la nostra vera natura è, e quindi, sperimentiamo noi stessi come l'infinito essere- coscienza - beatitudine è lo stato della vera conoscenza. Poiché questo stato di vera conoscenza di sé, non ha inizio, fine o interruzione, è il nostro stato eterno. Così, quando cessiamo di ingannarci di essere la nostra mente limitata nel tempo, scopriremo che la vera conoscenza di sé è sempre esistita, e che abbiamo quindi sempre conosciuto noi stessi come siamo veramente. Quindi noi non sperimenteremo la conoscenza di sé come qualcosa di nuovo raggiunto, ma come ciò che esiste sempre, senza inizio, pausa o fine.

Quando scopriamo con una profondo auto-esame che la nostra mente è veramente inesistente, noi scopriremo anche che il tempo è anche veramente inesistente, essendo niente di più che un prodotto del potere di immaginazione della nostra mente Inizio, pausa e fine sono tutti fenomeni che possono verificarsi solo all'interno dei limiti di tempo e spazio, ma il tempo e lo spazio sono essi stessi fenomeni che sono conosciuti solo dalla nostra mente.

Nello stato di vera conoscenza di sé, tutto ciò che esiste e che è noto è solo essere- coscienza - beatitudine : l'infinita gioia di essere e conoscere il nostro vero sé, 'Io sono'. In quel perfetto non duale stato di vera conoscenza, il tempo, lo spazio e tutte le altre forme di dualità o relatività sono inesistenti. Pertanto la realtà assoluta, che è sat-

cit - ananda o lo stato di beatitudine dell'essere conscio di noi stessi come semplice essere, 'Io sono', è quello che è senza *ādi* o inizio, khanda o pausa, e anta o fine.

Anche se alla realtà assoluta sono dati molti nomi e descrizioni quali Dio, *allāh*, *brahman*, l'assoluto, l'eterno, l'infinito, la pienezza di essere, *pūrṇa* o l'intero, la conoscenza pura, sat- cit - ananda o essere-coscienza-beatitudine, tat o 'egli', *nirvāṇa*, il regno di Dio e così via, Sri Ramana dice spesso che le parole che esprimono la sua vera natura più perfettamente e con precisione sono 'Io' e 'sono', o la loro forma combinata 'Io sono'. Questo perché ciò che queste parole 'io 'e 'sono 'esprimono non è solo essere, ma anche l'essenziale coscienza di sé dell'essere. Pertanto, non importa in quale lingua queste parole sono espresse, la prima persona singolare del pronome, 'Io', e l'equivalente prima persona singolare del verbo di base essere, 'sono', entrambe esprimono tutta la verità con la massima precisione possibile da qualsiasi parola Questo è il motivo per cui nella maggior parte delle principali religioni del mondo il nome di 'Io sono 'è venerato come il primo, primo e ultimo nome di Dio.

La suprema santità di questo nome divino 'Io sono 'è espresso e sancito nel Vecchio Testamento (su cui si basano le tre grandi religioni originarie dell'ovest asiatico, Ebraismo, Cristianesimo e Islam), le parole pronunciate da Dio a Mosè, 'IO SONO QUELLO CHE SONO '(Esodo 3, 14), e anche nei Veda (su cui si basa la vasta famiglia delle religioni dell'Asia meridionale conosciute come l'induismo) nel *mahāvākya* o grandi detti: 'Io sono Brahman '(*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* 1.4.10).

Il fatto che 'Io' e 'sono 'sono i nomi originali e naturali della realtà assoluta o Dio è affermato con enfasi da Sri Ramana nei versi 712, 713, 714 e 715 del *Guru Vācaka Kōvai* :

> Quando *meypporuḷ* [la 'vera sostanza', 'vera essenza 'o assoluta la realtà], che è chiamata *uḷḷam* [il 'cuore 'o 'centro'], essa stessa [apparentemente] esce e si diffonde gradualmente dal cuore come coscienza [cioè, quando sembra manifestarsi esteriormente come innumerevoli nomi e forme, che sono in realtà solo immaginarie distorsioni dell'unica vera coscienza senza forma e indivisa 'io sono', che è quella 'reale sostanza 'stessa], tra le migliaia di [sacri] nomi che sono [attribuiti] a [questo] *uḷḷa-poruḷ* [l'essere essenza o realtà assoluta], sappiate che quando [noi] scrutiamo [scopriremo che] 'Io' è davvero il primo [l'originale e più importante].
>
> Dal momento che [insieme] con quell''Io', che è stato in precedenza [nel suddetto versetto] detto di essere il nome principale [della realtà assoluta o Dio], come la sua *meypporuḷ-viḷakkam* [la luce che è la sua vera essenza] esso ['sono'] esiste sempre come 'io sono '[nel cuore di ciascuno di noi], quel nome 'sono' inoltre è [il nome primario della realtà assoluta o Dio].
>
> Tra i tanti nomi [attribuiti a Dio in tutte le diverse religioni e lingue di questo mondo], che sono migliaia, nessun nome ha [una tale] vera bellezza [o] è [così] veramente appropriato a *kaḍavuḷ* [Dio, che è *kaḍandu-*

uḷḷavaṉ, 'colui che esiste trascendendo'], che dimora nel [nostro] cuore privo di pensieri, come questo nome ['Io' o 'sono']. [Cioè, 'Io' o 'sono' è il più bello e veramente appropriato nome di Dio, perché egli esiste nel nostro cuore come il nostro essere cosciente di sé, naturalmente libero di pensieri, 'Io sono'.]

Tra tutti [i nomi di Dio], che sono noti, solo il [originale, naturale e vero]nome di Dio, [che è vissuto] come 'Io [sono] Io', tuonerà [sua unica supremazia] a coloro la cui attenzione è volta a se stessi, risplendendo come il *mauna-parā-vāk* [la parola suprema, che è silenzio assoluto], riempiendo lo spazio del [loro] cuore, in cui [il loro] ego è stato annientato.

Quando volgiamo la nostra attenzione verso il sé e quindi sperimentiamo come siamo veramente, la nostra mente o ego saranno annientati, ogni dualità scompare, e nello spazio libero da pensieri del cuore, che è lo spazio infinito dell' essere- coscienza - beatitudine, solo la nostra non duale coscienza di sé 'Io sono' rimarrà splendente chiaramente in tutta la sua purezza incontaminata.

Poiché non vi è nulla che può disturbare la pace perfetta di questa esperienza di vera conoscenza di sé, e poiché rivela la sua assoluta realtà più chiaramente di quanto qualunque parola parlata o scritta potrebbero mai fare, Sri Ramana descrive ciò come il *mauna-parā-vāk*, la 'parola suprema 'o *parā-vāk*, che è il silenzio assoluto o *mauna*. Il potere della chiarezza silenziosa della pura coscienza di sé di rivelarsi come la realtà assoluta è espressa da Sri Ramana poeticamente nel versetto 5 del *Ēkātma Pañcakam*:

Ciò che esiste sempre è solo quell'*ēkātma vastu* [quella realtà unica o sostanza, che è il nostro vero sé]. Dal momento che l'*ādi-guru* in quel momento fece si che *vastu* fosse conosciuto [solo] parlando senza parlare, diciamo, chi può farla conoscere […] parlando?

La parola *ēka* significa 'uno', Atma significa il 'sé', e Vastu è il sanscrito equivalente della parola *poruḷ* Tamil, che significa la realtà assoluta, sostanza o essenza. Pertanto, il *ēkātma vastu*,, che Sri Ramana dichiara di essere *eppōdum uḷḷadu*, 'ciò che è sempre', è l'unica assoluta realtà o sostanza essenziale, che è il nostro vero sé. Nella versione kaliveṇbā di Ekatma Pañcakam Sri Ramana ha aggiunto due parole in più per qualificare uḷḷadu, che significano 'ciò che è', vale a dire *taṉadu oḷiyāl*, 'tramite la propria luce'.

Così ha dichiarato non solo che la Ekatma Vastu è l'unica cosa che esiste da sempre, ma anche che è 'quello che esiste sempre di luce propria', cioè la luce propria della non duale coscienza di sé, 'Io sono'. La parola composta Adi- guru significa il 'guru originale', ed è un termine che denota Sri Dakshinamurti, una forma di Dio, che simboleggia la rivelazione della realtà assoluta attraverso il silenzio, che è la 'suprema parola 'o *parā-vāk*, che Sri Ramana descrive poeticamente come' parlare senza parlare', vale a dire, comunicare la verità senza pensiero o parole pronunciate.

Dal momento che il *ēkātma vastu* è il nostro essere cosciente di sé, libero da pensieri, assolutamente silenzioso: può rivelare se stesso solo brillando dentro di noi silenziosamente e chiaramente come 'Io sono Io', senza l'ostruzione di qualsiasi pensiero o parola.

Dato che l'esperienza silenziosa, senza pensiero, pacifica e assolutamente chiara di puro non duale essere conscio di sé, 'Io sono', è lo stato vero e naturale del nostro vero sé, che è l'unica realtà assoluta o sostanza essenziale che noi chiamiamo 'Dio'; Sri Ramana dice che l'originale e più bello e appropriato nome di Dio è solo 'Io', 'sono', 'Io sono 'o 'Io sono Io'. Anche se 'io' e 'sono 'sono due parole separate, entrambe denotano il nostro singolo, non duale e assolutamente indivisibile senso di sé - la nostra fondamentale coscienza del nostro essere, la nostra conoscenza fondamentale della nostra esistenza.

Ciascuna di queste due parole è quindi implicita nell'altra. Il pronome 'Io 'implica che noi esistiamo, e questa esistenza di noi stessi è espressa dal verbo 'sono'. Al contrario, il verbo 'sono' implica l'esistenza di niente altro che noi stessi, che si esprime con il pronome 'Io'. In molte lingue, quindi, uno di questi due termini può essere usato da solo, poiché la sua controparte è implicita in esso ed è quindi chiaramente compreso. In tali lingue, la forma composta 'io sono 'è un'opzione che viene utilizzata solo per aggiungere enfasi. A questo proposito, l'inglese è un'eccezione.

Ad esempio, se vogliamo dire che siamo un essere umano, in inglese dobbiamo usare sia le parole 'I'(io) e 'am '(sono) e dire 'io sono un essere umano', mentre in molte altre lingue, è sufficiente in tale contesto utilizzare o solo 'Io' o semplicemente 'sono'. In Tamil, per esempio, non dobbiamo dire la prolisso frase '*nāṉ māṉiḍaṉāy irukkiṟēṉ*', che significa 'Io sono [un] uomo', perché possiamo dire esattamente lo stesso senso semplicemente dicendo '*nāṉ māṉiḍaṉ*', che significa 'Io [sono un] uomo', o '*māṉiḍaṉāy irukkiṟēṉ*', che significa '[Io] sono [un] uomo'. Simile è il caso di molti altri antichi e moderni linguaggi europei e asiatici, tra cui il sanscrito, l'ebraico, il greco e il latino sono alcuni esempi.

Nel Vangelo secondo San Giovanni, che è stato originariamente scritto in una forma di greco antico, ci sono molti ben noti 'Io sono' detti da Gesù, in molti dei quali egli allude più o meno chiaramente all'uso nel Vecchio Testamento delle parole "io sono" per indicare l'essere essenziale consapevole di Dio. Questa allusione è particolarmente evidente nei sette versetti (8.24, 8.28, 8.58, 13.19, 18.5, 18.6 e 18.8), in cui si usa 'Io sono 'senza aggiungere alcun predicato a essa, e che gli studiosi della Bibbia descrivono quindi come istanze dell'uso 'assoluto 'di 'Io sono'. In ognuno di questi sette versi, il più noto dei quali è 'Prima che Abramo nascesse, Io sono '(8.58), il suo detto finisce con le parole greche *ego eimi,* che vogliono dire 'Io sono'.

Utilizzando queste due parole insieme, e ponendole alla fine di ogni rispettiva frase, questi versi arrivano a mettere grande enfasi sul significato di 'Io sono 'come inteso da Gesù, ma in alcuni casi questa enfasi è purtroppo andata perduta nella traduzione. Oltre a questi sette casi di uso 'assoluto 'di 'Io sono', ci sono più di trenta altre detti

in cui si usa ‘Io sono ‘con un predicato, ma considerando che in alcuni di questi detti le parole *ego eimi* sono utilizzate nell’originale Greco, in altri la parola eimi, che significa ‘sono’, è usata da sola senza la parola ego, che significa ‘Io’. Un tale uso valido del verbo ‘sono’ senza il suo soggetto logico ‘Io ‘è comune in quelle lingue in cui tutti i verbi assumono una forma particolare, in ciascuna delle tre persone e ciascuno dei due o più tempi. Un tale linguaggio è il Latino, e quindi in latino la parola sum, che significa ‘sono’, e anche la forme della prima persona singolare di altri verbi che possono essere usate senza la parola ego o ‘Io’.

Per esempio, quando il famoso Cartesio concluse, ‘cogito ergo sum’, che significa ‘[Io] penso, quindi [Io] sono’, non ha bisogno di usare la parola ego sia prima di cogito o prima di sum, perché è chiaramente implicito nella forma grammaticale di ciascuno di questi verbi. Come vedremo nel prossimo capitolo, questa conclusione di Cartesio è veramente un mettere il carro davanti ai buoi, ma io la cito qui solo come esempio del verbo ‘sono ‘che trasmette un senso completo senza l’uso esplicito del suo corrispondente pronome ‘Io’. In ebraico originale in cui è stato scritto l’Esodo, le parole che sono di solito tradotto come ‘Io sono ciò che sono» sono ‘*ehyeh asher ehyeh*’. la parola ehyeh in realtà significa solo ‘sono’, e il pronome ‘io ‘è semplicemente implicito in essa, così una traduzione più letterale sarebbe ‘SONO QUEL CHE SONO’ o ‘SONO COSA SONO’.

In ebraico antico non c’erano tempi in quanto tali, ma solo due ‘aspetti ‘di un verbo, il ‘perfetto’ e l’imperfetto’. L’aspetto perfetto ‘di un verbo era usato per indicare un’azione che è stata completata o chiusa, ed era quindi equivalente a un verbo al passato, mentre l’imperfetto ‘era utilizzato per indicare un’azione che non era stata ancora completata o conclusa, ed è stato quindi utilizzato nei casi in cui vorremmo utilizzare il presente o il tempo futuro.

Poiché ehyeh è la prima persona ‘imperfetta ‘del verbo ‘essere’, implica un presente continuo, che potremmo tradurre come ‘sono essendo’. Così ‘ehyeh asher ehyeh ‘potrebbe essere tradotto come ‘[Io] sono essendo COSA [Io] sono essendo Essere’, o più liberamente come’[Io] SEMPRE SONO COSA [Io] SEMPRE SONO’. Alcuni studiosi biblici suggeriscono che dovrebbe essere tradotto come tempo futuro, ‘[IO] SARÒ COSA [IO] SARÒ’, ma se tradotto in questo modo, dovrebbe essere inteso nel senso ‘[I] SARÒ SEMPRE COSA [IO] SARÒ SEMPRE ‘o’[IO] SARÒ SEMPRE QUELLO CHE IO SEMPRE SONO’, perché non è solo un tempo futuro, ma solo un tempo che continua verso il futuro.

Tuttavia, poiché l’essere essenziale che è Dio è eterno e sempre presente, ehyeh è più opportunamente tradotto in questo contesto da un presente continuo, ‘sono ‘o ‘sono essendo’. Poiché l’essere è in realtà sempre presente, trascende le tre divisioni del tempo, passato, presente e futuro. Questa natura eternamente continua dell’essere è giustamente espressa dalla parola ehyeh, che come un ‘aspetto imperfetto ‘del verbo ‘essere ‘implica uno stato non finito che continua a essere. Essere così non comincia o finisce, né mai subisce variazioni.

Rimane sempre così com'è, così in futuro sarà sempre quello che è sempre stato, e non diventerà mai niente di nuovo. Pertanto la vera natura o realtà assoluta di Dio è semplicemente eterno e immutabile essere, e non è una qualsiasi forma di 'divenire'. Diventare implica il cambiamento, e il cambiamento richiede tempo, ma il vero essere di Dio trascende i limiti del tempo, ed è quindi di là di ogni cambiamento e divenire. Inoltre, essendo vero essere è cosciente del sé, e dal momento che non può quindi essere oggetto di conoscenza, una seconda o terza persona, ma sempre si sperimenta come la prima persona, la forma imperfetta della prima persona ehyeh che è una perfetta espressione della vera natura dell'essere.

Tuttavia possiamo scegliere di tradurre questa espressione profonda della vera natura dell'essere, *'ehyeh asher ehyeh*', ciò che è importante è che noi capiamo la verità che esprime. Di per sé, la parola ehyeh esprime il fatto che l'essere è cosciente del sé, non-oggettivo e continuo - o in altre parole, che l'essere è l'eternamente presente sé consapevole della realtà della prima persona. Questa verità dell'essere, che si esprime perfettamente con la prima persona continua del verbo ehyeh o 'sono', viene ribadito e sottolineato dalla intera frase '*ehyeh asher ehyeh*'.

Cioè, dicendo '[IO] SONO QUELLO CHE [IO] SONO', queste parole sottolineano ulteriormente la verità che l'eterna prima persona consapevole di essere 'sono' è assolutamente unico e non duale. Ciò implica, 'io sono solo quello che sono', 'Io sono null'altro, che quello che sono', o più semplicemente, 'io sono solo io, e niente altro che io'. Poiché questo detto biblico, 'IO SONO QUELLO CHE SONO', è una così perfetta espressione dell'essere eterno, non duale, non-oggettivo, assoluto, consapevole di sé, prima persona della natura dell'essere, Sri Ramana diceva che è il più grande *mahāvākya*, anche superiore ai quattro *mahāvākya* o 'grandi detti' dei Veda. Anche se l'importanza di ciascuno dei mahavakya vedici, 'la pura la coscienza è Brahman', 'Io sono Brahman', 'quello tu sei 'è questo sé è Brahman', è essenzialmente la stessa di quello di questo detto biblico, sono espressioni effettivamente meno perfette e precise della realtà, perché contengono ciascuno una o più parole che non sono in prima persona.

Cioè, in 'IO SONO COLUI CHE SONO 'la prima persona del verbo essere, 'sono', è equiparato solo con se stesso e non con qualsiasi altro, mentre in ciascuna delle *mahāvākyas* Vedici è equiparato sia con una terza persona sostantiva, *brahman*, che significa la realtà assoluta o spirito supremo, o con la terza persona pronome, 'esso', che indica la stessa realtà assoluta. Anche se 'io sono 'è veramente la realtà assoluta o Brahman, non appena pensiamo che sia così, la nostra attenzione viene deviata lontano dalla nostra naturale coscienza di essere della prima persona, verso una concezione mentale innaturale ed estranea del 'assoluta realtà'.

Per aiutarci a fissare la nostra intera e indivisa attenzione su 'Io sono', è meglio che ci venga detto che 'io sono 'è solo 'Io sono', piuttosto che venga detto che 'io sono 'è Dio, Brahman o la realtà assoluta.

Proprio come la verità assoluta dell'essere è espressa da Dio in Esodo equiparando 'sono 'solo con 'sono', e nulla oltre 'sono'; ogni volta che Sri Ramana ha espresso l'esperienza eterna del nostro essere, che si rivela quando l'oscuramento immaginario causato dalla nostra mente viene rimosso, si esprimeva equiparando 'Io' solo con 'Io', e nulla oltre 'Io'. Nel fare ciò, ha usato un minimo di parole, solo '*nāṉ nāṉ*', che letteralmente significa 'Io Io', ma, secondo la consuetudine Tamil omettendo 'sono 'ogni volta che il suo senso è chiarito con l'uso di 'io'; chiaramente implica 'Io [sono] Io'.

Cioè, proprio come '*nāṉ yār*?' significa 'Io [sono] chi?' e '*edu nāṉ*?' significa 'quello che [sono] Io?', o semplicemente come '*nāṉ maṉidaṉ*' significa 'Io [sono un] uomo' e '*nāṉ iṉṉāṉ*' significa 'Io [sono] così e così', cosi '*nāṉ nāṉ*' significa chiaramente 'io [sono] Io'. Tre importanti istanze del suo uso di queste parole '*nāṉ nāṉ*' o '**Io [sono] Io'** per descrivere lo stato di vera conoscenza di sé, sono il versetto 20 del *Upadēśa Undiyār*, il versetto 30 del *Uḷḷadu Nāṟpadu* e il versetto 2 del *Āṉma-Viddai*, in cui egli dice :

> Nel luogo [il nucleo del nostro essere] dove 'Io'[la nostra mente o sé individuale] si fonde [o diventa uno] l'unica [vera conoscenza] appare [o scaturisce] spontaneamente [o come noi stessi] come 'Io [sono] Io'. Quella stessa [o quello, che è noi stessi] è tutta [la totalità infinita o pienezza di essere, la coscienza e la felicità].
>
> Quando [la nostra] mente raggiunge il [nostro] cuore [il nucleo del nostro essere] scrutando interiormente 'chi sono io? '[e] quando lei [la mente] che è 'Io'[il nostro ego o sé individuale] è [quindi] sottomesso [letteralmente, 'quando soffre di vergogna', cioè, quando si placa, chinando il capo in segno di vergogna], l'unica [vera conoscenza] appare [o scaturisce] spontaneamente [o come noi stessi] come 'Io [sono] Io'.
>
> Anche se appare, non è 'Io'[il nostro sé individuale]. È l'intera *poruḷ* [l'infinita essenza, sostanza o realtà], la *poruḷ* che è [il nostro vero] sé. Dal momento che il pensiero 'questo corpo composto di carne è io' è una corda alla quale [tutti i nostri] vari pensieri sono attaccati, se [noi] andiamo dentro [scrutando noi stessi] 'chi sono io?
>
> Qual è il luogo [la fonte dalla quale questo pensiero fondamentale 'Io sono questo corpo 'sorge]?', [tutti i] pensieri spariranno, e all'interno della grotta [il nucleo del nostro essere]la conoscenza di sé splenderà spontaneamente [o come il nostro sé] come 'Io [sono] Io'. Questo da solo è il silenzio [lo stato silente o immobile di puro essere], l' unico spazio [non duale] [della coscienza infinita], l'unica dimora di [vera illimitata] felicità.

Sebbene Sri Ramana descrive questa esperienza di vera conoscenza di sé come 'apparire 'o 'scaturire 'spontaneamente come 'Io [sono] Io', esso non appare di nuovo, perché è l'intero eterno e infinito, la pienezza dell'essere e della coscienza, che abbiamo sempre sperimentato come 'Io sono'.

Tuttavia, poiché immaginiamo di essere la nostra mente o la coscienza individuale, la chiarezza naturale della nostra non duale coscienza di sé o vera conoscenza di sé, ora sembra essere oscurata. Pertanto, quando esaminiamo la nostra coscienza di base 'Io sono', che è l'essenza di ciò che oggi sentiamo essere la nostra mente, e quando la nostra mente cessa così di esistere come separata coscienza individuale, essendo scoperta come niente altro che la nostra essenziale coscienza 'Io sono', sperimenteremo questa naturale coscienza libera dalla mente 'Io sono 'come se si trattasse di una conoscenza nuova e fresca.

Tuttavia, la novità e la freschezza di questa conoscenza di sé saranno vissute come tali solo nel momento preciso che la nostra mente svanisce. Cosa rimarrà successivamente, è la chiara consapevolezza che siamo e sempre siamo stati niente altro che questa semplice coscienza del nostro essere, 'Io sono', che è quella realtà, unica, eterna e infinita.

Pertanto, nel versetto 30 dell'Uḷḷadu Nāṟpadu, dopo aver detto che apparirà o risplenderà spontaneamente come 'Io sono Io', Sri Ramana aggiunge:

> [...] Anche se esso appare [o scaturisce], non è 'Io '[il nostro individuale sé, che appare e scompare]. E 'l' intera essenza[sostanza o realtà] [eternamente esistente], l'essenza che è [il nostro vero] sé.

Perché oggi sperimentiamo noi stessi come una limitata coscienza individuale che inganna se stessa considerandosi questo corpo, la nostra conoscenza di noi stessi appare ora nella forma 'Io sono questo'. Quando questa conoscenza falsa e illusoria di noi stessi è distrutta dalla chiarezza della vera conoscenza di sé, cesseremo di sentirci 'Io sono questo 'e ci sentiremo solo 'Io sono Io'.

Tuttavia, non appena questa esperienza fresca 'Io sono io 'appare, la riconosceremo come il nostro stato eterno e naturale dell'essere, che abbiamo sempre sperimentato come 'Io sono', e quindi non lo sentiremo più come nuovo o fresco nel senso che era precedentemente assente, ma sarà invece sperimentato come il tutto infinito, che trascende la dimensione immaginaria del tempo ed è quindi eternamente nuovo e fresco.

Per sottolineare il fatto che questo 'tutto' o infinita totalità dell'essere, che è l'assoluta chiarezza della vera conoscenza di sé o coscienza di sé che brilla come 'Io [sono] Io', non è qualcosa che appare o scompare mai, anche se sembra momentaneamente essere nuovamente sperimentata nel preciso istante in cui la nostra mente è dissolta in esso e interamente consumata da esso; dopo aver detto nel versetto 20 dell' Upadesa Undiyār che appare spontaneamente come 'Io [sono] Io' quando la nostra mente o ego, il nostro senso individuale finito di "io", si fonde e diventa tutt'uno con essa; nel versetto 21 Sri Ramana afferma che, che dal momento che è sempre vissuta da noi come nostro essere essenziale, è eterno :

> Quello[unico intero infinito che brilla così come 'Io sono Io'] è in ogni momento [nel passato, presente e futuro, e in tutta l'eternità] la [vera]

significato della parola ‘Io’, a causa dell’assenza della nostra non- esistenza anche nel sonno, che è priva di [ogni senso di separato o finito] ‘Io’

Le parole di questo versetto di apertura sono *nāṉ eṉum sol-poruḷ*, che ho tradotto come ‘l’importanza della parola Io’. Tuttavia, anche se ho tradotto la parola poruḷ come ‘importanza’, non c’è in realtà nessuna parola adeguata (in inglese) a dare il suo pieno significato, in particolare come viene usato in questo contesto. Quando è abbinato alla parola sol, che significa ‘parola’, per formare la parola composta *soṯporuḷ*, come qui, che normalmente significa solo la vera ‘importanza’, ‘significato ‘o ‘valore ‘a qualsiasi parola si riferisca. Tuttavia, quando è utilizzato in filosofia, poruḷ ha un significato molto più profondo, perché denota la realtà assoluta, la vera sostanza o essere essenziale di tutto ciò che è.

Pertanto, in questo contesto *nāṉ eṉum sol-poruḷ* significa la realtà assoluta o essere essenziale che viene indicato con la parola ‘Io’. Cioè, anche se a causa della nostra conoscenza confusa di noi stessi spesso usiamo questa parola ‘Io’ per indicare il nostro corpo o la mente, ciò che realmente sentiamo quando diciamo ‘io’ è la nostra fondamentale coscienza di sé: la coscienza fondamentale del nostro essere.

Poiché siamo consapevoli del nostro essere, ci sentiamo come ‘Io sono’, ma poiché confondiamo il nostro essere con questo corpo e la mente, abbiamo applicato erroneamente questa parola ‘Io ‘usandola con riferimento a questi ausiliari estranei. Quando così confondiamo la coscienza del nostro essere con un corpo, la conseguente consapevolezza mista che si percepisce ‘Io sono questo corpo ‘è la forma limitata e distorta di coscienza che chiamiamo la ‘mente’. Questa mente o coscienza legata a un aggiunto è il nostro finito ‘Io’, il nostro sé individuale o ego. Anche se sperimentiamo questa mente nella veglia e nel sogno, essa scompare nel sonno. Tuttavia, anche se questa mente o individuale ‘Io ‘è assente nel sonno, non sentiamo di cessare di esistere in quel momento.

Pertanto, nella seconda metà di questo versetto Sri Ramana dice: ‘[...] a causa dell’assenza della nostro esistenza anche nel sonno, che è privo di “Io”‘. Ecco che le parole ‘a causa dell’assenza della nostra non- esistenza ‘sono un poetico modo di dire ‘poiché non siamo inesistenti’. Cioè, anche se la nostra mente diviene inesistente nel sonno, noi continuiamo ad esistere e a conoscere la nostra esistenza come ‘Io sono’, e quindi la nostra mente non è il nostro vero ‘Io’, ma solo un impostore, un’apparizione o fantasma, che si pone come ‘Io’.

Il nostro vero ‘Io ‘può solo essere ciò che siamo in ogni momento e in tutti gli stati. Poiché sappiamo che ‘Ho dormito’, chiaramente riconosciamo e conosciamo la nostra continua esistenza o essere nel sonno, anche se in quel momento non possiamo sentire noi stessi di essere questa mente limitata o ‘io’ legato all’aggiunto che erroneamente consideriamo essere noi stessi nella veglia e nel sogno. Pertanto, dal momento che continuiamo a esistere anche in assenza di questo falso ‘Io’, questo non può essere il vero significato della parola ‘io’.

Cioè, dal momento che la parola ‘Io ‘denota noi stessi, il suo vero significato deve essere quello che siamo in ogni momento, e non quello che ci sembra di essere solo in determinati momenti Da qui la vera importanza della parola ‘Io’, la realtà che è veramente denotata da essa, può essere solo la nostra sempre presente coscienza del proprio essere essenziale, che abbiamo sempre sperimentato come ‘Io sono’, anche nel sonno.

Dato che il nostro essere essenziale rimane eternamente distinto e incontaminato da eventuali aggiunte o *upādhis* che possono apparire come sovrapposti su di esso, egli non si sente mai come ‘io sono questo ‘o ‘Io sono quello’, ma è sempre chiaramente consapevole di se stesso solo come ‘Io sono ‘o ‘Io sono Io’. Dal momento che questo ‘io sono ‘non diventa inesistente anche nel sonno, quando il nostro falso Io ‘legato all’aggiunta’ cessa di esistere, è in tutti i momenti e in tutti gli stati il nostro vero essere, il reale significato della parola ‘Io’.

Pertanto, poiché non è limitato in alcun modo da eventuali aggiunte finite, o da qualsiasi dimensione finita come il tempo o lo spazio, la nostra coscienza essenziale di essere, che abbiamo sempre sperimentata come ‘Io sono’, è eterna e infinita. Poiché non è limitata come ‘questo’ o ‘quello’, non è separata da qualsiasi cosa. Poiché sempre la sperimentiamo come base di tutta la nostra conoscenza di ogni cosa, è infatti la vera essenza di tutte le cose.

Dal momento che essa sola perdura attraverso e oltre tutti i tempi, mentre tutte le altre forme di conoscenza appaiono e scompaiono nel tempo, è l’unica conoscenza che è assolutamente vera. Tutte le altre forme di conoscenza appaiono e scompaiono perché sono conosciute solo dalla nostra mente, che appare e scompare. Poiché questa appare solo nella veglia e nel sogno, e scompare nel sonno, la nostra mente non può essere il nostro vero sé: il vero significato della parola ‘Io’. Pertanto, nel versetto 717 della *Guru Vācaka Kōvai* Sri Ramana dice :

> Dal momento che l’anima del corpo- [l’anima incarnata, la coscienza finita che immagina se stessa di essere un corpo] appare e scompare, [non può essere la realtà duratura indicato con la parola ‘io’, e quindi] Ātmā [il nostro vero sé], che è la base costante del’ anima-corpo, solo è il corretto [diretto o onesto] *poruḷ* [, significato,senso o realtà] della parola che [ogni anima incarnata] dice come ‘io’. Sappiate che quando [noi] esaminiamo, [scopriremo solo il nostro Ātmā o fondamentale coscienza di sé] essere il poruḷ conclusivo [la realtà ultima denotata dalla parola ‘Io’].

La realtà di base che sottende l’immaginaria comparsa e scomparsa della nostra mente legata al corpo è solo il nostro essere essenziale cosciente di sé, che abbiamo sempre sperimentato come ‘Io sono’. Anche se tutto appare e scompare, la nostra basilare coscienza di sé non appare né scompare, perché essa permane in tutti gli stati e in ogni momento e, quindi, solo lei è la realtà che è ben indicata quando diciamo la parola ‘Io’.

Poiché Sri Ramana ha spesso usato la terminologia dell'*advaita vēdānta*, facendo libero uso di molti dei suoi termini standard come sat- cit - ananda o essenza-coscienza-beatitudine, la sua filosofia è generalmente considerato come una nuova espressione di quella filosofia antica. Tuttavia, egli non è arrivato alla sua filosofia studiando uno qualsiasi dei testi filosofici dell'*advaita vēdānta*, ma lo ha fatto ancora prima che avesse avuto occasione di conoscere quei testi.

La sua filosofia era un'espressione della propria esperienza diretta della vera conoscenza di sé, che ha raggiunto all'età di sedici anni quando, spinto da un'improvvisa e intensa paura della morte, ha rivolto la sua attenzione verso l'interno di sé e concentrandosi intensamente ed esclusivamente sulla sua coscienza di essere, 'Io sono', per scoprire se il suo 'io 'sarebbe morto o no quando il suo corpo fosse morto.

Come risultato di questa intensa focalizzazione e investigazione di sé, ha scoperto che non era il corpo corruttibile, ma solo la realtà imperitura, che è senza inizio, infinita e ininterrotta di essere- coscienza - beatitudine. Solo molto più tardi, quando la gente gli ha fatto domande per chiarire i propri dubbi su ciò che avevano letto nei testi dell'*advaita vēdānta*, ha avuto occasione di leggere questi testi, e quando lo ha fatto ha riconosciuto che stavano descrivendo la propria esperienza.

L'advaita vēdānta è un antico sistema indiano di filosofia, e il suo nome significa etimologicamente la filosofia della 'non- dualità '(advaita) o 'no dualità' (*a-dvi-tā*), che è la 'fine'(anta) di tutta la 'conoscenza'(*vēda*), o l'ultima conclusione dei Vēdas Sebbene la maggior parte delle conoscenze espresse nei quattro Vēdas riguardi solo la dualità, nelle loro parti successive ciascuno dei Vēdas finalmente da qualche espressione della conoscenza della non- dualità. Dove tutta la conoscenza della dualità (dvaita) espressa nei Vēdas arriva a una fine (anta), rimane la conoscenza della non- dualità (advaita).

Cioè, la vera conoscenza non duale 'Io sono 'che sola rimane quando tutta la conoscenza dualistica, che è la preoccupazione centrale non solo dei Vēdas, ma anche della maggior parte delle altre scritture, delle filosofie e delle scienze, è finalmente arrivata alla fine, è la conoscenza della non -dualità o advaita espressa nel *vēdānta*. In verità, dunque, *advaita vēdānta* non è una filosofia che è esclusiva per tradizione vedica dell'India, ma è la 'filosofia perenne 'che sottende tutte le vere forme di misticismo, la metafisica e la filosofia radicalmente profonda.

Vale a dire, se nel contesto della tradizione vedica la filosofia della non- dualità è chiamata *advaita vēdānta*, la filosofia essenziale della non dualità che è così chiamato può essere trovata espressa in altre parole in molte altre tradizioni mistiche e filosofiche in tutto il mondo. Tuttavia, discutendo della filosofia della non duale vera conoscenza, è spesso utile fare riferimento specificamente all'*advaita vēdānta*, perché nella tradizione post- vedica nota come *vēdānta* a questa filosofia è stato dato una particolarmente chiara espressione.

Pertanto, quando si dice che la filosofia di Sri Ramana è una moderna espressione della filosofia antica dell'*advaita vēdānta*, questo non significa che la sua filosofia sia derivata dall'*advaita vēdānta*, né che sia rilevante solo nel contesto della religione vedica e nella cultura conosciuta come Induismo. La sua filosofia esprime una verità che è al di là di tutte le religioni e al di là di ogni differenza culturale, e che può essere trovata espressa in una forma o nell'altra nella maggior parte delle grandi religioni e delle culture di questo mondo.

Tutti i versi filosofici e altri scritti di Sri Ramana, che cito in questo libro esprimono l'esperienza di un essere che è in uno stato di coscienza che è molto diverso dallo stato di coscienza legato al corpo che noi tutti conosciamo. Poiché egli sta parlando di uno stato di assoluta non duale conoscenza di cui non abbiamo personalmente esperienza (o meglio, di cui la nostra esperienza è stata apparentemente oscurata, e di cui dobbiamo quindi immaginare che non abbiamo nessuna esperienza), c'è forse qualche motivo per cui non dovremmo credere a tutto quello che dice, o almeno accettarlo provvisoriamente?

Sri Ramana non ci chiede di credere ciecamente a nulla. Inizia la sua esposizione della filosofia della non- dualità chiedendoci di analizzare criticamente la nostra esperienza di noi stessi nei nostri tre stati di coscienza, veglia, sogno e sonno profondo, che noi tutti sperimentiamo ogni giorno. Tutto il resto della sua esposizione di questa filosofia è conseguenza logica delle conclusioni alle quali arriviamo per mezzo di questa analisi critica.

Nulla di ciò che egli dice è irragionevole, né si basa su malsane premesse. Pertanto, anche se non possiamo al momento verificare immediatamente con la nostra esperienza tutto ciò che egli dice circa l'assoluta realtà, che è lo stato di vera conoscenza, non possiamo ragionevolmente confutarla, e quindi non c'è ragione perché non dovremmo accettarla almeno provvisoriamente. Inoltre, quando ha parlato dello stato di vera conoscenza assoluta, non lo ha fatto con l'intenzione che dobbiamo semplicemente credere alle sue parole.

Credere a qualcosa che non conosciamo con certezza è di scarsa utilità per noi se non ci aiuta a raggiungere una certa conoscenza di essa. Pertanto Sri Ramana non solo ci ha descritto la natura della realtà assoluta, che è la perfettamente non duale coscienza di essere- o vera conoscenza di sé, ma ci ha detto anche il mezzo attraverso il quale potremmo raggiungere la diretta esperienza di quella realtà. I mezzi che ha insegnato si inseriscono logicamente in tutta la filosofia della non-dualità che ha esposto.

Poiché la nostra analisi critica dell'esperienza di noi stessi nei tre stati di coscienza ci porta a capire che la nostra essenziale autocoscienza 'Io sono 'è l'unica realtà alla base dell'apparizione di questi tre stati, essendo l'unica cosa che sperimentiamo continuamente durante il loro permanere, è ragionevole per noi concludere che, prima di cercare di conoscere ogni altra cosa, dobbiamo prima cercare di conoscere la vera natura di questa coscienza fondamentale 'Io sono'.

Poiché non possiamo conoscere qualcosa senza essere attenti a essa, l'unico modo col quale possiamo conoscere la vera natura di questa coscienza è di scrutarla con un'attenzione acutamente focalizzata. Questo metodo semplice ma profondo di investigazione di sé, o auto- investigazione o auto- attenzione è quindi logicamente l'unico mezzo col quale siamo in grado di scoprire la vera natura della realtà che sta alla base di tutte le diverse forme di conoscenza che oggi sperimentiamo. Così la filosofia della non duale vera conoscenza esposta da Sri Ramana non è solo una filosofia ben ragionata, ma anche una pratica e una scienza esatta.

Poiché inizia con un'analisi minuta della nostra coscienza, che è la base di tutta la nostra conoscenza, e quindi costruisce da sé stessa una base di teoria attentamente studiata e chiaramente motivata; la ricerca della vera conoscenza e la scoperta di sé che Sri Ramana ci spinge a intraprendere, è una filosofia, nel senso più vero e profondo di questa parola.

E poiché da tale teoria ci porta naturalmente alla pratica della semplice tecnica empirica di trasformare il nostro potere di attenzione, il nostro potere di conoscere o di coscienza, su se stesso, verso la nostra basilare coscienza 'Io sono', per scoprire ciò che questo 'io' è davvero, questa ricerca per la vera conoscenza di sé è anche una vera scienza.

Così è una completa filosofia e scienza, quella in cui sono necessarie sia la teoria che la pratica che sono parti inseparabili del tutto. La teoria di questa scienza della conoscenza di sé è necessaria per iniziare e, guidarci e motivarci nella sua pratica. Ma se non iniziamo la pratica, o se non la seguiamo fino alla sua conclusione, tutta la teoria è di scarsa utilità per noi. La teoria da sola non potrà mai darci la vera conoscenza, ma solo una comprensione intellettuale di essa.

Tale comprensione intellettuale è solo una conoscenza superficiale e dualistica, una conoscenza in cui ciò che si conosce è distinto dalla persona che la conosce. Nessuna comprensione intellettuale può mai essere vera conoscenza, perché il nostro intelletto è solo una funzione della nostra mente, la nostra coscienza limitata legata all'aggiunto -, che è la radice di ogni conoscenza sbagliata, essendo essa stessa una conoscenza sbagliata che sorge solo quando ci sbagliamo ritenendo di essere un corpo fisico.

Una comprensione teorica di questa filosofia e della relativa scienza è quindi utile solo nella misura in cui ci spinga a cercare l'esperienza diretta della vera non duale conoscenza di sé, e ci permette di capire chiaramente il mezzo attraverso il quale possiamo raggiungere tale esperienza diretta.

CAPITOLO 6

Vera Conoscenza e Falsa Conoscenza

Come abbiamo visto nel capitolo precedente, la vera conoscenza non è uno stato che possiamo di nuovo raggiungere, perché esiste sempre come la nostra essenziale e fondamentale coscienza, 'Io sono', che non abbiamo mai nemmeno per un istante cessato di conoscere. Ciò che ci impedisce di viverla come è veramente, è solo la falsa conoscenza che abbiamo sovrapposto su di essa. Che cosa intendiamo quando parliamo di 'falsa conoscenza 'o 'conoscenza sbagliata'?

Tranne la nostra conoscenza di base 'Io sono', tutto quello che sappiamo è solo un pensiero che sorge nella nostra mente, una forma di conoscenza che è intrinsecamente dualistica, che implica tre elementi apparentemente distinti, noi stessi come il soggetto conoscente, qualcosa di diverso da noi stessi come l'oggetto conosciuto, e ciò che collega questi due con un atto separato di conoscere.

Cioè, quando ci sentiamo come 'Io conosco- così e così', questa conoscenza comporta una coscienza conoscente o soggetto chiamato 'Io', una cosa da conoscere o oggetto chiamato '- così - e così', e un'azione o processo di fare chiamato 'conoscenza'. Questi tre componenti costituiscono la triade di base di cui ogni forma di conoscenza oggettiva è composta. In questa triade di base della conoscenza oggettiva, il verbo 'conoscere 'può essere sostituito da un altro verbo, come 'percepire', 'vedere', 'sentire', 'gustare', 'fare esperienza', 'pensare', 'sentire', 'credere' o 'capire', ma ancora questa triade rimane come la struttura di base di ogni forma di conoscenza o esperienza al difuori della nostra conoscenza essenziale e fondamentale, che è la nostra conoscenza del nostro essere, 'Io sono'.

Dato che la nostra conoscenza fondamentale 'Io sono 'non- è duale, non comporta alcuna distinzione tra la coscienza che conosce e se stessa che conosce ciò, né implica alcun separato atto del conoscere, perché la coscienza conosce se stessa naturalmente semplicemente essendo se stessa, e non facendo nulla. Perché diciamo che tutta la conoscenza che coinvolge questa triade è una falsa o sbagliata conoscenza? In primo luogo, diciamo così perché ogni componente di questa triade è un pensiero che formiamo nella nostra mente col nostro potere dell'immaginazione.

Senza il nostro potere dell'immaginazione, il nostro potere di formare pensieri, non avremmo potuto sperimentare alcuna conoscenza diversa da 'Io sono'. Così ogni conoscenza diversa da 'Io sono 'è essenzialmente immaginaria.

Anche l'idea che la nostra conoscenza del mondo esterno è formato nella nostra mente, non solo dalla potenza della nostra fantasia, ma anche in risposta a effettivi stimoli esterni, è un pensiero che formiamo nella nostra mente col nostro potere di immaginazione.

Nessuna ragione o prova esiste che possa giustificare la nostra convinzione che qualsiasi nostra conoscenza corrisponda effettivamente a qualcosa al di fuori dalla nostra mente. Tutto quello che conosciamo, e tutto quello che possiamo mai sapere, è conosciuto solo all'interno della nostra mente. Anche il mondo apparentemente esterno, che conosciamo attraverso i nostri cinque sensi, esiste per noi solo nella nostra mente, proprio come il mondo che conosciamo in un sogno esiste solo all'interno della nostra mente. In secondo luogo, diciamo così perché ciascun elemento di questa triade è un'apparizione transitoria.

Anche se il soggetto conoscente, 'Io', è relativamente costante, in contrasto agli oggetti da lui conosciuti e dalle sue azioni per conoscerli, che sono pensieri in costante evoluzione, sorgendo e poi scomparendo nella nostra mente, ognuno dei quali è sostituito il momento successivo da un altro pensiero; anche questo 'io', il soggetto che conosce questo continuo flusso di pensieri che cambiano, è transitorio, compare solo nella veglia e nel sogno, e scompare nel sonno profondo.

Questo soggetto che pensa e conosce tutti gli altri pensieri è la nostra mente, la nostra coscienza limitata legata all'aggiunto che di per sé non si conosce semplicemente come 'Io sono' ma come 'io sono questo corpo'. Poiché questo soggetto, tutti gli oggetti conosciuti da questo, e tutte le sue successive ripetute azioni di conoscere tali oggetti, sono apparizioni meramente transitorie, esse non possono essere reali, perché anche se sembrano essere reali in un certo momento, smettono di comparire come reali in un altro momento.

La loro apparente realtà è dunque solo una falsa apparenza, un'apparizione illusoria formata nella nostra mente dal nostro potere d'immaginazione. Anche se tutta la nostra conoscenza diversa da 'Io sono' è quindi un'immaginaria falsa apparizione, come fa ad apparire a noi come reale? Qualunque cosa conosciamo appare a noi essere reale mentre la stiamo conoscendo.

Anche il mondo che sperimentiamo in sogno, e il corpo che poi prendiamo come 'Io', ci appaiono come reali fintanto che stiamo vivendo quel sogno. C'è quindi qualcosa che fa sembrare come reali tutte le nostre conoscenze attuali. Che cosa è quel qualcosa? Ogni conoscenza, abbiamo visto, è costituita da tre componenti, la prima e basilare è il soggetto conoscente, 'Io'.

Questo soggetto è una coscienza composta formata dalla sovrapposizione di un'aggiunta immaginaria, 'questo corpo', sulla vera coscienza 'Io sono'. Così sottostante ogni conoscenza è la vera conoscenza 'Io sono', ed è questa la vera conoscenza o coscienza che dà una realtà apparente a ogni conoscenza di cui abbiamo esperienza. Com'è esattamente la realtà della nostra conoscenza di base 'Io sono', così apparentemente trasferita a tutte le altre conoscenze che normalmente sovrapponiamo a essa, anche se l' altra conoscenza è falsa? Ogni altra conoscenza è conosciuta solo dalla nostra mente, che è il soggetto conoscente, e che viene in esistenza solo immaginandosi di essere un corpo.

Prima di immaginare e conoscere ogni altra cosa, la nostra mente immagina prima un corpo essere se stessa. Cioè, confonde un corpo, che è un prodotto della sua fantasia, con 'Io sono', che è la sua vera conoscenza di base. Poiché 'io sono' è reale, e giacché la nostra mente erra pensando che il corpo immaginario sia 'Io sono', non può non sentire che il corpo sia reale. Sia che il corpo, che ora immagina come se stessa, sembri essere questo corpo dello stato di veglia, o qualche altro corpo nel sogno, la nostra mente sente sempre che il suo corpo del momento è reale.

Poiché il corpo attuale è uno tra i tanti oggetti del mondo che sta ora sperimentando, la nostra mente non può che sentire come reali tutti gli altri oggetti che sta attualmente vivendo quanto il corpo che ora confonde come se stessa. In altre parole, poiché ci inganniamo ritenendo taluni prodotti attuali della nostra immaginazione essere noi stessi e quindi reali, non possiamo evitare di confondere tutti gli altri prodotti attuali della nostra immaginazione come ugualmente reali.

Tuttavia, anche se solo la nostra conoscenza o coscienza di base 'Io sono' è reale, e anche se tutte le altre cose che sembrano essere reali prendono in prestito la loro apparente realtà solo da questa consapevolezza, che è la loro base sottostante e supporto, siamo così abituati a trascurare questa coscienza e a dare attenzione solo agli oggetti o pensieri che formiamo nella nostra mente col nostro potere d'immaginazione, che tali oggetti e il nostro atto di conoscerli appaiono, nella prospettiva distorta della nostra mente, essere più reali della fondamentale coscienza che li sottende.

L'unico motivo per cui subiamo questa prospettiva distorta è che siamo così affascinati dalla nostra esperienza di dualità o alterità, credendo che possiamo ottenere la vera felicità solo da cose diverse da noi stessi {la vera realtà}, che durante i nostri stati di attività mentale, che chiamiamo veglia e sogno, passiamo tutto il nostro tempo facendo attenzione solo alle altre cose {diverse dalla vera realtà}, e noi di conseguenza ignoriamo o trascuriamo la nostra coscienza di fondo 'Io sono'.

Questa prospettiva distorta della nostra mente sia ciò che rende così difficile accettare che la nostra coscienza 'Io sono' è l'unica cosa reale, e che tutto il resto è solo una fantasia o un'apparizione. Mentre nella nostra prospettiva distorta tutta la nostra conoscenza di questo mondo, sembra essere solida, consistente, evidente e inconfutabile, la nostra coscienza di fondo 'Io sono' appare in confronto qualcosa d'inconsistente ed

etereo, qualcosa che non possiamo conoscere con lo stesso grado di precisione e di certezza.

Un chiaro esempio degli effetti che questa prospettiva distorta ha sul nostro intelletto umano è la famosa osservazione fatta da Cartesio, 'Cogito ergo sum', che significa 'Io penso, dunque sono'. Quello che ha implicato con questa conclusione è che poiché pensiamo, sappiamo che siamo{esistiamo}.

Questo è mettere il carro davanti ai buoi. Non abbiamo bisogno di pensare per sapere che siamo. In primo luogo sappiamo che 'Io sono', e solo dopo c'è possibile pensare, o conoscere che 'Sto pensando'. Più opportunamente, quindi, il suo motto dovrebbe essere invertito come, 'Io sono, quindi penso', o meglio ancora come, 'Io sono, quindi mi sembra di pensare'. Anche quando non pensiamo, come nel sonno profondo, sappiamo che 'Io sono'. Il nostro pensiero dipende dalla conoscenza del nostro essere - la nostra coscienza fondamentale 'Io sono' - ma la conoscenza del nostro essere non dipende dal nostro pensare.

Tuttavia, ciò che Cartesio ha osservato non è del tutto falso. Qualunque cosa sappiamo e tutto ciò che pensiamo, effettivamente, dimostra che noi esistiamo. Tutte le nostre conoscenze e tutti i nostri pensieri sono inconfutabilmente una chiara prova della nostra esistenza o di essere. Tuttavia, per sapere che esistiamo, non abbiamo bisogno di alcuna di tali prove esterne {al nostro se reale}, perché la nostra esistenza o essere, 'Io sono', è auto-evidente.

Anche in assenza di qualsiasi altra conoscenza o pensiero, sappiamo che siamo. Nel sonno{senza sogni}, per esempio, non pensiamo o conosciamo qualsiasi altra cosa, ma facciamo esperienza di quello stato, e ricordiamo ora la nostra esperienza di esso, ora in questo stato di veglia, dicendo: 'Ho dormito'. Sperimentiamo lo stato di sonno, libero da pensieri, perché in questo stato effettivamente esistiamo e anche sappiamo che siamo esistenti. Pertanto la nostra esistenza e la nostra conoscenza che esistiamo, non hanno bisogno di alcuna prova, o almeno delle prove fornite dal nostro modo di pensare e conoscere altre cose. La nostra esistenza o essere è evidente, perché è consapevole di se stessa.

Cioè, il nostro essere è cosciente di se stesso, e quindi non necessita dell'aiuto di altro per conoscere se stesso. In altre parole, siamo esseri consapevoli di se stessi, e quindi senza l'ausilio di qualsiasi altra cosa conosciamo noi stessi come 'Io sono' semplicemente essendo noi stessi. Perciò la nostra basilare coscienza di sé 'io sono' non dipende da alcun'altra conoscenza, ma tutte le nostre altre conoscenze dipendono dalla nostra basilare coscienza di sé 'Io sono'.

Quindi la nostra basilare coscienza di se 'Io sono' è la nostra unica conoscenza fondamentale ed essenziale. Al fine di pensare, dobbiamo essere, ma per essere, non abbiamo bisogno di pensare. E poiché il nostro essere non è separato o non è altro che la nostra conoscenza del nostro essere, possiamo ugualmente ben dire che per pensare, dobbiamo conoscere di essere, ma per sapere ciò che siamo, non abbiamo bisogno di

pensare. Poiché noi sappiamo sempre che 'Io sono', anche quando lo conosciamo miscelato con altre conoscenze o pensieri, perché dovremmo dire che tali altre conoscenze oscurano la nostra conoscenza di 'Io sono', impedendoci di conoscere come realmente siamo?

La natura vera ed essenziale della nostra coscienza 'io sono' è semplice essere, perché è in grado di essere senza conoscere qualsiasi altra cosa, come sperimentiamo ogni giorno in un sonno profondo. Essendo semplicemente se stessa, essa conosce se stessa, perché il suo essere è in sé la coscienza del suo essere. Così è una conoscenza perfettamente non duale - una conoscenza in cui ciò che è conosciuto è quello stesso che la conosce, una conoscenza che non coinvolge nessuna azione, una conoscenza che non coinvolge nulla se non il semplice essere.

D'altra parte, ogni altra conoscenza implica non solo essere, ma anche un atto di conoscere, in aggiunta a una distinzione tra conoscitore e conosciuto. Quest'atto immaginario di conoscere si sovrappone alla realtà del nostro puro essere, facendoci apparire che la natura della nostra coscienza 'Io sono' non è solo di essere, ma è anche conoscere le cose diverse da sé.

Così, con l'apparizione transitoria di ogni altra conoscenza, la vera e permanente natura della nostra vera conoscenza o coscienza 'Io sono', che è semplice essere, è oscurata. Invece di conoscere semplicemente 'Io sono', sappiamo che 'Io sto conoscendo questo 'o' Io sto conoscendo quello'. Poiché ogni conoscenza diversa da 'Io sono' è immaginaria e quindi irreale, la conoscenza 'sto conoscendo questo' è solo una conoscenza falsa o sbagliata - una conoscenza in cui un'immaginaria aggiunta è stata sovrapposta alla nostra unica vera conoscenza di base, 'Io sono', oscurandola così e facendola apparire diversa da quello che realmente è.

Per conoscere il nostro vero sé come realmente è, è quindi sufficiente per noi semplicemente cessare di conoscere altre cose? Se ci limitiamo a smettere di interessarci a qualsiasi altra cosa raggiungiamo così automaticamente la vera conoscenza del nostro vero sé, 'Io sono'? No, non l'otteniamo, perché nel sonno profondo cessiamo di essere attenti o di conoscere qualsiasi cosa diversa da noi stessi, ma anche allora non abbiamo una conoscenza chiara di ciò che siamo veramente. Se nel sonno profondo avessimo conosciuto il nostro sé veramente e chiaramente come realmente è, nella veglia e nel sogno non avremmo potuto continuare a ingannarci di essere qualcosa d'altro come un corpo fisico.

Anche se nel sonno profondo tutta la conoscenza di altre cose è rimossa, la nostra coscienza 'io sono' è, tuttavia, ancora oscurata da un buio apparente o mancanza di chiarezza della conoscenza di sé. Che cosa è quest'oscurità o mancanza di chiarezza che sperimentiamo nel sonno profondo, e che ci impedisce di conoscere chiaramente la vera natura di noi stessi, la nostra vera coscienza libera da aggiunte 'Io sono'?

Nell'*advaita vēdānta*, il nostro potere d'illusione o di auto -inganno con cui impediamo apparentemente a noi stessi di conoscere la nostra vera natura, si chiama *māyā*.

La parola *māyā* etimologicamente significa 'cosa (ya) non è (ma)', ed è definita come il potere che fa apparire ciò che è non reale come reale, e ciò che è reale lo fa sembrare irreale. Questo potere di *māyā* o di auto inganno funziona in due modi: come il potere di velare o oscurare chiamato *āvaraṇa śakti*, e come il potere di spargimento, dispersione, diffusione o dissipazione chiamato *vikṣēpa śakti*.

Il precedente, *āvaraṇa śakti*, che è il nostro potere di, 'dimenticanza del se' o 'ignoranza di sé' o mancanza di chiarezza nella conoscenza di sé, è la radice e la forma primordiale di *māyā*, perché è la causa originale che sottende sempre quest'ultima, *vikṣēpa śakti*, che è il nostro potere d'immaginazione che ci permette di proiettare dall'interno di noi stessi il mondo apparentemente esterno della molteplicità.

Mentre *vikṣēpa śakti* funziona solo nella veglia e nel sogno, la sottostante *āvaraṇa śakti* funziona, non solo nella veglia e nel sogno, ma anche nel sonno profondo. Il nostro potere di 'oblio di sé', che è il nostro potere di velo o di *āvaraṇa śakti*, può essere paragonato all'ambiente (sfondo) buio in un cinema, senza il quale nessuna immagine può essere proiettata sullo schermo.

Tutti i pensieri che formiamo nella nostra mente, compreso il mondo apparentemente esterno che proiettiamo e percepiamo attraverso i nostri cinque sensi, sono come le immagini proiettate e viste sullo schermo del cinema. Il potere che proietta questa immagine di pensieri e di un mondo apparentemente esterno è il nostro potere d' immaginazione, che è il nostro potere di diffusione o *vikṣēpa śakti*.

Proprio come il proiettore del cinema non avrebbe potuto proiettare qualsiasi immagine se la sua indispensabile luce non splendesse chiaramente al suo interno, così la nostra mente non avrebbe potuto proiettare l'immagine immaginaria di questo o di qualsiasi altro mondo se la sua indispensabile luce non brillasse vivamente al suo interno. Questa luce indispensabile che brilla vivamente nella nostra mente e che le consente di proiettare questa immaginaria immagine di pensieri e oggetti è la nostra coscienza essenziale 'Io sono'.

Gli stati di veglia e sogno possono essere paragonati allo stato in cui una bobina di pellicola si sta srotolando nel proiettore, producendo un quadro in continua evoluzione sullo schermo, mentre il sonno profondo può essere paragonato allo stato in cui la bobina di un film è finita e un altra sta per essere messa nel proiettore. Nel frattempo comunque la viva luce nel proiettore risplende, così nell'intervallo tra la rimozione di una bobina e il montaggio della successiva, tutto ciò che si vede sullo schermo è solo una luce.

Tuttavia, anche se in quel momento non possiamo vedere nessuna immagine sullo schermo, ma solo una cornice di luce, lo sfondo buio del cinema rimane. Allo stesso modo nel sonno profondo, anche se non sperimentiamo uno qualsiasi degli effetti delle *vikṣēpa śakti*, ma solo la luce essenziale della coscienza, 'Io sono', la potenza velante o oblio del se o *āvaraṇa śakti* 'rimane ancora, impedendoci di conoscere la nostra coscienza 'Io sono' come è realmente, libera da eventuali aggiunte che danno un' appa-

rente mancanza di chiarezza. Il nostro potere di auto -illusione o maya non può mai del tutto nascondere il nostro vero sé, perché il nostro vero sé è la coscienza che ci permette di conoscere gli effetti della nostra auto-illusione.

Tutto ciò che può fare la nostra auto-illusione o maya è oscurare il nostro vero sé, facendolo sembrare qualcosa di diverso da quello che è davvero. Conosciamo sempre 'Io sono', sia che la nostra mente funzioni, come nella veglia e nel sogno, o, in una temporanea sospensione, come nel sonno, ma non lo conosciamo come realmente è. In tutti questi tre stati noi sappiamo che siamo, ma non sappiamo cosa siamo.

Nella veglia e nel sogno sappiamo 'Io sono questo corpo, una persona di nome così e - così, e sono consapevole di questo mondo intorno a me'. Nel sonno profondo, d'altra parte, conosciamo noi stessi come apparentemente 'incoscienti'. Così nella veglia e nel sogno la nostra identificazione con un corpo fisico e la nostra conseguente percezione di un mondo intorno a noi si sovrappone alla nostra coscienza fondamentale 'Io sono'.

Allo stesso modo nel sonno la nostra identificazione con l''incoscienza' apparente di quello stato si sovrappone alla nostra coscienza fondamentale 'Io sono'. Cioè, in tutti e tre questi stati la vera natura del nostro sé reale, la nostra coscienza fondamentale ed essenziale 'io sono', è oscurata dalla sovrapposizione di aggiunte illusorie. Come abbiamo visto in precedenza, il nostro presente cosiddetto stato di veglia non è essenzialmente diverso dai molti stati di sogno che sperimentiamo durante il sonno.

Ad esclusione del nostro sonno della dimenticanza di sé, creiamo sia la veglia sia il sogno. Poiché creiamo entrambi questi stati solo con la nostra forza dell'immaginazione, sono entrambi solo stati immaginari che non esistono nella realtà. Anche se, dal nostro punto di vista, in questo presente stato di veglia possiamo essere in grado di evidenziare alcune differenze tra la nostra esperienza di veglia e la nostra esperienza nei sogni, queste differenze sono solo differenze superficiali nella qualità di ciascuno di questi stati, e non differenze nella loro essenziale sostanza.

Poiché il nostro attaccamento al nostro corpo in questo stato di veglia è normalmente più forte del nostro attaccamento al nostro corpo in un sogno, questo stato di veglia ci appare (almeno ora, mentre lo stiamo vivendo) più solido, fisso, costante e duraturo di un sogno ordinario. Tuttavia, anche se, dal nostro punto di vista in questo stato di veglia, sembra che vi siano delle differenze tra la qualità della nostra esperienza in questo stato e la qualità della nostra esperienza in sogno, non possiamo concludere che questo stato di veglia sia in realtà più reale di un sogno.

Sia la veglia sia il sogno sono gli stati che sperimentiamo solo all'interno della nostra mente. Tutto ciò che sperimentiamo o conosciamo in uno di questi due stati è solo una serie di pensieri che abbiamo formato all'interno della nostra mente, col nostro potere di immaginazione. In entrambi questi stati noi immaginiamo un corpo, che riteniamo erroneamente di essere noi stessi, e in seguito immaginiamo che attraverso i cin-

que sensi del corpo noi percepiamo un mondo esterno, che scambiamo per (essere) reale.

Tuttavia, questi corpi che erroneamente riteniamo essere 'Io' e questi mondi che sbagliamo ritenendoli reali sono tutti semplicemente immagini che formiamo e sperimentiamo all'interno della nostra mente. Finché riteniamo di essere questa mente, questa consapevolezza che ha limitato se stessa scambiando erroneamente un corpo immaginario con se stessa, non possiamo sapere nulla al di fuori dei limiti di questa mente. In entrambi i nostri stati di veglia e di sogno, viviamo tutta la nostra vita solo all'interno della nostra mente.

Poiché tutto ciò che sappiamo, al difuori della nostra coscienza fondamentale 'Io sono', è conosciuto da noi solo all'interno della nostra mente, non abbiamo alcun motivo valido per credere che qualsiasi mondo e qualsiasi altra cosa diversa da 'Io sono' esista in realtà al di fuori dei confini della nostra mente. Di conseguenza non abbiamo alcun motivo valido per ritenere che il nostro attuale stato di veglia sia tutto fuorché un altro sogno realizzato interamente dal nostro potere di auto - inganno dell'immaginazione. In quali circostanze, e in quali condizioni, può essere sperimentato un sogno? Un sogno può avvenire solo quando vi è un sonno sottostante.

Quando siamo ben svegli e consapevoli del mondo intorno a noi, e di noi stessi come un particolare corpo in quel mondo, non possiamo errare ritenendo un altro corpo essere 'Io' o che un altro mondo sia reale. Solo dopo che ci siamo addormentati, dimenticando il nostro normale sé di veglia (questo corpo immaginario che ora erroneamente consideriamo noi stessi) e il fatto che stiamo presumibilmente sdraiati nel nostro letto, possiamo confondere noi stessi con qualche altro corpo immaginario che sta affrontando varie esperienze in un altro mondo immaginario. {di sogno}

Quindi se il nostro attuale stato di veglia è solo un altro sogno, come abbiamo una buona ragione per supporre che sia, ci deve essere qualche sonno alla sua base. Che cosa è quel sonno che sottende questo stato di veglia, quel sonno senza il quale questo stato di veglia non potrebbe accadere? La differenza tra la veglia e il sonno è che nella veglia immaginiamo noi stessi di essere un corpo particolare, mentre nel sonno ci dimentichiamo di questo immaginario corpo legato allo stato di veglia. Il sonno è quindi essenzialmente uno stato di auto-oblio.

Nel nostro ordinario sonno quotidiano ci dimentichiamo il nostro normale sé della veglia, e poiché abbiamo dimenticato questo sé di veglia, questo corpo particolare che immaginiamo ora di essere noi stessi, siamo in grado di immaginare noi stessi di essere un altro corpo nel sogno. Anche se il nostro sé di veglia presumibilmente giace addormentato su un letto inconsapevole del mondo che lo circonda, ci dimentichiamo di questo sé di veglia e invece creiamo un altro sé immaginario per noi stessi nello stato di sogno, identificando un altro corpo come 'io' e vedendo un altro mondo che ci circonda.

Perciò, come il sonno che sta alla base di un sogno comune è uno stato di oblio del nostro se di veglia, così il sonno che sottende questo sogno che chiamiamo il nostro

presente stato di ‘veglia’ deve essere uno stato di dimenticanza del nostro vero sé. Tuttavia, che cosa effettivamente intendiamo quando definiamo il sonno come uno stato di dimenticanza del sé? In che modo possiamo dimenticare noi stessi nel sonno?

Anche nel sonno, non abbiamo mai dimenticato che ‘noi siamo’, ma solo dimenticato ‘quello che siamo’. Poiché nel sonno sappiamo che siamo, ma non quello che siamo, nel sogno siamo in grado di illuderci di essere un altro corpo. Se non avessimo dimenticato il nostro se di veglia nel sonno, non potremmo immaginare un altro corpo essere noi stessi nel sogno.

Allo stesso modo, se non avessimo dimenticato la vera natura del nostro vero sé, che esiste sempre come nostra coscienza libera da aggiunte ‘Io sono’, non saremmo in grado d’ immaginare noi stessi essere qualcosa di diverso da questo. Cioè, non saremmo in grado di immaginare di essere un certo corpo nello stato di veglia, di essere un altro corpo in sogno, e di essere ‘inconsci’ nel sonno profondo. Così il sonno fondamentale che sottende tutti i nostri sogni, compreso l’attuale sogno che ora riteniamo erroneamente di essere il nostro stato di veglia, è il nostro sonno di oblio di sé: il sonno in cui abbiamo dimenticato il nostro vero sé, la vera natura della nostra essenziale coscienza ‘Io sono’.

Anche se nel nostro presente stato di veglia scambiamo l’apparente ‘incoscienza’ che abbiamo sperimentato nel sonno profondo essere solo un’ incoscienza del nostro corpo e del mondo, nel sonno non abbiamo effettivamente conosciuto o pensato ‘io sono inconsapevole del mio corpo e del mondo’. Solo nella veglia e nel sogno pensiamo ‘Nel sonno ero incosciente del mio corpo e del mondo’. Ciò che pensa così è la nostra mente ma dato che la nostra mente non era presente nel sonno profondo, non può dirci esattamente ciò che sia stata in realtà la nostra esperienza nel sonno profondo. Tutto ciò che possiamo ora dire del sonno è che, se sapevamo ‘Io sono’ in quello stato, tuttavia ci sembra ora essere uno stato di oscurità apparente, ignoranza o mancanza di chiarezza.

Quella mancanza apparente di chiarezza è l’ ‘incoscienza’ che ci sembra di aver vissuto nel sonno. Ma in realtà che cosa è l’ apparente mancanza di chiarezza? Cos’è ciò che sembra abbia mancato di chiarezza nel sonno? Poiché nessun corpo o mondo esisteva nel sonno, dire che eravamo inconsci di loro è fuorviante. Dire che nel sonno eravamo inconsci del nostro corpo e di questo mondo è come dire che nel nostro attuale stato di veglia siamo inconsci del corpo e del mondo che sembrava esistere in un sogno.

Qualsiasi corpo o mondo che viviamo, sia nella veglia o nel sogno, è solo una fantasia, una raccolta di pensieri o immagini mentali che appare solo nella nostra mente ; dire che eravamo inconsci di loro nel sonno è in effetti dire che eravamo inconsci dei nostri pensieri nel sonno. Potremmo dire che siamo inconsci dei nostri pensieri nel sonno solo se in realtà non avevamo alcun pensiero in quello stato. Quando diciamo che siamo inconsci di qualcosa, ciò implica che quella cosa esista realmente, o almeno sembri esistere.

Poiché nel sonno profondo sperimentiamo solo il nostro essenziale essere cosciente di se, 'Io sono', non abbiamo ragione di credere in nulla di diverso da quello che in realtà esisteva in quello stato. Pertanto, la chiarezza di conoscenza che ci sembra di aver perso nel sonno può essere solo una chiarezza riguardo a ciò che realmente esisteva in quello stato, vale a dire il nostro vero essere cosciente di sé. In altre parole, l 'incoscienza' che ora immaginiamo di aver sperimentato nel sonno è solo la nostra mancanza apparente di una chiara conoscenza di sé, la nostra mancanza apparente di chiarezza riguardante la reale natura della nostra coscienza essenziale 'Io sono'.

Nel sonno sappiamo che' noi siamo', ma sembriamo mancare di una chiara conoscenza di ciò che siamo. Pertanto, l'oscurità apparente del sonno, che nel nostro presente stato di veglia erriamo credendo che sia solo un 'incoscienza' del corpo e del mondo che stiamo vivendo, è in realtà solo la nostra mancanza di chiarezza della vera conoscenza di sé ; la nostra cosiddetta 'dimenticanza' o 'ignoranza' del nostro vero sé. Se il nostro vero sé, che è la nostra coscienza essenziale 'Io sono', non fosse stato apparentemente oscurato dal velo della nostra auto- dimenticanza o ignoranza del sé, il sonno sarebbe uno stato di conoscenza del sé perfettamente chiara.

Nel sonno profondo, quindi, l'aggiunto che noi sovrapponiamo al nostro reale sé, e che ci impedisce in tal modo di conoscere chiaramente la sua vera natura, è solo questo velo di oblio di sé chiamato *āvaraṇa*. Anche se questo velo di auto-oblio non potrà mai impedirci di conoscere 'Io sono', ci fa sperimentare 'Io sono' in una forma distorta, consentendoci in tal modo nella veglia e nel sogno d'immaginare che siamo un corpo fisico, e che attraverso i cinque sensi di questo corpo stiamo vedendo un mondo di molteplici oggetti e persone.

Poiché questo velo di oblio di sé è la causa originale dell'illusoria apparizione della nostra mente, la coscienza composta che immagina 'Io sono questo corpo', nell' *advaita vēdānta* è descritta come il nostro 'corpo causale' o *kāraṇa śarīra*. Proprio come la dimenticanza di sé che sperimentiamo nel sonno è il nostro 'corpo causale', così la nostra mente, che sorge fuori da questo 'corpo causale' è il nostro 'corpo sottile' o *sūkṣma śarīra,* come spiegato da Sri Ramana nel quarto punto di Nan Yar? e nel verso 24 dell'*Uḷḷadu Nāṟpadu*, entrambi già citati nel capitolo tre, e il corpo fisico che la nostra mente crea da se stessa col suo potere d'immaginazione nella veglia e nel sogno è il nostro 'corpo grossolano 'o *sthūla śarīra*.

Vale a dire, il nostro corpo fisico è una forma grossolana della nostra mente, che a sua volta è una forma più sottile {del corpo fisico} ma comunque più grossolana della nostra dimenticanza di sé. Ogni volta che la nostra mente sorge, sia nella veglia sia nel sogno, lo fa immaginandosi di essere un corpo fisico. Ma quando sprofonda nel sonno, tutte le sue immaginazioni cessano, e, quindi, si fonde di nuovo nella sua forma causale, che è il nostro velo di apparente oblio di sé. La nostra dimenticanza del nostro vero sé è così il sonno primordiale che sta alla base dell'apparizione sia della nostra veglia che dei nostri stati di sogno.

E ‘questo sonno primordiale di oblio di sé, che provoca l’apparizione sia della veglia che del sogno, uno stato distinto dall’ordinario sonno profondo che sperimentiamo ogni giorno, o sono entrambi lo stesso stato? Anche se possiamo sperimentare un sogno dentro un sogno (come a volte facciamo quando pensiamo di esserci svegliati da un sogno, ma poi svegliandoci di nuovo scopriamo che la nostra prima ‘sveglia’ era solo da un sogno in un altro sogno), non possiamo sperimentare un sonno all’interno di un sonno.

Poiché il sogno è uno stato di dualità e diversità, possiamo sperimentare qualsiasi numero di sogni. Ma poiché il sonno è uno stato privo di differenze o dualità, ci può essere solo uno stato di sonno. Quell’unico e solo stato di sonno è il nostro sonno fondamentale di auto-oblio: il sonno che è venuto a crearsi a causa della nostra apparente mancanza di chiara conoscenza di sé. Questo sonno di oblio di sé è la causa di fondo per il sorgere di tutti gli altri stati; la causa originale per l’apparizione di tutte le dualità.

Tutti i nostri innumerevoli stati di sogno - tra cui il nostro presente sogno che, mentre lo sperimentiamo, immaginiamo di essere uno stato di veglia, sorgono solo da questo sonno di fondo della dimenticanza di sé. Pertanto, lo stato di sonno profondo che sperimentiamo ogni giorno non è altro che questo sonno originale di oblio di sé che sta alla base del sorgere di entrambi veglia e sogno.

Sebbene veglia e sogno siano entrambi stati temporanei che si verificano nel nostro lungo sonno della dimenticanza di sé, erroneamente percepiamo il sonno come un breve periodo che si verifica ogni giorno nella nostra vita di veglia. In verità, però, la nostra presente veglia è soltanto uno dei tanti sogni che si verificano nel nostro lungo sonno della dimenticanza di sé. Anche ora stiamo vivendo il sonno della dimenticanza di sé, ma dentro questo sonno stiamo anche sperimentando un sogno che chiamiamo la nostra presente vita di veglia.

Lo stato di sonno profondo che sperimentiamo ogni giorno è solo lo stato in cui tutti i nostri sogni si sono dissolti, lasciando solo lo stato sottostante e causale, il nostro sonno della dimenticanza di sé. Come possiamo dimenticare il nostro vero sé? In realtà conosciamo sempre il nostro vero sé, e non lo abbiamo mai dimenticato. Ci sembra solo di averlo dimenticato. Non possiamo mai davvero dimenticarlo, perché siamo la coscienza essenziale ‘Io sono’, e la vera natura stessa di questa coscienza ‘Io sono’ è di essere sempre cosciente di sé.

Tuttavia, anche se la nostra vera coscienza ‘Io sono’ non può mai dimenticare se stessa, tuttavia in qualche modo sembra che ci inganniamo credendo di essere la nostra mente, che è una coscienza falsa e irreale che non conosce la propria vera natura, e che quindi immagina ‘Io sono questo corpo’. Pertanto per spiegare l’apparizione di questa mente, dobbiamo postulare una dimenticanza apparente del nostro reale se. Tuttavia, quest’oblio del se esiste solo dal punto di vista della nostra mente, e non dal punto di vista della nostra coscienza originale ‘Io sono’. Il nostro oblio di se pertanto, non è reale, ma è solo una fantasia un’ apparenza illusoria che esiste solo nella visione della nostra mente irreale.

La nostra dimenticanza di sé, come abbiamo visto, è la forma primordiale di *māyā* o illusione, e *māyā* è *yā mā*, 'ciò che non è'. La nostra dimenticanza di sé o la mancanza di una chiara conoscenza di sé, dunque, è una cosa che in realtà non esiste. Considerando che la nostra dimenticanza di sé, che è il nostro potere di oscuramento del sé chiamato *āvaraṇa*, è la forma primaria di *māyā*; la nostra mente, che è il nostro potere d' immaginazione o di auto- diffusione chiamato *vikṣēpa*, è la forma secondaria di *māyā*.

Tutte le forme di *māyā*, tra cui non solo le sue due forme fondamentali di dimenticanza di sé e di auto- diffusione {diffusione di sé}, ma anche tutta la dualità e molteplicità che deriva da queste due forme di base, sono conosciute solo dalla nostra mente, e non dalla nostra coscienza originale 'Io sono', la cui natura è di conoscere solo il proprio essere. Essendo nota solo dalla nostra mente, quindi, la nostra dimenticanza di sé e tutto ciò che sorge da essa è solo una fantasia.

Cioè, se il nostro potere d'immaginazione nasce solo dalla nostra dimenticanza di sé, la nostra dimenticanza di sé è tuttavia una mera fantasia. La nostra dimenticanza di sé è infatti la forma primordiale o seme del nostro potere di immaginazione o mente, e come tale è di per sé ciò che appare a noi come la nostra mente. La nostra mente o il potere dell'immaginazione è quindi semplicemente una forma grossolana della nostra estremamente sottile dimenticanza di sé.

Tale è la natura inspiegabile e illusoria di *māyā* che anche se la nostra dimenticanza di sé è la causa originale che ha creato la falsa e irreale coscienza che noi chiamiamo la nostra mente, essa tuttavia non esiste se non dal punto di vista di questa coscienza irreale che ha creato. Come può allora sorgere questo illusorio oblio di sé? Come sembriamo aver dimenticato il nostro vero sé? Poiché siamo in realtà solo la nostra fondamentale coscienza di sé : 'Io sono', che non potrà mai dimenticare la sua vera natura, come possiamo anche apparentemente dimenticare noi stessi?

Poiché siamo in verità la coscienza illimitata 'Io sono', che sola è reale, solo noi esistiamo veramente. Poiché non esiste altro che noi stessi, non vi è nulla che possa limitare in alcun modo la nostra libertà e il nostro potere. Essendo l'unica e sola realtà assoluta siamo, quindi, perfettamente liberi, e quindi onnipotenti. O per essere più precisi, siamo noi stessi la perfetta libertà e il potere assoluto, perché la libertà e la potenza non possono essere che l'unica realtà non duale, che è il nostro vero sé esistente.

Quindi, a parte noi stessi, non c'è potere che possa farci dimenticare il nostro vero sé, o anche solo apparentemente dimenticare. Quindi deve essere solo per nostra libertà di scelta che abbiamo apparentemente dimenticato il nostro vero sé. Poiché noi stessi siamo perfetta libertà, siamo liberi di essere ciò che scegliamo di essere e di fare tutto ciò che scegliamo di fare. Siamo liberi o di essere sia il nostro vero sé: cioè di rimanere così come realmente siamo, come semplice essere, che è la nostra infinita non duale coscienza di sé 'Io sono'; oppure immaginare di essere noi stessi una coscienza finita, limitata da un corpo in cui si verifica un mondo immaginario di dualità.

Al fine di immaginare noi stessi di essere una coscienza limitata da un corpo, dobbiamo prima scegliere di trascurare o ignorare la nostra vera natura, come coscienza illimitata 'Io sono' libera da aggiunte, o almeno immaginare che l'abbiamo trascurato. Questo immaginario trascurare o ignorare il nostro vero sé è ciò che noi chiamiamo 'dimenticanza di sé', si verifica solo per nostra scelta per il nostro cattivo uso della nostra libertà e potere illimitati.

Anche se è solo per la nostra illimitata libertà e potere che immaginiamo di aver dimenticato il nostro vero io, una volta che immaginiamo così, siamo diventati apparentemente una coscienza limitata legata a un corpo, e quindi non sperimentiamo più la nostra libertà e potere illimitati, invece ci sentiamo di essere una creatura finita in possesso solo di libertà e potere molto limitati. A causa dei nostri limiti immaginari e autoimposti, non è più possibile per noi essere tutto ciò che scegliamo di essere e di fare tutto ciò che scegliamo di fare. La nostra libertà di scelta, dunque, è ora limitata.

Tuttavia, anche ora abbiamo la libertà o di dare attenzione ai pensieri e agli oggetti che abbiamo creato con il nostro potere dell'immaginazione, o di dare attenzione {concentrarsi} alla nostra coscienza essenziale al fine di scoprire la nostra vera natura chi o cosa siamo veramente. Solo con tale analisi del se possiamo rimuovere il velo di dimenticanza di sé con cui abbiamo apparentemente nascosto la nostra vera natura.

Quando noi, come realtà assoluta, abbiamo apparentemente scelto di utilizzare impropriamente la nostra libertà e potere illimitati dimenticando il nostro vero sé e immaginando così noi stessi di essere un individuo finito, il nostro potere assume la forma irreale di Maya. Ma quando invece si sceglie di usare la nostra libertà e potenza illimitati correttamente per essere semplicemente come realmente siamo, il nostro potere rimane nella sua naturale e reale forma, che nel linguaggio del misticismo o della religione è chiamato il potere di 'Grazia'. Grazia e Maya sono quindi una sola cosa e la stessa potenza, l'unico potere che esiste davvero.

Quando abusiamo del nostro potere per illudere noi stessi, noi lo chiamiamo Maya e quando lo usiamo correttamente per rimanere come siamo, noi lo chiamiamo Grazia. Maya è il potere di illusione o di inganno del se, mentre la grazia è il potere di 'illuminazione' o chiara conoscenza di sé. Pertanto, se vogliamo liberare noi stessi da Maya, dobbiamo rivolgere la nostra attenzione lontano da tutte le altre cose verso la nostra essenziale coscienza 'Io sono 'per conoscere ciò che realmente siamo.

Quando lo facciamo, il nostro potere naturale di grazia, che è la chiarezza della nostra essenziale coscienza del se, che brilla beatamente nel nucleo del nostro essere come il nostro sé reale, 'Io sono', attirerà la nostra attenzione verso di sé con il suo schiacciante potere di attrazione, e quindi dissolverà l'illusione della nostra autodimenticanza dentro di sé, che è la chiarezza perfetta della vera conoscenza di sé.

Come abbiamo visto, il nostro velo auto-oscurante e auto-ingannante della dimenticanza del sé è il sonno che è alla base di tutti i sogni che abbiamo sempre sperimentato, compreso il nostro sogno attuale, che confondiamo come uno stato di veglia.

Questo sonno della dimenticanza di sé è ciò che ci permette di immaginare che siamo una persona limitata, che sente un corpo particolare come 'Io', e che percepisce un mondo di oggetti attraverso i cinque sensi di tale organismo.

La forma primordiale di maya che per prima ci permette di dimenticare noi stessi è il nostro potere di oscuramento del se chiamato *āvaraṇa śakti*, mentre la forma secondaria di maya che poi ci consente di immaginare una moltitudine di pensieri e oggetti che sono apparentemente diversi da noi stessi è il nostro potere di auto- dispersione chiamato *vikṣēpa śakti*. Nella veglia e nel sogno sperimentiamo gli effetti di entrambe queste due forme di Maya, ma nel sonno sperimentiamo solo l'effetto della forma primordiale di Maya, il potere di auto - dimenticanza chiamato *āvaraṇa śakti*.

Pertanto, al fine di liberare noi stessi dal potere di maya e quindi conoscere il nostro vero sé, non dobbiamo solo mettere da parte la falsa conoscenza della molteplicità creata dal suo *vikṣēpa śakti*, ma dobbiamo anche penetrare attraverso il velo di dimenticanza di sé fuso con la sua *āvaraṇa śakti*. Ecco perché nel versetto 16 dell'*Upadēśa Undiyār*, di cui abbiamo discusso in precedenza, Sri Ramana non dice semplicemente:

> '[La nostra] mente che abbandona [il conoscere gli] oggetti esterni è vera conoscenza',

ma invece dice:

> '[La nostra] mente che conosce la propria forma di luce, avendo abbandonato [il conoscere gli] oggetti esterni, solo è vera conoscenza'.

Senza rinunciare a dare attenzione agli oggetti esterni, non possiamo trasformare la nostra attenzione verso l'interno per concentrarci interamente ed esclusivamente sulla nostra 'forma di luce', che è la nostra vera coscienza di sé 'Io sono'. Ma semplicemente rinunciando di dare attenzione agli oggetti esterni, non ci concentriamo automaticamente sulla nostra attenzione alla nostra vera coscienza 'Io sono'.

Pertanto Sri Ramana mette "avendo abbandonato" [il conoscere gli] oggetti esterni 'come una proposizione subordinata, e pone la nostra 'mente che conosce la sua forma di luce' come soggetto della frase. La vera conoscenza non è semplicemente uno stato in cui abbiamo rinunciato a conoscere eventuali oggetti esterni, ma è lo stato in cui conosciamo chiaramente il nostro vero se. Nel sonno abbiamo rinunciato a conoscere oggetti esterni, ma non raggiungiamo così la vera conoscenza.

Al fine di raggiungere la vera conoscenza, non è sufficiente per noi solo rimuovere tutte le altre forme di falsa conoscenza: cioè, la nostra conoscenza della molteplicità, dualità o alterità; perché la semplice rimozione di tale falsa conoscenza non distruggerà la sua radice e fondamento, che è la dimenticanza del nostro vero sé. Rimuovere le altre forme di falsa conoscenza senza mettere fine alla nostra dimenticanza di sé, che è la nostra forma primordiale di falsa conoscenza, comporterà solo un cedimento tempo-

raneo o sospensione della nostra mente. Da tale stato di sospensione, la nostra mente risorgerà, e quando sorge, tutta la nostra falsa conoscenza della dualità risorgerà con essa.

La nostra mente può sorgere ed essere attiva solo sperimentando la falsa conoscenza dell'alterità, cioè, solo conoscendo la dualità, poiché come una coscienza individuale separata la sua stessa natura è conoscere le cose che sembrano essere altro da sé. Tuttavia, anche senza conoscere alcuna dualità, può ancora continuare apparentemente ad esistere nella forma dormiente di un seme, come fa ogni giorno nel sonno profondo. Il seme-forma in cui essa rimane apparentemente addormentata e altri simili stati di sospensione è il suo 'corpo causale', che è la sua dimenticanza di sé di base o la mancanza di chiarezza nella conoscenza di sé.

Pertanto, per ottenere la vera conoscenza, è necessario per noi non solo che la nostra mente vada temporaneamente in uno stato di sospensione, ma che sia distrutta per sempre ponendo fine alla sua causa originaria e alla sua base di supporto, che è la dimenticanza o ignoranza del nostro vero sé. Quando abbiamo finalmente messo fine alla dimenticanza del sé conoscendo il nostro reale sé così com'è, scopriremo che la nostra mente era soltanto un'apparizione o una sovrapposizione illusoria che non è mai realmente esistita, proprio come il serpente illusorio che la nostra immaginazione ha sovrapposto su una corda.

Lo stato in cui scopriamo che la nostra mente è veramente sempre inesistente è descritto nell'*advaita vēdānta* come lo stato di annientamento della mente 'o *manōnāśa*, ed è lo stato che sia nel Buddismo e sia nell' Advaita Vedanta si chiama *nirvāṇa*, una parola che significa 'estinzione', 'estinto' o 'esaurito'. Essendo un'apparizione illusoria, la nostra mente può essere distrutta o annientata solo riconoscendo che veramente non esiste e che noi possiamo conoscere solo il nostro vero sé.

Così come siamo in grado di 'uccidere' il serpente illusorio che immaginiamo di vedere disteso a terra solo riconoscendo che si tratta semplicemente di una corda e non un serpente, così possiamo uccidere 'la mente illusoria che ora immaginiamo di essere noi stessi solamente riconoscendo che si tratta solo del nostro vero sé la nostra coscienza illimitata 'Io sono' libera da aggiunte {nomi e forme}. Cioè, quando sappiamo ciò che siamo realmente, scopriremo che non eravamo la mente che abbiamo immaginato di essere, e che tale mente era solo un prodotto del nostro potere d'immaginazione, un'ombra inconsistente apparsa nel buio della nostra ignoranza o dimenticanza del nostro reale sé

Ogni giorno nel sonno profondo rimuoviamo tutta la nostra falsa conoscenza della dualità, ma poiché il sonno è solo uno stato di sospensione temporanea della nostra mente, tale falsa conoscenza nasce di nuovo non appena la nostra mente esce dal sonno.

Tuttavia, invece di far si che la nostra mente si plachi temporaneamente in uno stato di pura sospensione, come il sonno, se la distruggiamo mettendo fine alla nostra dimenticanza di sé, non potrà mai più risorgere, e quindi tutta la nostra falsa conoscenza sarà distrutta per sempre. Come dice Sri Ramana nel versetto 13 dell'Upadesa Undiyār :

La cessazione {progressiva diminuzione di attività o disattivazione} [della nostra mente] è di due tipi, laya [sospensione temporanea] e *nāśa* [annientamento]. Quella [mente], che è temporaneamente sospesa sorgerà. [Ma] se [la sua] forma muore, non sorgerà più.

Da certe forme di meditazione o pratiche yogiche come il controllo del respiro, è possibile per noi rimuovere tutta la nostra falsa conoscenza della dualità artificialmente e in tal modo far placare la nostra mente temporaneamente in uno stato di sospensione, a volte anche per un periodo molto prolungato di tempo. L'unico mezzo col quale possiamo distruggere la nostra mente è di conoscere il nostro vero sé, e possiamo conoscere il nostro vero sé solo scrutando la nostra coscienza essenziale 'Io sono'. Pertanto, nel versetto 14 dell'*Upadēśa Undiyār* Sri Ramana dice :

Quando [noi] spingiamo [la nostra] mente, che si placa [solo temporaneamente] quando [noi] controlliamo il [nostro] respiro, sull'unico percorso di conoscere [il nostro vero sé], la sua forma morirà.

Le parole che Sri Ramana utilizza in questo versetto a significare 'l'unica via di conoscere 'sono: *ōr vaṙi*, che possono essere adottate per significare sia *oru vaṙi*, l'unica via', il 'percorso unico' o il 'percorso speciale', o *ōrum vaṙi*, il 'percorso di conoscere', il 'percorso di indagare', il 'percorso di esaminare' o il 'percorso di considerare con attenzione'.

Poiché esaminare e conoscere il nostro vero se, la nostra coscienza essenziale 'Io sono', è l' unico e solo modo con cui si può mettere fine alla nostra dimenticanza di sé, che è la causa e il fondamento dell'apparenza illusoria della nostra mente e di tutta la sua falsa conoscenza, Sri Ramana deliberatamente ha scelto di usare qui queste parole *ōr vaṙi,* sapendo che avrebbero quindi dato un doppio significato.

Quando la nostra mente si placa temporaneamente nel sonno, o in qualsiasi altro stato simile di sospensione causata da mezzi artificiali, perché non otteniamo così la vera conoscenza? Poiché tutta la nostra falsa conoscenza dell'alterità è rimossa nel sonno, cosa ci impedisce di conoscere la vera natura di noi stessi in questo stato? L'unica risposta che possiamo dare è quella di dire che il nostro oblio di se persiste nel sonno, e lo fa perché non abbiamo posto fine a esso conoscendo il nostro vero sé così com'è.

Tuttavia, se non conosciamo qualcosa di diverso da 'Io sono' nel sonno, perché non lo conosciamo così com' è? Che cosa esattamente conosciamo nel sonno profondo? Ora, nello stato di veglia, quando scambiamo noi stessi con la nostra mente, non possiamo dire esattamente quello che abbiamo vissuto nel sonno profondo, perché noi, come nostra mente non esistevamo in quel momento. Cioè, la nostra mente di veglia non può dire esattamente quello che abbiamo sperimentato nel sonno profondo, perché non esisteva in quello stato.

Noi, però, esistiamo nel sonno, e sapevamo di esistere in quel momento, perché ora sappiamo chiaramente che abbiamo dormito e che non conoscevamo qualcosa di di-

verso da noi stessi in quel momento. Abbiamo una memoria precisa di aver dormito, anche se non siamo in grado di ricordare esattamente quello che abbiamo sperimentato nel sonno profondo. Poiché ci svegliamo dal sonno e di nuovo scambiamo noi stessi per questo corpo, ovviamente non abbiamo avuto una chiara conoscenza del nostro vero sé in quello stato {sonno}.

Se c'è chiaro (almeno dal nostro punto di vista presente come mente nella veglia) che il sonno non è uno stato di perfetta conoscenza, ancora non sappiamo esattamente quello che abbiamo vissuto nel sonno che ci ha impedito di conoscere con chiarezza il nostro vero sé. Dal punto di vista della nostra presente mente di veglia, possiamo vagamente riconoscere che abbiamo esperienza della nostra coscienza 'Io sono' nel sonno profondo, ma non possiamo dire esattamente in quale forma l' abbiamo sperimentata.

Per la nostra presente mente di veglia il sonno sembra essere uno stato in cui eravamo avvolti da una nube confusa d'ignoranza apparente o mancanza di chiarezza della coscienza di sé; proprio come ora nella veglia siamo avvolti dalla nostra confusa identificazione di noi stessi con questo corpo particolare, e in sogno eravamo avvolti dalla nostra identificazione confusa con qualche altro corpo. Ma anche se non sappiamo esattamente quello che abbiamo sperimentato nel sonno profondo, a parte il fatto che abbiamo fatto esperienza di 'Io sono', possiamo trovare almeno una ragione per la nostra mancanza di chiarezza della coscienza di sé in quello stato?

Questa ragione deve essere la stessa fondamentale ragione per cui ci manca la chiarezza della coscienza di sé in quest'attuale stato di veglia, e nello stato di sogno. Qualunque sia la ragione fondamentale per cui non conosciamo chiaramente noi stessi nel sonno, poiché la stessa ragione fondamentale è la causa di fondo della nostra mancanza di una chiara conoscenza di sé, non solo nel sonno, ma anche nella veglia e nel sogno, tutto quello che dobbiamo fare è di trovarla e farla finita con quella causa ora nel nostro attuale stato di veglia.

Se possiamo conoscere chiaramente il nostro vero io ora, che distruggerà l'inspiegabile dimenticanza di sé che sta alla base non solo della veglia, ma anche del sognare e del sonno profondo. Nel nostro attuale stato di veglia non sappiamo ciò che realmente siamo, perché passiamo tutto il nostro tempo attenti solo a cose diverse da noi stessi, e mai rivolgendo la nostra attenzione per focalizzarci interamente ed esclusivamente sulla nostra fondamentale coscienza 'Io sono'.

Come risultato del nostro non dare attenzione esclusivamente alla coscienza 'Io sono', ci confondiamo immaginando di essere qualcos'altro. Poiché ci confondiamo considerando erroneamente noi stessi di essere il nostro corpo e la nostra mente nello stato di veglia, e poiché il nostro corpo e la mente sono assenti nel sonno, continuiamo a confonderci in quello stato ingannando noi stessi considerandoci in qualche modo non a conoscenza della nostra vera natura. Tuttavia, poiché la nostra mente è assente nel sonno, non possiamo in questo stato fare qualsiasi sforzo per concentrare la nostra attenzione intensamente sulla nostra essenziale auto-coscienza 'Io sono'.

Possiamo fare un tale sforzo solo ora in questo stato di veglia, o in sogno. In un sogno, però, se proviamo a rivolgere la nostra attenzione verso la nostra essenziale coscienza 'Io sono', di solito rileviamo che ci svegliamo subito da quel sogno passando nel nostro attuale stato di veglia. Poiché il nostro attaccamento al corpo che erroneamente riteniamo essere noi stessi in sogno non è forte come il nostro attaccamento a questo corpo che ora erroneamente riteniamo noi stessi in questo stato di veglia; il nostro attaccamento a quel corpo di sogno è facilmente sciolto da noi facendo un piccolo 'sforzo concentrandoci su noi stessi.

Tuttavia, se la nostra attenzione al sé in sogno si traduce solo nel ricordarci del nostro sé di veglia, non è chiaramente un 'attenzione al sé molto intensa o profonda. Poiché la nostra immaginazione illusoria che siamo un corpo in sogno è così facilmente sciolta anche da una superficiale attenzione al se, è difficile per noi concentrarci su noi stessi profondamente e intensamente in sogno. Pertanto è solo nell' attuale stato di veglia che possiamo fare sul serio uno sforzo per dare attenzione a noi stessi profondamente : cioè concentrarci interamente ed esclusivamente alla nostra coscienza di sé essenziale 'Io sono'. In un sogno, se cessiamo di conoscere ogni oggetto, ma lo facciamo senza realmente conoscere il nostro sé di veglia, scivoleremo in un sonno profondo o in un altro sogno.

Analogamente in questo stato di veglia, che è anche un sogno, se invece di cercare di conoscere il nostro vero sé ci limitiamo a cercare di conoscere ogni oggetto o pensiero che stiamo vivendo, scivoleremo o in un sonno profondo o in un altro stato di sogno. Pertanto, al fine di andare oltre questi tre stati ordinari di veglia, sogno e sonno profondo, dobbiamo cessare, non solo di conoscere altre cose, ma è anche necessario rimuovere il nostro velo della dimenticanza di sé, ricordando il nostro vero sé.

Cioè, al fine di risvegliare il nostro vero sé, dobbiamo rivolgere la nostra attenzione a noi stessi per esaminare e chiaramente conoscere la vera natura di noi stessi, la nostra pura coscienza di essere, 'Io sono'. Anche se conosciamo la nostra coscienza essenziale 'Io sono' in ognuno dei nostri tre normali stati di veglia, sogno e sonno profondo, la conosciamo in una forma diversa in ciascuno di questi tre stati. Nella veglia la conosciamo nella forma di questo corpo, nel sogno la conosciamo nella forma di qualche altro corpo, e nel sonno profondo la conosciamo nella forma di un'incoscienza apparente.

Poiché la forma in cui conosciamo la nostra coscienza 'Io sono' in ciascuno di questi stati non esiste negli altri due stati, ognuna di queste forme è soltanto un attributo illusorio {aggiunta-forma} che sovrapponiamo su di essa. Pertanto, nessuna delle forme in cui la conosciamo in nessuno di questi tre stati può essere la sua vera forma.

Se abbiamo chiaramente capito la nostra coscienza 'Io sono' nella sua vera forma in uno qualsiasi di questi tre stati, non la scambieremo per qualcosa di diverso negli altri due stati. Pertanto, poiché sperimentiamo noi stessi in una diversa forma in ognuno di questi tre stati, e poiché passiamo attraverso ciascuno di questi stati ripetutamente

uno dopo l'altro, è chiaro che noi non conosciamo la vera forma della nostra coscienza essenziale 'io sono' in nessuno di essi.

Tuttavia, visto che siamo questa coscienza 'Io sono', e poiché la natura di questa coscienza 'Io sono' è di essere cosciente di sé, deve essere possibile per noi conoscere questo 'io sono' nella sua vera forma. Infatti, al livello più profondo del nostro essere, che è la nostra auto-coscienza assolutamente pura e non duale 'Io sono', anche ora la conosciamo chiaramente nella sua vera forma. Pertanto, al di là dei nostri normali tre stati, che sono tutti stati di errata conoscenza, deve esistere uno stato di vera conoscenza, in cui siamo sempre chiaramente a conoscenza della vera natura della nostra coscienza essenziale 'Io sono'.

Anche se questo stato di vera conoscenza, lo stato in cui siamo pienamente svegli alla realtà assoluta del nostro se, trascende tutti i nostri ordinari tre stati, nondimeno li sottende in ogni momento, compreso il presente momento. Pertanto, al fine di sperimentare questo stato fondamentale di vera conoscenza, tutto quello che dobbiamo fare è esaminare e conoscere la nostra essenziale coscienza 'io sono' in questo preciso momento.

Poiché questo stato di vera conoscenza trascende i nostri ordinari tre stati, deve essere privo di ogni falsa conoscenza, tutte le conoscenze immaginarie delle differenze o dualità, che sperimentiamo solo in due di essi. Pertanto, poiché è uno stato in cui viviamo la non dualità, è uno stato privo di pensiero come nel sonno, ma poiché è allo stesso tempo uno stato in cui si sperimenta l'assoluta chiarezza della conoscenza di sé, è anche uno stato di perfetta veglia.

Quindi, nell' *advaita vēdānta* questo stato fondamentale di vera conoscenza di sé è a volte descritto come lo stato di 'sonno vigile' o 'sonno sveglio' - *jāgrat-suṣupti* in sanscrito, o *naṉavu-tuyil* in Tamil. Poiché questo stato di 'sonno veglia' è al di là dei nostri tre stati ordinari di veglia, sogno e sonno profondo, in *advaita vēdānta* è anche a volte indicato come il 'quarto stato', *turīya* o *turya avasthā*. Piuttosto confusamente, tuttavia, in alcuni testi viene usato un altro termine per descriverlo, vale a dire la 'il quarto trascendente' o *turīyātīta*, che ha dato luogo al concetto sbagliato che oltre a questo 'quarto stato' c'è un ulteriore 'quinto stato'.

In verità, però, il non duale stato di vera conoscenza di sé è l' ultimo e assoluto stato, oltre il quale nessun altro stato può esistere. Poiché è lo stato assoluto che sta alla base e trascende ogni stato relativo, la vera conoscenza di sé, è in effetti l'unico stato che esiste davvero. Pertanto, nel versetto 32 dell'*Uḷḷadu Nāṟpadu Anubandham* Sri Ramana dice :

> Per coloro che sperimentano la veglia, il sogno e il sonno profondo, [il reale stato di] 'il sonno vigile', [che è] oltre [questi tre stati ordinari], è chiamato *turiya* [il 'quarto']. [Tuttavia] poiché solo turiya esiste, [e] poiché i tre [stati] che appaiono [e scompaiono] sono [in realtà] inesistenti, [l'unico stato reale che viene così denominata turiya è in effetti] *turiya-v-atīta* [ciò

che trascende anche il concetto relativo che è il 'quarto'].Sia chiaro [su questa verità].

Il nostro stato fondamentale e naturale di 'sonno sveglio' o vera non duale conoscenza di sé è descritto come il 'quarto' solo per sottolinearci che è uno stato che va oltre i nostri tre stati ordinari di veglia, sogno e sonno. Tuttavia, quando effettivamente andiamo oltre i nostri tre stati ordinari per sperimentare il nostro stato fondamentale della vera conoscenza di sé, scopriremo che questo stato fondamentale è l'unico stato reale, e che i nostri tre ordinari stati sono soltanto apparenze immaginarie, che sono apparentemente sovrapposte su di essa, ma che in realtà non esistono per niente.

Quindi, sebbene sia a volte chiamato il 'quarto stato', lo stato di vera conoscenza di sé o 'sonno vigile' è l' unico stato che esiste veramente. Quindi, poiché il termine *turīya* o il 'quarto' implica l'esistenza di tre altri stati, non è in realtà un nome appropriato per l'unico stato che veramente esiste. Pertanto, anche se il vero stato di 'sonno vigile' è chiamato turiya, si potrebbe più opportunamente chiamare *atīta*, 'ciò che trascende'.

In altre parole, poiché è l'unica realtà assoluta ed è pertanto completamente priva di ogni relatività, trascende non solo i tre stati relativi di veglia, sogno e sonno, ma anche il concetto altrettanto relativo che è il 'quarto' stato. Questo è il motivo per cui è anche descritto come *turīyātīta*, un termine che letteralmente significa 'ciò che trascende il quarto'. Il versetto di cui sopra è stato composto da Sri Ramana come una sintesi dei seguenti insegnamenti che aveva dato oralmente e che Sri Muruganar aveva registrato nei versi 937-939 del *Guru Vācaka Kōvai*:

> Quando tutti gli stati [veglia, sogno e sonno], che sono visti come tre, scompaiono nei saggi, che hanno distrutto l'ego [il presuntuoso senso di essere un individuo separato], *turīya* [il 'quarto'], che è lo stato elevato, è quello che predomina assolutamente in loro come *atīta* [ciò che trascende ogni dualità e diversità].
>
> Poiché gli stati [veglia, sogno e sonno] che si stringono insieme [ci avvolgono] come le tre componenti [della nostra vita come coscienza individuale] sono mere apparizioni [che appaiono e scompaiono] nel non duale atīta [l'unico stato che tutto trascende], [che è] lo stato del [nostro vero] sé, [che è conosciuto come] turiya [il 'quarto'], [e] che è pura coscienza di essere- ['Io sono'], sappi che per questi [tre stati illusori] [il nostro vero] sé è l'*adhiṣṭhāna* [la singola base sulla quale appaiono e scompaiono, e] in cui [devono eventualmente fondersi e] diventare uno.
>
> Se gli altri tre [stati] fossero stati idonei [per essere descritti] come reali, [solo allora sarebbe stato opportuno per noi dire che] 'il sonno -vigile', [che è lo stato di] puro *jñāna* [la conoscenza], è il 'quarto', non è vero? Poiché davanti a *turīya* [il cosiddetto 'quarto'] quegli altri [tre stati] si stringono insieme [cioè, si fondono insieme e diventano un tutt'uno], essendosi [rive-

lati] irreali [come tre stati separati], sappi che questo [il cosiddetto 'quarto' stato] è [infatti] atīta [lo stato trascendente], che è [il solo] unico [stato reale].

Mentre la realtà del nostro stato fondamentale della vera conoscenza di sé è assoluta, la realtà apparente dei nostri tre stati ordinari è soltanto relativa, relativa solo per la nostra mente, che sola li conosce. Tuttavia, quando sperimentiamo lo stato assoluto della vera conoscenza del sé non duale, si scoprirà che la nostra mente era una semplice apparizione che mai è veramente esistita.

Pertanto, quando l'apparizione fantasma della nostra mente è dissolta, tutti i nostri tre stati relativi di veglia, sogno e sonno profondo, che sono mero frutto della nostra immaginazione, si dissolveranno con essa. Dopo questa dissoluzione della nostra mente, tutto ciò che rimane è il nostro stato naturale di sonno sveglio, lo stato beato e non duale della vera conoscenza assoluta.

Tutte le forme di dualità o relatività sono vissute da noi solo nella veglia e negli stati di sogno, e non nel loro stato di fondo, lo stato di sonno profondo, da cui entrambe sorgono. Poiché la dualità e la relatività sono conosciute solo dalla nostra mente, e poiché tutte le cose conosciute dalla nostra mente sono solo pensieri che questa forma in sé col suo potere d' immaginazione, ogni forma di dualità o relatività è mera fantasia, pensieri che abbiamo noi stessi creato.

Dato che la nostra mente, che crea così ogni dualità e relatività, è essa stessa una falsa forma di conoscenza, una forma spuria di coscienza che nasce solo quando immaginiamo noi stessi di essere un corpo, che è lui stesso solo una delle nostre immaginazioni; tutte le forme di dualità o relatività non possono essere altro che falsa o sbagliata conoscenza. Così, poiché la nostra mente è solo un fantasma che nasce dallo stato di profondo sonno, che è il nostro sonno di oblio del sé, tutta la conoscenza immaginaria della dualità o relatività che la nostra mente sperimenta nella veglia e nel sogno nasce pure solo dal nostro sonno della dimenticanza di sé. Pertanto, poiché il non duale stato di vera conoscenza di sé trascende non solo gli stati di veglia e sogno, ma anche il loro stato sottostante di sonno profondo, è il supremo e assoluto stato che trascende non solo tutte le forme di conoscenza errata, ma anche il fondamentale oblio di se che costituisce l'originale causa di tutta la conoscenza sbagliata.

Poiché questo stato assoluto della vera conoscenza è il nostro stato naturale di essere, esso esiste sempre dentro di noi come il nostro vero sé o coscienza essenziale, e quindi possiamo sperimentarlo solo conoscendo noi stessi come siamo veramente. Poiché non possiamo conoscere il nostro vero sé se non prestiamo attenzione a esso, l'unico mezzo per raggiungere l'esperienza diretta della vera e assoluta conoscenza è di esaminare profondamente il nostro essere più profondo o essenza.

Anche se questa vera conoscenza, che è il nostro vero sé o essere essenziale, è la realtà alla base di tutti i tre stati che siamo ormai abituati a vivere, non possiamo fare lo sforzo necessario per occuparci di essa mentre siamo nel sonno. E se siamo in grado di

fare questo sforzo nel sogno, ogni volta che cerchiamo di farlo il nostro sogno è di solito terminato immediatamente, perché, come abbiamo discusso in precedenza la maggior parte dei nostri sogni sono stati fragili basati su un debole senso di attaccamento al nostro corpo di sogno e al mondo che sperimentiamo attraverso quel corpo.

Quindi in pratica è generalmente possibile per noi riuscire nel nostro sforzo di conoscere il nostro vero sé solo ora in questo stato di veglia. Pertanto, nel versetto 16 del *Upadēśa Taṉippākkaḷ* Sri Ramana dice :

> Nella veglia lo stato di sonno [il vero stato di 'sonno vigile' o chiara conoscenza di sé] … [naturalmente] risulterà dalla [vostra] sottile indagine [o esame minuzioso], che è [la pratica] di esaminare costantemente voi stessi. Fino a [che tale] sonno brilla coprendo [e assorbendo l'intera attenzione sia] nella veglia [che] in sogno, eseguite incessantemente [o praticate] quella sottile investigazione.

Il motivo per cui Sri Ramana dice qui che dobbiamo continuare la pratica della sottile investigazione del se finché lo stato di 'sonno vigile' è sperimentato sia nella veglia che nel sogno è che ha composto questo versetto come una sintesi dei versetti 957 e 958 del *Guru Vācaka Kōvai*, in cui Sri Muruganar aveva registrato quello che disse una volta a un aspirante spirituale che lamentava che non era in grado di sperimentare la chiarezza perfetta di autocoscienza o 'sonno vigile' in sogno :

> Non siate scoraggiati, perdendo [la vostra] forza mentale […] pensando che il sonno [vigile] non [ancora] pervade [e assorbe l'intera vostra attenzione] nei [vostri] [stati]di sogno. Se la fermezza di [tale] sonno è raggiunta nel presente [stato di] veglia, la diffusione di [tale] sonno [sarà anche sperimentata] nel sogno. Fino a quando lo stato di [tale] sonno [è esperito] nella veglia, non abbandonare la [tua] indagine sottile, che è [la pratica di] esaminare [il vostro essenziale] se. Pertanto, fino a che [tale vigile] sonno brilla inondando [l'intera attenzione] in sogno, svolgere tale indagine sottile e analizzatrice [è] un imperativo.

Veglia e sogno sono entrambi stati in cui sperimentiamo l'aspetto di alterità o molteplicità. Il 'sonno vigile' che cerchiamo di raggiungere è uno stato privo di ogni alterità, ma è comunque uno stato di perfetta chiara coscienza di sé. Pertanto, fintanto che sperimentiamo sia l'alterità che la mancanza di perfettamente chiara coscienza di sé, siamo ancora intrappolati nell'illusione dei tre stati, veglia, sogno e sonno profondo.

Quindi dovremmo persistere nella nostra pratica di sottile auto- indagine del sé fino a che non sperimentiamo una chiarezza perfetta di pura coscienza di sé priva della minima traccia di alterità, dualità e molteplicità. Qualunque sia la conoscenza che possiamo avere su qualcosa di diverso dal nostro sé, è indiretta e quindi aperta al dubbio. L'unica conoscenza che è diretta è la conoscenza o coscienza che abbiamo del nostro sé come 'Io sono', e, quindi, solo questa può essere certa e priva di ogni dubbio.

Prima di sapere altro, dobbiamo conoscere la nostra esistenza come 'Io sono'. Questa conoscenza o coscienza di noi stessi è la nostra primaria ed essenziale forma di conoscenza. Senza conoscere 'Io sono', non potevamo conoscere nulla. La nostra coscienza 'Io sono 'è in grado di stare da sola, senza nessun'altra conoscenza, come sperimentiamo ogni giorno nel sonno profondo, ma nessun'altra conoscenza può sussistere senza questa coscienza 'Io sono'.

Ogni volta che questa unica, indivisa e non duale coscienza 'Io sono' sembra conoscere altre cose oltre a sé, lo fa apparentemente limitandosi come coscienza individuale separata che s'identifica con un corpo, uno tra i tanti oggetti che sembra quindi conoscere. Questa coscienza individuale che sente 'Io sono questo corpo, una persona separata che vive in questo mondo di oggetti molteplici: non è la nostra primaria ed essenziale forma di conoscenza, ma solo una forma secondaria di conoscenza, una distorta forma della nostra conoscenza originale e primaria 'Io sono'.

Tutta la conoscenza oggettiva è conosciuta solo da questa forma secondaria di conoscenza, la coscienza individuale separata che chiamiamo la nostra 'mente'. Pertanto la conoscenza oggettiva non è la forma primaria di conoscenza, neanche la forma secondaria di conoscenza, ma solo una forma terziaria di conoscenza. Questa forma terziaria di conoscenza dipende per la sua apparente esistenza dalla forma secondaria di conoscenza che chiamiamo la nostra 'mente', che a sua volta dipende per la sua esistenza apparente dalla forma primaria di conoscenza, la nostra coscienza fondamentale ed essenziale 'io sono'.

A differenza di tutte le altre forme di conoscenza, questa forma primaria di conoscenza, 'Io sono', non dipende da qualsiasi altra cosa, e quindi è l'unica conoscenza assoluta e incondizionata. Tutte le altre conoscenza sono solo relative. Poiché la forma secondaria di conoscenza, la nostra mente, può apparire come un'entità separata solo conoscendo la forma terziaria della conoscenza, i pensieri oggettivi che forma dentro di sé, ognuna di queste due forme di conoscenza esiste solo rispetto all'altra.

Poiché è conosciuta solo dalla nostra mente, e quindi dipende per la sua apparente esistenza dalla nostra mente, la conoscenza oggettiva non ha una realtà propria, ma prende in prestito la sua realtà apparente dalla nostra mente. La conoscenza oggettiva quindi non è più reale della nostra mente che la conosce. È questa mente, la coscienza individuale che si sente come 'Io sono questo corpo, una persona distinta che conosce un mondo pieno di oggetti', reale? No, non lo è, perché è, come abbiamo visto sopra, solo una forma immaginaria e distorta della nostra vera e originale coscienza 'Io sono'. Sebbene sia la nostra mente che tutta la conoscenza oggettiva conosciuta da essa sembrino reali, la realtà di ciascuna è relativa solo all'altra.

Tutto ciò che è reale solo relativamente, non è reale per niente, perché per essere veramente reale, una cosa deve essere assolutamente e incondizionatamente reale. Solo ciò che è assoluto e incondizionatamente reale è reale in ogni momento, in tutti gli stati e sotto tutte le condizioni; mentre quella che è relativamente reale sembra essere reale solo in certi momenti, in alcuni stati e in determinate condizioni. Qualunque cosa sem-

bri essere reale solo in determinati momenti, in alcuni stati e in determinate condizioni, è solo un 'apparizione, e quindi è solo apparentemente reale.

Pertanto, l'unica conoscenza che può sicuramente essere considerata come reale o vera conoscenza è la nostra conoscenza diretta, non confusa, chiara e certa della nostra coscienza essenziale 'Io sono'. Finché e a meno che non raggiungiamo tale chiara e certa conoscenza, ogni altra conoscenza che possiamo raggiungere sarà incerta e aperta al dubbio. Solo quando raggiungiamo la vera conoscenza della nostra coscienza 'Io sono', saremo nella posizione di essere in grado di giudicare la verità e la validità di tutte le nostre altre conoscenze.

Così la convinzione che la ricerca oggettiva può portare alla vera conoscenza : una convinzione che è insita e fondamentale per la filosofia su cui tutta la moderna scienza si basa è filosoficamente infondata, e si basa più su un pio desiderio che su qualsiasi analisi filosofica profonda o onesta. Tutta la conoscenza oggettiva è conosciuta da noi indirettamente attraverso l'imperfetto supporto della nostra mente e dei cinque sensi, mentre la coscienza è conosciuta da noi direttamente come il nostro sé.

Se cerchiamo la vera, chiara e immediata conoscenza, piuttosto che tentare di approfondire la nostra conoscenza dei fenomeni oggettivi rivolgendo la nostra attenzione verso l'esterno attraverso la nostra mente e i cinque sensi, dovremmo cercare di affinare la nostra conoscenza della coscienza dirigendo la nostra attenzione al nostro sé, verso la coscienza essenziale che sperimentiamo sempre direttamente come 'Io sono'. Anche se la filosofia e la scienza della coscienza o della vera conoscenza di sé che discutiamo in questo libro può sembrare confutare o negare la verità di tutte le normali forme di conoscenza umana, di fatto non nega la verità relativa di qualsiasi altra filosofia, scienza o religione. Essa si limita a porle in una giusta prospettiva.

Nel grande schema delle cose, ogni cosa ha il suo posto relativo, e questa filosofia di conoscenza del sé ci permette di capire il posto relativo di tutto in una prospettiva corretta. La verità è che il 'grande schema delle cose' e tutto ciò che ha un posto in esso è tutto noto solo tramite la nostra mente, e quindi è in definitiva solo i nostri pensieri. Poiché non possiamo conoscere nulla, tranne la nostra mente, abbiamo motivo sufficiente per supporre che nulla esiste al di fuori della nostra mente. Anche l'idea che le cose esistono indipendentemente dalla nostra mente, e sono quindi più che soli nostri pensieri, è di per sé solo un pensiero o immaginazione.

Che cosa la filosofia e la scienza della coscienza confuta o mette in discussione, quindi, non è semplicemente un particolare pensiero, idea o convinzioni che la nostra mente può avere su qualsiasi cosa, ma è in definitiva la realtà della nostra mente stessa. Tutti i sistemi dualistici di filosofia, scienza e fede religiosa hanno a che fare con la verità, ma non con la verità assoluta. La verità o le verità con cui hanno a che fare sono solo forme relative di verità, e poiché sono relative, la verità di un sistema può sembrare scontrarsi con quella di un altro.

Tuttavia, il conflitto tra tutte le innumerevoli forme di verità relativa può conciliarsi quando ciascuna è vista nella sua giusta prospettiva, che è possibile solo dal punto di vista della verità assoluta di non duale conoscenza di sé : la coscienza fondamentale 'Io sono', che è il substrato imparziale e la realtà sulla quale o nella quale compaiono e scompaiono tutte le cose. Anche se la conoscenza oggettiva che acquisiamo tramite la filosofia e la scienza può apparire vera e valida conoscenza dal relativo punto di vista della nostra mente, dal punto di vista assoluto della nostra reale coscienza 'Io sono', non è vera conoscenza.

Qualunque sia la conoscenza che la mente umana può acquisire attraverso la filosofia, la scienza, la religione o qualsiasi altro mezzo può essere solo la conoscenza relativa, e non la conoscenza assoluta o vera. La nostra mente è uno strumento che può conoscere solo la dualità, la relatività o le limitazioni, e non ciò che è oltre ogni dualità, relatività e limitazione. Tuttavia, il limite della nostra conoscenza non si ferma con la nostra mente. Oltre la nostra mente, o meglio dietro, sotto e alla base della nostra mente, c'è una coscienza più profonda: la nostra coscienza di se fondamentale ed essenziale, 'Io sono'.

Questa essenziale coscienza di se o non duale conoscenza del nostro essere è in sé la conoscenza assoluta : conoscenza che è assolutamente, incondizionatamente, indipendentemente e infinitamente vera, pura, chiara e certa. In questo libro abbiamo esaminato in dettaglio la filosofia della conoscenza di sé, mostrando come essa ci invita a mettere in discussione tutte le nostre più elementari ipotesi circa noi stessi e il mondo, e come essa ci offre una razionale visione della realtà che è fresca e completamente diversa da quello che molti di noi conoscono. Tuttavia, questa filosofia sarà di scarsa utilità per noi se non capiamo che non è solo una filosofia ma anche una scienza : una scienza che esige da noi un impegno costante per la ricerca pratica. Come filosofia è di per sé insufficiente, e rimarrà soltanto un insieme di pensieri, idee o credenze come qualsiasi altra filosofia, a meno che e fino a quando non ne facciamo esperienza diretta praticando il suo metodo empirico di investigazione del sé.

Ogni beneficio che possiamo ottenere studiando e riflettendo su questa filosofia sarà di poco valore reale per noi a meno che non tentiamo di metterla in pratica volgendo ripetutamente la nostra attenzione alla nostra mera coscienza di essere ogni volta che notiamo che è scivolata via per pensare ad altre cose. La vera conoscenza che tutti noi cerchiamo di raggiungere non è un insieme di pensieri, idee o teorie, o qualsiasi altra cosa che potrebbe essere afferrata dalla nostra mente, ma è lo stato di conscia non duale esperienza di essere, in cui l' assoluta realtà, la nostra coscienza essenziale 'Io sono', conosce solo se stessa.

Pertanto, a meno che e fino a quando non abbiamo effettivamente rivolto la nostra attenzione lontano da tutti i pensieri e da tutti gli oggetti e verso la nostra coscienza fondamentale 'Io sono', non potremo mai raggiungere la conoscenza diretta, certa e vera della realtà assoluta che sta alla base e che contiene, ma comunque trascende, ogni relatività.

CAPITOLO 7

L'Illusione del Tempo e dello Spazio

Anche se nel terzo capitolo, discutendo la formazione e la dissoluzione di ciascuno dei nostri pensieri consecutivi, abbiamo detto che ogni singolo pensiero sorge e si abbassa in un infinitamente piccolo periodo di tempo, questa non è l'intera verità, perché il tempo è di per sé un'illusione creata dal sorgere e poi dal dissolversi del nostro pensiero.

Così come immaginiamo la dimensione fisica dello spazio al fine di creare nella nostra mente un'immagine concettuale di un universo costituito da oggetti separati di forme diverse, così immaginiamo la dimensione fisica e psicologica del tempo al fine non solo di creare nella nostra mente un'immagine concettuale di eventi e cambiamenti che continuamente si verificano all'interno di tale universo, ma anche (più importante) per creare l'illusione che i pensieri che pensiamo e le esperienze conseguenti che subiamo, si formano e si dissolvono in un modo consecutivo.

Senza prima immaginare le dimensioni di base del tempo e dello spazio, non possiamo formare qualsiasi immagine o pensiero nella nostra mente, e quindi queste dimensioni sono insite in ogni pensiero che pensiamo. Noi pensiamo di percepire il tempo e lo spazio al di fuori di noi stessi, e che siamo creature limitate che esistono per un periodo molto breve all'interno della vasta durata del tempo e che occupano una parte molto piccola della vasta distesa dello spazio.

Questa percezione, tuttavia, è solo un'illusione, perché come ogni altra percezione, noi sperimentiamo la percezione del tempo e dello spazio solo all'interno di noi stessi, nella nostra mente o coscienza. Anche se il tempo e lo spazio sembrano esistere al di fuori di noi, non abbiamo modo di sapere se in realtà esistono al di fuori o indipendentemente da noi stessi, perché tutto ciò che sappiamo o possiamo mai sapere del tempo e dello spazio è solo l' immagine di loro che abbiamo formato all'interno della nostra mente col nostro potere di immaginazione. Pertanto, come tutto ciò che percepiamo nel tempo e nello spazio, il tempo e lo spazio sono semplicemente immagini mentali, concezioni o pensieri.

Le dimensioni concettuali del tempo e dello spazio sono centrate rispettivamente intorno alle nozioni del momento presente, 'adesso (ora)', e del luogo attuale, 'qui'. I concetti di passato e futuro esistono solo con riferimento al concetto del momento pre-

sente, che è il momento centrale. Quello che era una volta presente è ora passato, e quello che sarà presente è ora il futuro. Sia il passato sia il futuro, sono il presente quando si verificano.

Ma, ancora più importante, il passato e il futuro sono i due concetti che esistono solo nel momento presente. Pertanto, relativamente parlando, il presente è l'unico punto nel tempo che è reale. Anche se tutto ciò che passa per esso è in costante evoluzione, il momento presente stesso rimane sempre senza subire alcun cambiamento, e, quindi, è la porta statica attraverso la quale si può passare dalla illusione di continuo cambiamento del tempo alla realtà del nostro essere sempre immutabile. Come dice Sri Ramana nel versetto 15 del *Uḷḷadu Nāṟpadu* :

> Il passato e il futuro stanno [solo] aggrappandosi al presente. Mentre si verificano, anche loro sono solo il presente. Il presente[è] l'unico [punto nel tempo che esiste veramente]. [Pertanto] cercando di conoscere il passato e il futuro senza conoscere la verità del presente [è come] cercare di contare, senza [conoscere il numero fondamentale, l'unità di] uno [di cui tutti gli altri numeri non sono che multipli o frazioni].

La terza frase di questo versetto, '*niharʋu oṉḏṟē*', che letteralmente significa 'il presente [è]l' unico', con un' enfasi (la lettera di terminazione *ē*) aggiunta alla parola oṉḏṟu o 'uno' implica 'uno solo', può essere interpretato in vari modi. Può essere intesa nel senso, 'Il presente è l'unico tempo', 'Solo il presente veramente esiste', o' Tutti e tre questi tempi sono solo l'unico presente'.

Tuttavia, in effetti, tutte queste tre interpretazioni significano la stessa cosa. Poiché mentre si verifica ogni momento nel tempo è presente; tutti i momenti del tempo, sia passato, che presente o futuro, sono solo il momento presente. Il presente è quindi l'unico momento nel tempo che esiste veramente. Da qui le tre divisioni del tempo, passato, presente e futuro, non sono veramente tre, ma solo una: quella sempre presente nel momento presente.

Nella versione *kaliveṇbā* di Uḷḷadu Nāṟpadu Sri Ramana ha aggiunto due parole extra, prima della prima parola di questo versetto, *niharʋiṉai* o 'il presente', detto *nitamum maṉṉum*, che significa 'ciò che rimane sempre'. Così egli evidenzia il fatto che il momento presente è sempre presente, che tutti i tempi sono il presente mentre si verificano, e che il presente è quindi il solo tempo realmente esistente: l'unico tempo che sempre sperimentiamo direttamente ed effettivamente. Tutti gli altri tempi, sia il passato che il futuro, sono solo pensieri che si verificano in questo momento presente. Se vogliamo stimare il valore di qualcosa in una determinata valuta, si deve prima conoscere il valore di una singola unità di quella valuta.

Senza conoscere il valore dell'unità 'uno', non possiamo conoscere il valore di qualsiasi altro numero. Allo stesso modo, non possiamo conoscere la verità del passato o del futuro, se non conosciamo la verità del presente, perché il momento presente è l'unità di base del tempo: l'unica sostanza di cui è formato tutto il tempo. Proprio come

il momento presente, 'ora', è il punto centrale della concettuale dimensione del tempo, così nello stesso modo il luogo attuale, 'qui', è il punto centrale della dimensione concettuale dello spazio.

Ogni punto dello spazio che percepiamo o pensiamo, esiste solo con riferimento al presente posto, il punto nello spazio in cui ora sentiamo noi stessi di essere. Cosa determina quale punto nello spazio e quale momento del tempo sono vissuti come essere presenti? Ciò che noi sperimentiamo come l'attuale luogo, 'qui', e il momento presente, 'ora', è quel punto nello spazio e nel tempo nel quale ci sentiamo presenti. La presenza della nostra coscienza di essere, 'Io sono', è dunque ciò che ci fa sentire che questo posto nello spazio è presente 'qui', e che questo momento è presente ora'. Tutte le definizioni di tempo e di luogo sono relative a questo momento fondamentale 'ora' e a questo posto fondamentale 'qui'.

Il passato è passato, perché è prima di questo momento presente, che noi chiamiamo 'adesso '(o ora), e il futuro è futuro perché è successivo a questo momento presente. Analogamente tutte le definizioni di luogo come 'vicino' o 'lontano', 'qui' o 'altrove', sono relative solo a questo presente posto, che noi chiamiamo 'qui'. Pertanto, poiché la definizione di 'ora' e 'qui' è ciò che sono questi punti nel tempo e nello spazio in cui sempre sperimentiamo di essere il nostro sé, tutto il tempo e lo spazio in ultima analisi, esistono solo con riferimento alla nostra essenziale, fondamentale e sempre presente coscienza del nostro essere, 'Io sono'. Poiché riteniamo che questo corpo particolare sia noi stessi, riteniamo che il punto dello spazio in cui questo corpo ora esiste sia 'qui'.

Così la nostra mente, la limitata coscienza che si sente come 'Io sono questo corpo', si sente sempre di essere qui e ora, nel presente luogo e momento presente. Poiché questa limitata coscienza 'Io sono questo corpo', che è il soggetto che conosce o la prima persona, è sempre vissuto come il punto centrale dello spazio, non è solo la 'prima persona' ma anche il 'primo posto'. Cioè, il primo o fondamentale luogo, il punto centrale nello spazio, che noi chiamiamo 'qui', è solo la nostra mente, la coscienza che sentiamo sempre di essere la prima persona, 'Io'.

Ogni altro luogo o punto nello spazio esiste solo in riferimento a questo luogo fondamentale, sempre presente in prima persona. Poiché ci identifichiamo con un corpo particolare, riteniamo di muoverci nello spazio, mentre in realtà lo spazio si muove in noi. Cioè, poiché non siamo questo corpo materiale, ma solo la coscienza, tutto lo spazio esiste solo dentro di noi, e quindi tutti i movimenti nello spazio si verificano solo dentro di noi. Ovunque ci sembra di andare, l'attuale luogo 'qui' ci accompagna. Quando ci sembra di spostarci da un luogo all'altro, quest'altro luogo diventa 'qui', cioè, si muove e diventa il luogo centrale nella nostra coscienza.

Quindi, proprio come il momento presente, 'ora', è il momento statico e immutabile per cui tutti i momenti del tempo passano, così il presente luogo, 'qui', è il luogo statico e immutabile attraverso il quale, nei pressi del quale o lontano da cui tutti i luoghi nello spazio si muovono. Perciò, come il momento presente è la porta statica attra-

verso la quale si può passare dalla illusione di vivere il tempo mutevole alla realtà del nostro sempre immutabile essere, così il luogo attuale è la porta statica attraverso la quale possiamo passare dalla illusione di essere un corpo che si muove nello spazio alla realtà del nostro essere sempre immobile. Proprio come la prima persona, la nostra coscienza 'Io', è il primario o fondamentale luogo, il punto centrale nello spazio della nostra mente, quindi la seconda persona, 'tu', e la terza persona, l'aggregato di 'lui', 'lei', 'egli', 'questo', 'quello' e tutto ciò che è diverso da 'Io' o 'tu', possono essere considerati rispettivamente, i luoghi o le zone secondarie e terziarie all'interno del nostro spazio mentale. Pertanto, ciò che noi chiamiamo "le tre persone" nella grammatica italiana, sono note come i "tre posti" nella grammatica Tamil. Cioè, nella maggior parte delle lingue il soggetto e tutti gli oggetti a sua conoscenza sono raggruppati in tre categorie, che in italiano e in molte altre lingue queste tre categorie sono chiamate le "tre persone", in Tamil invece sono chiamate i "tre posti".

Questa concezione spaziale di queste tre categorie si basa sul fatto che sperimentiamo ognuno di loro come occupare un 'luogo' o un punto diverso sia nello spazio fisico che nel nostro spazio concettuale. La prima persona che in termini grammaticali è la persona che parla o scrive come 'Io', è sempre vissuta come essere qui, nel luogo attuale. La seconda persona, che in termini grammaticali è qualsiasi persona o cosa che viene detto o scritto come 'tu', è vissuta come essere fisicamente o concettualmente nelle vicinanze, in un luogo che si trova vicino alla prima persona.

E la terza persona, che in termini grammaticali è qualsiasi persona o cosa di cui si parla o scrive come 'lui', 'lei', 'egli', 'questo', 'quello', 'questi', 'quelli', 'loro', viene vissuta come fisicamente o concettualmente altrove, in un luogo diverso da quello occupata dalla prima o dalla seconda persona. Questa concezione spaziale di queste "tre persone", in particolare quella della "prima persona", è filosoficamente molto significativa, ed è potenzialmente molto utile per noi nella nostra comprensione della pratica d' indagine del sé. Nei suoi insegnamenti, dunque, Sri Ramana ha spesso usato gli equivalenti tamil dei termini italiani 'prima persona', 'seconda persona' e 'terza persona'.

Poiché ha usato questi termini al posto dei soliti termini filosofici 'soggetto' e 'oggetto', ha in effetti diviso tutti gli oggetti conosciuti da noi in due gruppi distinti. Cioè, ha usato l'equivalente Tamil del termine 'seconda persona' per indicare tutti quegli oggetti mentali o immagini che riconosciamo come pensieri che esistono solo nella nostra mente, e il termine equivalente Tamil della 'terza persona' per indicare tutti quegli oggetti mentali o immagini che immaginiamo di percepire fuori di noi stessi attraverso uno o più dei nostri cinque sensi. Mentre gli oggetti "seconda persona" sono quegli oggetti o pensieri che riconosciamo come esistenti solo all'interno dello spazio della nostra mente, e gli oggetti della "terza persona" sono quegli oggetti o pensieri che immaginiamo siamo percepiti nello spazio fisico, fuori dalla nostra mente.

Così gli oggetti della seconda persona sono quegli oggetti che riconosciamo esistere solo all'interno del campo della nostra concezione mentale, mentre gli oggetti terza persona sono quegli oggetti che immaginiamo esistere al di fuori del campo della no-

stra concezione mentale, nel campo apparentemente separato della nostra percezione sensoriale Questa definizione di 'seconda persona' e 'terza persona' differisce dalla definizione normale di essi, perché Sri Ramana non li ha utilizzati nel loro solito senso grammaticale, ma in senso filosofico più astratto.

Il significato filosofico che ha dato a questi termini non corrisponde esattamente al loro solito significato grammaticale, perché, mentre il primo concerne la conoscenza o esperienza, l'ultimo concerne solo la lingua, sia parlata che scritta. Cioè, anche se di solito intendiamo 'seconda persona' come il termine per indicare solo 'tu', la persona, le persone, la cosa o le cose a cui si parla o si scrive, e il termine 'terza persona' per indicare la persona, le persone, la cosa o le cose dette o scritte; questa definizione di questi termini è applicabile solo all'atto di comunicare attraverso la parola o la scrittura. Se estendiamo l'uso di questi termini all'atto del conoscere, dobbiamo dare loro una nuova definizione di loro.

In riferimento all' atto del conoscere, il termine 'seconda persona' significa qualunque cosa sappiamo più direttamente o immediatamente, mentre il termine terza 'persona' significa tutto quello che sappiamo più indirettamente o mediatamente. Rispetto agli oggetti che percepiamo attraverso la mediazione dei nostri cinque sensi, i pensieri che riconosciamo come esistenti solo all'interno della nostra mente sono conosciuti da noi più direttamente o immediatamente, e quindi, sono pensieri o oggetti " seconda persona".

Poiché gli oggetti che pensiamo di percepire fuori da noi stessi sono conosciuti da noi, non solo attraverso il primario mezzo della nostra mente, ma anche attraverso i mezzi secondari dei nostri cinque sensi, sono una forma relativamente indiretta o più mediata di conoscenza, e quindi sono i nostri pensieri o oggetti "terza persona". Anche se in Tamil queste "tre persone" sono chiamate collettivamente i 'tre luoghi' o *mū-v-iḍam*, individualmente non sono chiamati il 'primo posto', il 'secondo posto' e il 'terzo posto', ma si chiamano, rispettivamente, il luogo della 'se-ità' (self-ness), 'il posto che sta di fronte' e il 'luogo che si è diffuso fuori'. Il termine effettivamente utilizzato in Tamil per indicare la prima persona è *taṉmai-y-iḍam*, o più comunemente solo taṉmai, che etimologicamente significa 'se-ità' (self-ness) o individualità 'il luogo del sé', e che denota quindi il nostro senso del 'sé', il soggetto o primo pensiero 'Io'.

Il termine Tamil per la seconda persona è *muṉṉilai*, che etimologicamente significa 'ciò che sta di fronte', e che quindi da un punto di vista filosofico denota i nostri pensieri più intimi, quegli oggetti mentali o immagini che, parlando in senso figurato, stanno immediatamente davanti all' occhio della nostra mente, e che quindi riconosciamo come pensieri che esistono solo all'interno della nostra mente.

Il termine Tamil per la terza persona è *paḍarkkai*, che etimologicamente significa 'ciò che si diffonde, si ramifica, diventa diffuso, si espande e pervade', e che quindi da un punto di vista filosofico indica quei pensieri che si sono sparsi o ampliati attraverso il canale dei nostri cinque sensi, e che sono quindi stati proiettati come gli oggetti di

questo mondo materiale, che ci sembra di percepire attraverso i cinque sensi, e che quindi ci immaginiamo come oggetti esistenti al di fuori di noi stessi.

Lo spazio della nostra mente è così suddiviso in tre parti distinte, aree o campi, che possiamo immaginare come tre cerchi concentrici. La parte più intima della nostra mente, il più interno di questi tre cerchi, che è anche il loro punto centrale, è il nostro pensiero prima persona 'io', la nostra coscienza individuale limitata che si sente 'Io sono questo corpo', 'Io sono una persona così e, così'. La successiva parte più interna o più intima della nostra mente, il campo o cerchio che circonda più da vicino il nostro pensiero prima persona 'io', sono tutti i pensieri seconda persona, gli oggetti che riconosciamo come esistenti solo all'interno della nostra mente, e che quindi consideriamo il campo della nostra concezione mentale. La parte più esterna della nostra mente, il campo più esterno o cerchio che circonda i nostri pensieri prima persona 'io', sono tutti i nostri pensieri terza persona, gli oggetti che ci immaginiamo di percepire in uno spazio fisico esterno, e che abbiamo quindi scambiamo come esistenti fuori della nostra mente

. Così l'intero universo esterno e lo spazio fisico in cui immaginiamo di essere contenuti è solo la parte più esterna dello spazio che è la nostra mente, la parte di tale spazio che noi consideriamo essere il campo della nostra percezione sensoriale.

Anche se nella nostra immaginazione facciamo una distinzione tra i pensieri che riconosciamo come esistenti all'interno di noi stessi e gli oggetti materiali che immaginiamo di percepire fuori noi stessi, questa distinzione è in realtà falsa, perché entrambi sono in realtà solo pensieri che formiamo all'interno della nostra mente col nostro potere di immaginazione. Mentre riconosciamo alcuni dei nostri pensieri essere solo le immagini che si formano nella nostra mente, abbiamo erroneamente immaginato certi nostri pensieri essere oggetti che in realtà esistono fuori di noi, e che quindi sono distinti dai nostri pensieri e dalla nostra mente pensante.

In realtà, però, anche gli oggetti che pensiamo di percepire fuori noi stessi sono solo i nostri pensieri, immagini che abbiamo formato all'interno della nostra mente. Tuttavia, anche se questa distinzione tra i nostri pensieri seconda persona e i nostri pensieri terza persona è illusoria, nella nostra mente sembra essere abbastanza reale.

Finché ci immaginiamo di star percependo oggetti al di fuori di noi stessi, noi continueremo a immaginare che ci sia una vera e propria distinzione tra questi oggetti e pensieri che riconosciamo come esistenti solo all'interno della nostra mente. Pertanto, questa distinzione apparente tra i nostri oggetti seconda persona, i pensieri che noi riconosciamo come esistenti solo nella nostra mente, e i nostri oggetti terza persona, gli oggetti che pensiamo di percepire fuori noi stessi, continueranno ad apparire reali fino a quando la nostra mente pensante sembrerà essere reale.

Poiché ci sembrano essere reali, Sri Ramana consente quest'apparente distinzione tra gli oggetti seconda persona e gli oggetti terza persona, ma lo fa così solo per rendere chiaro che il termine' oggetti' include non solo tutti gli oggetti materiali che pensiamo di percepire fuori noi stessi, ma anche tutti i pensieri che riconosciamo come

esistenti solo all'interno della nostra mente. Anche i nostri pensieri o sentimenti più intimi sono solo oggetti conosciuti da noi, e sono pertanto distinti da noi.

Pertanto, quando Sri Ramana ci consiglia di ritirare la nostra attenzione da tutte le 'secondo persone' e 'terze persone' e di concentrarci invece sulla 'prima persona', vuole farci capire che dobbiamo ritirare la nostra attenzione da tutti gli oggetti, sia quelli che riconosciamo come meramente nostri propri pensieri o sentimenti, che quelli che scambiamo come oggetti esistenti fuori noi stessi, e fissarla solo al nostro senso di sé, 'Io', di cui abbiamo sempre esperienza di essere qui e ora, in questo preciso punto presente nello spazio e nel tempo.

In altre parole, al fine di conoscere il nostro vero sé, dobbiamo ritirare la nostra attenzione da tutti i nostri pensieri, sia dai nostri pensieri seconda persona, che riconosciamo come pensieri, che dai nostri pensieri terza persona, che abbiamo immaginato essere oggetti materiali esistenti al di fuori di noi stessi e dovremmo invece metterla a fuoco interamente ed esclusivamente sulla nostra sempre presente coscienza di sé: la coscienza fondamentale del nostro essere essenziale, 'Io sono'. Poiché tutti gli oggetti sono solo pensieri che formiamo all'interno della nostra mente, dipendono per la loro esistenza apparente dalla nostra mente, il soggetto o la prima persona, che pensa e che li conosce.

Pertanto, nel versetto 14 del *Uḷḷadu Nāṟpadu* Sri Ramana dice :

> Se la prima persona esiste, la seconda e terza persona [anche sembreranno] esisterere. Se, per la nostra ricerca della verità della prima persona, la prima persona cessa di esistere, la seconda e la terza persona [anche] arriveranno al termine, [e la realtà della] prima persona, che [sempre] brilla come uno [quella non duale realtà assoluta, che sola rimane dopo la dissoluzione di queste tre false persone], sarà [poi scoperto essere]il nostro [vero] stato, [il nostro vero] sé.

Nella versione *kaliveṇbā* di *Uḷḷadu Nāṟpadu* Sri Ramana ha aggiunto quattro parole in più, prima della prima parola di questo versetto, *taṉmai* o 'prima persona', vale a dire *uḍal nāṉ eṉṉum a-t*, che insieme a *taṉmai* significa 'quella prima persona, che si chiama "Io sono [questo] corpo"'.

Così ha definito la prima persona come il nostro *dēhātma buddhi,* il nostro pensiero principale o fantasia primordiale 'Io sono questo corpo', che è la forma distorta e falsa della coscienza che sorge come la nostra mente dalla nostra vera non duale coscienza di sé, 'Io sono'. Nella seconda frase di questo versetto, le parole che ho tradotto come 'la verità della prima persona' sono *taṉmaiyin uṇmaiyai*, in cui la parola *uṇmai* o 'verità' etimologicamente significa lo stato di- "essere" o di "sono"'. Da qui la 'verità della prima persona' è l'essere essenziale o lo stato "am-ness" {lo stato di Io sono - "sono-ità"}- della nostra mente o il senso individuale di sé, che sperimentiamo come 'Io sono questo corpo'.

Mentre la nostra mente è una forma oggettivata della coscienza, una forma di coscienza che s'immagina di essere un oggetto, questo corpo; la sua verità o "am-ness" {o lo stato di Io sono-"sono-ità"} è la sua vera ed essenziale coscienza di se non-oggettiva, 'Io sono', che è l'unica realtà sottostante la sua falsa apparenza. La nostra 'individuale personalità' o *taṉmai*, che è la coscienza mescolata alle aggiunte del sé che sente 'Io sono questo corpo', sembra esistere solo perché non siamo riusciti a indagare o esaminare la verità sottostante o lo stato "am-ness" {o lo stato di Io sono-"sono-ità"} di esso.

Se esaminiamo a fondo questa falsa coscienza della prima persona per conoscerne la verità o la realtà sottostante, scopriremo che è nient'altro che la non duale coscienza del nostro essere, 'Io sono', che è il nostro sé reale ed essenziale, il nostro vero stato di puro essere. Quando scopriamo così che la nostra vera 'individualità' è semplicemente la nostra non duale coscienza di sé 'Io sono'; scopriremo anche che la nostra falsa 'personalità' individuale, che è la nostra coscienza distorta e dualistica 'io sono questo corpo', e che identificandosi in tal modo con un corpo fisico ha limitato se stessa entro i confini del tempo e dello spazio, è una semplice apparizione che non è mai veramente esistita.

Proprio come il serpente illusorio, che abbiamo immaginato di aver visto steso a terra, scompare non appena si vede che non è altro che una corda, così l'illusoria prima persona scomparirà non appena si scopre che non è altro che il nostro vero essere non duale consapevole di se, 'Io sono'. Quando questa illusoria prima persona, il nostro individuale falso 'involucro del sé', scompare, tutti gli oggetti o pensieri seconda persona e terza persona, che sono stati creati e conosciuti solo da questa falsa prima persona, scompariranno con essa.

Così, esaminando il luogo attuale, 'qui', che è il punto preciso dello spazio in cui la falsa prima persona 'Io' appare esistere, e che rappresenta il punto centrale dal quale si concepiscono tutti i pensieri e si percepisce lo spazio fisico e tutti gli oggetti contenuti all'interno di quello spazio, si scopre che esso è solo una concezione irreale, un pensiero creata dal nostro potere di immaginazione. Quando scopriamo così che questo punto centrale da cui ci sembra di percepire lo spazio fisico che ci circonda è semplicemente un'immaginaria apparizione, l'illusione di qualcosa che non è mai veramente esistita, scopriremo che ciò che scambiamo per essere lo spazio fisico è solo un' apparizione immaginaria. L'unica verità o realtà sottostante non solo al luogo attuale, 'qui', ma anche a tutti gli altri posti nello spazio fisico che percepiamo da questo centrale punto, è la nostra coscienza fondamentale e sempre presente di essere, 'Io sono'. In realtà, quindi, il presente luogo, 'qui', non è un punto nello spazio fisico, ma è solo il nostro stesso essere consapevole di sé.

La nostra sempre presente coscienza di essere, che è la realtà sottostante alla nostra esperienza di essere sempre nel posto presente, 'qui', è ciò che intende Sri Ramana nel versetto sopra con le parole «la verità della prima persona». Che cosa esattamente intendiamo quando parliamo di esaminare il posto presente, 'qui'? Il punto preciso dello

spazio che sentiamo essere ‘qui’ è il punto in cui ci sembra di sperimentare la nostra coscienza di essere, ‘Io sono’.

Pertanto, al fine di esaminare il posto preciso attuale, ‘qui’, dobbiamo ritirare la nostra attenzione da tutti gli altri luoghi, cioè, da tutti gli altri pensieri e oggetti e metterla a fuoco interamente ed esclusivamente sulla nostra fondamentale ed essenziale coscienza di essere, ‘Io sono’, che sola è sempre presente ‘qui’ e ‘ora’. Così la nostra esperienza di essere sempre ‘qui’, in questo preciso punto presente nello spazio, serve come un indizio prezioso nella nostra indagine della nostra coscienza di essere, ‘Io sono’, proprio come per il cane l’odore del suo padrone serve come un indizio prezioso per la sua ricerca.

Allo stesso modo, la nostra esperienza di essere sempre ‘ora’, in questo preciso presente punto del tempo, serve come un altro indizio altrettanto prezioso nell’indagine della nostra coscienza di essere.

Uno di questi due indizi, se seguito correttamente e diligentemente, ci porterà immancabilmente a sperimentare la realtà assoluta che è alla base e trascende ogni tempo e spazio, perché la realtà sottostante che ora sperimentiamo come il relativo ‘qui’ e ‘ora’ il ‘qui’ e ‘ora’ che appare esistere nello spazio e nel tempo, è l’assoluto ‘qui’ e ‘ora’, l’ eternamente onnipresente pienezza dell’essere, che è il nostro vero io, la nostra fondamentale coscienza essenziale del nostro essere, ‘Io sono’.

Pertanto, dovremmo indagare e conoscere la verità sia del luogo attuale, ‘qui’, o del tempo attuale, ‘adesso’. Il tempo è un flusso costante dal passato al futuro. Il presente è il preciso momento in cui il passato finisce e comincia il futuro. Con il passare del tempo, il momento presente diventa parte del passato, e un nuovo momento, che faceva parte del futuro diventa presente. Se dividiamo il tempo nelle sue frazioni più piccole o momenti, la durata di ciascun momento sarà infinitesimale.

Tali momenti infinitesimali passano così rapidamente che nello stesso istante che ognuno appare scompare anche. Un momento che è il momento dell’immediato futuro in un istante, diventa il passato immediato nel momento successivo. Tuttavia, anche parlare di un momento o istante di tempo è potenzialmente fuorviante, perché il tempo è in realtà un flusso continuo che non consiste di unità completamente distinte o chiaramente definibili chiamate ‘momento’.

Un momento è solo una frazione concettuale di tempo, una frazione la cui durata è arbitraria. Il momento più infinitesimale è un punto nel tempo la cui durata è pari a zero, e il momento presente preciso è un tale punto senza durata, perché è la linea di confine infinitamente sottile che separa il passato dal futuro. L’ istante passato finisce, comincia il futuro. Pertanto il confine o l’interfaccia tra il passato e il futuro è un punto infinitamente sottile, un punto che non ha durata o estensione. Tutto ciò che esiste tra il passato e il futuro è puro essere.

Nell' istante incommensurabilmente breve tra il passato e il futuro, il tempo si ferma, e tutto ciò che succede cessa. Il tempo richiede qualche estensione o durata in cui muoversi, così nell'infinitamente piccolo istante tra il passato e il futuro, il tempo non può muoversi, e niente può accadere. Quindi tutto ciò che possiamo sperimentare in quell'infinitamente piccolo istante, nel momento presente preciso, è il nostro essere cosciente di se, 'Io sono'. Se esaminiamo il momento presente minuziosamente per discernere esattamente che istante di tempo è presente, non saremo in grado di scoprire qualsiasi istante distinguibile nel tempo che può essere chiamato il momento presente preciso, 'Ora'.

Per discernere l'esatto istante presente nel tempo, dobbiamo mettere da parte sia il passato sia il futuro. L'istante che precede immediatamente il presente momento è passato, e quello immediatamente successivo è futuro. Se proviamo a mettere da parte anche i momenti più immediati, sottili e minuti del passato e del futuro, e discernere ciò che esiste tra di loro, tutto ciò che troveremo è il nostro essere immobile e immutabile, la nostra sempre presente coscienza di sé, 'Io sono'. Essendo immobile e immutabile, il nostro essere cosciente di sé è senza tempo.

Pertanto, il momento presente preciso, l'istante infinitesimale tra il' passato e il futuro, è un momento senza tempo - un momento che esiste di là dalla dimensione del tempo. Così la nostra esperienza che il momento presente è un punto nel tempo è un'illusione, proprio come la nostra esperienza che l'attuale posto è un punto nello spazio è un'illusione. Come abbiamo visto sopra, se mettiamo da parte tutti i pensieri di qualsiasi luogo diverso da questo preciso luogo presente, 'qui', e scrutiamo accuratamente solo questo preciso presente posto al fine di scoprire quale sia la sua verità o realtà, scopriremo che non è veramente un punto nello spazio fisico, ma è solo il nostro essere cosciente di se.

Allo stesso modo, se mettiamo da parte tutti i pensieri di qualsiasi altro momento diverso da questo preciso momento presente, 'adesso', e accuratamente esaminiamo solo questo preciso momento presente per scoprire quale sia la verità o la sua realtà, scopriremo che non è veramente un punto nel passaggio del tempo, ma è solo il nostro essere cosciente di se. Quando così scopriamo che non esiste una cosa come un preciso punto presente nel tempo, e che la nostra esperienza del momento presente nel tempo è quindi solo un'illusione, un'immaginaria apparizione, scopriremo che il passare del tempo, che abbiamo sempre sperimentato unicamente in questo momento presente illusorio, è anche solo un'apparizione immaginaria.

Poiché tutti i punti nel tempo e tutti i punti nello spazio sono sperimentati solo in questo presente punto nel tempo e presente punto nello spazio, questi dipendono per la loro apparente esistenza da questi punti presenti: i sempre presenti 'ora' e 'qui', che in realtà non sono altro che la presenza della nostra sempre presente coscienza del nostro essere, 'Io sono'. Pertanto, il nostro sempre presente essere cosciente di se, 'Io sono', è l'unica sostanza o realtà non solo di questo momento presente, 'ora', e questo luogo attuale, 'qui', ma anche di tutta la comparsa di tempo e di spazio.

Così questi due indizi {o strade}: l'indizio del preciso luogo 'qui', e l'indizio del preciso momento presente, 'ora'; puntano alla stessa realtà, del nostro sempre presente essere cosciente del se, 'Io sono', che non è limitato né dal tempo né dallo spazio. In certi momenti possiamo trovare più utile seguire l'indizio di 'qui', altre volte può essere più utile seguire l'indizio di 'ora', e altre volte possiamo trovare più utile seguirli entrambi contemporaneamente, qualsiasi sia quello che abbiamo scelto di seguire, la nostra attenzione dovrebbe essere focalizzata interamente ed esclusivamente sulla nostra fondamentale e sempre presente coscienza del nostro essere, 'Io sono'.

Quando indaghiamo la nostra non duale coscienza del nostro essere, che abbiamo sempre sperimentato come 'qui' e 'ora', scopriremo che il tempo e lo spazio sono entrambi immaginazioni irreali, e che il nostro essere non duale cosciente di se è l'unica realtà, l'unica cosa che esiste veramente. Pertanto nel versetto 16 dell'*Uḷḷadu Nāṟpadu* Sri Ramana dice :

> Quando [noi] investighiamo [cioè, quando esaminiamo noi stessi], salvo 'noi' [il nostro sé essenziale o coscienza fondamentale dell'essere], dove è il tempo [e] dove è il luogo? Se siamo [un] corpo, saremo intrappolati nel tempo e nel luogo. [Ma] siamo noi [un] corpo? Siamo uno [in ogni momento del tempo], ora, allora e sempre, uno [in ogni] luogo [dello spazio], qui, là e dappertutto. Perciò noi, il senza tempo e senza luogo 'noi', [solo] esistiamo.

Il significato superficiale implicito nella domanda retorica 'Ad eccezione di "noi", dove è il tempo e dove è il luogo?' Non è forse che il tempo e lo spazio non esistono oltre a, a parte, o come altro da noi. Tuttavia, il suo significato più profondo è che solo noi esistiamo, e il tempo e lo spazio sono completamente inesistenti, un fatto che è ribadito nell'ultima frase di questo versetto.

Nella versione *kaliveṇbā* di *Uḷḷadu Nāṟpadu* Sri Ramana ha aggiunto tre parole, prima della prima parola di questo versetto, *nām* o 'noi', vale a dire *uṇara niṉṟra poruḷ*, che letteralmente significa 'la realtà che stava per conoscere', ma che è un modo poetico per dire 'la realtà che esiste consapevolmente', o più precisamente 'la realtà che esiste e conosce [la propria esistenza]'. Disponendo queste parole prima di *nām* ha definito esattamente cosa intendesse in questo contesto. Cioè, quando ha chiesto, 'Salvo "noi", dov'è il tempo e dov'è il luogo?'; con il termine 'noi', non ha significato la nostra mente conoscitrice di oggetti (o oggettivante), ma solo il nostro reale sé, il nostro essenziale e sempre esistente essere consapevole di sé, che si sperimenta sempre come 'Io sono'.

Tempo e spazio sono conosciuti solo dalla nostra mente, e quindi dipendono solo da questa per la loro esistenza apparente. Essi non sono conosciuti dalla nostra essenziale coscienza di essere, che conosce solo se stessa, e quindi non sono conosciuti da noi nel sonno, in cui sperimentiamo solo il nostro essere cosciente di sé. Tuttavia, anche se essi non sono conosciuti dalla nostra essenziale coscienza di sé, non potrebbero essere conosciuti indipendente da questa, perché è la sola realtà che sottende e sostiene la

comparsa della falsa forma di consapevolezza conoscitrice di oggetti che chiamiamo mente, nella cui immaginazione solo esistono.

Siamo in grado di immaginarci di essere questa mente, che sperimenta se stessa come un corpo che esiste nel tempo e nello spazio, solo perché conosciamo noi stessi come 'Io sono'. Tuttavia, mentre la nostra mente e il tempo e lo spazio conosciuti da essa sono apparenze transitorie, noi siamo la realtà che esiste da sempre e conosce la sua esistenza.

Poiché la nostra esistenza cosciente di sé o essere esiste indipendente dal tempo e dallo spazio, è la realtà assoluta, l'unica realtà che esiste veramente. Quindi Sri Ramana chiede: 'Salvo "noi", dove è il tempo e dove è lo spazio?', il che implica che solo noi esistiamo veramente, e che il tempo e lo spazio sono mere apparenze, immagini mentali che non hanno intrinseca esistenza reale. Il tempo e lo spazio sembrano esistere solo perché ci immaginiamo di essere un corpo finito. In verità, però, non siamo un corpo finito, anche se nel nostro attuale stato di veglia ci immaginiamo di essere questo corpo, nel sogno ci immaginiamo di essere un altro corpo, e nel sonno profondo non ci immaginiamo di essere qualsiasi corpo.

Quando immaginiamo noi stessi di essere un particolare corpo, come nella veglia e nel sogno, sperimentiamo sia il tempo sia lo spazio, ma quando non immaginiamo noi stessi di essere qualsiasi corpo, come nel sonno, non sperimentiamo né tempo né spazio. Tuttavia, anche se ci immaginiamo o meno di essere un corpo, possiamo sempre rimanere la stessa coscienza immutabile dell'essere, 'Io sono'. In tutti i momenti, in tutti i luoghi e in tutti gli stati di coscienza, siamo sempre in essenza solo questa singola, non duale coscienza del nostro essere.

Perciò Sri Ramana dice in questo versetto:

'Siamo uno [in ogni momento del tempo], ora, allora e sempre, uno [in ogni] luogo [nello spazio], qui, là e ovunque'. Poiché il tempo e lo spazio, e tutto il resto diverso dalla nostra essenziale coscienza del nostro essere, 'Io sono', appaiono e scompaiono, non sono reali, ma sono solo finzioni illusorie della nostra immaginazione. In realtà, quindi, non solo trascendiamo il tempo e lo spazio, ma siamo in sostanza assolutamente privi di tempo e spazio.

Noi, questo 'noi' senza tempo e senza spazio, che non è altro che l'essere assoluto non duale cosciente di se che solo esiste. Nel verso 13 di *Upadēśa Taṉippākkaḷ*, che è la forma originale in cui ha composto il versetto di cui sopra, Sri Ramana dice :

> Tranne 'noi', dove è il tempo? Se, non avendo investigato [o scrutato] noi stessi, pensiamo di essere [un] il corpo, il tempo ci divorerà. [Ma] siamo [un] corpo? Siamo sempre uno, [nel] presente, passato e nel futuro. Perciò, noi il 'noi' che ha divorato il tempo, [solo] esiste.

Immaginiamo che siamo un corpo fisico, solo perché ignoriamo o non riusciamo a prestare la dovuta attenzione al nostro vero ed essenziale essere consapevole di sé, e poiché il corpo che immaginiamo noi stessi è confinato entro i limiti di tempo e spazio, siamo quindi in effetti inghiottiti dal tempo. Tuttavia, se indaghiamo su noi stessi accuratamente, concentrati sul nostro essere essenziale conscio di sé, scopriremo che non siamo questo corpo finito, ma siamo solo quella realtà infinita e dunque senza tempo, e quindi in effetti divoreremo l'illusione del tempo.

Poiché siamo una realtà infinita, che esiste in tutti i tempi e in tutti i luoghi, e poiché nulla può esistere senza o diverso dall'infinito, noi solo esistiamo veramente. Pertanto il corpo che immaginiamo noi stessi, e il tempo e lo spazio in cui questo corpo è confinato, sono tutte semplici apparizioni, e in realtà non esistono per nulla. Questo è il chiaro significato dell'ultima riga del verso 16 del Uḷḷadu Nāṟpadu, che ho tradotto come:

' noi, senza tempo e senza luogo "noi", [solo] esistiamo', ma che potrebbe anche essere tradotto come 'noi [solo] esistiamo ; il tempo e lo spazio non esistono, [ma solo] noi'.

L'unico modo per noi di sperimentare questa verità che solo noi esistiamo, privi di tutto il tempo e spazio, è quello di esaminare la nostra coscienza di essere, che esiste sempre qui e ora, in questo preciso punto dello spazio e del tempo. Finché continuiamo a occuparci o pensare a qualcosa nel tempo o nello spazio diverso dal preciso momento presente e dal preciso presente luogo, continueremo a perpetuare l'illusione del tempo e dello spazio, l'illusione di essere un corpo, un oggetto confinato entro i limiti di tempo e spazio.

Ma se ci occupiamo solo sia del preciso momento presente o sia del preciso luogo presente, che sono in realtà uno stesso punto, non troveremo in loro né tempo e né spazio, nessuna durata o estensione, e quindi nessun pensiero di alcun tipo, ma solo la nostra assolutamente non duale coscienza di essere, 'Io sono', che sta alla base ma trascende ogni tempo, ogni spazio e tutte le forme di pensiero. Se vogliamo individuare il presente preciso momento nel tempo, l'esatto 'ora', o il preciso luogo attuale nello spazio, l'esatto 'qui', dobbiamo guardare dentro noi stessi, al centro o nucleo del nostro essere, perché solo lì possiamo trovare l'infinitamente piccolo e sottile punto interno che da sempre ci fa sentire che siamo 'qui' e 'ora', non importa in che punto esterno nel tempo e nello spazio ci capita di sperimentare noi stessi come essere.

Quando guardiamo dentro noi stessi, concentrando tutta la nostra attenzione sul nucleo più intimo del nostro essere, la nostra mente pensante arriverà a un punto morto, e quindi tutti i nostri pensieri cesseranno. I nostri pensieri avvengono tutti all'interno del flusso di tempo e di spazio multidimensionale della nostra mente. Se non abbiamo sperimentato il flusso unidimensionale del tempo, il flusso costante della nostra mente dal passato al futuro, non possiamo formare alcun pensiero.

Allo stesso modo, se non abbiamo sperimentato la nostra mente come uno spazio multidimensionale in cui pensieri di diverso tipo sorgono e si dissolvono, non ci sarebbe lo spazio in cui abbiamo potuto formare ogni pensiero. Tuttavia, nel preciso momento presente non c'è alcun movimento o flusso, e nel preciso presente luogo non c'è alcuno spazio. L'attuale preciso momento è un punto nel tempo che non ha dimensioni, senza durata, e il preciso posto presente è un punto nello spazio che non ha dimensioni, senza misura.

Pertanto, né nel preciso momento presente né nel preciso presente posto può essere formato alcun pensiero. Una dimensione è un modo particolare di misurare o definire l'estensione di qualcosa, così tutto ciò che può essere misurato in qualsiasi modo, tutto ciò che ha una qualsiasi misura definibile, ha dimensione. Il tempo è unidimensionale, perché è un flusso unidirezionale dal passato al futuro. Lo spazio fisico è tridimensionale, perché ha altezza, larghezza e profondità.

Lo spazio della nostra mente è multidimensionale, perché non solo contiene l'unidimensionale flusso del tempo e lo spazio fisico tridimensionale, ma ha anche molte altre dimensioni proprie, come le sue cinque forme di conoscenze sensoriali, le sue diverse forme di conoscenza concettuale, e le sue varie forme di emozione. Inoltre, lo spazio della nostra mente contiene dimensioni all'interno di dimensioni.

Ad esempio, la dimensione del gusto ha sei sotto- dimensioni di base, vale a dire: dolcezza, acidità, salinità, piccantezza, amarezza e astringenza; la dimensione della vista ha diverse sub-dimensioni come il colore, la forma e la distanza; ciascuna dimensione della conoscenza concettuale, come il pensiero matematico astratto, ha molte subdimensioni. Tutti i molti modi con i quali la nostra mente può misurare o definire l'entità di ciò che conosce o sperimenta : gli oggetti delle sue percezioni sensoriali, i suoi concetti, le sue emozioni, e così via, sono dimensioni del suo spazio. Tutte le cose che hanno una dimensione si estendono all'interno di quella dimensione. Il grado per cui ogni cosa particolare si estende all'interno di qualsiasi dimensione particolare, è la misura di quella cosa dentro quella dimensione.

Tranne la nostra fondamentale coscienza del nostro essere, 'Io sono', tutto quello che è conosciuto dalla nostra mente, si estende in una o più delle molte dimensioni che sono esperite da essa. Tutte le forme di conoscenza oggettiva si estendono in una o più dimensioni. Considerando che tutto ciò che sperimentiamo nel tempo e nello spazio si estende nel tempo o nello spazio, o in entrambi, le uniche cose del tempo e dello spazio che non si estendono in una di esse sono il momento presente preciso, 'ora', e il luogo attuale preciso, 'qui'.

Il momento presente preciso non ha durata definibile o misurabile, e l'attuale luogo preciso non ha misura definibile o misurabile. Se una cosa si estende in una dimensione, è confinata entro questi limiti, ma se non si estende in qualsiasi dimensione, non è confinato o limitato in alcun modo. Pertanto, perché non si estendono in alcuna dimensione, l'attuale luogo preciso e il momento presente preciso sono liberi da tutte le limitazioni, e quindi sono l'assoluto 'qui' e 'ora'.

Poiché sono ciascuna un punto infinitamente piccolo, possiamo immaginare che il preciso momento presente e il preciso presente luogo siamo pertanto limitati. Tuttavia, poiché non esistono in un particolare punto nel tempo o dello spazio, essi non sono effettivamente limitati in alcun modo. Sebbene il presente preciso momento sembri essere un punto infinitesimale nel tempo, non è tuttavia limitato o ristretto da qualsiasi particolare momento, perché ogni punto nel tempo è vissuto come momento presente mentre è in corso.

Analogamente, se l'attuale luogo preciso sembra essere un infinitesimale punto nello spazio, non è tuttavia limitato o ristretto da un qualsiasi particolare punto nello spazio, perché molti punti nello spazio sono vissuti come l'attuale luogo in un momento o in un altro. Poiché il momento presente preciso esiste in ogni momento, e l'attuale luogo preciso esiste in diversi punti nello spazio in diversi punti del tempo, nessuno di loro può essere definito o delimitato come esistente in un solo punto. Non appena si cerca di definire la loro posizione nel tempo o nello spazio, il tempo è già passato e la nostra definizione non sarà più valida.

Anche se il momento presente preciso e il presente luogo preciso appaiono esistere entro le dimensioni del tempo e dello spazio, in nessun momento la loro esatta posizione all'interno di quelle dimensioni può essere definita o conosciuta, perché in verità esistono di là dai limiti di tempo e spazio. Se vogliamo scoprire la loro esatta posizione, non possiamo farlo, cercando verso l'esterno, verso le dimensioni oggettive di tempo e spazio, ma solo guardando dentro noi stessi, verso la profondità più intima del nostro essere, verso il cuore della nostra coscienza, verso il punto preciso dentro di noi, dove ci sentiamo 'Io sono', 'Io sono qui e ora'.

Il momento attuale preciso e il presente luogo preciso, non possono essere situati in qualsiasi punto esatto nelle dimensioni oggettive di tempo e spazio perché non sono punti oggettivi, ma sono esperienze soggettive. Pertanto, se sembrano toccare le dimensioni oggettive di tempo e spazio, la loro esistenza non è limitata o ristretta da qualsiasi punto fisso o chiaramente distinguibile all'interno di quelle dimensioni. Poiché sono il punto in cui sperimentiamo la nostra coscienza di essere senza tempo e senza luogo, 'Io sono', che sembra esistere nelle dimensioni immaginarie di tempo e spazio, sono il punto in cui l'eterno incontra il temporale, l'infinito incontra il finito e l'assoluto incontra il relativo.

Anche se il tempo è sempre in movimento, e ogni momento che passa un nuovo momento diventa il momento presente, e un nuovo punto nello spazio diventa il luogo presente, il momento presente preciso e il preciso attuale posto non si muove o subisce alcun cambiamento reale. Tranne questi due punti precisi, tutto nel tempo e nello spazio è in continuo movimento e in fase di cambiamento. Il momento presente preciso rimane immobile e invariato per tutto il tempo, e l'attuale luogo preciso resta immobile e invariato, non importa in quale punto dello spazio può essere sperimentato. Anche se tutti i momenti nel tempo sembrano fluire attraverso il momento presente, nel momento presente preciso non avviene alcun flusso o movimento di qualsiasi tipo, perché il movi-

mento richiede una dimensione in cui muoversi. Allo stesso modo, anche se molti posti nello spazio sembrano muoversi qui e la per diventare il luogo attuale, nel presente luogo preciso non può esserci nessun movimento, o cambiamento di qualsiasi tipo, perché il cambiamento richiede una dimensione in cui si verifichi. Una cosa si può dire che cambia solo se può prima essere definita in qualche modo, perché solo una cosa definibile o definita può subire un definibile o definito cambiamento.

Di conseguenza, poiché una definizione è una forma di misurazione o valutazione che può essere fatta solo con riferimento ad una dimensione, un punto privo di dimensione non può essere definito o delimitato in alcun modo, e, quindi, non può subire modifiche definibili. Pertanto, essendo completamente privi di dimensioni, estensioni, limitazioni definizioni, cambiamenti e movimento, il preciso punto presente nel tempo e il preciso punto presente nello spazio sono assoluti. Anche se tutto il resto esiste relativo solo a loro, il preciso momento presente e il preciso presente posto non riguardano qualsiasi altra cosa, perché esistono indipendentemente e restano non toccati dal flusso del tempo o da qualsiasi movimento che avviene nello spazio.

Il ‘qui’ e ‘ora’, che sembrano estendersi nello spazio o nel tempo, che appaiono misurabili e definibili, sono solo i relativi ‘qui’ e ‘ora’. La nostra concezione di ciò che costituisce il momento presente, ‘ora’, e il presente posto, ‘qui’, non è fissa, ma varia secondo il contesto. Per esempio, quando diciamo ‘ora’, possiamo dire: questo istante, in questo momento, o un più grande periodo presente come oggi, o potremo estendere il suo significato anche oltre il significato di oggi, in questo periodo nella nostra vita o della storia. Allo stesso modo, quando diciamo ‘qui’, potremmo dire questa parte esatta di spazio che è ora occupato dal nostro corpo, o un punto particolare all’interno del nostro corpo, o qualsiasi punto che è vicino al nostro corpo, o potremmo estendere il suo significato a significare la stanza, la casa, la città o il paese in cui ora viviamo.

Tutti gli usi delle parole ‘qui’ e ‘ora’ sono relativi. Qualsiasi forma relativa di ‘ora’ si estende nel tempo, e ogni forma relativa di ‘qui’ si estende nello spazio, e quindi possono essere misurati. Tuttavia, il momento presente preciso e l’attuale luogo preciso sono punti nel tempo e nello spazio che non hanno limiti, e che quindi non possono essere misurati. Come abbiamo visto in precedenza, il momento presente preciso è il confine incommensurabilmente sottile o interfaccia tra il passato e il futuro.

Dove il passato finisce, comincia il futuro, quindi l’interfaccia tra essi è un punto infinitamente fine che non ha alcuna misura o estensione. Analogamente, il preciso attuale posto è il punto incommensurabilmente sottile che esiste nel centro della nostra percezione dello spazio.

Poiché sono entrambi infinitamente fini e sottili, e quindi non limitati all’interno di ogni dimensione, il preciso momento presente e il preciso presente posto non sono relativi, ma sono l’assoluto ‘qui’ e ‘ora’. Dato che il movimento e il cambiamento non può avvenire all’interno di un punto infinitamente fino e quindi adimensionale, e poiché la formazione del pensiero coinvolge il movimento e il cambiamento, nessun pensiero può essere formata all’interno sia del preciso presente momento o del preciso luogo pre-

sente, e quindi il punto preciso presente nel tempo e nello spazio è la dimora esclusiva del nostro essere cosciente di se, 'Io sono

Anche se si parla del momento presente preciso e del presente luogo preciso come se fossero due cose diverse, sembrano essere diversi solo dal punto di vista limitato della nostra mente finita. La differenza tra loro è quindi meramente concettuale. In realtà sono una stessa cosa. Il momento presente preciso e il presente luogo preciso, sono il singolo punto in cui il tempo e lo spazio s'incontrano e diventano uno. Questo singolo punto, nel quale tutte le dimensioni s'incontrano, è di per sé privo di qualsiasi dimensione. Sebbene le dimensioni che s'incontrano e diventano uno in esso siano tutte relative, questo singolo, non duale punto adimensionale è di per sé privo di ogni forma di relatività. Tutto ciò che è contenuto al suo interno è la nostra mera coscienza del nostro essere, 'Io sono'.

Ma occorre anche dire che questo non sia del tutto corretto. Esso non si limita a contenere la coscienza essenziale del nostro essere, è sinonimo di essa. L'essenziale non duale coscienza del nostro essere, 'Io sono', è di per sé l' assoluto 'qui' e 'ora', il luogo preciso presente e il presente preciso momento. Poiché questo punto assoluto non ha dimensioni, non può essere misurato in alcun modo. Non è quindi solo infinitamente piccolo, ma anche infinitamente vasto. Cioè, poiché è assoluto, è privo di tutte le limitazioni, e quindi non è limitato come solo il più piccolo, ma è anche il più grande, l'infinito tutto che contiene ogni cosa.

È sia ciò che è contenuto all'interno di ogni cosa, sia ciò all'interno del quale tutto è contenuto. Ogni cosa, tutto il tempo e tutto lo spazio, e tutto ciò che è contenuto nel tempo e nello spazio, è solo una forma di conoscenza, un concetto o una percezione, e quindi è tutto ciò che è contenuto all'interno della coscienza. E poiché nessuna forma di conoscenza può esistere senza la coscienza sottostante, la coscienza non contiene solo tutto, ma è anche contenuta in tutto. In realtà, la coscienza è una sostanza fondamentale di cui tutte le cose sono fatte.

Pertanto, poiché tutte le forme di conoscenza sono, in sostanza, solo la nostra coscienza; poiché la nostra coscienza è essenzialmente cosciente di sé, cioé, è in sostanza solo la coscienza del nostro essere; poiché la coscienza del nostro essere è il punto assoluto che sperimentiamo come il preciso luogo attuale, 'qui', e il presente preciso momento, 'ora', questo punto assoluto contiene tutto ed è contenuto all'interno di tutto. Per essere contenuto all'interno di tutto, quest'assoluto punto deve essere infinitamente piccolo, e al fine di contenere tutto, deve essere infinitamente grande.

Poiché ciò che è infinitamente piccolo, non contiene nulla, se non il nostro essenziale essere cosciente di se, 'Io sono', ma come ciò che è infinitamente grande, contiene tutto, la totalità di tutte le nostre conoscenze, sia la nostra vera conoscenza che la nostra falsa conoscenza. Tutto ciò che è noto è in ultima analisi noto solo nel momento presente preciso, 'ora', e nell'attuale preciso luogo, 'qui', nel presente assoluto, che è il nostro essere sempre presente cosciente di se 'Io sono', e che è l'unico punto nel tempo e nello spazio che esiste veramente.

CAPITOLO 8

La Scienza della Coscienza

Una scienza è un mezzo per acquisire valide conoscenze, conoscenze che possono essere verificate in maniera indipendente. Ma qual è la corretta definizione di valida conoscenza? È conoscenza valida solo per il fatto che essa può essere indipendentemente verificata, o c'è qualche altro standard più severo con il quale possiamo misurare la validità di qualsiasi conoscenza? Come abbiamo visto nei capitoli cinque e sei, ci sono due forme di valida conoscenza, la conoscenza che è relativamente valido e la conoscenza che è assolutamente valida.

Di conseguenza, ci sono anche due forme di scienza, la scienza relativa e la scienza assoluta. Tranne la scienza spirituale, che è la scienza della vera conoscenza di sé o coscienza, tutte le forme di scienza sono scienze relative, perché la conoscenza che cercano di acquisire è solo relativamente valida. Dal punto di vista relativo della nostra vita come individuo in questo mondo materiale, la conoscenza richiesta e acquisita dai vari rami della scienza oggettiva può essere valida e utile ma tale conoscenza non è assolutamente vera.

Non è valida e vera in tutte le circostanze e in tutte le condizioni o stati. Le leggi della scienza che sperimentiamo come vere in questo stato di veglia, possono essere vissute come false in sogno. In sogno, per esempio, a volte siamo in grado di sfidare la legge di gravità volando. La legge della gravità, che è innegabilmente valida secondo la nostra esperienza in questo stato di veglia, non sempre è ugualmente valida in sogno. Tutte le nostre cosiddette conoscenze scientifiche, sebbene valide secondo la nostra esperienza in questo stato di veglia, non sono valide secondo la nostra esperienza nel sonno {profondo}.

Infatti, la nostra esperienza nel sonno mette in discussione la validità di tutta la nostra conoscenza ed esperienza in questo stato di veglia. Anche se possiamo essere in grado di verificare in modo indipendente la validità della nostra conoscenza scientifica in questo stato di veglia, nel sonno{profondo}, nessuno di noi può verificare neanche l'esistenza di questo mondo. In questo stato di veglia supponiamo che questo mondo esisteva mentre eravamo addormentati, ma non abbiamo i mezzi attraverso i quali poter verificare in modo indipendente la validità di questa ipotesi.

Per verificare, dobbiamo dipendere dalla testimonianza di altre persone che affermano di essere state sveglie mentre eravamo addormentati, ma quelle altre persone fanno parte del mondo la cui esistenza vogliamo verificare e quindi non possono essere testimoni indipendenti. Alcuni filosofi ritengono che se gran parte della nostra cono-

scenza riguardo a questo mondo è relativa, la nostra conoscenza delle leggi della matematica è assoluta.

Essi credono che poiché due più due fa' quattro in ogni circostanza e in tutte le condizioni, deve essere una verità assoluta. Tuttavia, il loro presupposto che è vero in tutte le circostanze e in tutte le condizioni non è corretto, in quanto dipende dalla condizione evidente dell'esistenza del due. Nel sonno non sperimentiamo l'esistenza del due, quindi nessuna delle leggi della matematica è valida in questo stato.

La matematica è una scienza della dualità e molteplicità, e come tale è intrinsecamente relativa. È relativa principalmente per la nostra mente e per il suo potere di immaginazione, perché solo quando la nostra mente immagina l'esistenza di altri numeri oltre l'uno le leggi della matematica vengono in esistenza. Tutta la nostra conoscenza della dualità è relativa, e quindi anche se può essere relativamente valida, non è assolutamente valida.

L'unica conoscenza che possiamo considerare essere assolutamente valida e vera è una conoscenza che è perfettamente non duale, cioè, una conoscenza che conosce solo se stessa e che è conosciuta solo da se stessa. Ogni conoscenza che è conosciuta da una coscienza diversa da se stessa implica necessariamente la dualità, la distinzione e la relatività. Pertanto l'unica scienza che potrebbe essere assolutamente vera e valida è la scienza della coscienza, o più precisamente, la scienza della coscienza di sé.

Che cosa è la coscienza? È il nostro potere di conoscere, o il nostro potere per conoscere. O per essere più precisi, è il potere dentro di noi che conosce. Tuttavia, poiché chi conosce siamo soltanto noi stessi, la nostra coscienza non è qualcosa di diverso da noi stessi, ma è il nostro stesso essere o essenza. Di tutte le cose che conosciamo, la prima è il nostro essere, che abbiamo sempre conosciuto come 'Io sono'. Tutte le nostre altre conoscenze vanno e vengono, ma questa prima e più elementare conoscenza 'io sono' non viene né va, ma è vissuta da noi costantemente, in tutti i tempi e in tutti gli stati.

Così la nostra stessa natura come coscienza è conoscere noi stessi. La coscienza è sempre cosciente di se, e non può non essere consapevole di sé: cioè, del proprio essere essenziale o lo stato di 'am'-ness' {o 'sono-ità' ; lo stato 'Io sono'}. La forma originale e primaria della nostra coscienza è quindi la nostra coscienza di sé 'Io sono'. Sia che la nostra coscienza conosca o no altre cose, conosce sempre se stessa. In ogni conoscenza che sperimenta, la sua conoscenza di base 'Io sono' è mista. Cioè, la nostra coscienza sperimenta tutta la sua conoscenza di qualcosa di diverso da se stessa come 'sto conoscendo questo'. Mentre essa si conosce solo come 'io sono', conosce altre cose come 'sto conoscendo questo'. Tuttavia, sebbene si conosca sempre come 'Io sono', quando conosce altre cose oltre a se stessa, sembra ignorare o trascurare le proprie conoscenze di base 'Io sono', e dare risalto invece a qualsiasi altra cosa sta conoscendo

Anche se la nostra coscienza a volte sembra conoscere le cose diverse da sé, la sua conoscenza di queste altre cose è solo temporanea, e quindi la conoscenza

dell'alterità non è una parte essenziale del suo essere. Nel sonno profondo conosciamo ciò che siamo, ma non sappiamo nient'altro, così la nostra conoscenza dell'alterità è estranea alla nostra coscienza essenziale del nostro essere.

Poiché la coscienza del nostro essere è permanente, mentre la nostra coscienza dell'alterità è temporanea, vi è una chiara distinzione tra queste due forme della nostra coscienza. La prima è la nostra fondamentale coscienza, mentre la seconda è un mero aggiunto(forma) che è temporaneamente sovrapposto su di essa. Quest'aggiunta temporanea, che sorge dalla nostra essenziale non duale coscienza del nostro essere come una coscienza dualistica dell'alterità, e che sembra quindi sovrapposta e intimamente mescolata con la nostra coscienza essenziale è la forma di coscienza relativa e limitata che chiamiamo la nostra 'mente'.

Per conoscere altre cose oltre se stessa, la nostra mente deve limitarsi. Ma come può la coscienza limitare stessa? Solo ciò che ha una misura definibile e misurabile è limitato. Poiché la coscienza non ha confini, non ha tale misura definibile, quindi è illimitata. Una limitazione di qualsiasi genere richiede una o più dimensioni all'interno della quale si possono fissare dei limiti definiti. Ma la coscienza non è confinato all'interno di qualsiasi dimensione, e quindi non ha limiti che potrebbero limitarla in alcun modo.

Poiché tutte le dimensioni, i confini, i limiti e le estensioni sono concetti o pensieri che sono conosciuti solo dalla nostra mente dopo che è sorta per conoscere l' alterità, queste sono contenute solo nella nostra mente e non hanno esistenza indipendente da essa. Come fa la nostra mente a limitarsi all'interno di qualsiasi limite? La nostra mente si limita immaginandosi di essere uno degli oggetti che conosce. Cioè, prima s'immagina di essere una forma, e solo allora conosce le forme di altre cose. Una forma è tutto ciò che è contenuto all'interno di confini, e che quindi ha una misura definibile in una o più dimensioni.

Ogni cosa finita ha una forma di un tipo o di un altro, perché una cosa senza forma sarebbe senza limiti e sarebbe quindi infinita. Tutto ciò che conosciamo come diverso da noi stessi è una forma. I nostri pensieri, i nostri sentimenti, le nostre emozioni, le nostre percezioni e tutte le altre cose che sono conosciute dalla nostra mente sono forme, tranne naturalmente la coscienza essenziale del nostro essere, che è senza forma e quindi infinito.

La forma che la nostra mente immagina di essere è il nostro corpo fisico, attraverso i cinque sensi di questo percepisce un mondo di oggetti e di altri corpi. La nostra mente non può funzionare o conoscere qualcosa di diverso dal proprio essere senza prima immaginarsi di essere la forma di un corpo fisico. La nostra identificazione con il nostro corpo fisico è così forte che immaginiamo che anche i nostri pensieri si verificano solo all'interno del nostro corpo.

Cioè, sperimentiamo le forme più grossolane dei nostri pensieri, come le nostre percezioni, i nostri concetti, le nostre immaginazioni visualizzate e i nostri pensieri ver-

balizzati, come se tutti si verificassero da qualche parte all'interno della nostra testa, e sperimentiamo le più sottili forme dei nostri pensieri, come i nostri sentimenti e le emozioni, come se si verificassero da qualche parte nel nostro petto.

Qualunque sia il corpo che immaginiamo di essere noi stessi, sia il nostro attuale corpo in questo stato di veglia o qualche altro corpo in uno dei nostri sogni, sempre immaginiamo che tutta la nostra attività mentale stia avvenendo all'interno di esso, e che il mondo che percepiamo attraverso i suoi cinque sensi esista al di fuori di esso. In sogno ci illudiamo di essere un altro corpo, ma abbiamo ancora la sensazione che tutta la nostra attività mentale è avvenuta in quel corpo, e che il mondo che percepiamo attraverso i suoi cinque sensi esiste al di fuori di esso.

Tuttavia, anche se sperimentiamo i nostri pensieri come se stessero accadendo all'interno del corpo che attualmente erroneamente consideriamo noi stessi, li sentiamo essere diversi da noi stessi. Avendo limitata la nostra coscienza confondendo noi stessi come questo corpo finito, sperimentiamo tutto ciò che conosciamo come se fosse diverso da noi stessi.

Con il nostro atto di limitare noi stessi all'interno dei confini di una forma particolare, siamo in grado di conoscere tutte le altre forme come diverse da noi stessi. In realtà, però, il nostro corpo, i nostri pensieri e tutti gli altri oggetti che conosciamo sono solo immagini che appaiono e scompaiono nella nostra coscienza, e quindi non hanno realtà sostanziale altro che nella nostra coscienza. Cioè, tutte le forme che conosciamo sono solo modificazioni che si verificano nella nostra coscienza, come le onde sulla superficie del mare.

Così come l'acqua del mare è l'unica sostanza di cui sono formate tutte le onde, così la nostra coscienza è l'unica sostanza di cui tutte le cose conosciute da noi sono formate. Poiché ci inganniamo considerando di essere questo corpo, immaginiamo che sia i pensieri che sembrano avvenire all'interno di esso e gli oggetti che sembrano esistere al di fuori di esso siano tutte cose diverse da noi stessi. Tuttavia, anche se è assurdo per noi immaginare che una qualsiasi di queste cose, che conosciamo solo all'interno della nostra mente, siano in realtà diverse da noi stessi, questo è meno assurdo della confusa immaginazione che abbiamo riguardo a questo corpo, che scambiamo per essere noi stessi.

Anche se sperimentiamo questo corpo come se fosse noi stessi, e come se fossimo limitati entro i confini della sua forma, però lo sperimentiamo come un oggetto. Parliamo delle mie braccia, le mani, le gambe, la testa e anche il mio corpo, come se fossero i nostri beni, ma allo stesso tempo li scambiamo come noi stessi. La conoscenza sulla nostra identità esatta è confusa e poco chiara perché, sebbene scambiamo la forma di questo corpo per il nostro sé, continuiamo ancora a sapere di essere la coscienza. Poiché questo corpo e la nostra mente, che erroneamente consideriamo essere 'Io', sono in realtà vissuti da noi come due cose diverse, non siamo sicuri di chi è davvero noi stessi.

Quando diciamo ‘il mio corpo’, stiamo identificando noi stessi con la nostra mente, che conosce questo corpo come un oggetto. Ma a volte diciamo anche ‘la mia mente’, come se la nostra mente fosse qualcosa di distinto da noi stessi. Poiché sappiamo di essere la coscienza, che è in realtà infinita, ma allo stesso tempo immaginiamo noi stessi essere un corpo, che è finito, siamo perennemente confusi circa la nostra vera identità.

Tuttavia, come risultato di questo confusione ci sentiamo di essere qualcosa di limitato, e quindi siamo in grado di conoscere le cose come diverse da noi stessi. La nostra mente è in realtà nient’altro che la nostra coscienza essenziale ‘Io sono’, che è senza forma e quindi infinita, indivisa e non duale. Quindi, poiché è infinita, non c’è veramente nient’altro da conoscere che essa soltanto. Tuttavia immaginandosi una forma finita, è in grado di conoscere altre forme come se fossero veramente altro da sé. Pertanto, la nostra mente è in grado di conoscere altre cose oltre se stessa solo illudendosi di essere qualcosa che non è ; qualcosa che in realtà è solo un prodotto della propria auto ingannante potente immaginazione.

Nulla di ciò che sperimentiamo in un sogno è in realtà diverso da noi stessi, ma immaginando noi stessi di essere una delle forme immaginarie che sperimentiamo in quel sogno, si sperimentano tutte le altre forme di quel sogno come se fossero diverse da noi stessi. Tutta la dualità o molteplicità che la nostra mente sembra vivere è quindi solo un prodotto del suo potere auto -illusorio di immaginazione, e sperimenta tutti i molteplici prodotti della sua immaginazione solo credendo di essere uno tra di loro. Pertanto, sebbene la nostra mente è reale come la nostra coscienza essenziale e non duale dell’essere, come una coscienza che conosce l’alterità è solo un parto della sua immaginazione, ed è quindi non reale.

Usiamo il termine ‘mente’ per riferirci alla nostra coscienza solo quando sembra conoscere l’alterità. Quando si smette di conoscere qualsiasi alterità, cessa di essere un’entità separata e finita, e quindi rimane come nostra coscienza infinita ‘Io sono’, che in realtà lo è sempre. Come la nostra vera coscienza infinita, conosce solo se stessa, ma come nostra ‘mente’ s’immagina di conoscere altre cose ed è così illusa. Come nostra mente non possiamo mai raggiungere la vera conoscenza del sé, perché, come nostra mente possiamo conoscere solo la nostra coscienza ‘Io sono’ mescolato con l’immaginaria conoscenza dell’alterità.

Cioè, come la nostra mente il nostro potere di attenzione, che è un altro nome per il nostro potere di conoscere o coscienza, è costantemente diretto verso le altre cose, ed è quindi deviato lontano da noi stessi - dal nostro essere essenziale, ‘Io sono’. Pertanto, se vogliamo raggiungere la vera conoscenza, non possiamo farlo attraverso il mezzo della nostra mente. Dobbiamo spostare il nostro potere di attenzione, che abbiamo fino ad ora costantemente diretto verso l’esterno attraverso i mezzi della nostra mente e dei suoi cinque sensi, lontano dalla nostra mente e da tutti i suoi pensieri, su se stesso, verso la nostra vera coscienza ‘Io sono’.

Tuttavia, quando lo facciamo ci sono probabilità di scoprire che inizialmente non siamo in grado di focalizzare la nostra attenzione interamente ed esclusivamente sulla nostra estremamente sottile coscienza di essere, 'Io sono', perché il nostro potere di attenzione è diventato grossolano e non raffinato grazie alla nostra costante abitudine di frequentare solo i nostri pensieri. Solo tentando ripetutamente di focalizzare la nostra attenzione interamente ed esclusivamente sulla nostra coscienza essenziale 'Io sono' gradualmente guadagneremo l'abilità necessaria per farlo.

Solo la pratica può renderla perfetta. Con la pratica reiterata e persistente di spostare l'attenzione su se stessi per scoprire ciò che questa coscienza 'Io sono' è davvero, gradualmente affineremo il nostro potere di attenzione, rendendolo più sottile, chiaro e penetrante, e quindi otterremo una costante crescente chiarezza della conoscenza della vera natura infinita e non duale della nostra coscienza 'Io sono'. Infine, quando il potere di attenzione è stato perfettamente depurato o raffinato, cioè, quando è stato liberato dal suo presente forte attaccamento a badare solo a pensieri e oggetti, saremo in grado di conoscere con perfetta chiarezza la nostra coscienza essenziale 'Io sono' come è davvero, priva della anche minima sovrapposizione di qualsiasi limitazione o identificazione con qualsiasi altra cosa.

Questa pratica empirica di attenzione al sé, analisi del se, esame del se o autoindagine è il metodo sperimentale della scienza della coscienza. L'unico mezzo pratico attraverso il quale possiamo scoprire la vera natura della coscienza è di rivolgere la nostra attenzione verso di essa. Poiché la coscienza non può essere conosciuta come un oggetto, ma solo come il nostro sé conoscitore, la ricerca scientifica sulla coscienza deve pertanto consistere nel nostro scrutare la nostra coscienza con una potenza di attenzione accurata, focalizzata e concentrata.

Fatta eccezione per tale attenzione al sé o esame del sé, non possiamo in alcun altro modo raggiungere la conoscenza diretta o esperienza della nostra vera coscienza 'Io sono' come realmente è, priva di qualsiasi sovrapposizione immaginaria o limitazione. La coscienza 'Io sono' non è una cosa sconosciuta che dobbiamo ancora scoprire, perché anche ora tutti noi ben conosciamo 'Io sono'. Tuttavia, sebbene conosciamo 'Io sono', non lo conosciamo come realmente è.

Lo conosciamo in una forma limitata e distorta a causa delle false aggiunte che abbiamo sovrapposto su di esso col nostro potere di immaginazione. Lo conosciamo errando come 'Io sono questo corpo, sono una persona chiamata così e così, sto seduto qui, sto leggendo questo libro, io sto pensando alle idee discusse in esso' e così via e così via ancora. Tutte queste aggiunte che stiamo costantemente sovrapponendo alla nostra coscienza "io sono" ci impediscono di sapere come realmente è.

Pertanto per conoscere come è, dobbiamo guardare oltre tutte queste aggiunte alla coscienza di base che le sottende. Quando esaminiamo la nostra coscienza di base 'Io sono' con un potere di attenzione accurato e penetrante, tutte queste false aggiunte si dissolveranno o spariranno, e così sapremo come è davvero. Anche se parliamo di una vera coscienza 'Io sono' e della nostra irreale coscienza 'Io sono questo corpo', queste

non sono, di fatto, due diverse coscienze, ma sono soltanto due forme della stessa coscienza, l'unica e sola coscienza che esiste.

La vera forma della coscienza è solo la nostra pura non duale coscienza del nostro essere, 'Io sono'. La nostra mente, la coscienza mista o impura 'Io sono questo corpo', tramite cui ogni dualità è conosciuta, è semplicemente una forma falsa, distorta e illusoria della nostra unica vera coscienza 'Io sono'. Quando conosce solo se stessa, la nostra unica vera coscienza brilla come è, priva di tutte le false aggiunte, ma quando col suo potere d'immaginazione essa conosce cose diverse da sé, questa stessa coscienza reale appare come la nostra mente.

Questa vera coscienza 'Io sono' è il nostro vero sé. Pertanto, quando rimaniamo come siamo realmente, conoscendo solo noi stessi, siamo la vera non duale coscienza 'Io sono', ma quando rivolgiamo la nostra coscienza o il potere di attenzione da noi stessi verso il mondo immaginario dei pensieri, apparentemente diventiamo questa mente. Quindi in realtà la nostra mente non è altro che la nostra non duale reale coscienza 'Io sono', proprio come il serpente che si sovrappone a causa della nostra immaginazione su una corda è in realtà solo quella corda. La sua esistenza apparentemente separata e limitata come 'mente' è solo un'illusione causata dalla nostra mancanza di una chiara conoscenza di sé, proprio come il serpente è solo un'illusione causata dalla mancanza di una chiara luce.

Quando brilla una chiara luce sulla corda e così possiamo distintamente vederla per quello che è, non ci potremo più sbagliare ritenendola un serpente. Allo stesso modo, quando illuminiamo con la chiara luce della nostra attenzione intensamente focalizzata la nostra coscienza 'Io sono' e in tal modo la conosciamo distintamente come è, non potremo mai più in seguito scambiarla per essere ciò che non è : nessuna delle aggiunte aliene con le quali l'abbiamo precedentemente definita.

Poiché la nostra mente non è dunque altro che la nostra non duale coscienza reale 'Io sono', tutto quello che si deve fare per conoscere questa coscienza è quello di rivolgere la sua attenzione indietro su se stessa, via da tutte le altre cose. Tuttavia, quando lo si fa, cessa di essere la limitata coscienza individuale che chiamiamo 'mente', e diventa invece l'illimitata vera coscienza 'Io sono', che in realtà sempre è stato e sempre sarà. Pertanto, ciò che conosce la nostra vera coscienza 'Io sono' non è la nostra mente, ma soltanto questa stessa coscienza.

Negli ultimi anni un rinnovato interesse per la coscienza è sorto in un piccolo gruppo di scienziati e filosofi accademici. La 'scienza della coscienza', come è nota, è ormai un ramo riconosciuto anche se ancora molto minore della scienza moderna. Tuttavia è più comunemente denominato 'studi della coscienza', perché è considerato un campo di studio inter-disciplinare che coinvolge contributi dalla filosofia, psicologia, neuroscienze e altre discipline affini.

Anche se questi moderni 'studi sulla coscienza' a volte descrivono se stessi come la 'scienza della coscienza', o almeno dicono che sono un tentativo di andare verso

una ‘scienza della coscienza’, non dovrebbero essere confusi con la vera scienza della coscienza che stiamo discutendo qui; la loro comprensione della coscienza e i loro metodi di ricerca sono fondamentalmente diversi dalla comprensione chiara e dal semplice metodo di ricerca insegnato da Sri Ramana e da altri saggi.

La radicale differenza tra questi due approcci consiste nel fatto che questi tentativi di ‘studi sulla coscienza’ provano a studiare la coscienza oggettivamente, come se fosse un fenomeno oggettivo, mentre i saggi ci insegnano che la coscienza non può mai diventare un oggetto di conoscenza, ma può essere conosciuta solo come la realtà essenziale alla base della nostra mente, che è il soggetto che conosce tutti gli oggetti.

In conformità con la domanda fondamentale fatta da tutte le moderne scienze oggettive, vale a dire che gli scienziati dovrebbero cercare di acquisire ‘la conoscenza oggettiva’ (conoscenza che può essere dimostrata e verificata oggettivamente) in ogni campo di studio in cui intraprendono ricerche, gli studi sulla coscienza moderni tentano di adottare un approccio oggettivo allo studio della coscienza.

Pertanto, poiché nella visione limitata della nostra mente, confinata da un corpo, la nostra coscienza sembra essere centrata nel nostro cervello, gli ‘studi sulla coscienza’ pongono grande peso agli sforzi della scienza moderna per capire il rapporto tra l’attività elettrochimica del cervello e la coscienza, che essi immaginano risulti da tale attività. Inoltre, poiché generalmente consideriamo la coscienza come la coscienza di qualcosa, gli “studi sulla coscienza” si preoccupano molto della cognizione sottostante e della nostra esperienza soggettiva agli stimoli sensoriali che ci sembra ricevere dal mondo esterno. In altre parole, l’assunzione di base fatta da filosofi e scienziati che sono coinvolti in questi studi moderni sulla’ coscienza’ è che possiamo comprendere la coscienza cercando di studiarla come un fenomeno oggettivo.

Tuttavia, tutto ciò che è noto come un fenomeno oggettivo è semplicemente un oggetto della coscienza, e non è la coscienza stessa. Poiché la coscienza è il soggetto che conosce ogni fenomeno oggettivo, non può mai da se stessa diventare un oggetto di conoscenza. La coscienza può essere conosciuta o vissuta direttamente solo da se stessa, e non da qualsiasi altra cosa. Quindi se cerchiamo di studiare la coscienza come un fenomeno oggettivo, riusciremo solo a studiare qualcosa che non è la coscienza stessa, ma è solo un effetto apparente della coscienza. Se vogliamo veramente studiare la coscienza e capire che cosa è veramente, dobbiamo studiarla dentro di noi, come noi stessi, perché noi stessi siamo la coscienza e qualcosa di diverso da noi stessi non è coscienza, ma è solo un oggetto conosciuto da noi.

Finché si sperimentano forme di conoscenza dualistica, cioè, qualsiasi conoscenza che coinvolge una distinzione tra soggetto e oggetto, la coscienza sarà sempre il soggetto conoscente e mai un oggetto conosciuto. Pertanto, da tempo immemorabile uno dei principi fondamentali dell’*advaita vēdānta* è sempre stato che, al fine di conoscere la coscienza come è davvero dobbiamo distinguere ciò che conosce da ciò che è conosciuto.

Questo processo, che in sanscrito è spesso conosciuto come *dṛg dṛśya vivēka* o 'discriminazione tra il vedente e il 'visto', è un prerequisito fondamentale per essere noi in grado di praticare efficacemente l'auto - indagine. Fino a quando non capiamo questa distinzione fondamentale tra la coscienza e anche l'oggetto anche più sottile conosciuto da essa, non saremo in grado di focalizzare la nostra attenzione interamente ed esclusivamente sulla nostra coscienza essenziale, e quindi non saremo in grado di viverla come realmente è : come la nostra pura e genuina coscienza del nostro essere, che è priva di anche la minima traccia di dualità o alterità.

A meno che gli scienziati moderni siano disposti ad accettare questo fondamentale, ma molto semplice principio, tutti i loro sforzi per comprendere la coscienza saranno nella direzione sbagliata. Ogni scienziato che immagina di poter comprendere la coscienza studiando il nostro cervello fisico, la sua attività elettrochimica o la sua funzione cognitiva, non è riuscito a capire che tutte queste cose sono semplicemente oggetti che sono conosciuti dalla coscienza come altro da sé. Il nostro corpo, il suo cervello, i numerosi processi biochimici ed elettrochimici che si verificano al suo interno, e il funzionamento dei suoi processi cognitivi, sono tutti pensieri o immagini mentali che sorgono nella nostra mente grazie al nostro potere di immaginazione, come è anche l'illusione che la nostra coscienza è centrata nel nostro cervello.

Nell'esperienza effettiva di ognuno di noi, la nostra coscienza è sempre presente ed è ben conosciuta da noi come 'Io sono', anche quando non siamo consapevoli del nostro presente corpo o di qualsiasi altro corpo, e anche se il sorgere e il funzionamento della nostra mente è solo un fenomeno temporaneo, nessun altro fenomeno come un corpo o cervello può mai comparire a meno che la nostra mente sorga per conoscerli.

Pertanto, poiché sperimentiamo la nostra mente ogni volta che sperimentiamo il nostro corpo fisico o qualsiasi altra cosa in questo mondo materiale, non abbiamo alcun motivo valido per credere o addirittura supporre che l'esistenza di questo mondo ha preceduto l'esistenza della nostra mente, o che la nostra mente è un fenomeno che sorge a causa del funzionamento del nostro cervello. Dato che sperimentiamo la nostra mente anche quando non sperimentiamo il nostro presente corpo, come in sogno, ed anche quando non abbiamo alcuna idea circa il cervello di questo corpo, la nostra mente è qualcosa che è chiaramente distinta sia dal nostro corpo che dal nostro cervello. Inoltre, poiché sperimentiamo la nostra coscienza, anche quando non sperimentiamo la nostra mente, il nostro corpo presente o qualsiasi altro organismo, come nel sonno profondo, la nostra coscienza è qualcosa che è chiaramente distinta sia dalla nostra mente che dal nostro corpo, e conseguentemente dal cervello in questo corpo.

Poiché tutto ciò che sappiamo circa il nostro cervello è solo un insieme di pensieri che sorgono nella nostra mente, non potremo mai scoprire sia la vera natura della nostra mente che della coscienza di base che la sottende, studiando il funzionamento del nostro cervello. In realtà pensando in ogni modo del nostro cervello o di qualsiasi altro, fenomeno oggettivo, stiamo solo deviando la nostra attenzione lontano da noi stessi, cioè, lontano dalla coscienza che cerchiamo di conoscere.

Anche se non sappiamo nulla del nostro cervello, conosciamo sempre 'Io sono', così se vogliamo veramente conoscere la vera natura di questa coscienza di base della quale abbiamo esperienza come 'Io sono', non dobbiamo cercare di conoscere qualcosa circa il nostro cervello. Tutto quello che dobbiamo fare è rivolgere la nostra attenzione lontano da tutto ciò che è conosciuto da noi come diverso dalla nostra coscienza essenziale, e concentrarci invece solo sulla nostra coscienza che conosce tutte quelle altre cose. Tuttavia, quando effettivamente rivolgiamo la nostra attenzione verso noi stessi, che noi ora sentiamo di essere una coscienza che conosce altre cose diverse da noi stessi, scopriremo che il nostro vero sé o coscienza essenziale non è in realtà una coscienza che conosce qualsiasi altra cosa, ma è solo la pura coscienza di essere, che non conosce nulla di diverso da sé.

Questa pura non duale coscienza del nostro essere è la vera e fondamentale coscienza che sottende e sostiene l'apparenza illusoria della nostra mente, che è la coscienza che conosce l'alterità, proprio come una corda è la realtà che sottende e sostiene l'apparenza illusoria di un serpente. Anche se la forma che conosce gli oggetti nella quale ora sperimentiamo la nostra coscienza non è la sua vera forma, dobbiamo tuttavia studiarla molto minuziosamente al fine di scoprire la vera coscienza che la sottende.

Come per vedere la corda come è veramente dobbiamo guardare con molta attenzione al serpente che sembra essere, così per conoscere la nostra vera coscienza, come è davvero dobbiamo esaminare molto attentamente la coscienza conoscitrice di oggetti che ora sembra essere. Se invece di guardare attentamente al serpente apparente, guardiamo tuttavia attentamente a qualsiasi altra cosa, non saremmo in grado di vedere la corda come è davvero. Allo stesso modo, se invece di ispezionare accuratamente la nostra presente coscienza, che sembra ora conoscere altre cose diverse da sé, facciamo ricerca, per quanto accuratamente, su una qualsiasi di quelle altre cose che sembra conoscere, non saremo in grado di provare e conoscere la nostra vera coscienza come è davvero.

Come abbiamo visto all'inizio di questo capitolo, tutta la scienza è un tentativo fatto dalla nostra mente umana per acquisire conoscenza che sia vera e valida. Pertanto la ricerca più importante che ogni scienziato può intraprendere è quello di testare la verità e la validità della sua mente, poiché è la coscienza con cui lui o lei conosce tutte le altre cose. Se non siamo in grado di verificare la realtà della nostra coscienza conoscente, che è ciò che chiamiamo la nostra 'mente', non saremo mai in grado di verificare la realtà di qualsiasi altra cosa, perché tutte quelle altre cose sono conosciute solo dalla nostra mente.

Pertanto, prima di considerare di intraprendere qualsiasi altra ricerca, ogni vero scienziato dovrebbe prima intraprendere ricerche sulla propria coscienza. Se non conosciamo il colore degli occhiali che indossiamo, non saremo in grado di valutare il colore di qualsiasi oggetto che vediamo. Allo stesso modo, se non conosciamo la realtà della nostra mente, che è il mezzo attraverso il quale, conosciamo tutte le altre cose, non saremo in grado di giudicare correttamente la realtà di queste altre cose che ci sembra ora

di conoscere. Come abbiamo osservato in questo libro, la nostra mente o la coscienza che conosce, è una forma confusa e inaffidabile di coscienza.

Come coscienza che conosce gli oggetti finiti, la nostra mente funziona in sostanza come un potere dell'immaginazione. Tranne la coscienza fondamentale del nostro essere, 'Io sono', tutto quello che sappiamo per mezzo della mente è un prodotto del nostro potere di immaginazione.

Anche se scegliamo di credere che il mondo che ci sembra di percepire attraverso i nostri cinque sensi è veramente qualcosa che esiste fuori di noi e che è quindi separato da noi stessi, una credenza che è in realtà del tutto infondata, non possiamo negare il fatto che questo mondo come lo sperimentiamo nella nostra mente non è altro che una serie di pensieri o immagini mentali che abbiamo formato col nostro potere d'immaginazione. Inoltre, a un'attenta analisi, non solo troviamo che tutte le cose che conosciamo per mezzo della nostra mente sono semplici prodotti della nostra immaginazione, ma troviamo anche che la nostra mente stessa è solo un prodotto della nostra immaginazione.

La nostra mente non esiste nel sonno profondo, ma sorge come un' immagine nel- la nostra coscienza, non appena iniziamo a sperimentare uno stato di veglia o di sogno. Quando sorge così, sperimentiamo la nostra mente come se fosse noi stessi. Cioè, attraverso il nostro potere d'immaginazione ci sembra di diventare la nostra mente, che è una coscienza conoscente, cioè, una coscienza che sembra conoscere altre cose differenti da se stessa.

Dato che la nostra mente non è solo un fenomeno transitorio, ma anche un semplice frutto della nostra immaginazione, tutto ciò che possiamo conoscere attraverso di essa è sia un fenomeno transitorio che un parto della nostra immaginazione. Pertanto, qualsiasi conoscenza che possiamo acquisire facendo ricerche su quanto conosciuto dalla nostra mente è immaginario, e non è più reale di qualsiasi conoscenza che potremmo acquisire facendo ricerche su tutto ciò che sperimentiamo in un sogno. Quindi, anche se la conoscenza che acquisiamo facendo ricerca oggettiva nel nostro attuale stato di veglia può sembrare abbastanza valida e vera, finché sperimentiamo questo stato di veglia, in realtà non è altro che il frutto della nostra immaginazione, e quindi non ci può aiutare a conoscere e sperimentare la realtà assoluta che è alla base e trascende ogni immaginazione.

Al fine di sperimentare la realtà assoluta, dobbiamo penetrare sotto la nostra mente e sotto tutte le sue creazioni immaginarie cercando di conoscere la vera coscienza che la sottende. Poiché siamo la coscienza in cui la nostra mente e tutte le sue immaginazioni appaiono e scompaiono, noi siamo ciò che sta alla base e quindi trascende ciò. Quindi, per penetrare sotto la nostra mente dobbiamo conoscere noi stessi, il nostro vero sé o coscienza fondamentale, che sempre sperimentiamo come 'Io sono'; possiamo farlo solo puntando la nostra attenzione interamente ed esclusivamente su noi stessi, ritirandoci così da tutti i prodotti della nostra immaginazione.

Solo quando conosciamo così la nostra coscienza essenziale 'Io sono', che è la realtà assoluta alla base della comparsa transitoria della nostra mente, saremo in grado di giudicare correttamente la realtà di tutte le altre cose che conosciamo. Fino ad allora, non dovremmo sprecare il nostro tempo a fare ricerche su qualsiasi altra cosa, ma dovremmo concentrare tutti i nostri sforzi per fare la ricerca sulla nostra essenziale coscienza cercando di centrare persistentemente tutta la nostra attenzione su di essa.

Un'obiezione che i filosofi e gli scienziati spesso sollevano in merito a questa vera scienza della coscienza è che i suoi risultati non possono essere dimostrati oggettivamente, e quindi non possono essere verificati in modo indipendente. Tuttavia, mentre è vero che non potremo mai dimostrare la realtà assoluta della coscienza oggettivamente, non è vero dire che non può essere verificata in modo indipendente. Poiché la coscienza è l'esperienza fondamentale ed essenziale di ognuno di noi, ognuno di noi può verificare autonomamente la propria realtà per se stesso.

Il vero motivo per cui molte persone, tra cui molti filosofi e scienziati, e anche le persone con menti eccezionalmente brillanti, tendono a rifuggire lontano da questa scienza della coscienza o della vera conoscenza di sé, e anche nella maggior parte dei casi da tutta la filosofia semplice e razionale che sottende, è che sono troppo fortemente attaccati alla propria individualità, e a tutte le cose di cui essi godono vivendo per mezzo delle loro menti. A differenza di altre filosofie e scienze, che ci permettono di mantenere il nostro sé individuale e tutti i nostri interessi personali, desideri, attaccamenti, simpatie e antipatie, questa filosofia e questa scienza ci impongono di abbandonare tutto, compresa la nostra mente, o sé individuale.

Fino a quando e se non siamo pronti a cedere il nostro sé individuale e tutto ciò che viene con esso, non saremo in grado di conoscere e rimanere come l'infinita e non duale coscienza, che è il nostro vero sé. Non possiamo mangiare la nostra torta e continuare ad averla. Dobbiamo scegliere di mantenerla intatta o di mangiarla. Allo stesso modo, dobbiamo scegliere di mantenere la nostra mente o coscienza individuale e tutto ciò che sperimenta, o annientarla consegnandola al fuoco che tutto consuma della vera conoscenza di sé.

Nel caso di una torta, noi almeno abbiamo una terza opzione, che è quello di mangiarne una parte di e mantenere il resto intatto, ma nel caso della conoscenza di sé non abbiamo tale opzione intermedia. Dobbiamo scegliere di immaginare noi stessi di essere tale coscienza finita che chiamiamo 'mente', o di sperimentare noi stessi come l'infinita coscienza che siamo veramente. Alcuni filosofi sono affascinati dalla profondità e la potenza di questa semplice filosofia di assoluta non- dualità, ma non sono comunque disposti a fare il sacrificio personale che è necessario per sperimentare la non duale realtà che espone, e quindi si dilettano nel dare lezioni e scrivere libri su di essa, ma evitano di praticare effettivamente la vera auto- indagine {indagine sul se}, che è il mezzo empirico con cui è raggiunta la vera conoscenza di sé non duale.

Tali filosofi sono come una persona che gode guardando una torta e leggendo di quanto è gustosa e piacevole, ma che non si avventura mai a provarla direttamente. La

loro incapacità di mettere in pratica ciò che pensano di aver capito indica chiaramente che non hanno veramente capito la filosofia che cercano di spiegare agli altri. Se abbiamo veramente capito questa filosofia, faremo certamente del nostro meglio per metterla in pratica, perché avremo compreso che tale pratica è l'unico mezzo attraverso il quale possiamo ottenere la vera, duratura felicità.

Ognuno di noi può verificare autonomamente la realtà assoluta della nostra coscienza essenziale 'Io sono', ma per farlo dobbiamo pagare il prezzo necessario, che purtroppo la maggior parte di noi non è ancora disposto a fare. Il motivo per cui non siamo disposti a farlo è che siamo troppo fortemente attaccati alla nostra individualità, e non siamo quindi ancora pronti ad arrenderci in cambio della felicità perfetta della vera conoscenza di sé. Tuttavia, il nostro aggrapparci così alla nostra individualità è il massimo della stoltezza, perché questa individualità a cui ci aggrappiamo con tanto attaccamento è la causa di tutta la nostra infelicità, e l'unico ostacolo che ci impedisce di godere la felicità perfetta che è la nostra vera natura.

Come Sri Ramana diceva, la nostra indisponibilità ad abbandonare la nostra finita coscienza individuale insieme a tutti gli insignificanti piaceri e dolori che costantemente viviamo, quando in cambio di essi possiamo diventare la vera coscienza infinita, che è la pienezza della felicità perfetta, è come non essere disposti a dare una moneta di rame in cambio di una d'oro. Tuttavia, anche se non siamo ancora del tutto disposti a cedere la nostra individualità qui e ora, se abbiamo almeno capito che questo è qualcosa che dobbiamo fare per essere in grado di sperimentare la vera conoscenza del se, che è lo stato di suprema e assoluta felicità, dovremmo non essere scoraggiati ma dovrebbe persistere nei nostri tentativi di concentrare la nostra attenzione sulla nostra coscienza fondamentale dell'essere.

Poiché la nostra coscienza dell'essere è l'ultima 'luce', la luce dalla quale tutte le altre luci sono illuminate o conosciute, è la fonte della perfetta chiarezza. Pertanto, più concentriamo la nostra attenzione su di essa, più susciterà nella nostra mente una chiarezza interiore profonda, e questa chiarezza della coscienza di sé ci permetterà di discriminare e veramente capire che la vera felicità può essere sperimentata solo nello stato di 'solo essere', cioè, lo stato in cui rimaniamo solo come semplice non duale essenza o 'Io sono' che sempre realmente siamo.

Quando discriminiamo e comprendiamo questa verità con la profonda chiarezza della coscienza di se, saremo consumati dall'amore assoluto di conoscere e di essere la realtà che siamo sempre, e così non faremo fatica ad abbandonare il nostro falso sé individuale e unirci per sempre nella coscienza infinita che è il nostro vero sé.

CAPITOLO 9

Investigazione del Se e Abbandono al Se

Sri Ramana dice spesso che ci sono solo due mezzi con cui possiamo raggiungere l'esperienza della vera conoscenza di sé, vale a dire l'indagine del se e l'abbandono di sé. Tuttavia, ha anche detto che questi due mezzi o "percorsi spirituali" sono veramente uno solo in essenza.

Cioè, anche se sono descritti con diverse parole, nella loro pratica sono identici. Che cosa sono esattamente questi due mezzi o percorsi, come sono uno in essenza; qual è la loro unica essenza, e perché ha descritto la loro essenza in questi due modi diversi? Secondo l'antica filosofia del *vēdānta*, ci sono quattro percorsi che portano alla emancipazione spirituale, vale a dire il 'percorso di azione [senza desideri]' o *karma mārga*, la 'via della devozione' o *bhakti mārga*, il 'percorso dell'unione' o *yōga mārga*, e il 'percorso del conoscere' o *jñāna mārga*.

Di questi quattro percorsi, il secondo e il quarto sono il mezzo principale, mentre il primo e il terzo sono gli aspetti puramente sussidiari di questi due mezzi principali. In altre parole, tutti i vari tipi di pratica spirituale o 'percorso' possono, in sostanza, essere ridotti a questi due principali sentieri, il 'percorso della conoscenza' e il 'percorso della devozione'. Se un'eventuale pratica non contiene un elemento di uno o di entrambe queste due strade, non ci può portare allo stato di emancipazione spirituale: lo stato in cui siamo liberati dalla schiavitù dell'esistenza finita.

Per esprimere la stessa verità in modo più semplice, possiamo ottenere l' emancipazione spirituale o 'salvezza' solo sperimentando l'autentica conoscenza di sé; che vuol dire, conoscendo di essere solo lo spirito o coscienza reale e infinita 'Io sono', e non questo individuo irreale e finito che immaginiamo di essere. Per conoscere noi stessi come la realtà assoluta, dobbiamo essere consumati da un intenso amore per il nostro essere essenziale, perché se non siamo consumati da tale amore, non saremo disposti a cedere il nostro falso sé individuale, che ora teniamo più caro di ogni altra cosa. In altre parole, al fine di raggiungere l'emancipazione spirituale, dobbiamo conoscere il nostro essere essenziale, e per conoscere il nostro essere essenziale, dobbiamo amarlo.

Così 'conoscenza' e 'amore' o devozione sono i due strumenti essenziali con cui possiamo raggiungere l'emancipazione dalla nostra presente illusione di essere un individuo finito. Quanto più amiamo il nostro essere essenziale, tanta più attenzione gli da-

remo, e più ci occupiamo di esso, più chiaramente lo conosceremo. Viceversa, più chiaramente conosciamo il nostro essere essenziale, tanto più lo ameremo, perché è la vera fonte di ogni felicità. Così l'amore e la conoscenza si danno la mano, ciascuno alimenta l'altro. Non possiamo conoscere senza amare, e non possiamo amare senza conoscere.

Quindi il 'percorso di conoscenza' e il 'percorso di amare 'o devozione non sono due mezzi alternativi, ma sono solo due aspetti dell'unico e solo mezzo attraverso il quale possiamo ritrovare il nostro stato naturale di essere assoluto. I due mezzi per raggiungere la vera conoscenza di sé insegnati da Sri Ramana corrispondono a questi percorsi gemelli di 'conoscenza' e 'devozione'. La pratica dell'auto- indagine {indagine del se} è il vero 'percorso di conoscenza', e la pratica di abbandono di sé è il vero 'sentiero della devozione'. Tuttavia l'auto- indagine e l'abbandono di sé non sono due percorsi separati, ma sono solo due aspetti dello stesso percorso: l'unico mezzo attraverso il quale possiamo sperimentare l'assoluta realtà, che è il nostro vero ed essenziale essere.

Sebbene Sri Ramana abbia insegnato la pratica che conduce alla vera conoscenza di sé in questi due modi diversi, descrivendola sia nei termini dell' auto- indagine o nei termini dell' abbandono di sé, l'ha insegnata il più delle volte nei termini della prima. Consideriamo dunque in primo luogo il percorso dell'auto - indagine. Che cosa è esattamente questa pratica che Sri Ramana ha descritta come auto- indagine, esame del sé, scrutinio del sé, inchiesta del sé o attenzione al sé?

Anche se ha usato varie parole in Tamil per descrivere questa pratica, uno dei principali termini che ha usato era il termine sanscrito *ātma-vicāra*, o più semplicemente *vicāra*. La parola *ātmā* significa sé, spirito o essenza, ed è spesso usata come pronome riflessivo singolare applicabile a una qualsiasi delle tre persone e a uno qualsiasi dei tre generi, anche se in questo contesto sarebbe applicabile solo alla prima persona, cioè io stesso, noi stessi o se stessi. La parola *vicāra*, come abbiamo visto nell'introduzione, significa indagine o esame, e può anche significare riflessione o considerazione, nel senso di pensare o di osservare qualcosa con cura e attenzione.

Così *ātma-vicāra* è la semplice pratica di indagare, esaminare, esplorare, ispezionare, scrutare o dare attenzione accuratamente a noi stessi, il nostro fondamentale essere consapevole di se, che abbiamo sempre sperimentiamo come la nostra coscienza di base 'Io sono'. Il termine *ātma-vicāra* è spesso tradotto come 'auto-indagine', che ha portato molte persone a fraintenderne il significato come se fosse un processo di domandarsi 'chi sono io?'.

Tuttavia tale interrogarsi sarebbe solo un'attività mentale, quindi non è chiaramente il significato inteso da Sri Ramana. Quando ha detto che dobbiamo indagare 'chi sono io?' Lui non voleva dire che dovremmo fare a noi stessi mentalmente questa domanda, ma che dovremmo attentamente osservare la nostra coscienza di base 'Io sono' per conoscere esattamente di cosa si tratta. Quindi se si sceglie di usare questo termine 'auto-indagine', dovremmo capire che non significa letteralmente 'auto- interrogatorio', ma solo 'investigazione del se' o 'esame del se'.

Poiché alcune persone hanno frainteso il suo insegnamento ‘che dovremmo indagare ‘chi sono io?’ o ‘da dove sono sorto?’, intendendo che dovremmo porci queste domande, ed hanno di conseguenza trascorso il loro tempo nella meditazione, ripetutamente chiedendosi queste domande, verso la fine del la sua vita fisica, quando compose la breve poesia *Ēkātma Pañcakam*, Sri Ramana ha scritto nel versetto 2 :

> Dichiara un ubriacone che dice: ‘Chi sono io? In che posto sono io?’, come pari a una persona che si domanda ‘chi sono io?’ [o] ‘qual è il luogo in cui io sono?’ anche se uno è [sempre] come se stesso [cioè, sebbene siamo in realtà sempre non altro che il nostro vero sé o essere essenziale, che si conosce chiaramente come ‘io sono’].

Sebbene Sri Ramana ha talvolta descritta la pratica della auto-indagine in termini di domande come ‘chi sono io?’ o ‘da quale fonte sorgo?’, lo ha fatto solo per illustrare come dobbiamo distogliere la nostra attenzione lontano da tutti i pensieri e verso il nostro essenziale essere consapevole di sé, che è quello che siamo sempre veramente, e che è la fonte da cui apparentemente sorgiamo come mente o il senso individuale di ‘Io’.

Cioè, quando disse: che dobbiamo indagare ‘chi sono io?’, voleva dire che dobbiamo rivolgere la nostra attenzione verso la nostra coscienza di base ‘Io’, al fine di esaminare e conoscere quello che realmente sia. Lui non voleva dire che dobbiamo permettere alla nostra mente di soffermarsi sulla questione ‘chi sono io?’, perché tale domanda è solo un pensiero che è diverso da noi stessi, e quindi estraneo al nostro essenziale essere. Possiamo conoscere il nostro vero sé con perfetta chiarezza solo puntando tutta la nostra l’attenzione sul nostro essenziale essere autocosciente ad esclusione di tutti i pensieri.

Concentrando la nostra attenzione, quindi, ritireremo la nostra mente da ogni attività, e questa quindi affonderà in profondità nella nostra chiara, priva di pensiero e sempre immobile coscienza del nostro semplice essere. Invece di penetrare nel profondo del nostro essere essenziale in questo modo, se manteniamo la nostra attenzione soffermandoci su pensieri come ‘chi sono io?’ o ‘qual è la fonte da cui sono sorto?’, continueremo a galleggiare sulla superficie della nostra mente, perennemente agitata da pensieri che salgono e scendono come onde sulla superficie dell’oceano, e che quindi impediranno a noi stessi di ottenere la vera chiarezza della coscienza di se libera da pensieri, che esiste sempre nel nucleo più interno o profondità del nostro essere.

Confrontando una persona che medita pensieri come ‘chi sono io?’ o ‘qual è il posto in cui io sono?’, aspettandosi così di ottenere la vera conoscenza del sé, a un ubriacone che balbetta queste domande a causa della confusione e della conseguente mancanza di chiarezza che derivano dalla sua intossicazione, Sri Ramana afferma con forza che se meditiamo così, siamo confusi come lo è un ubriacone, e abbiamo totalmente frainteso la pratica che intendeva insegnarci di essere auto - attenti e quindi liberi da pensieri.

Chiedere a noi stessi più volte domande come 'chi sono io?' è l'antitesi della pratica della *ātma-vicāra* o auto- indagine(o investigazione) che ha insegnato, perché come spesso diceva, auto- indagine non è 'fare', ma solo 'essere'. Cioè, l'auto- inchiesta non è una qualsiasi azione o attività della nostra mente, ma è solo la pratica di mantenere la nostra mente perennemente placata nel nostro vero sé, cioè, nel nostro essere essenziale e sempre ben consapevole. Questo è chiarito da Sri Ramana nel paragrafo XVI di *Nāṉ Yār*?, in cui egli definisce il vero significato del termine Atma- Vicara o 'auto-investigazione' dicendo :

> [...] Il nome '*ātma-vicāra*' [è veramente applicabile] solo per [la pratica di] essere sempre [dimorare o rimanere] avendo messo [posto, mantenuto,insediato, depositato, trattenuto, fissato o stabilito la nostra] mente in *ātmā* [il nostro vero sé] [...]

Sia in Sanscrito che in Tamil la parola *ātmā*, che letteralmente significa 'sé', è un termine filosofico che denota il nostro vero, essenziale e perfettamente non-duale essere auto - cosciente, 'Io sono'.

Di qui lo stato che Sri Ramana descrive in questa frase come *sadākālamum maṉattai ātmāvil vaittiruppadu* è lo stato del solo 'essere', in cui teniamo la nostra mente saldamente fissata o stabilita in e come *ātmā*, il nostro essenziale essere non duale cosciente di se. La parola composta *sadā-kālamum* significa 'sempre' o 'in qualsiasi momento', *maṉattai* è la forma accusativa di *maṉam*, che significa 'mente', *ātmāvil* è la forma locativa di *ātmā* e quindi significa 'in sé', e *vaittiruppadu* è composto di due parole, *vaittu*, che è un participio verbale che significa 'avendo posto', avendo collocato', 'avendo mantenuto', 'avendo insediato', 'avendo fissato' o 'avendo stabilito', e *iruppadu*, che è un gerundio formata dalla radice verbale iru, che significa 'essere'.

Quando è usato da solo, questo gerundio *iruppadu* significa 'essendo', ma quando è allegato a un participio verbale per formare un gerundio composto, serve come un sostantivo verbale ausiliario che denota una continuità di qualsiasi azione o stato indicato dal participio verbale. Pertanto, la parola composta *vaittiruppadu* può essere interpretato in senso letterale nel senso 'essendo stato posto', o idiomaticamente a denotare un continuo stato di 'porre', 'insediare', 'fissare' o 'mantenere'.

Tuttavia non vi è in realtà alcuna essenziale differenza tra queste due interpretazioni, perché lo stato in cui teniamo la nostra mente continuamente posta, insediata, fissa o stabilita in *ātmā* o 'sé' non è uno stato di attività o di 'fare', ma è solamente lo stato di solo 'essere' come siamo veramente.

Così in questa frase Sri Ramana definisce chiaramente l'esatto significato del termine *ātma-vicāra*, dicendo che denota solamente lo stato di solo 'essere' - la pratica spirituale di mantenere la nostra mente fermamente stabilita in e come *ātma*, il nostro vero 'sé' o essenziale essere cosciente di se, 'Io sono'. In altre parole, *ātma-vicāra* o l'investigazione 'chi sono io?' è solo la pratica di solamente essere come siamo veramente, cioè, solo di essere nel nostro stato vero e naturale, nel quale la nostra mente si è

placata beatamente in e come il nostro sé essenziale, il nostro essere libero da pensieri, assolutamente senza azione e cosciente del sé.

Così da questa definizione estremamente chiara, semplice e priva di ambiguità di *ātma-vicāra,* che Sri Ramana ha dato in Nan Yar?, e anche da molte altre verità compatibili che egli ha espresso altrove nei suoi scritti, siamo lasciati senza alcuna ragione di dubitare del fatto che l'essenziale pratica dell'auto-indagine non comporta nemmeno la minima attività della mente, della parola o del corpo, ma è semplicemente il non duale stato senza mente e quindi perfettamente inattivo di essere cosciente di se.

Poiché il nostro vero sé è l'essere assolutamente non duale, cosciente di sé, non possiamo conoscerlo facendo qualcosa, ma solo essendo come è - cioè, solo essendo noi stessi, il nostro essere perfettamente libero da pensieri cosciente di se. Pertanto la vera conoscenza di sé è una esperienza di chiaro, incontaminato essere cosciente di se assolutamente, non duale, e quindi non oggettiva, libera da pensieri esperienza di chiaro, incontaminato essere cosciente di se. Quindi nel versetto 26 del *Upadēśa Undiyār* Sri Ramana definisce il non duale stato di vera conoscenza di sé dicendo :

> Essere [il nostro vero] sé è infatti conoscere [il nostro vero] sé, perché [il nostro vero] sé è ciò che è privo di due. Questo è *tanmaya-niṣṭha* [lo stato di essere fermamente stabilito in e come tat o 'egli', l' assoluta realtà chiamata Brahman].

Poiché il nostro obiettivo è solo il non duale stato dell'essere cosciente di sé; il percorso con il quale possiamo raggiungere tale obiettivo deve essere parimenti l'essere cosciente di sé. Se la natura del nostro percorso fosse stata essenzialmente diversa dalla natura del nostro obiettivo, il nostro cammino non avrebbe mai potuto permetterci di raggiungere il nostro obiettivo. Cioè, poiché il nostro obiettivo è uno stato infinito e quindi privo di ogni alterità, divisione, separazione o dualità, l'unico mezzo attraverso il quale possiamo 'raggiungere' o 'ottenere' un tale obiettivo è solo quello di essere uno con esso attraverso la fusione in esso: cioè, perdendo noi stessi, la nostra mente finita apparentemente separata, completamente in esso.

In altre parole, non possiamo essere ben radicati nel nostro reale non duale essere consapevole di sé, facendo qualcosa o conoscendo qualcosa di diverso da noi stessi. Nessuna quantità di 'fare' ci può consentire di fonderci completamente nello stato reale di solo 'essere'. Pertanto, al fine di conoscere e di essere il nostro vero sé, dobbiamo occuparci di nient'altro che noi stessi, il nostro essere essenziale consapevole di sé. Fare attenzione a qualcosa di diverso da noi stessi è un'azione, un movimento della nostra mente o un'attenzione lontana da noi stessi.

Concentrarsi su noi stessi, d'altra parte, non è un'azione o movimento, ma è solo uno stato senza azione dell' essere cosciente di sé, come sempre realmente siamo. Pertanto *ātma-vicāra* o 'investigazione del sé' è solo la pratica di essere cosciente di sé - cioè la pratica di essere consci di nulla di diverso dal nostro sé, 'Io sono'. Solo con que-

sta semplice pratica di coscienza di sé o di 'attenzione al sé', libera da pensieri, possiamo conoscere chi o che cosa siamo veramente.

Tuttavia, anche se *ātma-vicāra* o 'auto- inchiesta' non è davvero alcuna forma di attività mentale, come chiedere a noi stessi 'chi sono io?' o come qualsiasi altra domanda, ma è solo la pratica di dimorare senza movimento nel nostro essere perfettamente libero da- pensieri, cosciente di sé, in alcuni libri inglesi di tanto in tanto troviamo dichiarazioni attribuite a Sri Ramana formulate in modo da apparire come se a volte avesse consigliato alle persone di praticare l'investigazione del se ponendosi domande come 'chi sono io?'.

Allo scopo di capire perché tali diciture potenzialmente fuorvianti appaiano in alcuni dei libri in cui gli insegnamenti orali di Sri Ramana sono stati registrati in Inglese, dobbiamo considerare diversi fatti. In primo luogo, quando a Sri Ramana è stata fatta qualsiasi domanda riguardante la filosofia o la pratica spirituale, di solito rispondeva in Tamil, o occasionalmente in Telugu o Malayalam. Anche se capiva e parlava inglese abbastanza fluentemente, quando trattava di filosofia o di pratica spirituale parlava di rado in inglese, tranne che occasionalmente quando effettuava una semplice dichiarazione.

Anche quando gli furono fatte domande in inglese, rispondeva di solito in Tamil, e ognuna delle sue risposte veniva immediatamente tradotta in inglese da qualsiasi persona presente che conoscesse entrambe le lingue. Se quanto detto in Tamil era mal tradotto, di tanto in tanto correggeva la traduzione, ma nella maggior parte dei casi non interferiva con il compito dell'interprete. Tuttavia, anche se di rado esprimeva i suoi insegnamenti in lingua inglese, molti dei libri in cui sono stati registrati i suoi insegnamenti orali durante la sua vita corporea sono stati scritti originariamente in inglese.

Purtroppo da tali scritti non possiamo sapere per certo esattamente quali parole ha usato in Tamil in ogni particolare occasione. Tuttavia, dai suoi originari scritti Tamil, e dalle registrazioni di molti dei suoi insegnamenti orali che Sri Muruganar ha conservato per noi in *Guru Vācaka Kōvai*, sappiamo quali parole Tamil ha usato spesso per esprimere i suoi insegnamenti. Pertanto, quando leggiamo i libri in cui i suoi insegnamenti sono registrati in inglese, dobbiamo cercare di dedurre quali parole egli può effettivamente aver utilizzato in Tamil. Ad esempio, quando leggiamo questi libri e troviamo in essi dichiarazioni attribuite a lui come: chiedersi "chi sono io?" o domandarsi "cosa sono io?", al fine di comprendere il senso corretto in cui ha usato qualunque verbo Tamil che è stato tradotto come 'chiedere' o 'domandare', dobbiamo cercare di dedurre quale verbo avrebbe potuto essere. Il verbo Tamil utilizzato più comunemente in situazioni in cui si sarebbero usati nella traduzione(inglese) i verbi 'ask' or 'question'{'chiedere' o 'interrogare} in Tamil è *kēḷ*.

Oltre al significato di chiedere, interrogare o informarsi, *kēḷ* significa anche ascoltare, sentire, investigare, imparare o venire a sapere, quindi, se questo fosse il verbo che Sri Ramana ha utilizzato in una qualsiasi occasione registrata su libri inglesi come 'chiedere a se stessi "chi sono io?"' o 'domandarsi "chi sono io?"', il' significato ve-

ro implicato da queste parole sarebbe stato: chiedere “chi sono Io?”, indagare “chi sono io?” o scoprire “chi sono io?”.

Un altro verbo Tamil che è spesso usato nel senso di ‘domanda’ o ‘chiedere’, e che Sri Ramana a volte ha utilizzato per descrivere la pratica di *ātma-vicāra* o auto- indagine (o investigazione), è *viṉavu*. Oltre a significare domandarsi o informarsi, *viṉavu* significa anche indagare, esaminare, ascoltare, dare attenzione, tenere a mente o pensare. Un esempio dell’uso che Sri Ramana ha fatto di questo verbo *vinavutal* è nel versetto 16 del *Upadēśa Taṉippākkaḷ*, di cui abbiamo parlato nel capitolo sei. Le parole in questo versetto che ho tradotto come ‘[...] con sottile indagine [o esame minuto], che è [la pratica del] continuo scrutare se stessi [...]’ sono *eṉḏrum taṉṉai viṉavum usāvāl*.

La parola *eṉḏrum è un* avverbio col significato di sempre, costantemente e in ogni momento, *taṉṉai* è l’accusativo del pronome *tāṉ*, che significa: sé, se stessi, noi stessi, voi stessi e così via, e *usāvāl* è la forma strumentale del sostantivo *usā*, che significa indagine o esame sottile, da presso o minuzioso. Insieme con il suo avverbio *eṉḏrum* e il suo oggetto *taṉṉai*, il verbo *viṉavum* agisce come una proposizione relativa, che descrive la natura di *usā* o ‘indagine sottile’, e che significa ‘che è [la pratica del] continuo scrutare sé’.

Essendo una forma di participio relativa di viṉavu, in questo contesto *viṉavum* significa’, che sta indagando’, ‘che sta scrutando’ o ‘che sta dando attenzione a’. Con altro significato, viṉavum potrebbe anche essere tradotto’, che sta interrogando’, implicando così che *usā* o ‘indagine sottile’ a cui Sri Ramana si riferisce qui, è semplicemente la pratica di costante interrogazione di noi stessi.

Tuttavia, poiché l’idea centrale nella prima metà di questo verso è che ‘nella veglia lo stato di sonno profondo risulterà da un’indagine sottile’, questa ‘sottile indagine ‘deve essere una pratica molto più profonda del puro atto mentale di mettere in discussione se stessi, e quindi non possiamo fare giustizia alla verità che Sri Ramana esprime in questo versetto a meno che non interpretiamo *taṉṉai viṉavum* a significare ‘che sta indagando se stesso ‘piuttosto che’, che sta interrogando se stesso’.

Come *kēḷ* e *viṉavu*, la maggior parte degli altri verbi tamil che potrebbe essere tradotto come ‘chiedere’, ‘domandare’ o ‘indagare’ potrebbe anche essere tradotto come ‘investigare’, ‘esaminare’, ‘scrutare’ o ‘occuparsi di’. Pertanto, solo perché in qualche libro inglese di tanto in tanto si trovano dichiarazioni attribuite a Sri Ramana come ‘chiedere a se stessi “chi sono io?”‘ o ‘mettere in discussione se stessi “chi sono io?”‘, non dovremmo concludere da queste parole che voleva dire che dobbiamo chiedere a noi stessi letteralmente ‘chi sono io?’, o che mettere in discussione noi stessi è la pratica effettiva dell’ *ātmavicāra* o auto- indagine. In alcuni luoghi dove è stato registrato che Sri Ramana ha detto ‘chiedi a te stesso “chi sono io?”‘ o ‘interroga te stesso “chi sono io?”‘, il verbo Tamil che ha usato potrebbe essere stato *vicari*, che è la forma verbale del sostantivo *vicāra*, perché in questi luoghi egli sembra riferirsi più o meno direttamente al seguente passaggio dal sesto comma di Nan Yar? :

[...] Se altri pensieri sorgono, senza cercare di completarli [si] deve indagare a chi si sono verificati. Tuttavia molti pensieri sorgono, cosa [importa]? Non appena appare ogni pensiero, se [noi] vigili indaghiamo a chi si sono verificati, 'a me' sarà chiaro [cioè, ci verrà chiaramente ricordato di noi stessi, a cui ogni pensiero si verifica].

Se [noi siamo così] indaghiamo 'chi sono io?' [Cioè, se volgiamo l' attenzione indietro verso noi stessi e la teniamo saldamente fissa, acutamente e vigili sul nostro essenziale essere consapevole di se, al fine di scoprire ciò che questo 'me' è davvero], [la mente] ritornerà al suo luogo di nascita [il nucleo più profondo del nostro essere, che è la fonte da cui è sorta] ; [e poiché in tal modo ci asteniamo dal partecipare a essa] il pensiero che era sorto tramonterà.

Quando [noi] pratichiamo e pratichiamo in questo modo, il potere della [nostra] mente di stare saldamente stabilita nel suo luogo di nascita aumenterà. [...]

In questo passaggio il verbo Tamil che ho tradotto come 'investigare' è *vicāri*, si presenta una volta nella forma *vicārikka vēṇḍum*, che significa 'che è necessario investigare 'o' [noi] dobbiamo investigare', e due volte nella forma condizionale *vicārittāl*, che significa 'se [noi] investighiamo'. Come forma Tamil del verbo sanscrito *vicar*, il significato base di Vicari è quello di investigare, esaminare, controllare, verificare, valutare o ponderare, ma in Tamil è utilizzato anche nel senso secondario di 'indagare' in contesti come ad esempio indagando sul benessere di una persona.

Questo significato secondario in Tamil ci da qualche lieve possibilità d'interpretare il significato di *vicāri* in questo contesto come 'indagare', 'chiedere' o 'domandare', ma anche se abbiamo scelto di interpretarlo in questo modo piuttosto inverosimile, dobbiamo capire che Sri Ramana non significa che dobbiamo letteralmente chiedere o mettere in discussione noi stessi 'chi sono io?', ma solo che dovremmo figurativamente chiedere o mettere in discussione noi stessi.

Cioè, se tutte le parole utilizzate da Sri Ramana possono essere interpretate nel senso che dovremmo chiederci 'chi sono io?', dovremmo comprendere che il vero significato interiore di quelle parole è che dovremmo figurativamente chiedere a noi stessi 'chi sono io?', nel senso che dovremmo acutamente scrutare noi stessi al fine di conoscere in modo chiaro attraverso la nostra non duale immediata esperienza ciò che è in realtà la vera natura della nostra essenziale autocoscienza 'Io sono'.

Poiché l'unica vera risposta a questa domanda 'chi sono io?' è l'esperienza assolutamente non duale e quindi perfettamente chiara del nostro vero essere libero da pensieri, consapevole di sé; l'unico mezzo attraverso il quale possiamo efficacemente 'chiedere' o 'domandare' a noi stessi 'chi sono io?' cioè, l'unico mezzo con cui possiamo 'chiedere' in modo tale che potremo effettivamente accertare chi o che cosa siamo veramente, è di ritirare interamente la nostra attenzione da tutti i pensieri o oggetti e di metterla a fuoco attentamente ed esclusivamente sulla nostra essenziale non duale coscienza di se, 'Io sono'.

Nei suoi insegnamenti Sri Ramana ha spesso impiegato parole ordinarie in un senso figurato, perché la realtà assoluta sulla quale stava parlando o scrivendo è non obiettiva e non duale, e quindi è oltre la portata dei pensieri e delle parole. Poiché l'unica realtà indivisa e infinita non può mai essere conosciuta oggettivamente dalla nostra mente, ma può essere sperimentata solo soggettivamente per mezzo e come la nostra non duale essenziale coscienza di sé, nessuna parola può descriverla adeguatamente, e quindi la sua vera natura spesso può essere espressa in modo più chiaro da un uso metaforico o figurativo di parole semplici, piuttosto che da un uso letterale dei termini tecnici più astratti della filosofia scolastica.

Poiché la vera natura dell'unica realtà assoluta non può essere conosciuta dalla nostra mente o descritta da tutte le parole (che sono soltanto strumenti creati dalla nostra mente per esprimere la sua conoscenza o esperienza di fenomeni oggettivi), l'unico mezzo col quale possiamo immergerci in e come quella realtà assoluta non duale e priva di altre cose è anche al di là dei pensieri e delle parole.

Quindi Sri Ramana ha spesso usato parole semplici in senso figurato, non solo quando stava esprimendo la natura di una realtà assoluta, ma anche quando stava esprimendo il mezzo attraverso il quale possiamo raggiungere il nostro stato vero e naturale di unità inscindibile con quella realtà infinita. Quindi quando leggiamo gli insegnamenti spirituali di Sri Ramana, dovremmo non prendere sempre per oro colato il significato di ogni parola o combinazione di parole che usa, ma dobbiamo capire il significato profondo che intende trasmettere da tali parole.

Questo non significa che i suoi insegnamenti sono difficili da capire, o che contengono significati nascosti. Egli ha infatti espresso i suoi insegnamenti in modo estremamente aperto, chiaro e semplice, e, quindi, sono molto facili da capire. Tuttavia al fine di comprendere correttamente dobbiamo sintonizzare la nostra mente e il nostro cuore alla verità che stava esprimendo e al modo in cui l'ha espressa.

Anche se uno dei grandi punti di forza dei suoi insegnamenti, uno dei motivi del perché sono così potenti e convincenti, è la semplicità e la chiarezza con le quali ha espresso anche le verità più sottili e profonde, la vera semplicità dei suoi insegnamenti a volte può essere ingannevole.

Solo perché ha usato parole molto semplici, non dobbiamo trascurare il fatto che quello che stava esprimendo attraverso quelle semplici parole era una verità estremamente sottile, una verità che può essere compresa perfettamente solo da una chiarezza altrettanto sottile di mente e di cuore. La chiarezza estremamente sottile interiore di cui abbiamo bisogno per essere in grado di comprendere perfettamente la verità di tutto ciò che Sri Ramana ha espresso nei suoi insegnamenti sorgerà in noi solo quando la nostra mente sarà stata purificata o depurata da tutti i desideri e dagli attaccamenti che ora la appannano.

Tuttavia, sebbene non possiamo ora avere tanta chiarezza interiore perfettamente senza nubi, in qualunque misura la nostra mente si purifica saremo in grado di com-

prendere i suoi insegnamenti, e se sinceramente cerchiamo di mettere in pratica tutto ciò che siamo stati in grado di capire, la nostra mente sarà gradualmente ma inesorabilmente ulteriormente purificata e chiarificata.

Anche se non possiamo aspettarci di essere in grado di capire i suoi insegnamenti perfettamente fin dall'inizio, se siamo sinceramente desiderosi di capirli non dobbiamo solo provare a mettere la nostra attuale comprensione imperfetta in pratica, ma dobbiamo anche continuare a studiare attentamente e ripetutamente i suoi insegnamenti, perché, come la nostra pratica di indagine del sé e abbandono di sé progredisce e si sviluppa, saremo in grado di capire ciò che studiamo con crescente chiarezza.

Questo è il motivo per cui si dice che *śravaṇa*, *manana* and *nididhyāsana* - studio, riflessione e pratica - devono continuare per tutta la vita di un aspirante spirituale fino a che il finale obiettivo della vera conoscenza di sé non duale è raggiunto. Al fine di comprendere gli insegnamenti di Sri Ramana in modo chiaro e perfetto come possiamo, non dobbiamo cercare di comprendere strettamente qualsiasi sua parola, scritta o detta isolatamente, ma dobbiamo cercare di capire ciascuna di loro completamente alla luce di tutti gli altri suoi insegnamenti.

A meno che non comprendiamo tutti i suoi insegnamenti in modo completo, non saremo in grado di capire ogni singolo insegnamento nella sua giusta prospettiva. Solo se coltiviamo una comprensione veramente completa dei suoi insegnamenti, saremo in grado di riconoscere e cogliere il vero significato interiore delle semplici parole che egli usa in senso figurato, e di conseguenza eviteremo l'errore di interpretare troppo letteralmente una qualsiasi delle sue espressioni figurative della verità.

Quindi se leggiamo in qualsiasi libro che Sri Ramana disse: 'Fate a voi stessi la domanda "chi sono io?"', o qualsiasi dichiarazione simile, per capire quale significato ha davvero inteso trasmettere con tali parole, dovremmo considerarle attentamente alla luce di tutti gli altri insegnamenti; in particolare gli insegnamenti che egli ha espresso nei suoi propri scritti. Nel fare ciò, dovremmo in primo luogo considerare se il significato letterale di tale dichiarazione è del tutto coerente con i principi fondamentali del suo insegnamento, perché dovremmo accettare il significato letterale col valore palese solo se è chiaramente coerente con tali principi.

Se non è coerente, allora dovremmo valutare se il vero significato di tale affermazione potrebbe forse non essere semplicemente il suo significato apparente letterale ma soltanto un altro più profondo significato figurato.

Se una dichiarazione attribuita a Sri Ramana sembra essere in qualche modo in contrasto con i principi centrali dei suoi insegnamenti, ci possono essere diverse spiegazioni plausibili per questo. In primo luogo, potrebbe essere un'imprecisa registrazione o una traduzione inesatta di ciò che ha effettivamente detto. In secondo luogo, potrebbe essere uno dei tanti casi in cui ha espresso i suoi insegnamenti in un modo modificati o diluito al fine di soddisfare la comprensione limitata o la maturità mentale di un determinato interlocutore.

Oppure in terzo luogo, se si tratta di un'accurata registrazione delle sue parole reali, e se non è chiaramente un caso in cui si è deliberatamente diluita la sua espressione della verità per soddisfare le esigenze individuali dell'interrogante in questione, potrebbe essere un caso in cui il vero significato delle sue parole è allegorico piuttosto che letterale.

Sebbene Sri Ramana ha spesso espresso la verità in maniera diluita secondo le reali esigenze di colui con cui stava parlando, di solito lo ha fatto solo per quanto riguarda gli aspetti più generali della filosofia o pratica spirituale, ma non per quanto riguarda la pratica di auto-indagine, che è il cuore dei suoi insegnamenti. Ogni volta che ha consigliato o richiesto a chiunque di praticare l'indagine (o investigazione) del sé, ha espresso molto chiaramente ciò che la pratica è in realtà.

Quindi se ha mai detto qualche parola che letteralmente significa chiedi a te stesso "chi sono io?"' o 'domanda a te stesso "chi sono io?"', di certo non esprimeva la pratica di auto-indagine in maniera diluita ma solo in un modo figurativo. Proprio come spesso metaforicamente descrive il nostro sé reale ed essenziale, che è senza forma, spirito infinito, indiviso e non duale spirito o coscienza – coscienza che non sa nulla diverso da sé, perché non c'è nulla che è veramente diverso da sé - come *iḍam*, *sthana* o 'luogo', o, talvolta, più specificamente come il 'luogo di nascita' o 'luogo sorgente' della nostra mente, la nostra falsa coscienza finita che conosce gli oggetti, e che lui spesso ha descritto in senso figurato come una 'luce'.

Così egli ha anche figurativamente descritto: la pratica di indagine del se come libera da pensiero, senza azione e non duale - come uno stato di' interrogare noi stessi', 'indagare [in o su] noi stessi', o semplicemente 'chiedendo chi sono io?'. Tuttavia, solo perché ha usato parole che letteralmente significano 'luogo' o 'luce' per indicare il nostro vero sé, non dobbiamo fraintendere il suo uso figurativo di tali parole implicando che il nostro sé essenziale sia in realtà un luogo confinato entro le dimensioni oggettive di spazio e tempo, o che sia in realtà una luce che possiamo vedere oggettivamente da entrambi i nostri occhi fisici o dalla nostra mente.

Allo stesso modo, proprio perché a volte ha usato parole che potrebbero essere prese letteralmente significando interrogando se stessi', 'informarsi [in o su] se stessi' o 'chiedetevi chi sono io?', non dobbiamo fraintendere l' uso figurativo di queste parole come se implicassero che la pratica spirituale definitiva conosciuta come investigazione del sé è solo un atto mentale di fare a noi stessi domande come 'chi sono io?'. Nella filosofia spirituale, una distinzione importante spesso deve essere fatta tra *vācyārtha*, il significato letterale di una parola o di un gruppo di parole, e *lakṣyārtha*, il significato che bisogna intendere.

Considerando che vācyārtha, il 'significato parlato' o 'significato dichiarato', è semplicemente il senso che viene superficialmente espresso da una particolare parola o gruppo di parole, lakṣyārtha, 'significato indicato' o 'significato obiettivo', è il significato implicito che è realmente indicato con esse - il vero significato interiore che effettivamente è destinato a trasmettere. In molti contesti in cui Sri Ramana parla della que-

stione ‘chi sono io?’, il vācyārtha o significato superficiale suggerito da queste parole è il pensiero verbalizzato ‘chi sono io?’, mentre il lakṣyārtha o vero interno significato che ha effettivamente inteso dare a queste parole è lo stato in cui guardiamo profondamente dentro noi stessi per vedere chi o che cosa questo ‘io’ è in realtà.

Quindi se dice delle parole che appaiono superficialmente significare che dovremmo porci la domanda ‘chi sono io?’, dobbiamo capire che il lakṣyārtha di tali parole è che dovremmo concentrare tutta la nostra attenzione sulla nostra coscienza ‘io sono’ per conoscere esattamente che cosa è. Quando vediamo le sue parole tradotte come ‘chi sono io?’,

Nella maggior parte dei casi le reali parole che ha usato in Tamil erano ‘*nāṉ yār?*’ o ‘*nāṉ ār?*’, che letteralmente significano ‘Io [sono] chi?’. Inserendo *nāṉ* prima di *yār* o *ār*, cioè, ‘Io’ prima di ‘chi’, ha dato primaria importanza a esso, sottolineando così il fatto che essa sola è la nostra *lakṣya*: il nostro vero obiettivo o scopo. In queste parole, ‘*nāṉ yār?*’ O ‘Io [sono] chi?’, Il vācyārtha o superficiale significato di ‘io’ è la nostra mente o ego, ma la sua lakṣyārtha è il nostro vero io, il nostro vero essere senza aggiunti consapevole di sé, ‘Io sono’, che è l’unica realtà alla base di quest’apparizione illusoria che chiamiamo la nostra mente o ego.

Analogamente, la vācyārtha di ‘chi’ è solo una domanda che inquadriamo nella nostra mente come un pensiero, ma la sua lakṣyārtha è l’attenzione che acutamente scruta che cerca di sperimentare questo ‘Io’ come realmente è ;cioè, sperimentare l’assoluta chiarezza della vera coscienza di sé, libera da pensieri-, non adulterata Non possiamo accertare chi o cosa siamo veramente, semplicemente chiedendo a noi stessi la domanda verbalizzata ‘chi sono io?’, ma solo facendo intensamente attenzione a noi stessi.

Se Sri Ramana dovesse dirci, ‘Indagate su ciò che è scritto in questo libro’, non potremmo immaginare che per scoprire ciò che vi è scritto, basta semplicemente porci la domanda ‘cosa è scritto in questo libro?’.

Per conoscere ciò che è scritto in questo libro, dobbiamo aprirlo ed effettivamente leggere ciò che vi è scritto all’interno. Allo stesso modo, quando ci dice, ‘indagate “chi sono io?”‘, non dovremmo immaginare che significa che possiamo veramente sapere chi siamo, semplicemente facendoci la domanda ‘chi sono io?’. Per sapere chi o che cosa siamo davvero, dobbiamo in realtà guardare dentro noi stessi per vedere che cosa questo ‘io’, la nostra essenziale autocoscienza, è veramente.

Al fine di sperimentare noi stessi come realmente siamo, dobbiamo ritirare la nostra attenzione da tutto quanto è diverso dal nostro vero sé: il nostro essere essenziale cosciente di se, ‘Io sono’. Poiché la domanda verbalizzata ‘chi sono io?’ è un pensiero che può sorgere solo dopo che la nostra mente è risorta ed è attiva, è vissuta da noi come qualcosa di diverso da noi stessi; non possiamo quindi conoscere chi siamo veramente finché permettiamo alla nostra mente di continuare a dimorare su esso

Quindi sebbene possiamo usare questa domanda verbalizzata ‘chi sono io?’ per distogliere la nostra attenzione da tutti gli altri pensieri e verso la nostra essenziale coscienza di sé: ‘Io sono’, non dovremmo far attenzione continuamente a essa. Appena l’abbiamo usata efficacemente per distogliere la nostra attenzione lontano da tutti gli altri pensieri, verso questa coscienza che sperimentiamo come ‘Io’, dovremmo dimenticare questa domanda e dare attenzione intensamente ed esclusivamente alla sua destinazione o *lakṣya*, che è ‘Io’, il nostro fondamentale essere libero dal pensiero cosciente di se.

Questo lasciar andare la domanda verbalizzata ‘chi sono io?’ è un secondario, ma non meno valido significato della seconda metà della prima frase del sesto paragrafo di *Nāṉ Yār?*, in cui Sri Ramana dice:

> Solo [attraverso] l’investigazione ‘chi sono io?’ [la nostra] mente si placherà [o cesserà di essere]; il pensiero ‘chi sono io?’, dopo aver distrutto tutti gli altri pensieri, alla fine dovrà essere distrutto come il bastone che brucia i corpi [cioè, come un bastone che viene utilizzato per mescolare una pira funebre e assicurarsi che il cadavere venga bruciato completamente] [...]

Il significato primario della dichiarazione ‘[...] il pensiero “chi sono io?” avendo distrutto tutti gli altri pensieri, alla fine sarà esso stesso distrutto [...] ‘è ciò che è implicito quando comprendiamo il termine ‘il pensiero chi sono Io?’, come una descrizione figurativa dello sforzo che la nostra mente fa per indagare ‘chi sono io?’, cioè, lo sforzo che si fa per rivolgere l’ attenzione lontano da tutti gli altri pensieri e verso se stessi. Questo sforzo di indagare ‘chi sono io? ‘è il *lakṣyārtha* o il significato interiore inteso dal termine’ il pensiero “Chi sono io?”‘.

Dato che la nostra mente ha una simpatia forte e profondamente radicata per dare attenzione ai pensieri, che sembrano essere altro che noi stessi, se vogliamo deviare la nostra attenzione verso noi stessi per sapere ‘chi sono io?’, dobbiamo fare un tentativo di deviare la nostra attenzione lontano da tutti i pensieri che ci stanno distraendo e portarla verso noi stessi.

Poiché questo sforzo di indagare ‘chi sono io?’ è fatto dalla nostra mente, Sri Ramana lo descrive figuratamente come ‘il pensiero “Chi sono io?”‘. Poiché altri pensieri possono sopravvivere solo quando ci occupiamo di loro, e poiché questo sforzo di indagare ‘chi sono io?’ attira la nostra attenzione lontano da tutti gli altri pensieri, Sri Ramana dice che questo sforzo li distruggerà.

Anche se la nostra mente inizia la pratica di auto-indagine (o investigazione) facendo questo sforzo di dare attenzione a se stessa; come risultato di questo sforzo si disattiverà, perché può sorgere e rimanere attiva solo dando attenzione ai pensieri. Pertanto, poiché la nostra mente inizierà a scemare non appena si fa questo sforzo per focalizzarsi su se stessi, e poiché persistendo in questo sforzo con il tempo si placherà intera-

mente nella perfetta chiarezza della coscienza di se libera da pensieri-, lo sforzo che si fa per focalizzarsi su se stessi diminuirà con essa.

Questo è il vero significato che Sri Ramana intese trasmettere quando disse: '[...] il pensiero "chi sono io?" avendo distrutto tutti gli altri pensieri, sarà esso stesso alla fine distrutto come un – 'bastone brucia corpi'. Anche se questo è il primo significato di quest'affermazione, un secondario significato è quello che è implicito quando comprendiamo il termine 'Il' pensiero "chi sono io?" 'che significa letteralmente il pensiero verbalizzato' chi sono io?'.

Questo pensiero verbalizzato 'chi sono io?' è il vācyārtha o significato superficiale di questo termine 'il pensiero "chi sono io?"'. Se interpretiamo quest'affermazione secondo questo significato più superficiale, dobbiamo intendere che il pensiero verbalizzato 'chi sono io?' è solo un aiuto per ricordarci di dirigere la nostra attenzione verso noi stessi, portandola lontana da tutti i pensieri che ci distraggono da noi stessi.

Il pensiero verbalizzato 'chi sono io?' distruggerà tutti gli altri pensieri solo quando gli permetteremo di spostare la nostra attenzione da quei pensieri verso noi stessi, e sarà esso stesso distrutto solo quando gli permetteremo di deviare la nostra l'attenzione da se stesso verso il suo effettivo fine o destinazione, che è il nostro essenziale essere auto-cosciente, 'Io sono'. Proprio come un 'bastone-brucia cadavere' è distrutto dallo stesso fuoco che smuove per distruggere il cadavere completamente, così il pensiero verbalizzato 'chi sono io?', se usato correttamente, sarà distrutto dallo stesso fuoco di chiara non duale coscienza di se che suscita e che distrugge ogni altro pensiero.

Cioè, se usiamo il pensiero verbalizzato 'chi sono io?' per distogliere la nostra attenzione lontano da altri pensieri e verso noi stessi, susciterà dentro di noi una nuova chiarezza della coscienza di sé. Questa chiarezza di non duale coscienza di sé è il fuoco della vera conoscenza che sola può distruggere non solo ogni singolo pensiero che sorge, ma anche la nostra mente, che è il nostro primo pensiero e la radice di tutti gli altri pensieri.

Sebbene questa chiarezza di coscienza di sé, libera da-pensieri, viene stimolata ogni volta che usiamo il pensiero verbalizzato 'chi sono io?' per attirare la nostra attenzione verso noi stessi; se poi continuiamo la nostra attenzione fissa saldamente su noi stessi: il pensiero verbalizzato 'chi sono io?' sì abbasserà automaticamente insieme a tutti gli altri pensieri.

Quindi come un pensiero verbalizzato la domanda 'chi sono io?' può essere di utilità per noi solo quando sono sorti altri pensieri. Non appena ci ha aiutato a distogliere la nostra attenzione da altri pensieri e spostarla verso noi stessi, questo pensiero verbalizzato 'chi sono io?' sarà servito al suo scopo. Cioè, chiedendo a noi stessi domande come 'chi sta pensando questo pensiero?', 'chi conosce questo pensiero?' o 'chi sono io?', possiamo ricordare a noi stessi dell''Io' che sta pensando, e così possiamo rivolgere la nostra attenzione lontano da qualsiasi altro pensiero e verso noi stessi.

Questo deviare la nostra attenzione verso noi stessi è l'unico vantaggio acquisito ponendoci queste domande. Se scegliamo di utilizzare qualsiasi pensiero come la domanda 'chi sono io?' come un mezzo per rivolgere la nostra attenzione lontano da altri pensieri e verso noi stessi, questo pensiero diretto a se stessi agirà come un portale o porta attraverso la quale siamo in grado di entrare in uno stato di attenzione al se o chiara coscienza di se, che è il nostro stato naturale dell'essere libero-dalla mente che Sri Ramana chiama *ātmavicāra* o investigazione del sé.

Nessun pensiero, parola, frase o domanda può essere lo stato reale della vera non duale coscienza di sé, perché tutti i pensieri e le parole sono solo forme oggettive di conoscenza, e quindi possono esistere solo nello stato di dualità. Come dice Sri Ramana nel versetto 25 dell'*Upadēśa Taṉippākkaḷ*:

> Domande e risposte [possono aversi] solo nella lingua di questa dvaita [dualità]: nel [vero stato di] advaita [non- dualità] non esistono.

Proprio come una porta è un mezzo con cui possiamo entrare in casa nostra, ma non è la nostra casa stessa, così un pensiero come 'chi sono io?' può essere un mezzo attraverso il quale possiamo entrare nel nostro stato naturale di chiara non duale coscienza di sé, ma non è la nostra coscienza di se stessa. Se vogliamo entrare in casa nostra, non dovremmo solo stare alla porta, ma dobbiamo passare attraverso di essa e lasciarla dietro di noi.

Allo stesso modo, se vogliamo entrare nel nostro reale stato di non duale coscienza di sé, non dobbiamo aggrapparci a qualsiasi pensiero come 'chi sono io?', ma dovremmo passare attraverso questi pensieri e lasciarli dietro di noi. Se continuamente ci soffermiamo sul pensiero 'chi sono io?', invece di Passare attraverso e al di là di esso, non ci permetterà di entrare nel nostro naturale stato di essere cosciente di sé libero da pensieri.

Pertanto, dopo aver deviato la nostra attenzione verso noi stessi chiedendo a noi stessi 'chi sono io?', dobbiamo con calma dissolverci senza nemmeno il minimo pensiero nella profondità più intima di noi stessi - cioè, in assoluto isolamento nel nostro vero essere non duale cosciente di sé. Anche se possiamo usare un pensiero come 'chi sono io?' come mezzo per trasformare la nostra attenzione verso noi stessi e quindi dissolverci in profondità nel nostro vero essere privo di pensieri consapevole di sé, non dobbiamo immaginare che il pensiero 'chi sono Io?' è la pratica reale della *ātma-vicāra* o investigazione del sé.

La vera pratica dell'Atma-Vicara è solo lo stato in cui abbiamo lasciato dietro tutti i pensieri, tra cui il pensiero 'chi sono io?', che si sono così dissolti nel nostro essenziale e perfettamente chiaro essere cosciente di sé. Pertanto, dopo aver chiesto una volta a noi stessi 'chi sono io?', Non abbiamo bisogno di chiedere questa stessa domanda di nuovo. In realtà non dovremmo chiedere di nuovo, perché una volta che abbiamo rivolto la nostra attenzione con successo verso noi stessi, il pensiero verbalizzato 'chi

sono io? 'potrebbe solo distrarci dal nostro vigile e attento stato, libero di pensieri cosciente di sé, proprio come farebbe qualsiasi altro pensiero.

Questo è il motivo per cui, ogni volta che qualcuno chiedeva a Sri Ramana se si doveva ripetere come un mantra la domanda 'chi sono io?', ha risposto con forza che non è un mantra e non deve essere ripetuto in quanto tale, e ha spiegato che il nostro unico obiettivo durante la pratica *ātma-vicāra* dovrebbe essere quello di concentrare tutta la nostra mente o il potere di attenzione nella sua fonte, che è il nostro essere cosciente di sé. Nello stesso contesto, ha anche a volte affermato esplicitamente che se il *vicāra* o l'investigazione 'chi sono io?' fosse stato solo un atto mentale di interrogarsi, non sarebbe di alcun vantaggio reale per noi.

Tuttavia, anche se ha affermato esplicitamente che non dobbiamo ripetere la domanda 'chi sono io?' come se fosse un mantra, e che la pratica di *ātmavicāra* non è solo l'atto mentale di fare a noi stessi questa domanda; Sri Ramana in realtà non dice che non dovremmo mai fare a noi stessi questa domanda, o che farla non sia di un certo valore come un aiuto per la nostra pratica effettiva della *ātma-vicāra*. Ciò che egli ci ha detto di evitare era in primo luogo la pratica futile di abusare di questa domanda ripetendola a pappagallo, e in secondo luogo l'errata nozione che *ātma-vicāra sia* semplicemente la pratica mentale di fare a noi stessi questa domanda ripetutamente o anche occasionalmente.

Se leggiamo con attenzione tutti gli insegnamenti di Sri Ramana, espressi molto chiaramente sia nei suoi scritti originali in Tamil e in *Guru Vācaka Kōvai*, e un po' 'meno chiaramente nei vari libri in cui erano registrati in inglese, dovremmo essere in grado di capire molto chiaramente ciò che la pratica di *ātma-vicāra* o indagine del sé è e ciò che non è.

Anche se molti passaggi nei vari libri inglesi possono sembrare poco chiari o confusi, se studiamo questi libri con la discriminazione della luce degli originali scritti Tamil e *Guru Vācaka Kōvai*, dovremmo essere in grado di vagliare e scegliere tutti i granelli di vera sapienza dalla pula delle idee imperfettamente o non adeguatamente registrate. Per quanto riguarda la pratica dell'*ātma-vicāra* o indagine del sé, due delle verità fondamentali che dovremmo essere in grado di capire leggendo i vari libri disponibili sono le seguenti. In primo luogo, *ātma-vicāra* non è una pratica mentale di chiedere ripetutamente a noi stessi ogni questione come 'chi sono io?'.

In secondo luogo, fare a noi stessi una domanda del genere anche una volta sola non è in realtà una parte essenziale della pratica della *ātma-vicāra*. Quando abbiamo provato a praticare l'attenzione al sé, potremmo scoprire che facendo a noi stessi queste domande a volte è utile per portare la nostra attenzione lontano da altri pensieri e verso noi stessi; ma dopo che abbiamo fatto anche solo un po' 'di esperienza in questa semplice pratica di attenzione al sé, troveremo che è facile rivolgere la nostra attenzione verso la nostra naturale e chiaramente evidente coscienza 'Io sono', senza dover pensare 'chi sono io?' o qualsiasi altro pensiero.

Che si scelga o no di utilizzare qualsiasi domanda come 'chi sono io?' come un aiuto nel nostro sforzo per trasformare la nostra attenzione verso noi stessi è in definitiva irrilevante, perché tutto ciò che è realmente necessario è che concentriamo la nostra attenzione intensamente ed esclusivamente su noi stessi, cioè, al nostro essenziale essere consapevole di sé, 'Io sono'. La reale pratica della *ātma-vicāra* o indagine del sé è soltanto questo intenso focalizzare tutta la nostra attenzione su noi stessi. Questa pratica di attenzione al sé o coscienza di sé intensa e trasparente non è un pensiero o un'azione di qualsiasi natura, ma è solo l'assolutamente silenzioso e beato stato di essere solo come siamo veramente.

Oltre a utilizzare la parola Sanscrita *vicāra*, Sri Ramana ha usato molte altre parole in Tamil e in sanscrito per descrivere la pratica di investigazione del sé. Una parola che ha spesso utilizzato sia nei suoi scritti originali come *Uḷḷadu Nāṟpadu* e nei suoi insegnamenti orali era il verbo Tamil *nāḍu*, che può significare ricercare, perseguire, esaminare, indagare, conoscere, pensare o desiderare, ma che con riferimento a noi stessi chiaramente non significa letteralmente ricercare o perseguire, ma solo esaminare, investigare o conoscere.

Inoltre ha spesso usato il termine *nattam*, che è un sostantivo derivato dal verbo *nāḍu*, e che ha vari significati strettamente connessi, come 'investigazione', 'esame', 'controllo', 'vista', 'sguardo', 'scopo', 'intenzione', 'esercizio' o 'ricerca'. Nel senso di 'investigazione', 'sguardo' o 'vista', *nāṭṭam* significa la condizione di 'guardare', 'vedere' o 'osservare', e quindi può anche essere tradotto come 'ispezione', 'osservazione' o 'attenzione'.

Così è una parola che Sri Ramana ha usato in Tamil per trasmettere lo stesso senso della parola inglese 'attention '= 'attenzione'. Poiché il termine *ātma-vicāra* è un termine tecnico di origine Sanscrita, nelle conversazioni Sri Ramana ha spesso usato il termine più colloquiale Tamil *taṉṉāṭṭam*, che è un composto di due parole, tan, che significa 'sé', e *nāṭṭam*, che in quest'ambito significa 'scrutinio', 'investigazione', 'esame', indagine, 'osservazione' o 'attenzione'.

In libri inglesi che registrano o discutono i suoi insegnamenti, questo termine *taṉṉāṭṭam* è di solito tradotto come 'attenzione al sé', 'investigazione del sé' o 'indagine del sé', ma è anche talvolta tradotto come 'ricerca del sé' o 'inchiesta del sé'.

Anche se il verbo *nāḍu* può significare cercare, cercare per o perseguire, e anche se il nāṭṭam (sostantivo) può corrispondentemente significare una ricerca o un perseguimento; quando Sri Ramana usa queste parole nel contesto dell' investigazione del sé non significa che dobbiamo letteralmente cercare, cercare per, andare in cerca di o perseguire il nostro sé come se fosse qualcosa di lontano o sconosciuto a noi, ma che noi dovremmo semplicemente investigare, ispezionare, esaminare o scrutare noi stessi cioè, che dovremmo dare attenzione intensamente al nostro essenziale essere cosciente di sé, 'Io sono', che sperimentiamo sempre chiaramente, ma che ora consideriamo erroneamente la nostra mente, o ego limitato da un corpo, la nostra falsa e finita coscienza che conosce oggetti - che si sente come: 'Io sono questo corpo'.

Un altro verbo che Sri Ramana ha usato nello stesso senso di *nāḍu* è *tēḍu*, che letteralmente significa cercare, cercare per, seguire, perseguire e 'indagare in'. Tuttavia, solo perché ha usato parole che significano letteralmente 'cercare' o 'ricerca per', non dobbiamo immaginare che il 'sé' che si chiede di 'cercare' è qualcosa di diverso da noi stessi: nient'altro di quello che abbiamo già e sempre sperimentiamo come 'Io'. La pratica di *ātma-vicāra*, *taṉṉāṭṭam* o inchiesta del sé non è una pratica di un 'Io' in cerca di qualche altro 'Io', ma è semplicemente la pratica del nostro unico e solo 'Io' che conosce ed è se stesso. In altre parole, è semplicemente la assolutamente non duale pratica di conoscere noi stessi e di essere noi stessi.

Dato che siamo in verità sempre consapevoli, per conoscere noi stessi come veramente siamo non abbiamo bisogno letteralmente di 'cercare' noi stessi, ma solo di essere noi stessi: cioè, solo essere come realmente siamo, cioè essere libero da pensieri non duale e cosciente di sé. Pertanto, la pratica che Sri Ramana a volte ha descritto metaforicamente come 'cercare' noi stessi è semplicemente la pratica di essere consapevolmente noi stessi. Come abbiamo discusso in precedenza, Sri Ramana spesso ha usato parole semplici in un senso figurato, e il suo uso del verbo *tēḍu* è un chiaro esempio di questo.

Quindi ogni volta che usa questo verbo *tēḍu* nell'ambito della ricerca del sé dovremmo capire che egli non lo sta usando letteralmente, per intendere che dobbiamo cercare qualche oggetto che non conosciamo già, ma lo sta solo usandolo figurativamente a significare che dovremmo 'cercare' la chiarezza perfetta della vera non duale conoscenza di sé attentamente scrutando la nostra essenza sempre consapevole di sé, 'Io sono'.

Altre parole che ha usato per descrivere questa pratica estremamente semplice di indagine del sé, include i sostantivi Tamil *ārāycci* e *usā*, che significano un'investigazione o scrutinio stretto e sottile; le loro forme verbali *ārāy* e *usāvu*, che significano indagare, esaminare o scrutare attentamente; il termine Tamil *summā iruppadu*, che significa 'solo essere'; il termine Sanscrito *ātma-niṣṭha*, che significa dimorare nel sé o essere saldamente stabiliti come il nostro sé reale; *ātma-cintana*, che significa contemplazione del sé o 'pensando al sé'; *svarūpa-dhyāna*, che significa meditazione

sul sé o attenzione al sé: *svarūpa-smaraṇa*, che significa ricordo del sé: *ahamukham*, che significa stare di fronte all' 'Io', guardando verso l' 'Io' o fare attenzione all' 'Io': *ātmānusandhāna*, che in Sanscrito significa indagine del sé o ispezionare da vicino a noi stessi, e che in Tamil è utilizzato anche nel senso di contemplazione del sé.

Queste e altre parole che ha usato indicano tutte la stessa semplice pratica di focalizzare tutta la nostra attenzione su noi stessi, che è, al momento il nostro essenziale essere cosciente di sé, la nostra coscienza fondamentale: 'Io sono', per sapere chi o che cosa siamo veramente.

La pratica di *ātma-vicāra* o auto- investigazione è quindi solo una calma e beata messa a fuoco di tutta la nostra attenzione sul nucleo più intimo del nostro essere, e quindi è la stessa pratica che in altre tradizioni mistiche è nota come contemplazione o ricordo - ricordo, cioè, non tanto nel senso di ricordare, ma nel senso di raccogliere o raggruppare la nostra attenzione dispersa da tutte le altre cose, ritirandola nel proprio centro naturale e sorgente, che è il nostro essere più profondo, il nostro vero e essenziale essere cosciente di sé, 'Io sono'. Considerando che dare attenzione a qualcosa diverso da noi stessi è un'attività, un movimento o il dirigere la nostra attenzione lontano da noi stessi e verso qualcos'altro, focalizzarsi su noi stessi non è un'attività o un movimento, ma è un mantenere immobile la nostra attenzione all'interno di noi stessi.

Poiché noi stessi siamo coscienza o attenzione, mantenendo la nostra attenzione centrata su noi stessi vuol dire permetterle di riposare nella sua dimora naturale. L'attenzione al sé è dunque uno stato di solo essere, non facendo nulla. Di conseguenza, è uno stato di perfetta quiete, serenità, immobilità, calma e pace, e come tale di felicità suprema e senza riserve.

Poiché la pratica d'indagine del sé è dunque uno stato di solo essere, uno stato in cui la nostra attenzione non fa nulla, ma semplicemente rimane come è davvero, come la chiarezza perfetta della nostra non duale naturale coscienza di sé: piuttosto che descrivere l'investigazione del sé, come 'attenzione al sé' potremmo con più precisione descriverla come 'contemplazione del sé'.

Cioè, non è veramente uno stato di attenzione attiva o 'prestando attenzione' a noi stessi, ma è invece uno stato solo di essere passivamente attenti o consapevoli del nostro essere essenziale. Poiché in realtà siamo nient'altro che assolutamente ed eternamente chiaro essere consapevole di sé, quando pratichiamo l'arte di essere solo attenti al sé o consapevoli del sé, stiamo semplicemente praticando l'essere noi stessi, essere il nostro vero sé, essere ciò che siamo veramente: come Sri Ramana ha spesso usato descriverlo: semplicemente essere come siamo.

Consideriamo ora il cammino dell'abbandono di sé. In questo contesto, che cosa esattamente significa la parola 'resa di sé o abbandono di sé', che cosa è il sé che dobbiamo arrendere o abbandonare, e come possiamo abbandonarlo? In un contesto spirituale, la parola 'resa di sé' significa cedere, lasciarsi andare, abbandonare tutto, rinunciare a tutte le forme di attaccamento, rinunciare a tutti i nostri desideri personali, ab-

bandonando la nostra individuale volontà, affidarsi alla volontà di Dio, e sottomettersi interamente a lui.

Poiché la radice di tutti i nostri desideri e attaccamenti è il nostro sé finito, il nostro senso di essere un individuo separato: possiamo cedere tutti i nostri desideri e attaccamenti completamente ed efficacemente solo cedendo questo sé finito. Non possiamo davvero lasciare andare tutto ciò che riteniamo essere 'mio' fino a quando non lasciamo andare tutto ciò che riteniamo essere l' 'Io' Il sé che dobbiamo abbandonare è quindi il nostro falso e finito sé: la nostra mente o ego.

Poiché questo sé individuale è una mera illusione, che sorge a causa dal nostro immaginare noi stessi come qualcosa che non siamo, possiamo arrenderci solo conoscendo il nostro vero sé come realmente è. Se sappiamo chiaramente ciò che realmente siamo, non saremo in grado di immaginare noi stessi come qualcos'altro. Pertanto, appena conosciamo il nostro vero sé, automaticamente lasceremo o abbandoneremo tutte le false nozioni che ora abbiamo su noi stessi. Si può dunque davvero cedere il nostro falso sé immaginario solo conoscendo il nostro vero sé. Lo stato di abbandono è lo stato in cui non colleghiamo noi stessi a nulla o non identifichiamo noi stessi con alcuna cosa.

Di tutti i nostri attaccamenti, il più fondamentale è il nostro attaccamento al nostro corpo, perché lo scambiamo essere noi stessi. La nostra mente o la coscienza individuale separata possono sorgere solo identificando un particolare corpo come 'Io', in modo che tutta la nostra esperienza di dualità o molteplicità è radicata nella nostra identificazione con un corpo. Senza prima collegare noi stessi a un corpo, non possiamo attaccarci a qualsiasi altra cosa.

Pertanto, al fine di rinunciare a ogni attaccamento, dobbiamo rinunciare all' attaccamento per il nostro corpo. Siamo attaccati al nostro corpo perché ci illudiamo che sia noi stessi, e lo scambiamo per essere noi stessi solo perché non abbiamo una chiara conoscenza di ciò che siamo veramente. Se sapessimo ciò che realmente siamo, non ci sbaglieremmo pensando di essere ciò che non siamo. Al contrario, finché non sappiamo ciò che siamo veramente, non saremo in grado di liberarci da tutte le idee sbagliate che abbiamo ora su noi stessi. Quindi, fintanto che continueremo a mancare di una chiara e corretta conoscenza di noi stessi, continueremo a confondere noi stessi con ciò che non siamo.

Quindi non possiamo arrenderci completamente senza prima conoscere il nostro vero sé, cioè, senza realmente vivere la nostra vera natura o l'essere essenziale. In altre parole, al fine di abbandonare il nostro falso sé individuale, dobbiamo concentrare tutta la nostra attenzione sul nostro essere essenziale per conoscere ciò che siamo veramente. Così l'investigazione del sé è l'unico mezzo efficace con cui possiamo arrenderci del tutto. Pertanto, nel tredicesimo paragrafo di Nan Yar? Sri Ramana definisce il vero abbandono dicendo:

> Essendo completamente assorbito in *ātma-niṣṭha* [dimorare nel sé, lo stato di solo essere come realmente siamo], non dando neanche il minimo spazio al sorgere di ogni pensiero diverso dall'*ātma-cintana* [il pensiero del nostro vero sé], è dare noi stessi a Dio. [...]

Il termine *ātma-cintana* significa letteralmente 'pensiero del sé' o 'pensiero di noi stessi', ma potrebbe forse essere meglio tradotto come' contemplazione di sé', perché in questo contesto, la parola *cintana* o 'pensiero' in realtà non significa 'pensiero', nel senso di un'attività mentale. La nostra mente è attiva solo quando diamo attenzione a qualcosa di diverso da noi stessi, e tutta la sua attività cessa quando cerchiamo di 'pensare' solo a noi stessi.

Così 'pensiero di sé' o 'contemplazione di sé' non è in realtà un atto di pensiero, ma è solo uno stato dell'attenzione o coscienza di sé perfettamente inattivo, libero dapensieri,. Cioè, quando cerchiamo di 'pensare' a noi stessi, la nostra attenzione sarà ritirata da tutti gli altri pensieri e rimarrà immobile focalizzata su noi stessi. Così, 'pensare' a noi stessi esclusivamente, eviterà di dare spazio al sorgere di qualsiasi altro pensiero, e quindi rimarremo tranquillamente assorbiti nel dimorare nel sé, lo stato, libero da- pensieri che è proprio il nostro vero sé.

Poiché in questo stato di chiara attenzione al sé o di ferma- dimora nel sé, noi non sorgiamo come la coscienza pensante separata che chiamiamo la nostra 'mente' o 'sé individuale', questo è lo stato di completo abbandono. Ogni azione o 'fare', compresa la nostra azione di base di pensare o conoscere pensieri, è il risultato della nostra incapacità di far arrendere il nostro falso sé individuale. Noi sentiamo che stiamo pensando e facendo altre cose solo perché immaginiamo di essere tale mente pensante e questo corpo che agisce.

Cioè, fintanto che ci identifichiamo con il nostro corpo, parola o mente, sentiremo che le azioni di questi strumenti sono state fatte da noi. Tutto ciò che sperimentiamo come fare, 'io sto camminando', 'io sto parlando', 'io sto vedendo', 'Io sto sentendo', 'io sto pensando', 'io sto sentendo', 'io sto conoscendo' e così via, è un effetto della nostra identificazione con il nostro corpo, parola, sensi, emozioni e mente.

Tutte le nostre azioni e tutta la nostra conoscenza dualistica sorgono solo perché noi ci identifichiamo con questi strumenti di azione e di conoscenza - tutto questo complesso corpo-mente. Pertanto, finché sentiamo che stiamo facendo o conoscendo qualcosa di diverso dal nostro essenziale essere consapevole di sé, 'Io sono', non abbiamo abbandonato il nostro attaccamento a questo complesso corpo-mente o al nostro sé individuale, che identifica questo complesso come 'io'.

Poiché la resa di sé completa e perfetta è lo stato in cui abbiamo del tutto rinunciato al nostro sé individuale, e quindi ad ogni legame con il suo corpo e la sua mente, è uno stato privo di ogni azione e di ogni conoscenza della dualità. Quello che sente 'Io sto facendo' o 'Io sto conoscendo' non è il nostro vero sé, ma solo il nostro falso sé in-

dividuale. La natura del nostro vero sé è solo quella di essere, e di non fare o conoscere nulla di diverso da sé.

Quindi, se abbiamo veramente arreso il nostro sé individuale finito, rimarremo come semplice essere, e non sentiremo che stiamo facendo qualcosa o conoscendo qualcosa di diverso dal nostro essere cosciente di sé. Lo stato di vero abbandono è dunque uno stato di solo essere, e non uno stato di fare qualsiasi cosa. Poiché la perfetta resa di sé è lo stato di solo essere, i mezzi per raggiungere questo stato devono essere di solo essere. La pratica dell'abbandono di sé è quindi la coltivazione della capacità di solo essere e non di essere questo o quello.

Come possiamo coltivare quest'abilità? Secondo i principi su cui si basa il percorso dell' abbandono di sé, possiamo coltivarla consegnando la nostra volontà individuale alla volontà di Dio, cioè, rinunciando a tutti i nostri desideri personali, perché i nostri desideri sono la forza che ci spinge a fare azioni, e che quindi ci impedisce di solo essere. Coltivando l'atteggiamento 'Sia fatta la tua volontà: non la mia volontà, ma solo la tua', saremo in grado di ridurre gradualmente la forza della nostra volontà individuale, le nostre simpatie e antipatie, i nostri desideri, attaccamenti e avversioni e quindi inizieremo a privare la nostra mente della forza o potere che la spinge ad essere attiva. Quanto più siamo in grado di ridurre il potere della nostra volontà individuale, tanto più la nostra mente si dissolverà, e arriveremo più vicini allo stato di solo essere.

Per arrenderci completamente, dobbiamo rinunciare a tutti i nostri desideri. Ma è possibile per noi di rimanere completamente privi di desideri? Non è naturale per noi essere sempre guidati da una qualche forma di desiderio? Non possiamo arrenderci a Dio semplicemente rinunciando a tutti i nostri desideri egoistici, e sostituendoli con i desideri disinteressati? Siamo in grado di rispondere a quest'ultima domanda solo capendo che cosa intendiamo per un desiderio disinteressato.

Alcune persone credono che se sono preoccupate solo per il benessere degli altri, e se sacrificano tutto il loro personale comfort e le loro convenienze e dedicano tutto il loro tempo e denaro per aiutare altre persone, agiscono così in modo disinteressato e senza alcun personale desiderio. Tuttavia, anche se siamo in grado di agire in tale modo 'disinteressato', che pochi di noi sono effettivamente in grado di fare, cos'è quello che in realtà ci spinge a fare ciò? Se siamo onesti con noi stessi, dovremo ammettere che agiamo 'disinteressatamente' per la nostra soddisfazione.

Ci sentiamo bene con noi stessi quando agiamo in modo' disinteressato', e quindi agendo in questo modo ci sentiamo felici. Quindi il nostro desiderio di essere felici è quello che in definitiva veramente ci motiva ad agire 'disinteressatamente'. Non vi è quindi una cosa come un desiderio assolutamente 'disinteressato', perché alla base anche del desiderio più altruista vi è il nostro desiderio fondamentale di essere felici. Noi tutti desideriamo essere felici.

Tuttavia, poiché ognuno di noi ha la propria personale comprensione di ciò che rende felici, ognuno di noi cerca la felicità in un modo individuale. Tutte le nostre azio-

ni, buone o cattive, morali o immorali, virtuose o peccaminose, sante o malvage, sono motivate solo dal nostro desiderio di felicità. Qualunque cosa possiamo fare, e qualunque sforzo possiamo attuare, non possiamo evitare il desiderio di essere felici, perché quel desiderio è insito nel nostro essere. E 'quindi impossibile per noi essere completamente privi di ogni desiderio? Sì, lo è, almeno in un certo senso lo è. Se con la parola 'desiderio' intendiamo la nostra basilare propensione ad essere felici, allora sì, è impossibile essere liberi da esso.

Tuttavia, il nostro gradimento di essere felici esiste in due forme, una delle quali è chiamata correttamente 'amore' e l'altra è chiamato più correttamente 'desiderio'. Qual è allora la differenza tra il nostro amore per essere felici e il nostro desiderio di essere felici? 'Amore' è l'unica parola adatta che possiamo usare per descrivere la propensione ad essere felici che è insita nel nostro vero essere. La felicità non è davvero nulla di estraneo a noi, ma è il nostro vero essere, il nostro reale se. La nostra inclinazione per la felicità è quindi, in sostanza, solo il nostro amore per il nostro vero se. Noi tutti amiamo noi stessi, ma non possiamo dire che desideriamo noi stessi. Il desiderio è sempre per qualcosa di diverso da noi stessi.

Desideriamo cose che sono diverse da noi stessi perché a torto immaginiamo che possiamo derivare felicità da loro. Possiamo quindi usare la parola 'amore' per descrivere la nostra inclinazione ad essere felici quando non cerchiamo la felicità in qualcosa al di fuori di noi stessi, ma quando cerchiamo la felicità al di fuori noi stessi, il nostro gradimento naturale per essere felici prende la forma di desiderio.

Quindi possiamo essere completamente privi di desiderio solo quando il nostro amore naturale per la felicità è diretto verso il nostro essere essenziale. Non saremo mai in grado di liberare noi stessi dalla schiavitù del desiderio fino a quando non sostituiremo tutto il nostro desiderio di acquisire la felicità da altre cose con un amore che tutto consuma per sperimentare la felicità solo in noi stessi.

In altre parole, possiamo trasformare tutti i nostri desideri finiti in amore puro e infinito solo deviando il nostro gradimento per la felicità lontano da tutte le altre cose e verso il nostro essere essenziale.

L'ostacolo che ci impedisce di abbandonare interamente noi stessi è il nostro desiderio di ottenere la felicità da qualcosa di diverso da noi stessi. Ma come nascono in primo luogo tali desideri? Se il nostro amore per il solo essere è la nostra vera natura, come abbiamo potuto dimenticare come l'amore e caduto in preda agli avvoltoi dei nostri desideri?

Finché rimaniamo come la nostra coscienza infinita dell'essere, che è ciò che noi veramente siamo sempre, non possiamo sperimentare altro che noi stessi. In tale stato non esiste nulla da desiderare, e quindi siamo perfettamente beati e felici in noi stessi. Ma non appena sorgiamo come coscienza finita legata ad un corpo che noi chiamiamo la nostra 'mente' o 'sé individuale', ci separiamo apparentemente dalla felicità che siamo veramente, e sperimentiamo cose che sembrano essere diverse da noi stessi.

Dopo aver separato noi stessi dal nostro vero sé, che è la felicità infinita e per il quale abbiamo naturalmente un amore infinito, siamo sopraffatti dalla voglia di ritrovare quella felicità. Tuttavia, poiché abbiamo dimenticato ciò che realmente siamo, e poiché vediamo noi stessi come i tanti oggetti di questo mondo, siamo confusi e immaginiamo che possiamo avere la felicità che desideriamo da quegli oggetti. A causa dello aspetto illusorio della dualità o alterità, sperimentiamo sia la nostra felicità naturale che il nostro amore naturale per la felicità, come due coppie di opposti, piacere e dolore, desiderio e avversione.

Cioè, immaginiamo che certe cose ci danno piacere o felicità, e altre cose ci causano dolore o sofferenza, e quindi sentiamo il desiderio di quelle cose che sembrano darci la felicità, e l'avversione per quelle cose che sembrano farci infelici. Così la causa principale di tutto il nostro desiderio è la nostra dimenticanza o ignoranza del nostro vero sé. Quando ignoriamo il nostro vero e infinito essere, immaginiamo di essere un falso e finito individuo, e pertanto sperimentiamo cose che sembrano essere diverse da noi stessi, e sentiamo il desiderio per esse, pensando che ci possono dare la felicità che ci sembra di aver perso.

Poiché la nostra immaginaria ignoranza del sé è l'unica causa di tutti i nostri desideri, possiamo liberarci da essi solo riconquistando il nostro stato naturale di vera conoscenza del sé. Fino a quando non riconquisteremo la nostra vera conoscenza del sé, non possiamo rimanere privi di desideri. Potremmo essere in grado di sostituire i nostri desideri "cattivi" con 'buono' desideri, ma facendo così sostituiremo le nostre catene di ferro con quelli d'oro. Sia che le catene che ci legano siano fatte di ferro o d'oro, saremo ancora legati da loro.

Pertanto, al fine di sperimentare la vera e perfetta libertà, dobbiamo rinunciare a tutti i nostri desideri, sia i nostri desideri di base che i nostri desideri nobili, cosa che possiamo fare solo conoscendo noi stessi come siamo veramente. Poiché possiamo raggiungere il vero e completo abbandono solo sperimentando la non duale conoscenza di sé, perché la via dell'abbandono è generalmente associata con la devozione dualistica a Dio?

Sebbene Sri Ramana ha insegnato che possiamo arrenderci completamente solo conoscendo il nostro vero sé, anche lui ha spesso descritto l'abbandono in termini di devozione dualistica, e l'ha fatto per una buona ragione. Nel tredicesimo paragrafo di Nan Yar?, per esempio, al momento di definire il vero abbandono come lo stato libero da pensiero dimorante nel sé, la descrive come 'dare noi stessi a Dio', ed egli spiega la pratica di abbandono di sé in termini di devozione dualistica a Dio:

> Essendo completamente assorbiti dal dimorare nel sé, dando nemmeno il minimo spazio al sorgere di un pensiero diverso dalla contemplazione del sé, è dare noi stessi a Dio.
>
> Anche se diamo qualsiasi peso a Dio, tutto questo peso sarà da lui sopportato. Poiché un *paramēśvara śakti* [supremo potere di Dio] è alla gui-

da di tutte le attività [cioè, poiché è la causa e il controllo di tutto ciò che accade in questo mondo], perché dovremmo sempre pensare, 'è necessario [per me] agire in questo modo, è necessario [per me] agire in quel modo', invece di essere [calmo, sereno e felice] aver ceduto [noi stessi insieme a tutto il nostro fardello] a quel [potere supremo di controllo]?

Anche se sappiamo che il treno sta portando tutti i pesi, perché dovremmo, noi che viaggiano in esso, soffrire portando il nostro piccolo bagaglio sulla nostra testa invece di lasciarlo appoggiato sullo stesso [treno]?

Perché Sri Ramana spiega l'abbandono di sé in questi termini dualistici? La necessità di arrenderci sorge solo quando riteniamo erroneamente di essere un individuo finito, ed è in questo stato che sperimentiamo tutta la dualità come se fosse reale. Come abbiamo visto nel capitolo quattro, fino a quando sentiamo di essere una persona finita o una coscienza individuale, il mondo e Dio esistono entrambi come entità che sono separate da noi.

Dio come un essere separato è reale come la nostra individualità separata. Poiché abbiamo limitato noi stessi come un individuo finito, l'infinito amore e potere, che è il nostro vero sé ci sembra separato da noi, e quindi gli diamo il nome di 'Dio'. È questo potere del nostro vero sé che Sri Ramana descrive qui come l'unico *paramēśvara śakti*', l'unico 'supremo potere di Dio' o 'potere dominante supremo'. Tutto quello che accade in questo mondo accade solo per 'volontà di Dio', cioè, per l'amore di questo potere dominante supremo.

Poiché Dio tutto conosce, nulla può accadere senza che lui lo sappia. Poiché è onnipotente, nulla può accadere senza il suo consenso. E poiché egli ama ogni cosa, nulla può accadere che non sia per il vero beneficio di tutti gli interessati (anche se il nostro intelletto umano limitato potrebbe non essere in grado di comprendere come ogni avvenimento è veramente buono e benefico). Infatti, poiché egli è la fonte e la totalità di tutto il potere che vediamo manifesto in quest'universo, ogni singola attività o avvenimento sono imposte, guidate e controllate da lui.

Come un antico proverbio Tamil dice: '*avaṉ aruḷ aṉḏri ōr aṇuvum asaiyādu*', che significa 'Se non per la sua grazia, nemmeno un atomo si muove. Poiché Dio sta portando tutto il peso di quest'universo, può portare perfettamente bene qualsiasi peso che possiamo collocare su di lui. Ma che cosa esattamente intendiamo quando diciamo di porre il nostro fardello su di lui, e come possiamo farlo? Sentiamo tutti di avere preoccupazioni e responsabilità, ma poiché Dio è responsabile di tutto, e poiché egli si sta prendendo perfettamente buona cura di tutto, la verità è che non abbiamo bisogno di prendere su noi stessi qualsiasi cura o responsabilità.

La nostra unica responsabilità è di arrenderci a lui, cioè, di cedere la nostra volontà individuale alla sua volontà divina, che significa semplicemente rinunciare a tutti i nostri desideri personali, paure, simpatie e antipatie, e in tal modo lasciare tutte le nostre inquietudini e preoccupazioni nelle sue mani perfettamente capaci. Se cediamo in que-

sto modo la nostra volontà individuale, egli si prenderà perfettamente cura di noi e si assumerà tutte le nostre responsabilità. Tuttavia, la nostra resa di sé deve essere sincera.

Non dobbiamo illuderci pensando che ci siamo abbandonati a lui, e poi indulgere in comportamenti irresponsabili. Se abbiamo veramente ceduto la nostra individuale volontà a lui, spingerà la nostra mente, la parola e il corpo ad agire in modo appropriato in ogni situazione. Finché abbiamo desideri in agguato, simpatie o antipatie, dobbiamo accettare la responsabilità per ognuna delle nostre azioni derivate da tali desideri. Tuttavia, anche se non abbiamo ancora potuto abbandonare tutti i nostri desideri, purché noi sinceramente vogliamo cedere alla sua volontà e fare ogni sforzo per attuarlo, possiamo essere sicuri che egli guiderà le nostre azioni e ci salvaguarderà dal cadere in preda all'illusione di 'Mi sono arreso a Dio'. Se pensiamo 'Mi sono arreso a Dio', abbiamo ancora mantenuto il nostro individuale 'Io', così la nostra cosiddetta 'resa di sé' è semplicemente un auto-inganno.

Quando ci siamo veramente arresi a lui, noi non esistiamo più come individuo che pensa a qualcosa. Avremo perso il nostro sé nel fuoco che tutto consuma della vera conoscenza di sé, e quindi rimarremo solo come puro essere. Fino a quel momento, dobbiamo condurci con perfetta umiltà, sia interiormente sia esteriormente, e non dobbiamo mai pensare che abbiamo acquisito qualsiasi tipo di realizzazione spirituale. Finché siamo consapevoli di qualsiasi alterità o dualità, qualsiasi cosa diversa dalla nostra mera coscienza del nostro essere, stiamo ancora illudendoci di essere una persona finita, e quindi dovremmo comprendere che non ci siamo veramente arresi o che abbiamo guadagnato qualsiasi importante conquista spirituale.

Evitare qualsiasi forma di orgoglio o di auto -illusione è parte integrante della resa di sé di sé La vera resa di sé è totale negazione di sé. Come individui siamo nulla e dovremmo comprenderlo da noi stessi di essere niente. Senza l'aiuto di Dio noi siamo assolutamente impotenti a fare qualsiasi cosa, anche arrenderci a lui. Pertanto, se vogliamo veramente arrenderci a lui, dobbiamo pregare per il suo aiuto, e dovremmo dipendere da lui interamente per essere salvaguardati dall'autoinganno del sorgere dell' ego e dell'orgoglio. Tuttavia, conoscendo la nostra impotenza e inutilità, non dovremmo sentirci abbattuti. Come una mente finita, confusa e auto-illusa, veramente non possiamo fare nulla per raggiungere la vera conoscenza di sé, ma perché dovremmo immaginare che abbiamo bisogno di fare qualcosa?

La nostra responsabilità non è di fare qualcosa, ma solo di essere. Per essere, dobbiamo rifiutare la nostra mente con il suo senso di dover fare, e semplicemente arrenderci al potere supremo di amore che chiamiamo 'Dio'. Se abbiamo anche la minima intenzione di arrenderci, ci darà tutto l'aiuto che è necessario per rendere la nostra resa di sé completa. In verità, anche il briciolo di propensione ad arrenderci che ora abbiamo è stato dato da lui, e avendoci dato questo piccolo assaggio del vero amore per l'essere infinito che è, egli non ci imbroglierà omettendo di coltivare questo seme di amore che egli ha piantato nel nostro cuore.

Dopo aver piantato questo seme, egli sicuramente lo nutrirà e garantirà che cresca fino al compimento: lo stato in cui siamo totalmente consumati dal nostro amore per l'essere assoluto. Quindi ogni volta che ci sentiamo avviliti, sapendo quanto debole è il nostro amore per il solo essere, e come svogliati sono i nostri tentativi di arrenderci al nostro sé, ci dovremmo consolare pregando Dio nel modo mostrato da Sri Ramana nel versetto 60 del *Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai*:

> Avendo mostrato a me,, che sono privo di [vero] amore [per te], [un assaggio di] desiderio [per te], dona la tua grazia senza frodare [me], O Arunachala.

Sri Ramana ha composto molte preghiere come questa che ci mostra come dovremmo implorare Dio di aiutarci nei nostri sforzi per raggiungere lo stato di solo essere, perché la preghiera è una parte importante del processo di abbandono di sé. Dio naturalmente non ha bisogno che gli diciamo che abbiamo bisogno del suo aiuto, ma questo non è il vero scopo della preghiera.

Lo scopo della preghiera è quello di suscitare nel nostro cuore un senso di totale dipendenza da Dio. Poiché non possiamo abbandonarci con il nostro solo sforzo e raggiungere lo stato di semplicemente essere, dobbiamo imparare a dipendere interamente da Dio, perché egli solo può permetterci di cedere noi stessi completamente a lui. Inoltre, poiché Dio esiste in noi come il nucleo del nostro essere, cioè, come il nostro vero sé, ogni volta che lo preghiamo, non dobbiamo pensare a lui lontano, alto in cielo, ma indirizzare le nostre preghiere a lui direttamente all'interno di noi stessi, e così avere maggiori opportunità di rivolgere la nostra attenzione verso il nostro essere più profondo.

Tutto l'aiuto di cui abbiamo bisogno per permetterci di raggiungere lo stato di solo essere è a nostra disposizione nel nostro cuore, cioè, nel nucleo del nostro essere, che è la vera dimora di Dio, il potere supremo dell'amore. Per ottenere tutto l'aiuto divino o la grazia di cui abbiamo bisogno, non dobbiamo guardare in qualche luogo diverso dal nostro cuore, il nostro vero sé o essere essenziale. Tutti i nostri sforzi, preghiere e tutta l'attenzione dovrebbero pertanto essere rivolti verso l'interno, verso il nostro stesso essere. Questa verità è chiaramente implicita nel versetto 8 del *Upadēśa Undiyār*: di Sri Ramana:

> Piuttosto che *anya-bhāva*, *ananya-bhāva* [con la convinzione] 'egli è l'Io' è davvero la migliore tra tutte [le forme di meditazione].

In questo contesto *bhāva* significa 'meditazione', ma ha anche il valore di 'opinione', 'atteggiamento' o 'prospettiva', e anya significa 'altro', e ananya «non altro'. Così il significato implicito *anyabhāva* è meditazione su Dio pensando che sia altro da sé, mentre *ananya-bhāva* è la meditazione su Dio considerandolo che non sia altro da sé. Questo significato di *ananya-bhāva* è anche sottolineato dalle parole 'egli è l'Io', che sono poste accanto a esso.

Pertanto, in qualunque modo possiamo praticare la devozione a Dio, è sempre meglio prendere in considerazione che lui sia il nostro vero sé, piuttosto che considerare che lui sia diverso da noi stessi. Il vantaggio di sviluppare l'atteggiamento che Dio è il nostro vero sé o essere più profondo, e meditare su di lui, adorandolo o pregandolo di conseguenza è spiegato da Sri Ramana nel versetto 9 del *Upadēśa Undiyār*:

> Con la forza di [tale] meditazione [o atteggiamento], essere [o dimorare o rimanere] nello stato di essere, che trascende [ogni] meditazione, è il solo vero stato di suprema devozione.

Finché consideriamo che Dio sia diverso da noi stessi, ogni volta che pensiamo a lui la nostra attenzione sarà rivolta verso l'esterno, lontano da noi stessi, ma quando riteniamo che lui sia il nostro vero sé o essere essenziale, 'Io sono', ogni volta che pensiamo a lui la nostra attenzione sarà rivolta verso l'interno, verso il nucleo più intimo del nostro essere.

Quando la nostra attenzione è diretta lontano da noi stessi, la nostra mente è attiva, ma quando la nostra attenzione si rivolge di nuovo al centro del nostro essere, la nostra mente diventa immobile e quindi scompare nello stato di essere, che trascende ogni pensiero o meditazione. Lo stato in cui si rimane sommersi nello stato dell'essere è il vero stato di suprema devozione, perché è lo stato in cui ci siamo arresi interamente a Dio, che è il nostro stesso essere essenziale.

Questo stato di solo essere, in cui la nostra mente, o sé individuale si è completamente immersa, non è solo l'apice della vera devozione o dell'amore, ma è anche l'obiettivo finale e l'adempimento degli altri tre percorsi spirituali: il percorso dell' azione senza desideri, dell' unione e della conoscenza, come affermato da Sri Ramana nel versetto 10 del *Upadēśa Undiyār*:

> Essere [saldamente stabiliti come il nostro vero sé] avendo dissolto nel [nostro] luogo di nascita [il nucleo del nostro essere, che è la fonte da cui siamo sorti come nostra mente], questo è karma e bhakti, questo è yoga e jñāna.

Anche se è la nostra mente che si propone di praticare uno qualsiasi dei quattro "percorsi" o tipi di sforzo spirituale, vale a dire il percorso del karma o azione eseguita senza desiderio per alcuna ricompensa, il sentiero della bhakti o devozione, il percorso di Yoga o unione, e il percorso di jñāna o conoscenza; la nostra mente è di fatto l'unico ostacolo che si frappone sulla via per raggiungere il nostro obiettivo di questi quattro percorsi. Pertanto il fine ultimo di ognuno di questi percorsi può essere raggiunto solo quando la nostra mente, che si sforza di praticarli, finalmente si dissolve nello stato di essere, che è la fonte da cui era inizialmente sorta.

Così il completo abbandono di sé è il vero obiettivo di tutte le forme di pratica spirituale. Anche l' indagine del sé, che è il vero percorso di conoscenza o jñāna, è necessaria solo perché non ci siamo ancora arresi completamente. Poiché la corretta prati-

ca di indagine del sé non è fare qualcosa, ma è solo essere, non possiamo praticarla correttamente senza abbandonare noi stessi - il nostro sé che 'agisce' o mente pensante.

Al contrario, poiché non possiamo senza sapere ciò che realmente siamo cedere efficacemente il nostro falso sé finito, la corretta pratica di abbandono di sé è quella di esaminare profondamente noi stessi e, quindi, dissolversi nello stato di solo essere. Così, in pratica indagine del sé e abbandono di sé sono inseparabili, come le due facce di uno stesso foglio di carta. Quando cerchiamo di abbandonare noi stessi, dobbiamo essere estremamente vigili per garantire che la nostra mente o sé individuale non sorga furtivamente a pensare qualcosa.

Poiché la nostra mente sorge solo quando pensiamo o ci occupiamo di qualcosa di diverso da noi stessi, possiamo prevenire ciò solo curando attentamente la fonte da cui sorge, che è il nostro vero sé. Quando diamo attenzione in modo vigile al nostro essere più profondo, saremo in grado di rilevare la nostra mente nel momento stesso in cui sorge, e quindi saremo in grado di schiacciare la sua crescita istantaneamente.

Infatti, se siamo vigili e attenti al sé, la nostra mente non sarà in grado di sorgere minimamente, perché in realtà sorge solo per la nostra negligenza nell'attenzione al sé. Per tornare ancora una volta alla nostra discussione del tredicesimo paragrafo di *Nāṉ Yār?*, nella terza frase Sri Ramana chiede:

> ' Poiché una unica *paramēśvara śakti* è alla guida di tutte le attività, perché dovremmo sempre pensare, "è necessario [per me] agire in questo modo: è necessario [per me] agire in quel modo", anziché essere essendosi arresi a quello?'.

Oltre a quello che abbiamo discusso già, ci sono due punti più importanti da notare in questa frase. In primo luogo, quando ci chiede perché dovremmo pensare che abbiamo bisogno di fare questo o quello; il significato che egli intende è che non solo non è necessario per noi fare nulla, ma anche che non è necessario per noi pensare nulla. Se veramente crediamo che Dio sta facendo tutto, e sta sempre prendendosi cura di ogni essere vivente, compresi noi stessi, avremo la fiducia di rimettere a lui l'onere di pensare a noi, e così saremo liberati del fardello di pensare a qualunque cosa per noi stessi.

Se davvero abbandoniamo noi stessi interamente a Dio, egli prenderà il pieno controllo della nostra mente, parola e corpo, e li farà agire in tutte le situazioni nel modo più appropriato. Solo quando smettiamo di pensare a qualsiasi cosa il nostro abbandono a Dio sarà completo. In secondo luogo, le parole che ho tradotto come 'anziché essere essendosi arresi a quello' sono molto significative, perché sono una descrizione adeguata di ciò che è realmente l'abbandono di sé.

Nell' originale Tamil, le parole utilizzate da Sri Ramana sono *adaṟku aḍaṅgi-y-irāmal*. La parola adaṟku significa 'a quello' o 'a esso', che è, l'unico *paramēśvara śakti* o 'potere dominante supremo'. La parola aḍaṅgi è un participio verbale che non significa soltanto 'avendo ceduto', ma anche essendosi placato, stabilito, ritirato, definito, pre-

sentato, sottomesso, diventano immobile, cessato o scomparso. La parola *irāmal* significa 'senza essere' o 'invece di essere'.

Così il significato implicito di queste parole è che il vero abbandono di sé è uno stato d' essere solo, cioè, uno stato in cui rimaniamo come semplice essere, avendo ceduto o sottomesso noi stessi a Dio, essendosi quindi placati, fermati e diventati immobili, e avendo di fatto cessato del tutto di esistere come individuo separato. Come abbiamo visto in precedenza, Dio è il nostro vero sé, e lui sembra essere separato da noi solo perché ci siamo limitati come una coscienza individuale finita.

In altre parole, appena ci illudiamo immaginando che siamo un individuo finito, il nostro vero sé si manifesta come Dio, la potenza che guida e controlla tutta la nostra vita come un individuo, e che quindi ci porta gradualmente verso il nostro stato naturale di vera conoscenza di sé. Tuttavia, Dio non è l'unica forma in cui il nostro vero sé si manifesta per guidarci a se stesso. A un certo punto nel nostro sviluppo spirituale, il nostro vero sé si manifesta anche come guru, e in questa forma rivela a noi attraverso parole pronunciate o scritte la verità che noi stessi siamo un infinito essere, coscienza e felicità, e che per sperimentare noi stessi come tale essere dobbiamo esaminare noi stessi e quindi cedere il nostro falso sé individuale.

Una volta che abbiamo sentito o letto questa verità rivelata dal nostro vero sé nella forma di guru, e se siamo stati veramente attratti da questa verità, siamo veramente sotto l'influenza del guru, e siamo quindi sulla buona strada per raggiungere il nostro obiettivo finale della vera conoscenza di sé. Questo stato in cui siamo arrivati sotto l'influenza del guru è descritto da Sri Ramana nel dodicesimo paragrafo di *Nāṉ Yār?* Come essere catturati o intrappolati dallo 'sguardo di grazia del guru':

> Dio e guru non sono in verità differenti. Proprio come quella [preda] che è stata catturata nelle fauci di una tigre, non tornerà, così coloro che sono stati catturati dallo sguardo di grazia del guru saranno sicuramente salvati da lui e non saranno mai abbandonati: tuttavia, è necessario [per loro] per procedere [comportarsi o agire] immancabilmente secondo il percorso che il guru ha mostrato.

Anche se il vero guru appare esteriormente come un essere umano, è infatti Dio in forma umana, che si manifesta come tale in modo da darci gli insegnamenti spirituali che sono necessari per indurci a rivolgere la nostra mente verso la sorgente dalla quale era sorta, e quindi a placarci e fonderci in quella fonte per sempre.

O per spiegare la stessa verità in altro modo, poiché la persona che in precedenza aveva occupato il corpo in cui si manifesta il guru si era arreso interamente a Dio e quindi era stato consumato nel fuoco della vera conoscenza di sé, ciò che rimane e funziona attraverso il corpo è solo Dio stesso. Pertanto, ciò che parla, vede, sente e agisce attraverso la forma umana in cui si manifesta il guru non è un individuo finito, ma è l'infinita potenza dell'amore e della vera conoscenza che altrimenti chiamiamo Dio.

Quest'assoluta unicità di Dio, il guru e il nostro sé reale è il vero significato della Trinità cristiana, come spiegato da Sri Ramana. Dio Padre è Dio, come la potenza che governa l'intero universo e la vita di ogni individuo in esso, Dio Figlio è il guru, e Dio lo Spirito Santo è il nostro vero sé. Anche se nella prospettiva limitata e distorta della nostra mente sembrano essere tre entità distinte o "persone", Dio, guru e sé, sono in realtà un unico essere infinito e indivisibile.

Anche se la parola guru è usata in molti contesti diversi e può quindi significare un maestro di ogni arte, scienza o abilità ordinaria, in un contesto spirituale denota correttamente solo il *sadguru*, il 'vero guru' o l' 'essere guru', cioè, il guru che è sat, la realtà o il vero essere di ciascuno di noi. Anche se ci sono molte persone che affermano di essere un guru spirituale, il vero guru spirituale è molto raro, e quindi in un ambito spirituale il termine guru dovrebbe essere applicata solo a quei rari esseri come Buddha, Sri Krishna, Cristo, Adi Sankara, Sri Ramakrishna e Sri Ramana, che hanno la chiara e divina missione di rivelare a noi la via per raggiungere la vera conoscenza di sé. Un tale guru reale non proclamerà mai di essere il guru, esplicitamente o implicitamente, perché il vero guru è totalmente privo di ego, e quindi conosce se stesso solo come 'Io sono' e non come 'Io sono Dio' o 'Io sono il guru'.

Una volta che siamo presi dall'influenza del vero guru, siamo come la preda che è stata catturata nelle fauci di una tigre. Proprio come una tigre immancabilmente divorerà la preda che ha catturato, così il guru immancabilmente ci divorerà, distruggendo la nostra mente o coscienza individuale, e assorbendoci così in se stesso, cioè, rendendoci uno con il nostro vero ed essenziale essere, che è quello che siamo veramente. Tuttavia, Sri Ramana aggiunge una nota di cautela, dicendo che sebbene il Guru sicuramente ci salva in questo modo, e non ci abbandonerà mai, dovremmo tuttavia immancabilmente seguire il percorso che ci ha mostrato.

Nella clausola 'è necessario procedere immancabilmente secondo il percorso che il guru ha mostrato', la parola originale Tamil che ho tradotto come' procedere 'è *naḍakka*, che significa camminare, andare, procedere o comportarsi, e quindi implica che dobbiamo comportarci o agire in conformità con i suoi insegnamenti, o in altre parole, dobbiamo immancabilmente praticare il doppio sentiero di auto- indagine e autoabbandono che ci ha insegnato.

Lo scopo della manifestazione del nostro vero sé nella forma umana del guru è quello di insegnare a noi il mezzo attraverso il quale possiamo ottenere la salvezza, che è lo stato di vera conoscenza di sé. Egli non si è manifestato come guru solo perché noi lo adorassimo come Dio, aspettandoci che lui ci doni qualche beneficio finito o la felicità in questo mondo o in qualche altro mondo.

La funzione del guru è la funzione finale di Dio, che è quello di distruggere per sempre la nostra illusione di individualità; la nostra illusione che siamo il corpo e la mente che ora immaginiamo di essere e compie questa funzione insegnandoci che dobbiamo rivolgere la nostra attenzione verso l'interno, verso il nostro intimo essere, al fine di conoscere il nostro vero sé e quindi abbandonare il nostro falso sé individuale. Per-

tanto, se vogliamo veramente essere salvati dalla nostra autoimposta illusione, dobbiamo immancabilmente fare come il guru ci ha insegnato, facendo ogni sforzo possibile per dare attenzione al nostro essere essenziale, 'Io sono', e quindi cedere il nostro sé finito nell'infinito di quell'essere o 'Io sono'.

La grazia di Dio o Guru ci fornisce sempre tutto l'aiuto di cui abbiamo bisogno per seguire questo percorso spirituale, ma dobbiamo sfruttare al massimo tale aiuto volgendo la nostra mente verso l'interno e rimanendo così nel nostro stato naturale di solo essere, che è il vero stato d indagine del sé e abbandono di sé. Dio o il guru ci dona sempre la grazia brillando dentro di noi come 'Io sono', ma dobbiamo ricambiare quella grazia e l'amore concentrandoci su 'Io sono'.

Il motivo per cui non abbiamo ancora raggiunto la salvezza è che continuiamo a ignorare la vera forma della grazia, che splende sempre dentro di noi come 'Io sono'. come Sri Ramana dice nel versetto 966 *Guru Vācaka Kōvai*:

> Poiché uḷḷadu [la realtà assoluta, 'essere' o 'ciò che è'] solo è [la vera forma di] tiruvaruḷ [grazia divina], che sorge [in modo chiaro e preminente all'interno di ognuno di noi] come uḷḷam [il nostro 'cuore', 'centro' o coscienza essenziale 'sono'], l'errore di ignorare [o trascurare] 'ciò che è' è adatto [a essere considerato come un difetto che appartiene] solo agli individui, che non pensano continuamente [ricordano o partecipano a questa grazia, che risplende con amore come 'sono'], interiormente fondendosi [con amore per esso]. Invece, come può il difetto di non donare dolce grazia essere [considerato come una mancanza che appartiene] a [Dio o guru, che è] 'ciò che è'?

Essere senza grazia, amore, cortesia o poco disponibili è un errore che può essere biasimato solo agli individui, che ignorano e non prestano attenzione alla realtà assoluta e infinita uḷḷadu, 'essere' o 'ciò che è' - che brilla dentro di noi splendente come 'sono' o 'Io sono', e non su Dio o guru, che è quella realtà. Dio o Guru non ci ignora mai, ma sempre splende dentro di noi come il nostro essere o 'Io sono, che ci invita amorevolmente a volgerci dentro e fonderci in lui. Tuttavia, anche se lui è sempre facilmente disponibile per noi, scegliamo di ignorarlo costantemente concentrandoci invece sui nostri pensieri e sulla nostra vita meschina come un individuo in questo mondo immaginario. Per noi, per raggiungere la salvezza, solo due cose sono necessarie, la grazia di Dio o del guru e la nostra volontà di sottoporci a tale grazia. Di questi due ingredienti indispensabili, il primo è sempre disponibile in abbondanza, e solo quest'ultimo è carente.

Fino a quando non saremo perfettamente disposti a cedere e perdere la nostra individualità, Dio o il guru non ci costringeranno mai, ma coltiveranno costantemente il seme di tale volontà o amore nel nostro cuore, aiutandolo a crescere finché un giorno ci consumerà. Pertanto, anche se il guru sicuramente ci salverà e non ci abbandonerà mai, è essenziale fare la nostra parte, che è quella di sottometterci volentieri alla sua grazia,

che è la chiarezza perfetta della nostra fondamentale coscienza di sé La nostra assolutamente non duale coscienza del nostro essere, 'Io sono'.

L'unico modo con cui possiamo quindi sottometterci o arrenderci alla sua grazia è 'pensare' o costantemente concentrarci sul nostro essenziale essere autocosciente, 'Io sono', fondendoci interiormente con travolgente amore per esso. Tentare sinceramente di abbandonarsi in questa maniera è quello che Sri Ramana intendeva quando ha detto, 'Tuttavia, è necessario procedere immancabilmente secondo il percorso che il guru ha mostrato'.

Per conoscere il nostro vero sé, che è assoluto, infinito, eterno e indiviso essere-coscienza - beatitudine o *sat- cit - ananda*, dobbiamo essere disposti a cedere o rinunciare al nostro falso sé finito. E al fine di cedere il nostro falso sé, dobbiamo essere totalmente consumati da un amore travolgente per conoscere e per essere il nostro vero sé o essere essenziale. Finché ci sentiamo soddisfatti nella nostra condizione attuale, in cui abbiamo immaginariamente limitato noi stessi come questa mente finita e corpo, ci mancherà la motivazione intensa che dobbiamo avere per poter essere sufficientemente disposti a cedere il nostro falso sé.

Poiché ora immaginiamo la nostra mente e il corpo essere noi stessi, il nostro attaccamento a loro è molto forte, e quindi non saremo disposti a cedere quest'allegato? {forma-corpo} se non siamo fortemente motivati a farlo. Il nostro attaccamento alla nostra mente e corpo è così forte che ci induce a illudere noi stessi in uno stato ingannevole di soddisfazione, che ci fa sentire che la nostra condizione attuale non è così insopportabile come è realmente.

Piuttosto che riconoscere il fatto che l'insoddisfazione profonda che sentiamo nella nostra condizione attuale di coscienza individuale limitata da un corpo finito è l'inevitabile conseguenza della nostra separazione immaginaria dall'infinita felicità che è la nostra vera natura; e che non potremo quindi mai superare questa insoddisfazione con qualsiasi mezzo diverso dalla vera conoscenza di sé, vale a dire, lo sperimentare noi stessi come la reale coscienza di sé 'Io sono', libera da aggiunte, infinita, indivisa e quindi assolutamente non duale - soddisfatti continuiamo la nostra vita come individui legati ad un corpo, immaginando che possiamo raggiungere la felicità che cerchiamo godendo di piccoli piaceri transitori che sperimentiamo soddisfacendo uno qualsiasi dei nostri innumerevoli desideri temporali. Quest'auto-ingannevole compiacimento è un problema grave che ogni vero aspirante spirituale prova, e che noi dobbiamo superare se vogliamo veramente cedere il nostro falso sé finito e quindi conoscere il nostro vero sé infinito.

Poiché questo compiacimento radicato è una conseguenza inevitabile di essersi piegati al potere di *māyā* o auto-illusione, che è il potere che ci fa immaginare di essere questo corpo finito e questa mente finita; potere che normalmente non possiamo vincere a meno che non viviamo una intensa crisi interna, come essere improvvisamente di fronte a una profonda paura interna della morte. Pertanto, quando si raggiunge un certo stadio di maturità spirituale, il potere della grazia generalmente ci induce a sperimentare

alcune di queste crisi interne, e quando le sperimentiamo saremo scioccati dal nostro attuale senso di soddisfazione e pertanto volgiamo la nostra attenzione all'interno con intenso amore per sapere ciò che realmente siamo.

Nella vita di Sri Ramana tale crisi interna si è verificata nella forma di una improvvisa intensa paura della morte che ha vissuto quando era un ragazzo di sedici anni,. Come abbiamo visto nell'introduzione a questo libro, questa paura intensa l'ha spinto a rivolgere la sua attenzione verso l'interno per scoprire se era realmente il corpo, che è soggetto alla morte.

Così intensamente concentrò la sua l'attenzione sul suo essere più profondo, la sua essenziale autocoscienza di sé 'Io', che lo ha sperimentato con perfetta chiarezza, e quindi ha conosciuto dalla sua esperienza diretta che non era il corpo mortale, ma era solo l'lo immortale, eterno e infinito spirito, che è assolutamente non duale, essere- coscienza -beatitudine. Sri Ramana descrive questa sua esperienza nel secondo dei due versi del *maṅgalam* o 'introduzione di buon auspicio' per *Uḷḷadu Nāṟpadu*:

> Quelle persone mature che hanno intensa paura della morte si rifugiano ai piedi di Dio, che è privo di morte e di nascita, [dipendendo da lui] come [la loro protettiva] fortezza. Con la loro resa di sé, sperimentano la morte [la morte o la dissoluzione del loro finito sé]. Coloro che sono immortali [essendo morti al loro sé mortale, ed essendo divenuti in tal modo uniti allo spirito immortale] si avvicineranno ancora al pensiero-morte [o pensiero della morte]?

Anche se la parola Tamil *am* letteralmente significa sia 'quelli' che 'bellezza', l'ho tradotta qui come 'quelli maturi', perché in questo contesto, la bellezza indicata è la vera bellezza della maturità spirituale, che è la vera condizione desiderabile in cui la nostra mente è stata purificata della maggior parte delle sue impurità - vale a dire le sue forme più rozze di desiderio - ed è quindi pronta a consegnarsi totalmente a Dio.

La paura della morte è naturalmente insita in tutti gli esseri viventi, ma di solito rimane in forma latente, perché passiamo la maggior parte del nostro tempo a pensare alla nostra vita in questo mondo e, quindi, raramente pensiamo alla morte. Anche quando qualche evento esterno o un pensiero interno ci ricorda che ci toccherà prima o poi morire, la nostra paura della morte diventa raramente intensa, perché il pensiero della morte ci spinge a pensare alle cose nella nostra vita a cui siamo più fortemente attaccati.

Tuttavia, sebbene rimanga di solito in forma latente, la paura della morte è la più grande, la più fondamentale e la più profonda di tutte le nostre paure. Temiamo la morte perché ci sembra essere uno stato di non esistenza; uno stato in cui noi cesseremo di esistere, o almeno cesseremo di esistere come ora conosciamo noi stessi. Dato che amiamo il nostro essere o esistenza più di quanto amiamo ogni altra cosa, temiamo di perdere il nostro essere o esistenza più di quanto temiamo qualsiasi altra cosa. In altre parole, la nostra paura della morte è radicata nel nostro amore di sé: il nostro amore fondamentale

per il nostro essenziale sé o essere. Il motivo per cui amiamo il nostro essere è che siamo noi stessi la felicità.

Poiché per la nostra stessa natura, amiamo la felicità, e poiché la felicità è in realtà il nostro stesso essere, non possiamo evitare di amare il nostro essere o esistenza, e quindi non possiamo evitare di temere la perdita o la distruzione del nostro essere o esistenza. Pertanto, fintanto sperimentiamo noi stessi come un corpo fisico, cioè, fino a quando confondiamo la nostra esistenza con l'esistenza di un corpo mortale, non possiamo evitare di avere una radicata paura della morte.

Quindi la paura della morte esisterà sempre in noi finché non abbiamo veramente deciso di liberare noi stessi dalla nostra illusione auto-creata che siamo un corpo mortale. Poiché immaginiamo di essere questo corpo, siamo inevitabilmente attaccati a esso, e quindi abbiamo paura di perderlo. Tuttavia, anche se sappiamo tutti che un giorno il nostro corpo morirà, e che la morte può venire in qualsiasi momento, il potere di maya o illusione ci culla in uno stato di compiacimento, facendoci immaginare che la morte è lontana, o che in realtà non temiamo la morte.

Anche se possiamo immaginare che non temiamo la morte, se la nostra vita è in pericolo improvviso, risponderemo sicuramente con intensa paura. Tuttavia, non appena il pericolo immediato è passato, la nostra paura si abbasserà e continueremo la nostra vita nel nostro solito stato di auto-ingannevole compiacimento. Anche se sperimentiamo un'intensa paura della morte ogni volta che la vita del nostro corpo è in estremo pericolo, l'intensità di quella paura è di breve durata. Non è prolungata perché quando ci troviamo di fronte alla morte reagiamo pensando ai nostri cari, ai nostri amici, ai nostri beni materiali, al nostro status nella vita e ad altre cose esterne a cui siamo attaccati, e che noi di conseguenza, abbiamo paura di perdere.

Anche le nostre credenze religiose possono essere un mezzo attraverso il quale sosteniamo il comfort della nostra compiacenza. Se crediamo, per esempio, che dopo la morte del nostro corpo andremo in qualche altro mondo chiamato paradiso, dove saremo riuniti con tutti i nostri cari e gli amici, e dove vivremo con loro una vita eterna libera da ogni sofferenza, questa fede ci aiuterà a tener lontana la nostra paura della morte.

Anche se abbiamo qualche credenza meno ottimista sulla vita dopo la morte, purché la nostra convinzione sia sufficientemente confortante, come la maggior parte di tali credenze sono, ci aiuterà a sentirci compiacenti sulla certezza della morte. Finché ci manca vera maturità spirituale o libertà dal desiderio di qualcosa di esterno, la paura della morte spingerà la nostra mente a correre verso l'esterno per pensare alla nostra vita in questo mondo o nel prossimo, ed a causa di tali pensieri la nostra attenzione sarà deviata lontano dal pensiero della morte, e così la nostra paura perderà la sua intensità. Tuttavia, finalmente quando abbiamo ottenuto la vera maturità spirituale, la nostra reazione al pensiero della morte sarà diversa.

Se siamo spiritualmente maturi, l'intensità del nostro desiderio e l'attaccamento alle cose esterne, sia in questo mondo sia nel prossimo, sarà notevolmente ridotta. Per-

tanto, quando pensiamo alla morte, non avremo paura di perdere ogni cosa esterna, ma solo paura di perdere la nostra esistenza o essere. Poiché le ultime vestigia del nostro desiderio e attaccamento saranno incentrate sulla nostra esistenza come individuo, e dato che confondiamo la nostra esistenza con l' esistenza di qualunque corpo che attualmente immaginiamo noi stessi di essere, quando il pensiero della morte del nostro corpo nasce dentro di noi, la nostra mente si volgerà verso l'interno aggrappandosi alla propria esistenza o essere essenziale.

Questo è ciò che è accaduto nel caso di Sri Ramana. Quando il pensiero della morte improvvisamente sorse in lui, la sua reazione fu di rivolgere la sua attenzione all'interno, verso il suo stesso essere, al fine di scoprire se lui stesso fosse morto con la morte del suo corpo.

Poiché la sua attenzione era concentrata così intensamente sul proprio essere essenziale o 'am'-ness '(-Io sono), ha chiaramente sperimentato il proprio sé senza alcuna aggiunta sovrapposta come la sua mente o il suo corpo, e quindi ha scoperto che il suo vero sé non era un corpo mortale o una mente transitoria, ma era solo l'infinito spirito, eterno, senza nascita e senza morte: quella vera non duale coscienza di essere, che conosce sempre 'Io sono' e nient'altro che 'Io sono'.

Nella prima sentenza di questo secondo verso *maṅgalam* dell' *Uḷḷadu Nāṟpadu* Sri Ramana dice:

> Quelle persone mature che hanno intensa paura della morte si rifugiano ai piedi del mahēśaṉ [il 'grande Signore'], che è privo di morte e di nascita, [dipendendo da lui] come [la loro protettiva] fortezza. [...]

Questo è un modo poetico di descrivere la propria esperienza d'investigazione del sé e abbandono di sé. Anche se la parola mahēśaṉ, che letteralmente significa il 'grande Signore', è un nome che di solito denota Siva, la forma in cui molti indù adorano Dio, Sri Ramana non lo ha usato in questo contesto per indicare una particolare forma di Dio, ma solo come un' allegorica descrizione del senza nascita e dello spirito senza morte, che esiste da sempre in ognuno di noi come il nostro essenziale essere cosciente di sé, 'Io sono'.

Nessun nome o forma di Dio è veramente privo di nascita o di morte – apparizione o scomparsa - perché come tutti gli altri nomi e forme i vari nomi e le forme in cui i devoti adorano Dio sono apparenze transitorie. Esse possono apparire solo quando la nostra mente si è attivata per conoscerle, e spariscono quando la nostra mente si disattiva. Pertanto, in tale contesto, le parole 'il grande Signore, che è privo della morte e della nascita' non identificano solo il saguna o aspetto qualificato di Dio, che è Dio come viene concepito dalla nostra mente finita, ma solo il suo essenziale nirguna o aspetto non qualificato; cioè Dio come egli è in realtà, che è la realtà assoluta senza nome e senza forma, il nostro vero essere consapevole di sé, che conosce sempre la propria esistenza senza mai apparire o scomparire.

Tuttavia, se in questo contesto Sri Ramana non sta effettivamente descrivendo qualsiasi forma di *saguṇa upāsana* o di culto di Dio in nome e forma, utilizzando la parola mahēśaṉ, che è un nome personale di Dio, egli allude a tale culto. Quest'allusione è intenzionale, perché se noi adoriamo Dio in nome e forma con la vera devozione del cuore ardente, la nostra mente sarà gradualmente purificata o ripulita dalle sue forme più rozze di desiderio, e quindi finirà per ottenere la maturità necessaria per essere in grado di abbandonarsi, in tutto a lui.

Tuttavia, per quanto possiamo adorare Dio in nome e forma, non possiamo raggiungere l'obiettivo finale del percorso di devozione, che è la resa di sé completa di noi stessi a lui, fino a quando non rivolgiamo la nostra attenzione verso l'interno per adorarlo nella profondità del nostro cuore nel nucleo più interno del nostro essere che è il nostro vero ed essenziale essere. In altre parole, al fine di raggiungere il vero obiettivo di *saguṇa upāsana* o del culto di Dio in nome e forma, tale culto deve infine fiorire nel *nirguṇa upāsana*, che è il vero culto di Dio come unica realtà assoluta senza nome e senza forma, che esiste sempre dentro di noi come il nostro essenziale essere cosciente di sé.

Possiamo sperimentare Dio come egli è davvero solo quando volgiamo la nostra mente verso l'interno, lontano da tutti i nomi e le forme, che sono solo pensieri che abbiamo formato nella nostra mente col nostro potere d'immaginazione, e quindi permettiamo ad essa di dissolversi nella chiarezza assoluta del nostro vero ed essenziale essere cosciente di sé, che è la vera 'forma' o la natura di Dio. Tuttavia, per trasformare la nostra mente verso l'interno e quindi arrenderci completamente nella luce di Dio che tutto consuma, il nostro vero essere, dobbiamo avere un immenso amore per lui, e quest'amore è coltivato dalla pratica di *saguṇa upāsana* o di culto dualistico.

Tuttavia, anche se il vero amore di cui abbiamo bisogno per essere disposti ad arrenderci interamente nella chiarezza assoluta del puro essere cosciente di sé, che è la realtà di Dio e di noi stessi, può essere coltivato gradualmente con la pratica della devozione dualistica; la più veloce e più efficace via è la pratica della devozione non- dualistica - cioé, la pratica dell' attenzione al sé, che è la vera adorazione di Dio come nostro sé reale o essere essenziale.

Se coltiviamo il vero amore o la volontà di arrenderci interamente alla realtà assoluta, che è l'infinita pienezza dell'essere che chiamiamo 'Dio', con la devozione dualistica o con la devozione non- dualistica, una volta che l'abbiamo coltivata sufficientemente, qualsiasi crisi interna, come un'intensa paura della morte spingerà la nostra mente a volgersi verso l'interno e ad affondare nella profondità più intima del nostro essere, al fine di arrendersi completamente a lui. Solo quando la nostra mente si fonde così nella fonte da cui era sorta, che è il nostro vero ed essenziale essere consapevole di sé, la resa di sé a Dio sarà diventata completa.

Quest'abbandono completo della nostra mente, o sé individuale nella profondità più interna del nostro essere è ciò che Sri Ramana descrive in questo verso con le parole 'prenderanno rifugio ai piedi di Dio, che è privo di morte e di nascita, [dipendendo da

lui] come [la loro protettiva] fortezza'. Nella poesia e nella letteratura devozionale Indù l'adorazione di Dio è spesso descritta come inchinarsi ai suoi piedi, cadendo ai suoi piedi, aggrappandosi ai suoi piedi, prendendo rifugio in o ai suoi piedi, e così via, perché tali azioni implicano umiltà, devozione e sottomissione.

Quindi nelle lingue indiane il termine 'piedi' è sinonimo di Dio come ultimo oggetto di culto o adorazione. Inoltre, come Sri Ramana ha spesso spiegato, il termine 'piedi di Dio' è una descrizione allegorica del suo vero stato, lo stato senza ego e perfettamente non duale di puro essere consapevole di sé, che splende sempre all'interno di ognuno di noi, come 'Io sono'.

Per ricordarci che possiamo sperimentare Dio come egli in realtà è solo nel nucleo del nostro essere, ha sempre sottolineato la verità che i «piedi di Dio» non possono essere trovati al di fuori, ma solo all'interno di noi stessi. Una volta, quando una devota signora s'inchinò davanti a lui e prese possesso dei suoi piedi dicendo, 'Sono aggrappata ai piedi del mio guru', lui la guardò gentilmente e ha detto, 'Sono questi i piedi del guru? I piedi del guru sono ciò che sempre splende dentro di voi come "Io Io". Afferra quello'.

Pertanto, le parole 'quelle persone mature si rifugeranno ai piedi di Dio 'significano che saranno amorevolmente immersi nella profondità più intima del loro proprio essere, dove potranno sperimentare Dio come proprio vero sé. L'unico vero rifugio o fortezza che ci protegge dalla paura della morte e di ogni altra forma di miseria è il nucleo più intimo del nostro essere, che è la vera dimora di Dio, e che, essendo il fondamento che sta alla base e supporta la nostra mente e tutto ciò che è conosciuto da essa, è figurativamente descritto come i suoi 'piedi'.

Nella seconda frase di questo versetto Sri Ramana dice: 'Per la loro resa di sé, essi sperimentano la morte'. La morte che in precedenza temevano era la morte del loro corpo, ma quando la paura di quella morte li spinge a prendere rifugio ai 'piedi di Dio', essi sperimentano una morte di un tipo completamente diverso.

Cioè, quando prendono rifugio ai 'piedi di Dio' dissolvendosi nella più interna profondità del proprio essere, essi sperimenteranno la chiarezza assoluta della pura coscienza di sé, che inghiottirà la loro mente come la luce inghiotte il buio.

La nostra mente o sé individuale finito è una fantasia - una falsa forma di coscienza che si sperimenta come corpo, che è una delle sue creazioni immaginarie. Ci immaginiamo come questa mente solo perché ignoriamo o non riusciamo a dare attenzione al nostro vero ed essenziale essere. Se sapessimo cosa siamo veramente, non ci sbaglieremmo considerandoci qualsiasi altra cosa. Quindi, poiché la nostra mente è venuta in esistenza a causa della nostra immaginaria ignoranza del sé, sarà distrutta dall'esperienza della vera conoscenza di sé.

Perciò quando ci immergiamo nel nostro 'cuore', il nucleo più intimo del nostro essere, dove la nostra vera coscienza di sé risplende libera da tutte le aggiunte, tutti i

pensieri, tutte le immaginazioni, ogni dualità e tutte le forme di limitazione, la nostra mente scomparirà nella chiarezza assoluta di quella pura coscienza di sé, proprio come un serpente immaginario scompare quando vediamo chiaramente che ciò che abbiamo scambiato per un serpente è in realtà solo una corda.

Poiché la nostra mente è una falsa conoscenza di noi stessi, un immaginazione di essere un corpo materiale: l' esperienza della vera conoscenza di sé rivelerà che è irreale. Pertanto, la morte che vivremo quando abbandoniamo il nostro falso sé individuale nella chiarezza assoluta della vera conoscenza di sé, che sempre brilla nel nucleo più intimo del nostro essere, è la morte della nostra mente.

La morte del nostro corpo non è una vera morte, perché quando il nostro corpo muore la nostra mente creerà da sé un altro corpo col suo potere d'immaginazione. Mentre la nostra mente sopravvive, continuerà quindi creando per sé un corpo dopo l'altro. Quindi l'unica vera morte è la morte della nostra mente. Tuttavia, anche se l'esperienza della vera conoscenza di sé è figurativamente descritta come la morte o la distruzione della nostra mente, non dobbiamo immaginare che questo implica che la nostra mente sia mai realmente esistita.

La morte della nostra mente è come la 'morte' di un serpente che immaginiamo di vedere nella luce fioca della notte. Il mattino, quando sorge il sole, quel serpente immaginario sarà scomparso, perché vedremo chiaramente che è in realtà solo una corda. Allo stesso modo, nella chiara luce della vera conoscenza di sé la nostra mente scomparirà, perché riconosceremo chiaramente che è in realtà solo la nostra infinita e non duale coscienza del nostro essere essenziale.

Proprio come il serpente in realtà non muore, perché non è mai realmente esistito, così la nostra mente non potrà davvero morire, perché non è mai realmente esistita. La sua morte è reale solo rispetto alla sua attuale esistenza apparente. Pertanto se in termini figurativi l'esperienza della vera conoscenza di sé può essere descritta come la morte del nostro sé irreale e come la nascita del nostro vero sé, in realtà è lo stato in cui sappiamo che esiste solo il nostro vero sé, che è sempre esistito, e che la nostra mente, o sé irreale non è mai veramente esistita.

Nella terza e ultima frase di questo versetto Sri Ramana dice: 'Potranno quelli che sono immortali avvicinare il pensiero della morte -?'. Qui la parola *sāvādavar*, che significa 'coloro che non muoiono' o 'coloro che sono immortali', denota coloro che si sono arresi interamente a Dio, morendo così come mente, o sé mortale, e diventando così uno con lo spirito immortale, l'infinita ed eterna coscienza di sé, 'Io sono ': che è il vero ed essenziale essere di Dio e di noi stessi. La domanda retorica 'potranno avvicinare il pensiero della morte?' È un modo gergale per dire che non potranno mai più provare alcun pensiero di morte.

La morte è solo un pensiero, come anche la paura della morte. Possiamo pensare la morte e sperimentare la paura di essa solo quando immaginiamo noi stessi di essere un corpo mortale Il nostro corpo, la sua nascita e la sua morte sono tutti semplici pensie-

ri o fantasie. Quando immaginiamo che siamo questo corpo, abbiamo di conseguenza immaginato che siamo nati in qualche momento del passato e che moriremo a un certo momento del futuro.

Chi o che cosa immagina tutto questo? Solo la nostra mente immagina questi e tutti gli altri pensieri. Se la nostra mente è reale, questi pensieri sono anche reali, ma se noi investighiamo intensamente la nostra mente per vedere se è vera, essa sparirà, e solo il nostro essere essenziale cosciente di sé rimarrà come l'eterna realtà immortale. La nostra mente, che immagina l' esistenza del nostro corpo, la sua nascita e la sua morte, è di per sé un semplice pensiero o immaginazione.

È un fantasma che viene in esistenza solo immaginando se stesso di essere un corpo mortale, e anche se scompare quando questo corpo muore, così come scompare ogni giorno nel sonno, riapparirà immaginando di essere qualche altro corpo, così come riappare in un sogno o al risveglio dal sonno. Essa potrà morire o sparire definitivamente solo quando ci arrendiamo nella chiarezza assoluta della vera conoscenza del sé.

Poiché la morte è un pensiero, e anche il pensatore della morte è un pensiero, il vero stato di non-morte o immortalità è solo lo stato di essere, libero dal pensiero in modo assolutamente chiaro e conscio di sé: lo stato in cui la nostra mente pensante è morta. Quando con la nostra completa resa di sé rimaniamo in modo permanente in questo stato di vera immortalità senza ego e senza la mente, non saremo mai più in grado di immaginare il pensiero della morte o di qualsiasi altro pensiero.

Così in questo verso Sri Ramana descrive sia l'obiettivo sia i mezzi per raggiungere tale obiettivo. L'obiettivo è lo stato di immortalità, in cui la nostra mente pensante, che teme e desidera è morta, e il mezzo con cui possiamo raggiungere quest'obiettivo è la completa resa di sé, che possiamo ottenere solo dissolvendo la mente all'interno di noi stessi e rifugiandoci lì nella realtà assoluta senza nascita e senza morte, che è il nostro fondamentale essere consapevole di sé, 'Io sono'.

Come abbiamo visto in questo capitolo, l'essenza sia dell'investigazione del sé sia dell'abbandono di sé è solo essere. Finché sentiamo di star pensando o facendo qualcosa, la nostra attenzione non è concentrata interamente sul nostro essere, e quindi non ci siamo ancora arresi interamente a Dio. L'essenza di tutta la pratica spirituale può essere riassunta in due parole, 'Solo essere'.

Tuttavia, se queste due parole sono la più accurata possibile descrizione dei soli mezzi con cui possiamo raggiungere l'infinitamente felice esperienza della vera conoscenza di sé, la maggior parte di noi non è in grado di capire il loro pieno significato, e quindi ci chiediamo come possiamo solo essere. Siamo così abituati a fare, e visto che non possiamo ottenere qualcosa senza fare qualcosa, tendiamo a pensare, 'cosa devo fare per essere soltanto?'.

Anche se abbiamo capito che l'essere non sta facendo nulla, e che quindi non possiamo fare nulla per essere, ancora ci chiediamo come possiamo evitare di pensare o

di fare qualsiasi cosa. Per salvarci da tale confusione, Sri Ramana ci ha dato un semplice indizio che ci consente di essere senza fare nulla. Cioè, ci ha insegnato che, al fine di essere senza fare niente, tutti abbiamo bisogno di 'fare' concentrando tutta la nostra attenzione su noi stessi, cioè, al nostro essere essenziale 'Io sono'.

Anche se questa pratica di focalizzare la nostra attenzione sul nostro essere può sembrare un 'fare', l' unico 'fare' che in realtà coinvolge è il ritiro della nostra l'attenzione da tutte le altre cose, poiché una volta che la nostra attenzione si è ritirata e le è permesso di stabilirsi su se stessa, ogni 'fare' sarà cessato e solo 'essere' rimarrà. Inoltre, anche se questo ritiro della nostra attenzione da tutte le altre cose verso il nostro essere più intimo può sembrare un 'fare' o azione, in realtà non è così, perché in pratica è solo un cedimento e cessazione di ogni attività.

Cioè, poiché la nostra mente sorge e diventa attiva solo frequentando altre cose oltre se stessa, quando ritira la sua attenzione di nuovo verso se stessa, si placa e tutte le sue attività o 'fare' cessano. Così questo indizio di attenzione al sé che Sri Ramana ci ha dato è un mezzo infallibile per cui si può placare {ritirare} la nostra mente nel nostro stato naturale di solo essere.

Questo dissolversi della nostra mente, nel nostro stato naturale dell'essere è ciò che è altrimenti noto come completo abbandono di sé. La vera resa di sé è una cessazione cosciente e volontaria di tutta l'attività mentale, e ciò che resta quando tutti i nostri pensieri distraenti sono cessati è la chiara e indisturbata coscienza del nostro vero essere.

Pertanto, proprio come l'attenzione al sé si traduce automaticamente in assorbimento nel sé, così l'assorbimento nel sé si traduce automaticamente nell'attenzione al sé, che è la vera pratica d'investigazione del sé. In realtà, anche se si parla di indagine di sé e resa di sé come se fossero due pratiche diverse, esse non sono in realtà così, ma sono solo due approcci apparentemente diversi per la stessa pratica, che è la pratica di solo essere il "solo essere", cioè, con la piena coscienza del nostro essere. Cosa esattamente intendiamo quando la descriviamo come approcci diversi?

Anche se in pratica sono una sola e stessa cosa, differiscono solo nel loro essere due diversi modi di concettualizzare e descrivere una pratica di solo essere. Considerando che l'auto- indagine è la pratica di solo essere concepita più in termini strettamente filosofici; abbandono di sé è la stessa pratica concepita in termini più devozionali. Tuttavia, questa distinzione non è rigida, perché se compresa correttamente da una più profonda e più ampia prospettiva, l'investigazione di sé e la resa di sé sono basati sulla stessa ampia filosofia e sono entrambe motivate dallo stesso profondo amore e devozione.

E solo dal punto di vista di persone che hanno una superficiale e stretta comprensione della filosofia e della devozione, che sono viste come fondamentalmente diverse e che questa distinzione apparente esiste. Se invece siamo in grado di riconoscere che la filosofia e la devozione appassionata alla verità assoluta sono essenzialmente la

stessa cosa, potremo capire che non c'è davvero nessuna differenza tra l' indagine del sé e la resa di sé .

Pertanto, poiché l'indagine di sé e la resa di sé sono due nomi dati alla stessa pratica di essere attenti al sé, consideriamo ora questa pratica o l'arte di essere in modo più approfondito.

CAPITOLO 10

La Pratica dell'Arte dell'Essere

L'arte dell'essere è la capacità di rimanere saldamente stabiliti senza azione e quindi nello stato senza pensieri, perfettamente chiaro dell'essere cosciente di sé, che è lo stato dell' assoluto abbandono di sé e la vera conoscenza di sé.

Come ogni altra abilità, l'arte dell'essere è coltivata e perfezionata con la pratica. Quanto più si pratica, più si svilupperà la forza di cui abbiamo bisogno per rimanere costantemente in equilibrio nella nostra coscienza naturale libera da pensieri del nostro essere essenziale. Quanta pratica per ognuno di noi sarà effettivamente necessaria al fine di perfezionare la nostra abilità in quest'arte dell'essere, dipenderà dal grado relativo della nostra presente saggezza o maturità della mente.

Nel caso di Sri Ramana, solo pochi momenti di pratica furono necessari, perché in quel momento la sua mente era già perfettamente matura e quindi disposta ad arrendersi ed essere assorbita nella luce fulgente infinitamente chiara della coscienza di sé. Tuttavia, la maggior parte di noi non possiede nemmeno una frazione di tale maturazione, quindi abbiamo bisogno di tempo e di persistente pratica per sviluppare quest'arte di essere

Che cosa intendiamo quando parliamo di saggezza o maturità della mente? La nostra mente sarà spiritualmente matura quando è stata purificata o ripulita di tutti i suoi desideri, tutte le sue simpatie e antipatie, i suoi attaccamenti, le sue avversioni, i suoi timori e così via e quando si è così sviluppata la volontà e il vero amore per abbandonarsi interamente e quindi scomparire beatamente nel proprio essenziale essere cosciente di sé o 'am'-ness. (Io sono). I nostri desideri sono gli ostacoli che ci fanno riluttanti ad arrenderci al nostro essere infinito, e quindi sono la causa e la modalità della nostra non maturazione per la conoscenza di sé.

Come possiamo sviluppare la maturazione spirituale di cui abbiamo bisogno per essere in grado di consegnare noi stessi interamente allo stato di essere assoluto? Anche se ci sono molti mezzi con cui possiamo indirettamente e gradualmente cominciare a coltivare tale maturazione, in ultima analisi, possiamo perfezionarli solo praticando l'arte di essere.

Tutte le altre innumerevoli forme di pratica spirituale: come servizio disinteressato, devozione dualistica, adorazione rituale, la ripetizione del nome di Dio, la preghie-

ra, la meditazione, le varie forme di autocontrollo interno ed esterno (comprese le importanti virtù dell'ahimsa o 'non nuocere', cioè evitare per compassione di provocare qualsiasi tipo di danno o di sofferenza a qualsiasi essere vivente), le «otto (membra) » dello yoga e così via, sono mezzi indiretti che ci possono consentire gradualmente di purificare la nostra mente, purificandola dalle forme grossolane dei suoi desideri e in tal modo maturare, ma solo in una certa misura.

Cioè, dato che tutte le pratiche spirituali diverse dall'arte dell'essere prevedono la estroversione della nostra mente, una deviazione della nostra attenzione lontano da noi stessi e verso qualcos'altro, possono consentire di liberare noi stessi in modo efficace solo dalle forme più grossolane dei nostri desideri e attaccamenti, ma non dalle forme più sottili.

Fino a quando e se non cominciamo a praticare l'arte di essere, mantenendo l'attenzione fissa saldamente ed esclusivamente sul nostro essenziale essere, come nostro essere essenziale, non possiamo ottenere la chiarezza verso l'interno e la concentrazione che è necessaria per individuare e prevenire l'attivazione della nostra mente e dei suoi desideri al loro molto iniziale punto di partenza.

Come possiamo quindi essere in grado di individuare e prevenire il sorgere della nostra mente praticando l' arte di essere?

Quando si pratica quest'arte, la nostra attenzione è fissa al nostro essenziale essere cosciente di sé, che è la fonte da cui la nostra mente sorge insieme a tutti i suoi desideri più sottili, e fintanto che la nostra attenzione rimane attentamente e saldamente fissata sulla e nella sua sorgente, la nostra mente non sarà in grado di attivarsi. Tuttavia, ogni volta che a causa anche del minimo rallentamento della nostra vigile attenzione al sé permettiamo alla nostra attenzione di vacillare ed essere deviata da qualsiasi pensiero, noi sorgeremo nella forma della nostra mente pensante.

Ma praticando ripetutamente quest'arte di essere, attento al sé, otterremo la capacità di rilevare i rallentamenti nella nostra vigile attenzione al sé proprio nel momento in cui si verificano, e quindi saremo in grado di riguadagnare la nostra attenzione al sé immediatamente e quindi impedire il sorgere della nostra mente nel momento in cui si verifica.

Quanto più si pratica quest'arte di essere, tanto più appassionata, acuta e chiara diventerà la nostra attenzione al sé, e così la nostra abilità nella tecnica di inibire il sorgere della nostra mente già nella sua stessa fonte aumenterà costantemente. Ogni momento in cui riusciamo in tal vigile prevenire anche il minimo attivarsi della nostra mente, i desideri che la spingono a sorgere saranno costantemente indeboliti, e il nostro amore per rimanere serenamente nel nostro stato naturale di essere sarà proporzionalmente rafforzato, fino a quando finalmente saranno completamente sopraffatti tutti i nostri desideri rimanenti, molto indeboliti, permettendoci in tal modo di arrenderci interamente nell'infinita chiarezza della vera conoscenza di sé.

Al difuori di questa pratica di vigilare intensamente essendo attenti al sé, non c'è altro mezzo adeguato con cui possiamo indebolire e distruggere tutti i nostri desideri, inclusi quelli più sottili e quindi più potenti. Tutte le altre pratiche spirituali comportano una qualche attività della nostra mente, e fintantoché la nostra mente è attiva, sarà efficacemente in guardia per proteggere tutti i suoi desideri più intimi, tra cui il suo fondamentale desiderio di esistere come coscienza individuale separata.

Impegnando la nostra mente in qualsiasi attività, non possiamo distruggere la sua volontà di base di auto-conservazione, e finché mantiene questo desiderio di base, continuerà a sostenerlo e nutrirlo coltivando altri desideri. Cioè, il desiderio della nostra mente di autoconservazione, che è soddisfatto e sostenuto da tutte le forme di pratica spirituale diverse dall'arte di totale auto-negazione di essere vigili e attenti al sé; non può reggersi da solo, ma deve essere accompagnato da un desiderio per qualcosa diverso da se stesso.

Questa esigenza è soddisfatta da ogni altra forma di pratica spirituale, perché tutte queste pratiche sostituiscono la nostra mente focalizzandosi su qualcosa di altro da se stessa. Infatti, costringono la nostra mente a concentrarsi su qualcosa di diverso da se stessa. Pertanto, tali pratiche non possono allenare la nostra mente ad abbandonare tutti i suoi desideri, in particolare il suo desiderio di preservare la propria esistenza separata.

Alcune altre pratiche spirituali costringono la nostra mente a calmarsi, ma tale subsidenza(disattivazione) è solo temporanea, perché non è accompagnata da una chiara attenzione al sé. Quindi nell'ottavo paragrafo di Nan Yar? Sri Ramana ha detto:

> Per rendere il placarsi della mente [definitivo], non ci sono sufficienti mezzi diversi dal Vicara [investigazione, cioè l'arte di essere attenti al sé]. Se trattenuta con altri mezzi, la mente rimarrà come se fosse placata, [ma] emergerà di nuovo. Anche col *prāṇāyāma* [controllo del respiro], la mente si fermerà: tuttavia, [anche se] la mente resta disattivata finché il respiro rimane fermo, quando il respiro riemerge [o diventa manifesto] anche la mente riemerge e vaga sotto l'influenza dei [suoi] vasanas [inclinazioni, impulsi o desideri].
>
> Il luogo di nascita sia della mente sia del prana [il respiro o forza vitale] è unico. Solo il pensiero è lo svarupa [la 'propria forma'] della mente. Solo il pensiero 'Io' è il primo [o basilare] pensiero della mente: esso solo è l'ego. Da dove nasce l'ego, da lì solo nasce anche il respiro. Pertanto, quando la mente si placa il *prāṇa* anche [scompare], [e] quando il *prāṇa* si placa la mente si placa anche. Tuttavia nel sonno, anche sé la mente è placata, il respiro non si placa. E 'organizzato così per ordine di Dio con lo scopo di proteggere il corpo, e in modo che gli altri non si chiedano se quel corpo è morto.
>
> Quando la mente si placa nella veglia e nel samadhi [uno dei vari tipi di assorbimento mentale che derivano dalla pratica yogica o da altre forme

di pratica spirituale], il *prāṇa* scompare. Il *prāṇa* è detto essere la forma grossolana della mente. Fino al momento della morte la mente mantiene il *prāṇa* nel corpo, e nel momento in cui il corpo muore, [la mente] lo afferra e lo porta [il *prāṇa*] via. Quindi *prāṇāyāma* è solo un aiuto per frenare la mente, ma non porterà *manōnāśa* [l' annientamento della mente].

Prima di passare a discutere l'efficacia di altre forme di pratica spirituale, Sri Ramana inizia questo paragrafo affermando la verità importante che 'Per rendere la mente placata [definitivamente], non ci sono mezzi adeguati diversi dal Vicara [investigazione del Sé]'. Perché è così? Poiché lo stato di vera conoscenza di sé, che è l'unico stato in cui la mente rimarrà disattivata definitivamente, è uno stato di solo essere, non può essere causato da qualsiasi azione o 'fare', ma solo con la pratica di solo essere.

Poiché Vicara o indagine, che è semplicemente la pratica dell'attenzione al sé non comporta alcuna azione, ma è solo uno stato di auto- consapevole essere, e poiché ogni altra forma di pratica spirituale è un 'azione di un tipo o di un altro, *vicāra* è l'unica pratica che ci consentirà di dimorare nello stato di eterno, infinito e assoluto essere, che è lo stato di vera conoscenza del sé. Questa stessa verità è anche chiaramente affermata da Sri Adi Sankara nel versetto 11 del *Vivēkacūḍāmaṇi*:

> Azione [karma, che significa in genere un'azione di qualsiasi natura ma che in questo contesto significa specificamente qualsiasi azione che è eseguita per beneficio spirituale] è [prescritto solo] per [raggiungere] *citta-śuddhi* [la purificazione della mente] e non per [raggiungere] *vastuupalabdhi* [la conoscenza diretta o esperienza della realtà, la vera sostanza o essenza, che è l'essere assoluto]. Il raggiungimento di [questa esperienza] realtà [può essere raggiunto solo] da *vicāra* e non da [anche] dieci milioni di azioni.

Cioè, ad eccezione di *vastu-vicāra*, indagine o controllo del nostro essenziale essere o realtà, tutte le pratiche spirituali sono azioni, e come tali possono solo servire a purificare la nostra mente e quindi renderla adatta a placarsi e rimanere in modo permanente nel nostro essere essenziale o Vastu. Tuttavia, anche se esse possono purificare la nostra mente in una certa misura, non possono da sole permetterci di sperimentare il nostro vero essere come realmente è.

Al fine di sperimentare una assolutamente chiara conoscenza del nostro essere, dobbiamo rinunciare a tutte le azioni o 'fare' e si deve coltivare un amore perfettamente puro per solo essere, cosa che possiamo fare solo con il Vicara: la pratica di essere attenti al sé. Pertanto, quando si discute l'efficacia di altre forme di pratica spirituale nei paragrafi ottavo e nono di Nan Yar?, Sri Ramana sottolinea ripetutamente che sono tutti solo aiuti che ci possono preparare per la pratica di Vicara o essere attenti al sé, ma che da soli non possono portare *manōnāśa*, il completo annientamento della nostra mente, che è lo stato di vera conoscenza di sé o di assoluto essere consapevole di sé.

Poiché l'obiettivo di Sri Ramana nell'ottavo comma è quello di spiegare il valore limitato del pranayama o controllo della respirazione, che è una delle pratiche centrali dello Yoga, spiega il principio che sta alla base del pranayama nei termini della filosofia Yoga. È quindi solo dal punto di vista della filosofia yoga che dice che il respiro non si ferma nel sonno, come Dio ha disposto, al fine di proteggere il corpo, e che la mente porta lontano il *prāṇa*, al momento della morte.

Tuttavia, dal punto di vista dei suoi principali insegnamenti, dovremmo capire che tutto questo è solo relativamente vero, e si basa sulla falsa convinzione cara a molti di noi che il corpo e il mondo esistono indipendentemente dalla nostra mente. Secondo la verità rivelata e spiegata da lui in innumerevoli occasioni, il nostro corpo e il mondo esistono solo nella fantasia della nostra mente, come il corpo e il mondo che viviamo in un sogno, e quindi quando la nostra mente si placa nel sonno o nella morte, non solo il nostro respiro o forza vitale si placano e svaniscono con essa, ma anche il nostro corpo cessa di esistere.

L'importanza centrale di questo paragrafo è la verità affermata nella prima delle due frasi. La nostra mente si disattiverà definitivamente solo rimanendo saldamente fissata nello stato di essere attenti al sé, perché solo in questo stato sarà rivelata la verità che la nostra mente è veramente sempre inesistente. Se invece di praticare l'arte di rimanere così fissati nello stato di essere attenti al sé cerchiamo di placare la nostra mente col pranayama o qualsiasi altro mezzo, rimarrà come se fosse placata per un breve periodo, come avviene nel sonno, ma ancora una volta sorgerà e vagherà sotto il dominio dei suoi impulsi o desideri profondamente radicati, che non sono indeboliti minimamente da tale disattivazione disattenta, non più di quanto siano indeboliti nel sonno.

Come il pranayama, tutte le altre forme di pratica spirituale, tranne l'arte di essere attenti al sé, sono solo aiuti che ci permettono di frenare la nostra mente temporaneamente, ma che non possono da soli permetterci di distruggerla. Possiamo effettivamente distruggere la nostra mente solo rimanendo nel nostro stato naturale di perfettamente chiaro essere attento al sé, e da nessun altro mezzo.

Questa verità, che è stata esplicitamente affermata da Sri Ramana nelle prime due proposizioni dell'ottavo paragrafo di 'Nan Yar?', è ulteriormente sottolineato da lui con alcuni altri esempi nel nono paragrafo:

> Proprio come il pranayama, *mūrti-dhyāna* [meditazione su una forma di Dio], *mantra - japa* [ripetizione di parole sacre, come il nome di Dio] e *āhāra-niyama* [restrizione della dieta, in particolare la restrizione nel consumare solo cibo vegetariano] sono [solo] gli aiuti che limitano la mente [ma non porteranno al suo annientamento].
>
> Sia con *mūrti-dhyāna ch*e *mantra-japa* la mente guadagna acutezza [o concentrazione]. Come, se [qualcuno]mettesse una catena alla proboscide di un elefante, che è sempre in movimento [oscillando cercando di afferrare una cosa o l'altra], l' elefante procederà tenendola saldamente senza [affer-

rare e] mantenere saldamente nient'altro; così effettivamente la mente, che è sempre in movimento [girovagando pensando a qualcosa o a qualche altra], se addestrata nella [pratica del pensare a] qualsiasi [particolare] nome o forma [di Dio], si fermerà tenendola saldamente [senza pensare a inutili pensieri su qualcos'altro].

Poiché la mente si disperde [disperdendo la sua energia] in innumerevoli pensieri, ogni pensiero diventa estremamente debole. Per la mente che ha guadagnato acutezza quando i pensieri si riducono e si riducono [cioè, che ha guadagnato concentrazione a causa della progressiva riduzione dei suoi pensieri] e che ha così guadagnato forza, *ātma-vicāra* [investigazione del sé, che è l'arte di essere attenti al sé] sarà facilmente realizzabile.

Con *mita sattvika āhāra-niyama* [la limitazione nel consumo di solo una moderata quantità di cibo puro o sattvika], che è la migliore tra tutte le restrizioni, il sattva -guna [la qualità di calma, chiarezza e lo stato di 'essere-'] della mente aumenterà e [quindi] aiuto sorgerà per l'auto- investigazione.

Entrambi *mūrti-dhyāna* e *mantra-japa* sono pratiche nel percorso di devozione dualistica, e quindi sono efficaci nella misura in cui sono praticate con autentico amore per Dio. Se cerchiamo di praticare una di loro senza vero amore, la nostra mente vagherà costantemente verso altri pensieri a causa della forza dei desideri per qualsiasi cosa accade di pensare, e quindi non saremo in grado di concentrarci interamente su un singolo nome o forma di Dio.

Pertanto, quando Sri Ramana dice che praticando *mūrti-dhyāna* o *mantra-japa* la nostra mente guadagnerà uni-direzionalità, vuole dire che il nostro amore per Dio sarà concentrato e focalizzato. Concentrando così il nostro amore e attenzione su un qualsiasi particolare nome o forma di Dio, il nostro desiderio di pensare altri pensieri sarà indebolito, e il nostro amore nel pensare a Dio guadagnerà forza. Una volta che la nostro mente ha guadagnato questa forza di amore unidirezionale per Dio, sarà in grado di praticare l'arte di essere attenta al sé facilmente.

Dato che il nostro amore per Dio non può essere completo fino a quando non ci abbandoniamo interamente a lui, ogni devoto che cerca sinceramente di pensare a Dio continuamente, naturalmente svilupperà il desiderio di arrendersi interamente a lui. Al fine di arrenderci così, dobbiamo restare senza fare o pensare nulla, ma semplicemente essere tranquillamente e pacificamente consapevoli della presenza di Dio che tutto abbraccia.

Poiché Dio è la totalità infinita o pienezza dell'essere, e poiché egli è quindi presente in ognuno di noi come nostro essere essenziale, 'Io sono', arrenderci {abbandonarci-dedicarci-consegnarci} a lui non è altro che arrendere noi stessi interamente all'

essere. In altre parole, è solo essere sottomessi e saldamente stabiliti nello stato di profonda attenzione al sé libero dal pensiero, che è il vero stato di *ātma-vicāra* o 'investigazione del sé'. Praticare l'arte di essere attenti al sé, è anche quindi il vero stato di 'praticare la presenza di Dio', e per qualsiasi mente che ha sviluppato l'amore per pensare a Dio costantemente e attentamente, raggiungere questo stato di Atma- Vicara o essere attenti al sé, sarà facile e naturale.

Pertanto, anche se la meditazione su un nome o forma di Dio è un' attività mentale e quindi non è di per sé lo stato in cui la mente si è dissolta nell' essere, se praticata con il vero amore che si fonde nel cuore tale meditazione può essere di grande aiuto nel condurre la nostra mente allo stato di maturazione spirituale in cui essa sarà davvero disposta a fondersi, interamente nel sereno stato di essere che tutto consuma concentrati sul sé.

Considerando che la pratica del pranayama o controllo del respiro, ci consentirà di raggiungere semplicemente uno stato temporaneo di cessazione mentale, la pratica di meditare con amore su di un nome o forma di Dio ci permetterà di raggiungere lo stato di travolgente amore per Dio e la conseguente libertà da altri desideri, che è lo stato d'animo di cui abbiamo bisogno per essere in grado di rimanere fermamente stabiliti nel nostro stato naturale di essere concentrati sul sé. Tuttavia, così come l'attività mentale di meditare su un nome o una forma di Dio, se praticata con vero amore, diventa un aiuto che prepara la nostra mente per la pratica d'indagine del sé o di essere concentrati sul sé, così il pranayama, se praticato con l'atteggiamento giusto, può diventare anche un aiuto che prepara la nostra mente per la pratica dell' indagine del sé.

Qual è l'atteggiamento giusto con cui una persona dovrebbe praticare pranayama? È inteso che il raggiungimento di uno stato simile al sonno, di sparizione temporanea della mente, non è un obiettivo utile, perché non può permetterci d' indebolire i nostri desideri; un vero beneficio spirituale può dunque essere realizzato praticando il *prāṇāyāma* solo se, prima di consentire alla mente di sparire in uno stato simile alla sospensione del sonno, usiamo la calma della mente causata dal Pranayama per ritirare la nostra attenzione dal nostro respiro e la fissiamo, invece nel nostro semplice essere cosciente di sé.

Cioè, come un mezzo per calmare la nostra mente, che di solito è agitata da molti pensieri, il pranayama può darci uno spazio relativamente libero da pensieri nel quale possiamo praticare l'arte di essere attenti al sé con un minimo di distrazione. Tuttavia, quest'aiuto che può potenzialmente essere fornito dal *prāṇāyāma* è veramente inutile, perché possiamo rimanere nello stato di essere concentrati sul sé solo se abbiamo un genuino amore per esso; se abbiamo un genuino amore per esso rimarremo in esso senza sforzo, senza la necessità di alcun aiuto esterno quale il *prāṇāyāma* per calmare la nostra mente. Inoltre, poiché il relativo spazio libero da pensieri fornito dal *prāṇāyāma* è prodotto da un mezzo artificiale e non da una riduzione della forza dei nostri desideri, se cerchiamo di utilizzare quello spazio ritirando la nostra attenzione dal nostro respiro e fissandola invece al nostro essere consapevole di sé, ci sono probabilità

di sperimentare un potente stimolo a pensare ad altro, non appena cerchiamo di concentrarci sul nostro essere.

Pertanto, se vogliamo davvero fare qualcosa di diverso dall'investigazione del sé nella speranza che alla fine ci aiuterà a praticare questa stessa indagine del sé, cercare di meditare con amore sul nome o su una forma di Dio è molto più sicuro e naturalmente più vantaggioso che seguire il *prāṇāyāma*.

Tuttavia, se veramente capiamo che Dio è sempre presente in noi come il nostro essere essenziale cosciente di sé, perché dovremmo fare lo sforzo di occuparci di qualsiasi altra cosa invece di cercare al nostro meglio di essere sempre attenti al nostro essere? Gli altri aiuti all' investigazione del sé che Sri Ramana cita nel nono paragrafo di *Nāṉ Yār?*' è *mita sattvika āhāra-niyama.*

Il termine *āhāraniyama* significa 'moderazione nel cibo', ma poiché la parola sanscrita *āhāra* etimologicamente significa procurarsi, il recupero o l'assunzione, si può applicare non solo al cibo fisico che mettiamo in bocca, ma anche al cibo sensoriale che prendiamo nella nostra mente attraverso i nostri cinque sensi. Pertanto, al fine di mantenere la nostra mente in una condizione che è più favorevole per noi nei nostri sforzi per coltivare l'abilità nell'arte di essere attenti al sé, dovremmo con ogni mezzo ragionevole sforzarci di garantire che sia il cibo fisico che ingeriamo per il nostro corpo che il cibo sensoriale che prendiamo nella nostra mente siano di opportuna quantità e qualità.

La quantità e la qualità del cibo che dovremmo consumare è descritta da Sri Ramana come mita e sattvika. La parola mita si riferisce alla quantità di cibo che dovremmo consumare, e significa misurato, limitato, frugale o moderato. La parola sattvika si riferisce alla qualità del cibo che dovremmo consumare, e significa sostanzialmente puro e sano, o più precisamente, dotato della qualità conosciuta come *sattva*, che letteralmente significa 'con le qualità dell' essere', essenza o realtà, e che per estensione significa calma, chiarezza, purezza, saggezza, bontà e virtù. La restrizione o *niyama* di mangiare solo cibi *sattvika* significa astenersi da tutti i tipi di prodotti alimentari non sattvika, che includono tutte le carni, i pesci, le uova, tutti i cibi intossicanti come alcol e tabacco, e tutte le altre sostanze che eccitano passioni o opacizzano la chiarezza della nostra mente in ogni modo.

Anche se di solito gli Indù considerano i prodotti lattiero-caseari essere sattvika, nella maggior parte dei casi oggi questo non è il caso, perché l'industria casearia moderna si basa su pratiche crudeli e sullo sfruttamento di allevamenti intensivi. Anche il latte che viene prodotto con mezzi meno crudeli quali l'agricoltura biologica non è totalmente incontaminato dalla crudeltà, perché ottenuto da mucche che sono state allevate per produrre quantità innaturali e quindi fondamentalmente malsane di latte, e perché il destino usuale delle vacche da latte e dei loro vitelli è di terminare la vita macellati sia per la loro carne che la loro pelle o entrambi.

Poiché uno dei principi importanti alla base dell'osservanza di consumare solo cibo *sattvika* è *ahiṁsā*, il principio compassionevole: 'non nuocere' o evitare di causare

sofferenza a qualsiasi essere vivente; ogni alimenti la cui produzione comporta o è associato con la sofferenza di qualsiasi essere umano o altra creatura deve essere considerati come non sattvika. Nel nostro tempo, l'unico alimento che può veramente essere considerato come sattvika è quello che viene prodotto biologicamente, equamente commercializzato e soprattutto vegano.

Oltre al principio importante e moralmente imperativo della *ahiṁsā*, un altro motivo importante per prendersi cura del cibo che mangiamo è che l' effetto che il cibo ha sulla nostra mente è estremamente sottile. Se il nostro cibo è stato prodotto attraverso la sofferenza di ogni creatura, la sottile influenza di tale sofferenza sarà contenuta in quel cibo, ed interesserà la nostra mente. Allo stesso modo se il nostro cibo è stato manipolato, trasformati o cotto da una persona infelice con pensieri negativi nella mente, la sottile influenza di tali pensieri sarà contenuta in quel cibo.

Pertanto è generalmente raccomandato che un aspirante spirituale debba, per quanto possibile mangiare solo cibo che è crudo o che è stato appena cucinato con ingredienti crudi o minimamente trasformati da una persona in uno stato d'animo felice e gentile, con pensieri premurosi e amorevoli nella mente, perché la gentilezza e l'amore sono gli ingredienti sattvici più importanti che è possibile aggiungere al cibo. Per quanto riguarda il 'cibo' che prendiamo nella nostra mente attraverso i nostri cinque sensi, dovremmo per quanto possibile, evitare di partecipare a qualsiasi oggetto di senso che eccita: passione, avidità, lussuria, ira, invidia o qualsiasi altro, indesiderabile pensiero o emozione.

Anche se non possiamo sempre evitare di essere esposti a spettacoli o suoni indesiderati, dovremmo cercare di mantenere tale esposizione al minimo. Inoltre, non solo dovremmo cercare di vedere e sentire solo spettacoli o suoni sattvici, ma dobbiamo anche limitare la quantità delle percezioni dei nostri sensi ad un *mita* o livelli moderati. In altre parole, dovremmo evitare l' abitudine di bombardare costantemente i nostri sensi con stimolazioni non necessarie, che con tutta la nostra tecnologia moderna sono abbondantemente a nostra disposizione.

Che cosa esattamente ha a che fare tutto ciò con la pratica dell'arte dell'essere concentrati sul sé? Per essere in grado di rimanere costantemente pronti nello stato estremamente sottile di essere concentrati sul sé, è essenziale che noi tratteniamo i nostri desideri e passioni; riduciamo la quantità e il vigore dei nostri pensieri, e coltiviamo un atteggiamento contento, calmo e pacifico della mente. Tale assenza di desideri, l' appagamento, la calma e la pace sono qualità che in Sanscrito sono descritti come *sattva-guṇa* o qualità dello stato dell' essere {esse-zza}(essenza), che è la qualità originale e naturale della nostra coscienza essenziale 'Io sono'.

Anche se questa qualit sattva o 'esse-zza' {lo stato di essere} è la qualità fondamentale che sottende sempre la coscienza finita che noi chiamiamo la nostra 'mente', la nostra attività mentale tende a nasconderla ed oscurarla. Oltre a questa qualità sattva di base, ci sono sempre altre due qualità che funzionano e competono alla nostra mente: cioè rajoguna, la qualità di dissipazione di rajas, passione, emozione, irrequietezza, agi-

tazione e attività, e tamoguna, la qualità oscurante di tamas, oscurità, ottusità, fissazione, ignoranza, insensibilità, durezza di cuore, crudeltà, meschinità, egoismo, orgoglio ed emozioni basse come la rabbia, l'avidità e la lussuria.

Considerando che sattva è la qualità naturale del nostro essere essenziale o sat, rajas e tamas sono le rispettive qualità di due aspetti fondamentali del nostro potere di auto -inganno o maya, essendo il primo la qualità del nostro potere di dissipazione o *vikṣēpa śakti*, e l'ultimo essendo la qualità del nostro potere di oscuramento o di *āvaraṇa śakti*. La nostra mente è composto da una miscela di queste tre qualità, ma in proporzioni variabili. Finché la mente esiste, ciascuna di esse sarà sempre presente in una maggiore o minore proporzione, e attraverso i nostri stati di veglia e sogno saranno in competizione per dominarla. In ogni momento uno o più di essi predominano, e la loro relativa predominanza influenzerà la nostra capacità di essere concentrati sul nostro essere essenziale, la nostra coscienza 'Io sono'.

Per essere in grado di rimanere calmi e profondamente attenti al nostro vero ma estremamente sottile essere consapevole di sé, la qualità di sattva o 'essenza' deve prevalere nella nostra mente, sopraffacendo e sopprimendo le altre due qualità. Finché una o entrambe le altre due qualità predominano, la nostra mente mancherà la chiarezza e la calma che è necessaria per essere in grado di rimanere acutamente attenti al sé. Sri Ramana ha usato due similitudini per illustrare questo.

> Proprio come non saremmo in grado di separare le finissime fibre di un tessuto di seta utilizzando una sbarra di ferro spessa e pesante, così non saremmo in grado di distinguere il nostro essere estremamente sottile fintantoché la nostra mente è sotto l'influenza del tamas, la densa e pesante qualità delle tenebre, insensibilità e orgoglio. Allo stesso modo, proprio come non saremmo in grado di trovare un oggetto estremamente piccolo al buio con una lampada tremolante in un vento forte, così non saremo in grado di discernere il nostro essere estremamente sottile e immobile fintantoché la nostra mente è sotto l'influenza di rajas, la dissipazione e la qualità della distrazione della passione e delle attività inquiete.

Pertanto al fine di stabilirci saldamente e stabilmente nel nostro stato naturale di chiaro e incrollabile essere attento al sé, dovremmo fare ogni sforzo possibile per coltivare e mantenere una predominanza di sattva nella nostra mente. Poiché la qualità della nostra mente è fortemente influenzata dalla qualità del cibo fisico che mangiamo, Sri Ramana dice che consumando solo moderate quantità di cibo sattvico la qualità sattva della nostra mente aumenterà e questo ci aiuterà nella nostra pratica di indagine del sé.

Per coltivare questa qualità sattva, non si dovrebbe consumare solo cibo sattvico, ma si dovrebbero anche consumare tali alimenti solo in quantità moderate, perché mangiare una quantità in eccesso di cibo, anche del più sattvico, avrà un effetto di ottundimento sulla nostra mente.

Considerando che possiamo fare a meno di molti altri aiuti, come *prāṇāyāma*, *mūrti-dhyāna* e *mantra-japa*, osservare questa limitazione sulla quantità e la qualità del cibo che consumiamo è uno degli aiuti a cui non dovremmo, per quanto possibile mai rinunciare, perché mentre gli altri aiuti distraggono la nostra mente dal nostro obiettivo centrale di praticare l'arte di essere attenti al sé, questa limitazione sulla natura e la quantità del nostro cibo non è una distrazione e può solo aiutare nella nostra pratica.

Se l'arte di essere attenti al sé fosse davvero difficile, potremmo aver bisogno di aiuti come il *prāṇāyāma*, *mūrti-dhyāna* e *mantra-japa* per aiutarci a praticarla, ma in realtà non è per niente difficile. In realtà, è la cosa più facile di tutte, perché mentre tutti gli altri sforzi che facciamo sono innaturali per noi, la concentrazione al sé essendo il nostro stato naturale non richiede davvero alcuno sforzo a tutti gli effetti. Lo sforzo sembra essere necessario solo perché abbiamo una maggiore inclinazione a partecipare ad altre cose che a rimanere con attenzione nel nostro essere.

Il nostro desiderio e l'attaccamento alle cose diverse da noi stessi ci rende non disposti a lasciar andare tutto e mantenerci calmi, senza legami e saldi nel nostro stato naturale di essere attenti al sé, libero dai pensieri, la nostra mancanza di volontà di rimanere così, lo fa apparire difficile. Tuttavia, di per sé dimorare in questo vero stato di essere attento al sé, non è per niente difficile.

Pertanto, nel ritornello e sub- ritornello che ha composto per la sua canzone *Āṉma-Viddai* Sri Ramana canta:

> Che meraviglia, Atma- Vidya [la scienza e l'arte della conoscenza di sé] è [così] estremamente facile ! Che meraviglia, [così] estremamente facile ! [Il nostro vero] se è [così] reale, anche per la gente comune [ignorante], che [in confronto anche] un frutto amalaka nel [nostro] palmo finisce [impallidisce nell' insignificanza] come irreale.

La parola *vidyā in* sanscrito significa fondamentalmente 'conoscenza', ma nell' effettivo utilizzo ha una vasta gamma di significati, tra cui: filosofia, scienza, arte, apprendimento o qualsiasi abilità pratica. Così la parola composta *ātma-vidyā*, che in Tamil è generalmente modificato come *Āṉma-Viddai*, significa: la scienza pratica e l'arte di conoscere il nostro vero sé o essere essenziale. La nostra coscienza del nostro essere, 'Io sono', che è il nostro vero sé, è la nostra prima e fondamentale conoscenza, e quindi è chiara e reale in ogni momento, ancor prima di imparare o capire niente altro. 'Così reale come un frutto *āmalaka* in mano' è un modo idiomatico di dire che è qualcosa perfettamente chiaro ed evidente, ma in confronto alla nostra assolutamente chiara e reale coscienza 'Io sono', anche la chiarezza e la realtà di un tale frutto in mano impallidisce in totale insignificanza.

Quando il nostro vero sé o essenziale essere 'Io sono' è così reale per ciascuno di noi, la scienza e l'arte di conoscere e di essere noi stessi, è estremamente facile: molto più facile rispetto a qualsiasi altra cosa si possa immaginare. Per conoscere il nostro vero sé, non abbiamo bisogno di fare nulla. Poiché noi stessi siamo la realtà che chia-

miamo il nostro 'sé' o Atman, non possiamo conoscerci come un oggetto. Noi conosciamo gli oggetti con un atto di conoscenza, cioè, prestando attenzione a loro.

Quest'atto di prestare attenzione a un oggetto è un movimento della nostra attenzione lontano da noi stessi e verso quell'oggetto, che immaginiamo di essere altro da noi stessi. Poiché il processo di conoscere qualcosa di altro da noi stessi comporta questo stimolo della nostra attenzione, suscitandola dal suo stato naturale ove riposa come la nostra semplice non duale coscienza dell'essere, e indirizzandola verso l'esterno a qualcosa che sembra essere diverso da noi stessi: è un'azione o 'fare'.

Tuttavia, non possiamo conoscere noi stessi in questo stesso modo, perché ogni movimento o azione della nostra attenzione la porta lontano da noi stessi. Pertanto non possiamo conoscere noi stessi con qualsiasi atto di conoscere, o con qualsiasi altro tipo di 'fare'. Poiché il nostro vero sé è l'essere perfettamente chiaro cosciente di sé, possiamo conoscerlo solo essendo lui, e non dal 'fare' qualcosa.

Semplicemente essendo attenti al sé, rimaniamo naturalmente come il nostro essere consapevole di sé, senza fare nulla. Pertanto, poiché quest' arte di essere auto- attenti non coinvolge anche la minima azione della nostra mente, della parola o del corpo, è il più facile mezzo e di fatto l'unico mezzo veramente adeguato per sperimentare la felicità infinita della vera conoscenza di sé. Quindi nel versetto 4 del *Āṉma-Viddai* Sri Ramana canta:

> Per sciogliere i legami che iniziano col karma [cioè, i legami d' azione, e di tutto ciò che deriva da un'azione], [e] elevarsi al di sopra [o rivivere da] la rovina che inizia con la nascita [cioè di trascendere e diventare liberi dalle miserie dell'esistenza incarnata, che inizia con la nascita e termina con la morte, solo per cominciare ancora una volta con la nascita di un altro corpo creato dalla mente], [piuttosto] di qualsiasi altro percorso [], questo percorso [di semplice essere attenti al sé] è estremamente facile.
>
> Quando [noi] solo siamo, dopo esserci stabiliti [tranquillamente e pacificamente in perfetto riposo, come il nostro semplice essere cosciente di sé] senza neanche il minimo karma [azione] della mente, discorso o corpo, ah, nel [nostro] cuore [il nucleo più profondo del nostro essere] la luce del sé [risplenderà chiaramente come la nostra non duale coscienza di essere, 'Io sono Io']. [Avendo così annegato e perso il nostro individuale sé in questo stato perfettamente tranquillo e infinitamente chiaro della vera conoscenza del sé, la scopriremo come la nostra] esperienza eterna. Paura non esisterà. Solo l'oceano di [infinita] beatitudine [rimarrà].

Per raggiungere questa eterna esperienza di felicità infinita, non dobbiamo fare nulla con la mente, la parola o il corpo, ma dobbiamo placarci {immergerci} e stabilirci tranquillamente nel nostro stato naturale perfettamente chiaro dell'essere cosciente di sé.

Le parole che Sri Ramana usa per descrivere questo stato di solo essere Sono: *summā amarndu irukka*. La parola irukka è la forma infinita della radice verbale iru, che significa 'essere', ed è usato idiomaticamente nel senso', quando [noi] siamo'. La parola amarndu è il participio presente o passato del verbo amar, che significa risiedere, restare, essere seduto, diventare immobile, diventare calmo, entrare in tranquillità, riposo, stabilirsi o essere estinto.

E l'avverbio Summa significa soltanto, solo, senza fretta, in silenzio, con calma, immobile, inoperoso, senza fare nulla, oppure in perfetta pace e riposo. Poiché summa può essere presi come qualificazione sia di *amarndu* che di *irukka*, la frase *summā amarndu irukka* significa 'quando [siamo] solo siamo, dopo aver stabilito il silenzio, con calma e pacificamente in perfetta quiete'. Il senso di queste tre parole, soprattutto la parola *summā*, è anche sottolineato dalle parole precedenti, che significano 'senza nemmeno la minima azione della mente, della parola o del corpo'.

Pertanto, la pratica della *ātma-vidyā*, la scienza e l'arte di conoscere il nostro vero sé, è solo essere, senza neppure la minima azione della mente, della parola o del corpo – essendo la nostra mente placata e stabilita pacificamente come il nostro semplice essere cosciente di sé.

Questa pratica di 'essere solo' o *summā iruppadu* è anche chiaramente spiegata da Sri Ramana nel sesto paragrafo di *Nāṉ Yār?*, dove si definisce come 'portare [la nostra] mente a placarsi [stabilirsi, fondersi, sciogliersi, sparire, essere assorbita o perire] in *ātma-svarūpa* [il nostro sé essenziale]'. pertanto, poiché questa pratica di *ātma-vidyā* è solo essere il nostro sempre consapevole essere, non comporta alcuna azione della nostra mente, della parola o del corpo, ed è davvero 'estremamente facile', molto più facile rispetto a qualsiasi altro 'percorso' o forma di pratica spirituale. Tuttavia, a causa della densità della nostra illusione auto-imposta o *māyā*,, e grazie alla forza dei nostri desideri rimasti, conoscere ed essere il nostro reale sé appare, nella visualizzazione della nostra mente, difficile.

Cioè, se lo stato di assolutamente chiaro essere cosciente di sé è veramente il nostro stato naturale, anche se è sempre vissuto da noi come 'Io sono', la sua chiarezza naturale appare alla nostra mente offuscato e oscurato dai pensieri, che sono spinti dai nostri profondi desideri radicati; quindi discernere ciò chiaramente in mezzo a tutti questi pensieri sembra per la nostra mente difficile.

Questa difficoltà apparente persisterà fintanto che la nostra mente è sotto l'influenza di *māyā*, e dei suoi *guṇas* o "qualità", tamas e rajas. Come abbiamo visto in precedenza, cercare di focalizzare la nostra attenzione sulla nostra coscienza essenziale di essere quando la nostra mente è sotto l'influenza del tamoguna, la qualità oscura delle tenebre e dell' insensibilità; è come tentare di separare i fili sottili di un panno di seta con l'estremità smussata di una sbarra di ferro pesante, o cercando di fare in modo che quando la nostra mente è sotto il dominio della rajoguna, la qualità della dissipazione, dell' irrequietezza e dell'agitazione, è come il tentativo di trovare un piccolo oggetto al buio con l'aiuto della luce tremolante di una lanterna sferzata da un vento forte.

Quindi per quelli di noi la cui illusione del sé e i desideri sono forti, e nella cui mente questi due guna predominano, rimanere calmi e dimorare come coscienza essenziale dell'essere sembrerà essere non facile.

Tuttavia, proprio come l'unico modo per imparare a parlare è quello di parlare, l'unico modo per imparare a camminare è camminare, e l'unico modo per imparare a leggere è quello di leggere, l'unico modo per imparare l'arte di concentrarsi e di risiedere come nostro essere puro auto-cosciente è quello di praticare questa arte.

Tuttavia anche se molte volte i nostri tentativi falliranno, dobbiamo perseverare nel provare ancora e ancora. Facendolo, gradualmente ma costantemente acquisiremo le abilità necessarie per risiedere con fermezza come nostro reale sé, la nostra vera ed essenziale coscienza di essere, 'Io sono'. Dimorare nel sé, che è l'arte di essere concentrati sul sé, non è impossibile per chiunque. Tutto quello che serve è uno sforzo persistente.

Ogni momento che siamo attenti alla nostra coscienza naturale del nostro essere, 'Io sono', comunque maldestramente e imperfettamente che sia, la chiara luce di tale relativamente pura autocoscienza farà pulizia e purificherà la nostra mente, disperdendo il buio del tamoguna e calmando l'agitazione di rajoguna, e quindi permettendo la naturale chiarezza di sattva-guna o 'essere' di manifestarsi.

Per esprimere la stessa verità in un altro modo: quando pratichiamo l'arte di essere attenti al sé, la chiarezza della nostra attenzione al sé si comporta come i cocenti raggi del sole, asciuga tutti i semi del desiderio nel nostro cuore e in tal modo li rende sterili. Sebbene la distruzione di questi semi dei nostri desideri è il fine ultimo e lo scopo di ogni forma di pratica spirituale; possono infatti essere effettivamente distrutti, bruciati e resi sterili solo dalla chiarezza del nostro stato di essere {being-ness} concentrato sul sé e in nessun altro modo.

Questi semi dei nostri desideri, che nella filosofia *vēdānta* si chiamano *vāsanās*, una parola che viene solitamente tradotta come" latenti tendenze mentali o inclinazioni", ma il cui vero senso può essere meglio tradotto come latenti 'impulsi mentali' o "forze motrici" che sono ciò che sorge e si manifesta nella nostra mente come pensieri. Poiché la loro stessa esistenza è minacciata dalla chiarezza del nostro dimorare nel sé o essere-attenti al sé; quando cerchiamo di praticare il dimorare in questo stato di essere attenti al sé questi si ribellano, manifestandosi nella nostra mente come innumerevoli pensieri di vario genere.

Quando si ribellano in questo modo contro il nostro stato di essere {being-ness} attenti al sé, l' unico modo per sconfiggerli è quello di ignorarli, mantenendo la nostra attenzione con fermezza fissa al nostro essere essenziale, come spiegato da Sri Ramana nel seguente passaggio del sesto comma di *Nāṉ Yār?*:

> [...] Se altri pensieri sorgono, senza cercare di completarli [si] deve indagare a chi si sono verificati. Tuttavia anche se molti pensieri sorgono,

> cosa [importa]? Non appena appare ogni pensiero, se [noi] vigili indaghiamo a chi si è verificato, 'a me' sarà chiaro [cioè, sarà chiaramente ricordato a noi stessi, a chi ogni pensiero si verifica].
>
> Se [noi così] indaghiamo 'chi sono io?' [Cioè, se volgiamo l'attenzione indietro verso noi stessi e la teniamo ben fissata e vigile sul nostro essenziale essere consapevole, al fine di scoprire cosa questo 'me' è davvero], [la nostra] mente tornerà al suo luogo di nascita [il nucleo più intimo del nostro essere, che è la fonte da cui è sorta]: [e poiché in tal modo ci asteniamo dal partecipare ad essa] il pensiero che era salito sarà anche dissolto. Quando [noi] la pratichiamo e pratichiamo in questo modo, il potere della [nostra] mente di stare saldamente ferma nel suo luogo di nascita aumenterà. [...]

Nessun pensiero può sorgere senza che noi lo pensiamo. Pertanto, il modo più semplice di distogliere la nostra attenzione dai nostri pensieri come e quando sorgono è ricordare che si sono verificati solo a noi stessi. Invece di permettere a noi stessi di essere distratti da ogni pensiero che sorge, se continuiamo vigili a ricordarci di noi stessi, ognuno dei nostri pensieri perirà appena farà il tentativo di sorgere, perché senza la nostra attenzione non può sopravvivere.

Se invece diventiamo momentaneamente distratti da qualsiasi pensiero, dovremmo distogliere immediatamente la nostra attenzione lontano da esso e verso noi stessi ricordando che si è verificato solo 'a me'. Non appena ci ricordiamo questo 'me' a cui si era verificato il pensiero, la nostra attenzione tornerà alla sua fonte, che è la nostra coscienza di essere, 'Io sono'.

Questo processo di portare la nostra attenzione verso il nostro essere cosciente di sé, scrutando noi stessi attentamente, nel tentativo di scoprire 'chi sono io' a cui si sono verificati questi pensieri?' è ciò che Sri Ramana descrive quando dice, *'Se [noi]investighiamo indaghiamo "chi sono io?", [la nostra] mente tornerà al suo luogo di nascita'*. La nostra mente è il nostro potere di attenzione, che diventa estroversa pensando ad altre cose oltre a noi stessi, e il suo luogo di nascita o sorgente è il nostro essere, la nostra coscienza di sé di base ed essenziale 'Io sono'. Pertanto, quando deviamo la nostra mente lontano da tutti i pensieri e la focalizziamo esclusivamente sul nostro essere, stiamo semplicemente ritornando al suo luogo di nascita, la fonte da cui era sorta. La nostra mente sorge solo immaginando cose diverse da sé, quelle cose immaginate sono i suoi pensieri.

Pertanto, quando rivolgiamo la nostra mente o attenzione verso il nostro essere essenziale, questa è deviata lontano da tutti i suoi pensieri immaginari, e quindi si immerge nella sua fonte e rimane come il nostro semplice essere cosciente di sé. Quando rimaniamo come essere, invece di sorgere come la nostra mente pensante, i nostri pensieri sono tutti privati della nostra attenzione, e poiché nessun pensiero può esistere se non prestiamo attenzione a esso, Sri Ramana aggiunge che quando la nostra mente si

placa nel suo luogo di nascita o sorgente, anche 'il pensiero che era sorto si riabbasserà'. Poi conclude dicendo:

'Quando [noi] pratichiamo e pratichiamo in questo modo, alla [nostra] mente aumenterà il potere di stare fermamente nel suo luogo di nascita'. Cioè, quando abbiamo ripetutamente esercitata quest'arte di volgere subito la nostra attenzione indietro verso la sua fonte ogni volta che ci si è distratti, anche al sorgere del più piccolo pensiero, la capacità della nostra mente di restare saldamente concentrata sul sé e stabilita come puro essere aumenterà. Pertanto, la ripetuta e persistente pratica di quest'arte, di essere attenti al sé, è l'unico mezzo con cui possiamo coltivare la capacità e la forza di rimanere non toccati dai pensieri, e quindi indebolire e infine distruggere tutti i nostri vasanas, i semi dei nostri desideri, che li fanno sorgere.

Questo processo di fissare gradualmente la nostra mente o l'attenzione sempre più saldamente nel nostro essenziale essere cosciente del sé, ritirandoci ripetutamente e con insistenza da tutti i pensieri di qualsiasi cosa diversa da noi stessi è chiaramente descritto da Sri Krishna in due versi molto importanti della Bhagavad Gita, versetti 25 e 26 del capitolo 6, che Sri Ramana ha tradotti in Tamil come versetti 27 e 28 del *Bhagavad Gītā Sāram*, una selezione costituita da quarantadue versi della Bhagavad Gita che esprimono la sua '*sara*' o essenza:

> Con [un] intelletto [un potere di discriminazione o discernimento] imbevuto di fermezza [costanza, risolutezza, persistenza o coraggio] uno dovrebbe delicatamente e gradualmente ritirare [la propria mente] da [tutte le] attività.
>
> Dopo aver fatto permanere [la propria] mente salda nell' ātman [il proprio sé reale o essere essenziale], non si deve pensare [anche solo un po] a qualsiasi altra cosa. Ovunque vada [sempre] la mente vacillante ed instabile, trattenendola [o ritirandola] da lì si dovrebbe soggiogarla [tenendola sempre fissata saldamente] solo nell' ātman [il proprio sé reale].

Le parole chiave utilizzate qui sono *ātma-saṁsthaṁ manaḥ kṛtvā*,, che letteralmente significano 'avendo fatto in modo che la mente stia ferma [o immobile] in sé', e per chiara implicazione deve essere applicato a ciascuna delle tre frasi in questi due versi.

Cioè, dobbiamo dolcemente e gradualmente ritirare la nostra mente da tutte le attività o pensieri mantenendola ferma e immobile nel nostro sé essenziale, avendola così resa di sé ferma e immobile nel nostro essenziale sé dovremmo evitare di pensare a qualsiasi cosa, e se a causa della nostra mancanza di vigilanza essa s'aggira di nuovo verso qualsiasi altra cosa, renderla di nuovo ferma nel nostro sé essenziale limitando le sue peregrinazioni, ritirandola da tutto ciò che sta pensando, e quindi sottometterla e placarla nel nostro sé essenziale.

Che cosa esattamente Sri Krishna significa quando dice che dovremmo tenere la nostra mente ferma nel sé o Atman? La parola *saṁstha* è la parola stha, che letteralmente significa 'permanere', qualificata dal prefisso sam, che letteralmente significa 'con' o 'insieme', ma che è usato per esprimere non solo congiunzione o unione, ma anche l'intensità, la completezza o accuratezza. così saṁstha significa permanere con, permanere unito, permanere fermo, permanere fisso, o semplicemente saldamente risiedere, rimanendo o essendo.

Da qui le parole *ātma-saṁsthaṁ manaḥ* denotano lo stato in cui la nostra mente è fermamente immobile stabilita nel nostro essere essenziale, in quanto nostro essere essenziale, essendo consapevolmente placata e quindi fusa, unita e divenuta uno con esso. Pertanto ciò che Sri Krishna implica chiaramente da queste parole è che noi dovremmo tenere tutta la nostra mente, o attenzione fermamente fissa o acutamente focalizzata sul nostro vero sé o essere essenziale, e dovrebbe quindi rimanere saldamente nello stato di chiaro essere concentrato nel sé.

Tuttavia, finché i nostri vasanas o desideri latenti non sono molto indeboliti, la nostra mente continuerà ad essere incerta e instabile, e si precipiterà ripetutamente verso altre cose diverse da noi stessi. Quando la nostra mente è in una tale condizione, non possiamo forzarla, contro la sua volontà, di rimanere in silenzio e pacificamente nel nostro stato naturale dell'essere attento al sé; quindi praticando ripetutamente questa arte di essere fermamente attenti al sé dobbiamo dolcemente e gradualmente addestrarla e coltivare in essa la volontà di recedere dalla sua attività abituale di pensare a cose diverse da noi stessi.

Le parole nel versetto 25 che ho tradotto come 'dolce e graduale' sono *śanaiḥ śanair*. Questa ripetizione della parola *śanais*, che è un avverbio che significa 'quietamente', 'con calma', 'piano', 'gentilmente' o 'gradualmente', trasmette il senso che questa pratica di ritirarsi da ogni attività, per stabilire la nostra mente fermamente nel nostro essere, deve essere fatta non solo con delicatezza e senza qualsiasi forza o costrizione, ma anche ripetutamente e con insistenza. Questo stesso senso è anche trasmessa nel verso seguente. Cioè, quando e ovunque la nostra mente possa vagare, dovremmo persistentemente praticare il suo contenimento, ritirandola ogni volta dagli oggetti ai quali sta pensando, e soggiogandola stabilendola fermamente nel nostro essere essenziale.

Ogni volta che riusciremo nei nostri sforzi per stabilire la nostra mente così nel nostro reale sé o Atman, dovremmo rimanere fermamente stabiliti in quello stato di essere attenti al sé essendo senza pensare neanche minimamente a qualsiasi altra cosa. Praticando questa arte di attirare indietro ripetutamente la nostra mente o l'attenzione dai pensieri e verso noi stessi, gradualmente indeboliremo e infine distruggeremo tutti i nostri vasanas o desideri profondamente radicati.

Questo processo di distruzione delle nostre *vāsanās* appena si alzano in forma di pensieri è descritto da Sri Ramana più in dettaglio nel decimo e undicesimo paragrafo di *Nāṉ Yār?*. Nel decimo paragrafo, dice:

Anche se *viṣaya-vāsanās* [i nostri impulsi latenti o desideri di occuparci di altre cose che noi stessi], che vengono da tempi immemorabili, sorgono [come i pensieri] innumerevoli come onde dell'oceano, saranno tutti distrutti quando *svarūpa-dhyāna* [attenzione al sé] aumenta e aumenta. Senza dare spazio al pensiero che dubita', è possibile sciogliere così tanti vasana ed essere [o rimanere] solo come sé?', [noi] dovremmo aggrapparci tenacemente all'attenzione al sé.

Per quanto grande peccatore una persona possa essere, se invece di lamentarsi e piangere, 'io sono un peccatore ! Come faccio a essere salvato?', [egli] rigetta completamente il pensiero che lui è un peccatore ed è zelante [o saldo] nell' attenzione al sé, egli sarà certamente ravveduto [o trasformato nella vera 'forma' di essere cosciente di sé libero dal pensiero].

I nostri vasanas o desideri latenti, che sono le forze trainanti che ci spingono a pensare, e i nostri pensieri, che sono le loro forme manifeste, non hanno alcun potere proprio. Essi traggono il loro potere solo da noi. Fintantoché gli diamo attenzione, li stiamo alimentando con il potere che è insito nella nostra attenzione.

Come Sri Sadhu Om diceva, la nostra attenzione è il potere divino della grazia, perché è in sostanza la suprema *cit-śakti* o potere della coscienza, che è il nostro essere essenziale e la realtà assoluta. La nostra attenzione o coscienza è il potere che sta alla base, sostiene e dà vita alla nostra immaginazione, e come tale è il potere che crea tutto questo mondo di dualità e molteplicità.

Pertanto di qualunque cosa ci occuperemo sarà alimentato e reso apparentemente reale. I nostri desideri e pensieri sembrano essere reali solo perché ci occupiamo di loro, e quindi il potere che sembrano avere deriva solo dalla nostra attenzione. Proprio come la nostra esperienza di un sogno sembra essere reale e avere potere su noi solo fin tanto che siamo attenti a esso, così tutti i nostri desideri e pensieri sembrano essere reali ed avere potere su di noi solo finché ci occupiamo di loro.

Pertanto, se fissiamo la nostra attenzione interamente ed esclusivamente nel nostro essere essenziale e ignoriamo tutti i pensieri che le nostre vasana o latenti desideri spingono a manifestarsi, priveremo quei desideri latenti del potere di cui hanno bisogno per sopravvivere, e che essi possono ottenere solo dalla nostra attenzione. Tanto più li priviamo dell' attenzione che cercano, tanto più deboli li faremo diventare, e quindi otterremo crescenti possibilità di resistere al potere di attrazione con cui ci hanno fino ad ora dominato.

Questo è il motivo per cui Sri Ramana ha detto nel sesto paragrafo di *Nāṉ Yār?*, 'Quando [noi] la pratichiamo e pratichiamo in questo modo, alla [nostra] mente il potere di stare fermamente stabilita nel suo luogo natale aumenterà'. Cioè, più si pratica questa arte di essere vigilmente attenti al sé, ignorando fermamente tutti i nostri impulsi di pensare ad altro, più guadagneremo la forza di rimanere fermamente stabiliti nel nostro essere naturale sempre chiaro e cosciente di sé.

Quando la nostra forza o il potere di rimanere saldamente fondati nel nostro essere cosciente di sé così aumenta, tutti i nostri desideri latenti o vasana saranno progressivamente indeboliti e finiranno per perdere il potere che ora hanno per distrarci dal nostro stato naturale di solo essere. Questo è il motivo per cui Sri Ramana dice che 'saranno tutti distrutti quando *svarūpadhyāna* [attenzione al sé] aumenta e aumenta', e perché egli dice che non dovremmo quindi dare spazio al sorgere di qualsiasi tipo di pensiero, ma dovremmo invece 'aggrapparci tenacemente all'attenzione al sé'.

Qualunque pensiero ci sentiamo spinti a pensare, aggrappandoci tenacemente all'attenzione al sé, possiamo subito indebolire non solo quel particolare impulso o *vāsanā*, ma anche contemporaneamente tutti i nostri impulsi latenti per pensare ogni pensiero, e con la continua tenacia possiamo finalmente distruggere completamente tutti i nostri impulsi latenti o desideri.

Pertanto, se vogliamo veramente distruggere tutti i nostri desideri latenti e quindi raggiungere il nostro stato naturale di vera conoscenza del sé, dobbiamo essere estremamente tenaci e persistenti nella nostra pratica di attenzione al sé, che è la vera arte di essere. Ciò che in pratica Sri Ramana dice con le parole "senza dare spazio al pensiero" quando dice qui, 'Senza dare spazio al pensare dubitativo, se è possibile dissolvere così tanti *vāsanās* e solo essere il sé, dovremmo aggrapparci tenacemente a *svarūpa-dhyāna* [attenzione al sé]', e quando dice nel paragrafo XIII, 'Senza dare anche il minimo spazio al sorgere di ogni pensiero tranne *ātma-cintana* [il pensiero di sé], essendo completamente immersi nel *ātma-niṣṭha* [dimorare nel sé] è dare noi stessi a Dio'?

Non dare spazio al sorgere di eventuali altri pensieri significa ignorarli completamente, non permettendo loro anche il minimo spazio all'interno del campo della nostra attenzione o coscienza. Come in pratica è possibile per noi escludere tutti i pensieri dalla nostra coscienza?

E possibile farlo solo riempiendo la nostra attenzione o coscienza interamente ed esclusivamente con il 'pensiero di sé' *svarūpa-dhyāna* o *ātma-cintana*, cioè con l'attenzione al sé chiara, perspicace e vigile. Sebbene Sri Ramana a volte si è riferito all' attenzione al sé come 'pensiero del sé', usando le parole che implicano il pensiero come *dhyāna o cintana*, ha spesso chiarito che in realtà è uno stato di solo essere, e non uno stato di 'pensare' o di attività mentale. Pertanto, poiché prestare attenzione a tutto ciò che è diverso da noi stessi è 'pensare', e dato che essere attenti solo a noi stessi è uno stato non di 'pensare' ma solo di 'essere', l' attenzione al sé è l'unico strumento pratico ed efficace con cui possiamo escludere tutti i pensieri dalla nostra coscienza.

Nell'ultima frase di questo paragrafo Sri Ramana ci assicura che se siamo zelanti o saldi nell'attenzione al sé, saremo sicuramente 'riformati' o 'trasformati'. La parola che ho tradotto come zelante o costante è *ūkkam-uḷḷavaṉ*, che significa una persona che ha ūkkam, impulso, ardore, zelo, forza, convinzione e sincerità. Così, in questo contesto, la parola ūkkam implica la stessa tenacia ardente e fermezza che viene enfatizzato dalle parole *viḍāppiḍiyāy piḍikka vēṇḍum*, che compare in precedenza in questo paragrafo e che ho tradotto come 'dovremo aggrapparci tenacemente a'.

Aggrapparci tenacemente all'attenzione al sé con tanta ardente tenacia, zelo, fermezza e perseveranza è essenziale se vogliamo veramente avere successo nei nostri sforzi per raggiungere la felicità assoluta, che può essere vissuta solo nella calma e nello stato senza pensieri di vera conoscenza di sé. La parola finale di questo paragrafo è *uruppaḍuvāṉ*, che etimologicamente significa 'diventerà forma', ma che è comunemente usato in un idiomatica modo di dire come 'sarà elevato' o migliorato nel corpo, nella mente o nella morale, e quindi l'ho tradotto come 'verrà riformata' o 'sarà trasformata'.

Tuttavia, poiché la parola *uru* o 'forma' può anche indicare *svarupa*, 'la nostra forma o sé essenziale', in questo contesto, il significato implicito di *uruppaḍuvāṉ* non è solo che noi 'diventeremo moralmente trasformati' o 'saremo trasformati in una persona migliore', ma è che saremo trasformati nella nostra forma 'vera ed eterna, che è senza pensieri libera, infinita, che tutto trascende, l'essere assoluto e perfettamente chiaro consapevole di sé.

Nel undicesimo punto di Nan Yar? Sri Ramana continua a spiegare di più su come la pratica di essere attenti al sé ci permette di distruggere tutti i nostri vasanas o desideri latenti di sperimentare cose diverse da noi stessi:

> Finché *viṣaya-vāsanās* [impulsi latenti o desideri di prestare attenzione a qualcosa di diverso da noi stessi] esiste nella [nostra mente], così a lungo l' investigazione 'chi sono io?' è necessaria. Come e quando i pensieri sorgono, subito è necessario [per noi] annientarli tutti con l'investigazione [perspicace e vigile attenzione al sé] nello stesso luogo da cui derivano.
>
> Essere [risiedere o rimanere] senza partecipare a [nulla] altro [che noi stessi] è *vairāgya* [distacco] o *nirāśā* [mancanza di desiderio]: essere [risiedere o rimanere] senza abbandonare il [separarsi da o lasciarsi andare dal nostro vero] sé è *jñāna* [la conoscenza]. In verità [questi] due [assenza di desiderio e vera conoscenza] sono solo uno.
>
> Proprio come un pescatore di perle, legandosi una pietra alla cintola e sommergendosi, prende una perla che si trova nel mare, così ogni persona, sommergendosi [sotto l' attività di superficie della mente] e affondando [profondamente] all'interno di se stessi con *vairāgya* [libertà dal desiderio o da passione per qualsiasi cosa diversa dall' essere], può raggiungere la perla del sé. Se uno si aggrappa fermamente ad una ininterrotta *svarūpa-smaraṇa* [ricordo di sé] fino a raggiungere *svarūpa* [il proprio sé essenziale], che da sola [sarà] sufficiente.
>
> Finché i nemici sono all'interno della fortezza, continueranno a venire fuori da essa. Se [noi] continuiamo a distruggere [o tagliar via] tutti loro come e quando arrivano, la fortezza [alla fine] entrerà in [nostro] possesso.

L'indagine o *vicāra* 'chi sono io?' alla quale Sri Ramana si riferisce qui è la stessa pratica di auto- attenzione di cui al precedente paragrafo come *svarūpa-dhyāna* o 'meditazione sulla propria essenziale forma'.

Poiché questa pratica di essere attenti al sé è l'unico mezzo attraverso il quale possiamo effettivamente indebolire e infine distruggere tutti i nostri *vāsanās* o latenti desideri, è necessario per noi continuare a praticarla con tenacia fino a quando tutti questi sono stati completamente sradicati. Poiché questi desideri latenti sono le forze motrici che ci spingono a pensare, fintantoché ogni pensiero, ogni traccia di conoscenza di altro che il nostro semplice essere cosciente di sé 'Io sono', appare nella nostra coscienza, così a lungo dovremmo tenacemente perseverare nel restare aggrappati alla acuta e vigile 'attenzione del sé.

Finché continuiamo ad essere vigili e attenti al sé, potremo annientare efficacemente ogni pensiero che tenta di sorgere. Poiché la nostra acuta attenzione al sé non darà spazio per manifestarsi a qualsiasi pensiero, come e quando qualsiasi desiderio latente tenta di sorgere nella forma di un pensiero sarà immediatamente annientato nel momento e nel luogo in cui tenta di sorgere. Il 'luogo' o origine in cui e da cui nascono tutti i nostri pensieri è il nostro essere essenziale o coscienza, 'Io sono'.

Con l' attenzione al sé restiamo in e come il nostro essere cosciente di sé, e così abbiamo tagliato ogni pensiero lì per lì, non appena comincia a manifestarsi. Se invece la nostra vigilanza al sé si allenta anche un briciolo, daremo spazio per il sorgere di pensieri e quindi si affretteranno avanti in grande numero in un tentativo di distrarre la nostra attenzione lontano dal nostro essere. Se siamo attratti da questi pensieri e quindi non riusciamo a recuperare immediatamente la nostra attenzione al sé, continueranno a salire con grande vigore, sopraffacendoci e sottoponendoci ancora una volta all'illusione della dualità. Questa negligenza al sé,o dimenticanza di sé o lassismo nella nostra naturale attenzione al sé è chiamata nella filosofia *vēdānta* come *pramāda*.

Poiché permette al nostro potere di *māyā* o illusione di sopraffarci con i molteplici prodotti della nostra immaginazione, a cominciare con la nostra individualità illusoria e compresi tutti i nostri desideri, i nostri pensieri e gli oggetti di questo mondo. Dai tempi antichi i saggi hanno ripetutamente affermato la verità che tale negligenza al sé o *pramāda* è la morte. Cioè, quando a causa della nostra negligenza al sé noi scivoliamo giù dalla ferma dimora di essere attenti al sé, apparentemente ci trasformiamo nella coscienza individuale finita e irreale che chiamiamo la nostra 'mente', e quindi, in effetti, moriamo per il nostro reale sé infinito.

Quando riusciamo nei nostri tentativi di aggrapparci tenacemente all' attenzione al sé, dovremo quindi evitare di partecipare a qualsiasi altra cosa, o in altre parole, evitare d'immaginare o pensare a qualsiasi cosa diversa da noi stessi. Poiché le forze che ci spingono a immaginare e conoscere altre cose oltre noi stessi sono i nostri desideri latenti, saremo in grado di astenerci dal partecipare a qualsiasi altra cosa solo quando

siamo in grado di evitare l'errore fatale di soccombere alla attrazione illusoria degli oggetti immaginari dei nostri desideri.

Pertanto ogni volta che rimaniamo senza partecipare a qualcosa di diverso da noi stessi, in quei momenti saremo liberi da tutti i nostri desideri, e quindi Sri Ramana dice: 'Essere senza partecipare a [nulla] altro [che noi stessi] è *vairāgya* [distacco] o nirāśā [mancanza di desiderio]'. In questo stato d'essere attenti al sé, in cui tutta la nostra conoscenza immaginaria di altre cose è del tutto esclusa, tutto ciò che conosciamo è la nostra propria non duale coscienza di essere, 'Io sono'. Poiché (come abbiamo visto nei capitoli precedenti) questa non duale coscienza di sé 'Io sono' è l'unica vera conoscenza, perché è l'unica conoscenza che non è finita o relativa, Sri Ramana dice:

> 'Essere senza lasciare [il nostro vero] sé [il nostro essere essenziale consapevole di sé, 'Io sono'] è jñāna [la conoscenza]'.

Cioè, ogni volta che siamo in grado di essere senza lasciare la presa ferma e attenta al nostro chiaro, naturale ed eterno essere cosciente di sé, 'Io sono', stiamo vivendo in quel momento solo la vera, infinita e assoluta conoscenza.

Poiché non essere attenti a nulla di diverso da noi stessi e non lasciare noi stessi, sono solo due modi alternativi di descrivere il nostro stato naturale libero da pensieri, di essere attenti al sé; dopo aver definito la mancanza di desideri come 'essere senza dare attenzione a [nulla] altro [che noi stessi]' e la vera conoscenza come 'essere senza lasciare noi stessi'. Sri Ramana conclude dicendo:' In verità [questi] due sono solo uno'. Cioè, l'unico stato di vera mancanza di desideri è lo stato di vera conoscenza di sé.

Poiché questo stato non è qualcosa di estraneo a noi, ma è il nostro stato naturale ed eterno di essere, possiamo cominciare a sperimentarlo anche ora semplicemente rimanendo vigili e saldamente come il nostro semplice essere attento al sé. Poiché noi sappiamo sempre 'Io sono', la coscienza del nostro essere è sempre presente.

Tuttavia, a causa del nostro desiderio di prestare attenzione ai pensieri e agli oggetti che abbiamo creato col nostro potere di auto-inganno della immaginazione, tendiamo a ignorare o trascurare questa coscienza del sé fondamentale. Più fortemente i nostri desideri spingono la nostra mente o l'attenzione a fluire fuori verso gli oggetti della nostra immaginazione, tanto più tenderemo a trascurare il nostro indispensabile essere cosciente del sé. In altre parole, tanto più forti diventano i nostri desideri tanto più densa crescerà la nostra ignoranza del sé.

Viceversa, più deboli i nostri desideri diventano, più luminosa e chiara la nostra naturale coscienza di sé o conoscenza di sé brillerà. In altre parole, il grado di chiarezza della coscienza di sé è inversamente proporzionale alla forza dei nostri desideri e alla conseguente densità dei nostri pensieri o attività mentale. Pertanto la coscienza di sé - o attenzione al sé, come la chiamiamo quando la pratichiamo come un esercizio spirituale, non è qualcosa che è sia bianco o nero.

Cioè, non è una qualità che è presente o assente, ma è una qualità che è sempre presente, ma in gradi molto diversi di chiarezza e intensità. Questo è vero, ovviamente, solo dal punto di vista della nostra mente, che essendo una forma estroversa di attenzione o coscienza non sperimenta la propria coscienza essenziale di essere con chiarezza perfetta e assoluta. Dal punto di vista del nostro vero sé, che è la chiarezza assoluta della nostra coscienza di essere, non ci sono gradi relativi di coscienza di sé, perché solo la sua coscienza naturale e infinita del proprio essere veramente esiste.

Tuttavia, anche se la verità assoluta è che solo la nostra coscienza del sé esiste davvero, e che non vi è quindi alcun'altra cosa che può mai oscurare o ridurre la sua chiarezza intensa e perfetta, nella relativa e dualistica visione della nostra mente la coscienza del sé sembra essere qualcosa che sperimentiamo con diversi gradi di chiarezza e intensità. Dal punto di vista della nostra pratica spirituale, dunque, il nostro obiettivo deve sempre essere quello di sperimentare la nostra coscienza del sé o attenzione al sé con il massimo possibile grado di chiarezza.

Quindi dovremmo cercare di concentrare la nostra attenzione così attentamente sul nostro essere cosciente di sé che tutta la nostra consapevolezza o conoscenza di qualsiasi altra cosa è completamente esclusa. Quanto più siamo in grado di siffatta appassionata attenzione al sé da escludere ogni altra conoscenza o pensieri, più chiaramente e intensamente diventeremo coscienti di noi stessi come siamo veramente.

Per illustrare questo processo attraverso cui possiamo far diventare la nostra coscienza di sé sempre più chiara e intensa, Sri Ramana ci dà l'analogia di un pescatore di perle che affonda in profondità nell'oceano per raccogliere una perla. I nostri pensieri, che sono la conoscenza immaginaria che abbiamo delle cose diverse da noi stessi, sono come le onde sempre irrequiete sulla superficie del oceano.

Quanto più siamo alla superficie della nostra mente, tanto più saremo squassati dal movimento dei nostri pensieri. Tuttavia, invece di fluttuare vicino alla superficie, se affondiamo e ci immergiamo o penetriamo in profondità nel nostro essere, sempre più ci avvicineremo al centro assoluto o essenza del nostro essere, che è completamente libero da ogni movimento.

Più profondamente affondiamo nel nostro essere, meno saremo influenzati dal movimento di ogni pensiero. Affondando o immergendosi in profondità in noi stessi significa quindi penetrare in profondità sotto l' attività di superficie della nostra mente concentrando la nostra attenzione sempre più sottilmente, acutamente, esclusivamente e con fermezza al' nostro stato di Io sono' {'am'-ness =sono-ità} la nostra coscienza fondamentale del nostro essere essenziale, che sempre sperimentiamo come 'Io sono'.

Quando la nostra attenzione penetra quindi nella vera essenza del nostro essere, la nostra mente si abbasserà o affonderà nello stato di solo essere, e quindi tutta la sua attività o pensare cesserà automaticamente e senza sforzo. Solo ripetutamente e con insistenza penetrando così nella profondità del nostro stato di Io sono' {'am'-ness =sono-ità} il nostro essenziale essere cosciente di sé, saremo finalmente in grado di raggiunge-

re la profondità più intima o il centro assoluto, che è essa stessa la 'perla del sé', il perfetto stato di vera e infinitamente chiara conoscenza di sé, che stiamo cercando di raggiungere.

Sri Ramana ha spesso usato questa analogia di immersioni o affondamento nell' acqua per illustrare come profondamente e intensamente la nostra attenzione dovrebbe penetrare nel nucleo più intimo o essenza del nostro essere. Ad esempio, nel versetto 28 del *Uḷḷadu Nāṟpadu* dice:

> Come affondando [immergendosi] al fine di trovare un oggetto che è caduto in acqua, immergendosi [affondamento, immersione, penetrando…] entro [noi stessi] frenando la [nostra] parola e il respiro per [mezzo di un] intelletto acuto [appassionato, intenso, penetrante potere del discernimento o attenzione] dovremmo conoscere il luogo [o fonte] dove [il nostro] ego che sorge nasce. Conosci [questo].

Le parole chiave di questo versetto sono *kūrnda matiyāl*, che significa da una forte, concentrata, attenta e intensa, e penetrante mente o intelletto o potere di discernimento, cognizione o attenzione, e sono collocati in questo versetto in posizione tale che si applicano implicitamente a tutti i verbi che li seguono.

Cioè, dobbiamo limitare la nostra parola e il respiro con un intelletto acutamente focalizzato e penetrante, dobbiamo immergerci o affondare all'interno di noi stessi con un intelletto intensamente concentrato e penetrante, e dovremmo conoscere la fonte dalla quale il nostro ego sorge con un intelletto intensamente concentrato e penetrante. Ma cosa significa esattamente Sri Ramana in questo contesto, con queste parole *kūrnda mati* - una mente o intelletto forte, acuto, intensamente focalizzato e penetrante?

L'indizio che ci dà per rispondere a questa domanda si trova negli ultimi due verbi che qualificano. Cioè, poiché questo acuto e penetrante intelletto è il mezzo o strumento con cui siamo in grado di immergerci, affondare, o penetrare profondamente all'interno di noi stessi, e da cui possiamo così conoscere la fonte da cui il nostro ego si alza, deve essere un intelletto, un potere di discernimento o di attenzione che è rivolto verso l'interno e concentrato acutamente, significativo e penetrante nel nostro vero sé o essere essenziale, che è la fonte o il 'luogo' da cui il nostro ego o senso individuale di 'Io' sorge.

Quindi un *kūrnda mati* è un acuto, forte, intenso e penetrante intelletto attento al sé. In questo contesto è importante notare che anche sé le parole sanscrite *buddhi e mati* di solito sono tradotte in inglese con la parola 'intelletto', essi non si limitano a significare 'intelletto', nel senso superficiale in cui questa parola è normalmente utilizzata in inglese. Cioè, in inglese la parola 'intelletto' normalmente intende solo la nostra potenza superficiale di ragionamento o pensiero razionale, mentre in Sanscrito, Tamil e altre lingue indiane le parole *buddhi e mati* trasmettono un significato molto più profondo di questo.

Il vero significato di queste due parole; in particolare nel senso in cui Sri Ramana usa la parola *mati* in questo verso, è 'intelletto' nel suo originario senso, che deriva dalle parole latine 'inter-legere', che significano 'scegliere tra', e che denotano quindi il nostro potere o facoltà di discernimento e discriminazione. Quindi in questo verso la parola *mati* denota la nostra profonda forza interiore di discernimento o capacità di distinguere e chiaramente riconoscere ciò che è reale - un potere che non deriva solo dal ragionamento intellettuale o pensiero razionale, ma piuttosto dalla profonda chiarezza naturale di pura coscienza del sé che esiste sempre dentro di noi, ma che di solito è annuvolato dalla densità e dall'intensità dei nostri desideri e attaccamenti e dai nostri pensieri conseguenti.

Anche sé nella filosofia di Advaita Vedanta due parole: manas o 'mente' e 'buddhi' o 'intelletto' sono spesso utilizzate in modo tale che esse sembrano indicare due entità diverse, Sri Ramana ha chiarito il fatto che in realtà non sono due entità diverse, ma sono solo due aspetti diversi o funzioni di una singola entità: cioè la nostra individuale finita coscienza, che di solito chiamiamo la nostra 'mente'. Quindi ogni volta che una distinzione è implicita nel significato di queste due parole, la parola manas o 'mente' denota la nostra mente nella sua funzione più superficiale e dinamica come potere di pensare, sentire e percepire, mentre la parola buddhi o 'intelletto' denota la nostra mente nella sua funzione più profonda e più statica come un calmo potere di chiarezza interiore, discernimento, discriminazione o vera comprensione.

Quindi la parola **mati**, che viene utilizzata in questo verso come un equivalente della parola *buddhi*, non significa la nostra mente in un vago senso generale, ma significa più specificamente la nostra mente come potenza di interiore chiarezza e discernimento: una potenza di attenzione che è in grado di ritirarsi da tutte le apparenze, concentrandosi in sé profondamente e chiaramente sull'unica realtà che le sottende, vale a dire la nostra autocoscienza essenziale 'Io sono'.

Poiché la nostra mente è una coscienza individuale separata, che merita questo nome 'mente' solo quando si occupa di qualcosa di diverso dal nostro essere essenziale; poiché si placa e diventa un tutt'uno con il nostro essere quando si concentra veramente su di lui, interamente ed esclusivamente, con mente acutamente attenta 'che viene indicata con le parole *kūrnda mati* cessa effettivamente di essere una mente individuale o ego non appena diventa veramente attenta al sé e quindi si immerge e affonda nella profondità del nostro essere e, quindi è trasformata dalla sua attenzione al sé nel nostro sé reale, di cui è ora interamente cosciente.

In altre parole, un vero kūrnda o mente attenta al sé in realtà non è altro che il nostro essere naturale ed eternamente consapevole. Sebbene Sri Ramana cita: 'limitando [la nostra] parola e il respiro' in associazione con l' 'immersione [affondamento, penetrare] entro', non è effettivamente necessario fare uno sforzo speciale per frenare sia la nostra parola o il respiro, perché, proprio come i nostri pensieri o attività mentali saranno tutti placati automaticamente e senza sforzo quando diventiamo intensamente attenti al sé, così anche lo saranno la nostra parola e il respiro.

Pertanto, se ci impegniamo in questa pratica semplice e diretta di essere attenti al sé fin dall'inizio, non ci sarà mai alcuna necessità per noi di praticare uno qualsiasi degli esercizi artificiali di pranayama o controllo della respirazione, perché per la nostra mera attenzione al sé, naturalmente controlleremo e porteremo a un arresto completo tutta l'attività della nostra mente, la parola, il respiro e il corpo. Poiché tutte queste attività sono solo fantasie che sorgono solo quando permettiamo alla nostra attenzione di andare verso qualcosa di diverso da noi stessi; tutte scompariranno e diventeranno inesistenti, non appena abbiamo effettivamente ritirato tutta la nostra attenzione nella profondità più intima o nucleo del nostro essere, che è la fonte da cui nasce e scorre verso l'esterno come la nostra mente, intelletto o ego.

Anche se la parola mati è usata in Tamil nel senso di mente, intelletto, comprensione, discriminazione o discernimento, in realtà è una parola di origine sanscrita, e in sanscrito oltre a questi significati può anche significare intenzione, risoluzione, volontà, desiderio o devozione. Se comprendiamo le parole *kūrnda matiyāl* in quest'ultimo senso, dovrebbero significare 'dalla devozione intensa o amore'.

Anche se questo non è il significato principale di queste parole in questo contesto, è tuttavia opportuno un significato secondario, perché saremo in grado di affondare o penetrare in profondità all'interno di noi stessi solo se abbiamo grande amore per lo stato di solo essere, che è la vera forma di Dio. A meno che non abbiamo vero e intenso amore per l'essere, saremo riluttanti ad arrenderci a esso, e quindi la nostra mente insieme a tutti i suoi vasana o desideri latenti continueranno ad aumentare in ribellione ogni volta che cerchiamo di aggrapparci saldamente all' attenzione per il sé e quindi ad affondare in profondità nel nostro intimo essere.

Devozione e assenza di desideri cioè, il vero amore per l'essere e la libertà dal desiderio di qualcosa di diverso dall' essere, sono come le due facce inseparabili di un singolo foglio di carta, e ognuna aumenta in proporzione diretta allo aumento dell'altra. Pertanto, quando Sri Ramana confronta *vairāgya* o libertà dal desiderio con la pietra che un pescatore di perle lega alla sua vita, dicendo: che immergendosi sotto l' attività di superficie della nostra mente e affondando profondamente dentro di noi con vairāgya possiamo raggiungere la 'perla del sé', egli implica che per essere in grado di depositarsi sul fondo più intimo del nostro essere abbiamo bisogno non solo di vairāgya ma anche di grande amore o bhakti.

Devozione e mancanza di desiderio, o bhakti e *vairāgya*, come sono rispettivamente chiamate in sanscrito e in altre lingue indiane, non sono solo inseparabili ma in realtà sono solo due modi diversi di descrivere lo stesso stato d'animo. Tuttavia sono di solito considerate come due qualità distinte perché sono ciascuna un aspetto particolare di uno stato mentale. Poiché sono due qualità indispensabili di cui abbiamo bisogno per essere in grado di raggiungere la vera conoscenza di sé, sono a volte dette essere le due ali con le quali dobbiamo imparare a volare allo stato trascendente dell'essere assoluto.

Sia la devozione che la mancanza di desiderio nascono a causa di un'altra qualità essenziale, che si chiama *vivēka*, una parola sanscrita che significa discriminazione, di-

scernimento o la capacità di distinguere il reale dall'irreale, l'eterno dall'effimero, la sostanza dalla forma, o la verità reale da ciò che si limita a sembrare vero. La vera Viveka non è solo un intellettuale comprensione della verità, ma è una chiarezza interiore profonda che esiste naturalmente nel nucleo del nostro essere e che sorge nella nostra mente quando diventa purificata o ripulita delle forme più grossolane dei suoi desideri.

Una comprensione intellettuale della verità è un utile punto di partenza dal quale possiamo cominciare il nostro attivo cercare l'esperienza reale della vera conoscenza, ma sboccerà in vera discriminazione o Viveka solo se la applichiamo in pratica effettivamente, trasformando la nostra mente verso l'interno per -scoprire la vera natura del nostro essere essenziale. Nella misura in cui la nostra mente si purifica dei suoi desideri, nella stessa misura la chiarezza della vera discriminazione o *vivēka* sorgerà all'interno di essa.

Al contrario, più chiaramente siamo in grado di discriminare, capire ed essere veramente convinti che la felicità esiste solo all'interno di noi stessi e non in qualsiasi altra cosa, e più forti diventeranno la nostra devozione e la mancanza di desiderio. Così la vera discriminazione o *vivēka* accende nella nostra mente la vera devozione o bhakti e la vera mancanza di desideri o *vairāgya*; la vera devozione e mancanza di desiderio chiarisce la nostra mente, aumentando così il nostro potere di discriminazione.

Il mezzo più potente ed efficace con cui siamo in grado di suscitare la chiarezza della vera discriminazione nella nostra mente è quello di essere costantemente e profondamente attenti al sé, perché quando siamo attenti al sé stiamo concentrando la nostra attenzione sulla nostra coscienza di essere, che non è solo la luce che illumina la nostra mente, ma è anche la pienezza infinita e fonte di ogni chiarezza, conoscenza o comprensione.

Oppure, per spiegare la stessa cosa in un altro modo: quando siamo attenti al sé stiamo allontanando tutti i pensieri che offuscano e oscurano la chiarezza infinita dell'essere che splende sempre nel nostro cuore o essenza più intima. Così con l'attenzione al sé stiamo aprendo il nostro cuore alla vera grazia di Dio, che è la nostra naturale chiarezza della perfetta coscienza di sé, e che per la sua pura luce ci permette di discriminare, comprendere ed essere veramente e profondamente convinti della verità.

Se la nostra comprensione e discriminazione non ci dà sufficiente forza di convinzione per permetterci di ritirare la nostra mente facilmente da tutto ciò che è diverso da noi stessi e di concentrarci intensamente sul nostro essere essenziale, deve essere solo una forma superficiale e poco chiara di discriminazione o *vivēka*.

Quando la nostra discriminazione diventa veramente profonda, chiara e intensa, cioè, quando diventa un vero *kūrnda mati* o acuto e penetrante potere di discernimento, brillerà dentro di noi come un'incrollabile forza di convinzione, che sperimenteremo come intensa *bhakti* o amore per il nostro stato naturale di solo essere e come ferma *vairagya* o libertà dal desiderio per qualcosa di diverso dall'essere, e così ci permetterà di

far arrendere il nostro sé finito e individuale, la nostra mente o ego, e quindi affondare senza sforzo nella profondità più intima del nostro essere essenziale.

Proprio come il peso di una pietra consente a un pescatore di perle di affondare in profondità nello oceano, così l'intensità del nostro *bhakti* e *vairāgya* ci permetteranno di affondare in profondità nel nucleo più profondo del nostro essere. Tuttavia, fino a quando non abbiamo effettivamente coltivato una sufficientemente intensa *bhakti* e *vairāgya*, ogni volta che cerchiamo di essere vigili e attenti al sé, non saremo in grado di affondare molto profondamente, ma continueremo a galleggiare appena sotto la superficie della nostra mente, dove i nostri pensieri ci continueranno a disturbare.

Cioè, la nostra attenzione al sé non sarà molto profonda e chiara, ma continuerà ad essere superficiale e offuscata dai pensieri che costantemente ci piacerà pensare a causa della nostra mancanza di vera vairāgya o mancanza di desiderio.

La nostra tendenza a pensare a qualcosa di diverso da noi stessi è l'unico ostacolo che ci impedisce di affondare in profondità nel nostro vero essere consapevole di sé, e tale tendenza {simpatia} è causata dalla nostra mancanza di vera discriminazione o *vivēka*. Se fossimo veramente convinti che la felicità esiste solo dentro noi stessi e non in qualsiasi altra cosa, vorremmo certamente conquistare l'amore per affondare nella profondità beata e senza pensieri nel nostro essere cosciente di sé, e vorremmo perdere il nostro desiderio di pensare ad altro.

Tuttavia, anche se abbiamo bisogno di questa ferma convinzione, che è il risultato di una discriminazione chiara, per essere in grado di rimanere saldamente e profondamente attenti al sé, l'unico modo per ottenere ciò è praticare l'attenzione al sé.

Praticando ripetutamente e con insistenza l'arte di essere attenti al sé in qualunque misura possiamo gradualmente suscitare nella nostra mente la necessaria chiarezza della vera discriminazione o viveka, e così coltiveremo una forza sempre crescente di vero amore o bhakti e vera mancanza di desiderio o *vairāgya*, che a sua volta ci permetterà di andare più a fondo nel nostro naturale essere sempre consapevole di sé. Così le tre qualità inseparabili di viveka, bhakti e *vairāgya*, che Sri Ramana descrive collettivamente come *kūrnda mati* o acuta e penetrante potenza di discernimento e di amore, guideranno la nostra mente più in profondità nel nostro stato naturale di essere cosciente del sé o attenti al sé, e affondando in profondità in questo stato coltiveremo e incrementeremo queste tre qualità.

Pertanto, per quanto debole o forte che sia il nostro presente viveka, bhakti e vairagya, l'unico modo per noi di progredire dal punto in cui ci troviamo ora verso il nostro obiettivo di raggiungere l'esperienza infinitamente felice della vera conoscenza di sé è tentare ripetutamente e con insistenza di essere sempre attenti al sé.

Dopo aver detto che per raggiungere la perla della conoscenza di sé dovremmo affondare in profondità dentro di noi con costante mancanza di desiderio, Sri Ramana continua dicendo, 'Se uno si aggrappa saldamente e ininterrottamente a *svarūpa-*

smaraṇa [ricordo del sé] fino a quando si raggiunge svarùpa [il proprio essere essenziale o reale sé], da sola [sarà] sufficiente'. Perché esattamente egli usa il termine *svarūpa-smaraṇa* o 'ricordo del sé' qui?

Non abbiamo mai realmente dimenticato noi stessi, perché conosciamo sempre 'Io sono'. Tuttavia, anche se siamo sempre consapevoli del nostro essere come 'Io sono', tendiamo a ignorarlo o trascurarlo, perché siamo così interessati a partecipare ad altre cose diverse da noi stessi, che sono tutte semplici prodotti della nostra immaginazione. Quando la nostra mente è quindi costantemente assorbita nel pensiero di altre cose, in effetti, dimentica il proprio vero sé, il suo essere essenziale, che non pensa a nulla, ma semplicemente è.

Poiché tutti i nostri pensieri e immaginazioni distraggono costantemente la nostra attenzione dalla nostra coscienza naturale di solo essere, siamo in grado di porre fine alla loro influenza distraente solo cercando di ricordare il nostro essere ininterrottamente. Il ricordo del sé è dunque l'antidoto alla nostra tendenza a pensare altre cose che noi stessi. Tuttavia, poiché il nostro desiderio di pensare altre cose è così forte, quando cerchiamo di aggrapparci forte al-ricordo del sé la nostra mente si ribellerà e sorgerà in forma di innumerevoli pensieri, interrompendo così il nostro sforzo di ricordare solo noi stessi.

Ogni volta che il nostro ricordo del sé viene così interrotto dal sorgere di altri pensieri, dobbiamo ancora una volta ricordare il nostro essere e quindi ritirare la nostra attenzione da loro. Più pratichiamo il ricordo del sé in questo modo, più otterremo la forza e la capacità di aggrapparci esclusivamente e ininterrottamente al nostro ricordo del nostro semplice essere cosciente di sé.

Questa pratica o l'esercizio di ricordo del sé, non è un tentativo di riguadagnare il ricordo di qualcosa che abbiamo dimenticato, come per esempio sarebbe cercare di ricordare dove abbiamo messo qualcosa che abbiamo perso e che ora cerchiamo di trovare, perché il nostro stesso sé o essere essenziale è sempre presente e conosciuto da noi, ed è quindi qualcosa che non abbiamo mai veramente perduto o dimenticato. Piuttosto questa pratica è un tentativo di mantenere la memoria di qualcosa di cui vogliamo evitare l'oblio, come ad esempio ci piacerebbe ricordare costantemente una persona o una cosa la cui memoria ci dà grande gioia.

Il ricordo del sé è quindi semplicemente un altro nome per l'attenzione al sé, cioè, essere costantemente attenti, consci, memori o consapevoli del nostro semplice essere o lo stato di 'Io sono' {'am'-ness = sono-ità}

Quindi questo termine *svarūpa-smaraṇa* o 'ricordo del sé' che Sri Ramana usa qui, in questo undicesimo paragrafo, il termine *svarūpa-dhyāna* o 'meditazione sul sé' che ha usato nel paragrafo precedente, il termine *ātmacintana*, 'pensare il sé', 'pensiero del sé', 'considerazione del sé' o 'contemplazione del sé' che usa nel paragrafo XIII, e il termine *ātmavicāra*, 'inchiesta del sé', 'esame del sé' o 'investigazione del sé' che egli

utilizza in molti altri luoghi; in tutti denotano la stessa semplice pratica di essere attenti al sé.

Come dice Sri Ramana nel paragrafo XVI di *Nāṉ Yār?*:

> [...] Il nome '*ātma-vicāra*' [è veramente applicabile] solo per [la pratica di] essere sempre [dimorare o rimanere] dopo aver messo [posto, tenuto, stabilito, depositata, detenuta, fissata o stabilita la nostra] mente in Ātmā [il nostro vero sé] [...]

Che cosa intende esattamente Sri Ramana quando parla di mettere, sistemare, mantenere o detenere la nostra mente in *ātmā* o nostro vero sé? Il nostro vero sé o essere essenziale è l'unica realtà che sottende l'apparenza della nostra mente, e come tale è la sua fonte e dimora naturale. Finché non sappiamo null'altro che il nostro essere, la nostra mente rimane naturalmente come il nostro infinito, indiviso e non duale vero sé.

Quando però cominciamo a immaginare e conoscere qualcosa di diverso dal nostro essere, la nostra mente apparentemente esce dal nostro vero sé come separata, finita e individuale coscienza, la cui natura sembra essere il pensiero - che è costantemente attento a queste altre cose, che ha creato con la sua fantasia. Quindi mettendo, ponendo, mantenendo o detenendo la nostra mente nel nostro reale sé, significa prevenire che sorga e che esca come pensiero separato o coscienza che conosce gli oggetti.

Pertanto, poiché la nostra mente viene fuori dal nostro vero sé solo dando attenzione ad altre cose oltre se stesso, e poiché rimane nel nostro vero se ogni volta che da attenzione e conosce solo il nostro essere; mettendo, ponendo, possedendo o detenendo la nostra mente nel nostro vero sé significa fissare o mantenere la nostra attenzione interamente ed esclusivamente nel nostro essenziale essere consapevole di sé, senza permetterle di uscire per conoscere o sperimentare qualsiasi altra cosa.

Così questa semplice definizione data da Sri Ramana, che esprime perfettamente l'essenza stessa della pratica chiamata *ātma-vicāra* o investigazione del sé, può essere parafrasato dicendo che *ātma-vicāra* è un nome che è applicabile solo alla pratica di essere sempre fermamente attenti al sé o consapevoli solo del nostro essere essenziale, 'Io sono'. Ricordo del sé o attenzione al sé è una pratica che possiamo imparare da noi stessi e mantenere anche mentre siamo impegnati in altre attività.

Qualunque cosa stiamo facendo con la mente, la parola o il corpo, sappiamo sempre ciò che siamo, così con una pratica persistente è possibile acquisire la capacità di mantenere una tenue corrente di attenzione al sé in mezzo a tutte le altre attività. Quando coltiviamo questa abilità per essere sempre debolmente consapevoli della nostra sottostante coscienza del sé durante tutta la nostra veglia e sogno, diventeremo anche più chiaramente consapevoli della nostra costante coscienza del sé nel sonno profondo.

Cioè, praticando persistentemente l'attenzione al sé o il ricordo del sé ogni volta che la nostra mente è libera da qualsiasi altro lavoro, diventerà gradualmente così familiare con la nostra naturale ed essenziale coscienza di sé che continueremo ad essere debolmente consapevoli di ciò, anche quando la nostra mente è impegnata in attività, e anche quando si è placata nel sonno. Anche se non possiamo essere, in tutto o profondamente, attenti al nostro essere quando la nostra mente è impegnata in attività, possiamo comunque essere debolmente attenti a essa in ogni momento.

Questo è lo stato che Sri Ramana descrive come 'aggrappata fortemente senza interruzioni a *svarūpa-smaraṇa* o ricordo del sé', come essere' o rimanere sempre mantenendo la nostra mente fissa nell' *ātmā* o nostro reale sé', e dice che praticare cosi 'è sufficiente'. Perché dice che 'aggrapparsi fortemente e ininterrottamente a *svarūpa-smaraṇa* o il ricordo del sé, fino a quando raggiungiamo il nostro vero sé sarà solo sufficiente'?

Anche se nelle fasi iniziali di questa pratica il nostro ricordo del sé sarà spesso interrotto dal sorgere dei pensieri e dalla conseguente attività della nostra mente; anche se nelle fasi più avanzate della pratica non può essere del tutto interrotta, ma è tuttavia notevolmente diminuita con qualsiasi attività che la nostra mente possa svolgere; grazie alla nostra perseveranza in questa pratica i nostri vasanas o desideri latenti di pensare a cose diverse da noi stessi saranno costantemente indeboliti, e quindi otterremo il vairāgya o la libertà dal desiderio che è necessario per essere in grado di affondare nella profondità più intima del nostro essere, dove possiamo trovare la perla della vera conoscenza di sé.

Finché consideriamo erroneamente di essere questo corpo fisico, ci sentiremo spinti a impegnarci in attività fisiche, vocali e mentali, se non a tutte le ore almeno in certi momenti, perché tali attività sono necessarie per il mantenimento della nostra vita in questo corpo. Pertanto, fino a quando non trascendiamo l'illusione di essere questo corpo, non saremo in grado di rimanere completamente incontaminati dal sorgere dei pensieri. Quindi affondamento o immersione in profondità all'interno di noi stessi è una pratica nella quale non possiamo impegnarci ininterrottamente ogni volta.

Tuttavia, anche se non possiamo ininterrottamente e in ogni momento essere profondamente,, intensamente e chiaramente attenti al sé fino a quando non abbiamo effettivamente raggiunta la perfetta esperienza della vera e assoluta conoscenza di sé, anche durante la fase di pratica, ci si può sforzare di essere ininterrottamente attenti al sé almeno in modo tenue.

Cercando di mantenere almeno un tenue grado di attenzione al sé in ogni momento, possiamo costantemente indebolire i nostri desideri latenti e in tal modo rendere più facile per noi stessi affondare in profondità nel nostro essere un certo numero di volte. Affondando talvolta in profondità nel nostro essere, potremo ottenere un maggior grado di chiarezza della coscienza di sé, che renderà più facile per noi mantenere una corrente tenue ma ininterrotta di attenzione al sé anche nel bel mezzo delle varie attività.

Tuttavia, anche se il tentativo di mantenere ininterrottamente una tenue corrente di attenzione al sé in questo modo è un elemento importante della nostra pratica spirituale, non possiamo realmente raggiungere la vera esperienza di assoluta conoscenza di sé fino a che non otteniamo sufficiente vivēka, bhakti e vairāgya da essere in grado di affondare nel fondo più intimo del nostro essere, dove la luce luminosa e infinita della perfettamente chiara e assolutamente non duale coscienza di sé splende eternamente come 'Io sono'.

Nelle ultime due frasi di questo undicesimo paragrafo Sri Ramana dà un'altra analogia per illustrare ciò che aveva detto nelle prime due frasi, vale a dire:

> Finché viṣaya-vāsanās - [desideri latenti per altre cose diverse da noi stessi] esistono nella [nostra] mente, è necessaria l'investigazione 'chi sono io?' Come e quando nascono i pensieri, subito è necessario [per noi] annientarli tutti con vicāra [auto-investigazione del sé o attenzione al sé] nel luogo stesso da cui essi provengono [...]

L'analogia che egli dà per illustrare questo processo di annientare tutti i pensieri non appena si presentano è la seguente:

> [...] Fino a quando i nemici sono all'interno della fortezza, continueranno a venire fuori da questa. Se [noi] continuiamo a distruggere [o tagliare] tutti loro come e quando arrivano, la fortezza [alla fine] entrerà in [nostro] possesso.

In questa similitudine, la fortezza è il nostro vero sé, il nucleo del nostro essere, che è la fonte della nostra mente, ed i nemici che si trovano all'interno di essa sono le nostre vāsanās o desideri latenti per altre cose diverse dal nostro essere. Per prendere il possesso di un forte, dobbiamo assediarlo, e quando lo facciamo i nemici interni rimarranno lì pacificamente e in sottomissione.

Per la sopravvivenza è necessario per loro uscire, nel tentativo di rompere il nostro assedio e ricostituire il loro approvvigionamento di cibo. Il cibo che i nostri desideri latenti richiedono per la loro gratificazione e sopravvivenza è la conoscenza di altre cose diverse dal nostro essere. Finché nutriamo la nostra mente con la conoscenza dell'alterità o dualità, essi sopravvivranno e prospereranno, ma se li priviamo di tale conoscenza, cresceranno deboli, perché in mancanza di tale conoscenza la loro identità o individualità distinta potrà essere disciolta.

Per la propria sopravvivenza, dunque, la nostra mente aumenterà la ribellione non appena cercheremo di mantenerla nel nostro semplice essere. Cioè, si ribellerà costantemente cercando di pensare a qualcosa di diverso dal nostro essere essenziale cosciente di sé Poiché pensieri possono sorgere solo quando ci occupiamo di loro, possono essere distrutti nel luogo e nel momento ove nascono solo col nostro attaccamento tenace all'attenzione di sé. Se siamo saldi nella nostra attenzione al sé o ricordo del sé, ogni pensiero che la nostra mente cerca di pensare perirà essendo da noi ignorato.

Questo ignorare tutti i pensieri aggrappandoci tenacemente all'attenzione del sé è ciò che Sri Ramana descrive come abbattere tutti i nemici appena escono dal forte. Se ci ostiniamo abbastanza a lungo nella nostra pratica di essere attenti al sé, tutti i nostri vasanas o desideri latenti di pensare alla fine saranno distrutti, e la nostra mente potrà così sprofondare di nuovo nella fonte da cui è sorta. Questo eventuale affondamento della nostra mente o attenzione di nuovo nella nostra sorgente o essere essenziale è ciò che Sri Ramana descrive dicendo che 'il forte [infine] entrerà in [nostro] possesso'.

Non è necessario per noi continuare a lottare eternamente per resistere al fascino di cose diverse da noi stessi e, quindi, rimanere nel nostro semplice essere, perché, lottando per fare ciò per un po' 'saremo in grado di annientare completamente i nostri desideri, che rendono quelle altre cose così attraenti. Le altre cose ci attirano perché erroneamente crediamo di poter ottenere felicità da loro, e crediamo questo a causa della nostra mancanza di vivēka o vera discriminazione.

Tuttavia, essendo costantemente attenti al sé, alimenteremo la nostra mente con la chiarezza naturale di vivēka che esiste dentro di noi come la chiara luce della nostra coscienza sempre-luminosa del sé del nostro essere, e così acquisiremo costantemente una sempre più forte convinzione che la felicità si trova solo all'interno di noi stessi e non in qualsiasi altra cosa.

Tanto più forte questa convinzione diventa, tanto più crescerà la nostra bhakti o amore per il nostro essere e il nostro vairāgya o libertà dal desiderio di qualcosa di diverso dal nostro essere, e tanto più facile diventerà per noi resistere alla falsa e illusoria attrazione di conoscere cose diverse dall'essere. Pertanto, la pratica dell' attenzione al sé è necessaria per noi solo fino al momento in cui tutti i nostri vasanas o desideri latenti verranno distrutti dalla nascita della vera conoscenza di sé, dopodiché scopriremo che l'attenzione al sé o coscienza di sé è la natura stessa del nostro essere, ed è quindi qualcosa che veramente non richiede alcuno sforzo o pratica.

Quando la nostra mente e tutti i suoi vasanas sono quindi distrutti dalla nostra esperienza di vera conoscenza di sé, la nostra individualità falsa e immaginaria verrà dissolta e noi rimarremo senza sforzo ed eternamente come l'infinita e assoluta coscienza di solo essere, 'Io sono'. In questo stato di manōnāśa o totale annientamento della nostra mente, che è lo stato che è anche conosciuto come Nirvana o totale estinzione della illusione del nostro sé individuale, non c'è più nulla da fare per noi, e niente altro da conoscere che il nostro essere.

Questa è la vera esperienza di Sri Ramana e di tutti gli altri saggi, ed è chiaramente espressa da lui nel versetto 15 del Upadēśa Undiyār e al versetto 31 del Uḷḷadu Nāṟpadu:

Quando [la sua] mente-forma è annientata, per il grande yogi che è [così] affermato come la realtà, non vi è una singola azione [o 'fare'], [poiché] ha raggiunto[la

sua vera] natura [che è essere senza azione]. Per chi è [completamente immerso in e quindi uno con] tanmayānanda [beatitudine composta solo da tat, 'egli' o l'infinita e assoluta realtà], che è sorto [come vera conoscenza di sé, 'Io sono io'] avendo distrutto il [suo finito individuale] sé, che cosa c'è da fare [o per 'fare']? Lui non conosce qualsiasi altra cosa, ma solo [il suo vero] sé. [Pertanto] come pensare [o chi può pensare] che il suo stato è così e così?

Lo stato di vera conoscenza di sé, che è lo stato di infinita e assoluta felicità, è lo stato di solo essere, lo stato in cui abbiamo scoperto che la coscienza pensante finita che abbiamo chiamato la nostra 'mente' era una mera illusione che esisteva solo nella sua visione limitata e distorta, ed è quindi, in realtà, del tutto inesistente.

Poiché la nostra mente è la causa originaria, fonte e base di tutte le attività, questo stato di solo essere, libero dalla mente, è del tutto privo anche della minima attività, azione, karma o 'fare'. Poiché questo stato di vera conoscenza di sé è del tutto privo del nostro 'pensare', 'fare' e 'conoscere', ma è anche privo di ogni conoscenza dell'alterità o dualità. Poiché è uno stato che trascende completamente tutti i pensieri e le parole, Sri Ramana si chiede come qualcuno possa concepirlo o pensarlo come realmente è.

Ogni concezione che noi possiamo formare nella nostra mente su questo stato di vera conoscenza di sé è quindi inesatta, perché è solo un tentativo di concepire l'inconcepibile. Allo stesso modo tutte le parole che possiamo usare per descriverlo sono inadeguate, perché sono solo un tentativo di definire l'indefinibile. Lo stato di vera conoscenza di sé non può mai essere conosciuto dalla nostra mente finita, ma può essere vissuto da noi solo quando la nostra mente pensante è distrutta.

Per sperimentarlo, quindi, dobbiamo rivolgere la nostra mente verso l'interno e annegarla nella nostra propria sorgente, che è il nostro vero ed essenziale essere. Perciò non possiamo mai acquisire vera conoscenza da semplici parole, oppure volgendo la nostra attenzione verso l'esterno leggendo libri pieni di parole, ma solo rivolgendo la nostra attenzione verso l'interno per leggere il libro silenzioso del nostro cuore. Parole e libri possono servire ad uno scopo utile solo nella misura in cui indirizzano la nostra mente nella giusta direzione in cui si deve concentrare la sua attenzione al fine di provare la vera conoscenza.

Tuttavia, anche quei pochi libri che ci spingono a volgere la nostra mente all'interno saranno veramente utili per noi solo se seguiamo le loro indicazioni e tentiamo di affondare la nostra mente con vero amore e incrollabile mancanza di desideri nel nucleo più profondo del nostro essere. Pertanto, invece di concentrare i nostri sforzi nello studiare ripetutamente i pochi libri che veramente ci convincono e ci ricordano la necessità di rivolgere la nostra mente verso l'interno, cerchiamo sinceramente e costantemente di praticare l'arte dell'attenzione al sé che quei libri ci insegnano. Se continuiamo a leggere innumerevoli libri per raccogliere conoscenze sempre più estranee, sprecheremo il nostro tempo prezioso e distrarremo la mente dal nostro vero scopo, che è quello di rinunciare a ogni altra conoscenza e quindi affondare nella sola vera conoscenza: la semplice non duale conoscenza o consapevolezza del nostro essere, 'Io sono'.

Pertanto, nel paragrafo XVI di Nan Yar? Sri Ramana dice:

> Poiché in ogni [vero spirituale] trattato si dice che per raggiungere muti [emancipazione spirituale, la liberazione o salvezza] è necessario [per noi] trattenere [la nostra] mente, dopo aver conosciuto che manōnigraha [mantenere verso il basso, mantenere dentro, trattenere, soggiogare, sopprimere o distruggere la nostra mente] è l'intenzione ultima [o scopo] di [tali] trattati, non vi è alcun beneficio [da guadagnare] studiando senza limiti [innumerevoli] trattati. Per il contenimento [della nostra] mente è necessario [per noi] investigare noi stessi [per conoscere] ciò che [noi siamo realmente], [ma] invece [di fare ciò] come [possiamo conoscere noi stessi da] indagando nei trattati? E 'necessario [per noi] per conoscere noi stessi solo col nostro occhio jñāna [la vera conoscenza, cioè, dalla nostra coscienza rivolta all'interno].
>
> Ha [una persona chiamata] Raman bisogno di uno specchio per conoscere se stesso come Raman? [Il nostro] 'sé' è all'interno dei pañcakōśas [i "cinque involucri" con cui ci sembra di avere coperto e oscurato il nostro vero essere, cioè il nostro corpo fisico, il nostro prana o forza vitale, la nostra mente, il nostro intelletto e l'oscurità apparente o ignoranza del sonno], considerando che i trattati sono al di fuori di loro.
>
> Pertanto investigare nei trattati [sperando di essere in grado in tal modo di conoscere] noi stessi, ovvero chi dovremmo investigare [con un'attenzione volta verso l'interno] avendo tolto [accantonato, abbandonato o separato] tutte le pañca-kōśas, è inutile [o non redditizio].
>
> Conoscere il nostro yathārtha svarūpa [il nostro vero sé o essere essenziale] avendo indagato chi è [il nostro falso individuale] sé, che è in schiavitù [essendo vincolato entro i confini immaginari della nostra mente], è mukti [emancipazione].Il nome 'ātma-vicāra' [è veramente applicabile] solo per [la pratica] di essere sempre [costantemente o rimanendo] dopo aver stabilito [posto, mantenuto, depositato, detenuto, fissato la nostra] mente in Ātmā [nostro sé reale], mentre dhyāna [meditazione] è immaginare noi stessi essere sat-cit-ānanda brahman [la realtà assoluta, che è l'essere-coscienza-beatitudine]. Ad un certo momento diventerà necessario [per noi] dimenticare tutto quello che [noi]abbiamo imparato.

Per raggiungere l'emancipazione o la salvezza dalla schiavitù di immaginare di essere una persona finita dobbiamo conoscere come siamo veramente, cioè, come la coscienza infinita, assoluta, non duale, del nostro essere essenziale. Ma dove dobbiamo guardare per conoscere noi stessi così?

Possiamo conoscere noi stessi solo cercando in libri o testi sacri? No, ovviamente non si può, perché per conoscere noi stessi, veramente e con precisione, dobbiamo guardare dentro noi stessi per discernere la vera essenza del nostro essere. Cioè, poiché

noi stessi siamo il ‘sé’ che vogliamo conoscere, possiamo conoscere noi stessi solo indagando o esaminando il nostro intimo essere con un’attenzione acutamente focalizzata e interiormente penetrante. Il nostro potere di attenzione, che è il nostro potere di indirizzare e focalizzare la nostra coscienza su qualcosa, è lo strumento fondamentale ed essenziale con il quale siamo in grado di conoscere qualcosa.

Senza dare attenzione a qualcosa, non possiamo conoscerla. Pertanto, a meno che non ci occupiamo effettivamente di noi stessi molto profondamente e con attenzione, non possiamo veramente conoscere accuratamente noi stessi come siamo veramente. La vera conoscenza di sé non è solo una conoscenza teorica che possiamo capire col nostro intelletto, ma è solo una chiara e diretta non duale conoscenza che possiamo acquisire solo attraverso la reale esperienza di sé.

Interessandoci di libri che forniscono informazioni concettuali sul nostro vero sé, possiamo solo conoscere informazioni concettuali, ma non possiamo realmente conoscere noi stessi. Qualunque informazione concettuale o conoscenza teorica che possiamo acquisire circa noi stessi è estranea a noi, e quindi è qualcosa di diverso da noi stessi. Imparare alcune informazioni teoriche circa il gusto del cioccolato è completamente diverso dallo sperimentare il gusto del cioccolato.

Allo stesso modo, imparare alcune conoscenze teoriche sul nostro sé reale è completamente diverso dallo sperimentare realmente noi stessi come siamo veramente. Non possiamo conoscere noi stessi, cercando fuori di noi stessi, ma solo guardando dentro noi stessi. In realtà, è nostra abitudine guardare fuori noi stessi, e la nostra intensa tendenza a farlo che in realtà ci impedisce di conoscere noi stessi come siamo davvero.

Non abbiamo bisogno di qualsiasi altra pratica per conoscere noi stessi, perché sappiamo sempre che ‘Io sono’. Ciò che abbiamo bisogno di ‘fare’ per conoscere noi stessi è di rimuovere tutta la conoscenza estranea che abbiamo sovrapposto sulla nostra conoscenza di base di noi stessi come ‘Io sono’. La conoscenza estranea che abbiamo sovrapposto su noi stessi si presenta in molte forme diverse, ma ciò che è comune a tutte queste multiple forme di conoscenza è che noi tutti le sperimentiamo come ‘sto conoscendo questo’.

Ciò che è reale in questa esperienza è solo l’ ‘Io sono’ e non il ‘sapere questo’, che è solo un aspetto transitorio. Pertanto, al fine di conoscere il reale ‘Io sono’ com’è, tutto quello che dobbiamo ‘fare’ è di sperimentarlo senza la sovrapposizione di questa apparizione o aggiunta {nome-forma} effimera ‘conoscere questo’. Di tutte le appendici effimere e immaginarie che abbiamo sovrapposto sulla nostra conoscenza di base ‘Io sono’, la più fondamentale è il nostro corpo e gli altri oggetti che scambiamo per noi stessi.

Poiché immaginiamo certi oggetti, come il nostro corpo, essere noi stessi; immaginiamo altri oggetti, fuori di questo corpo, essere altro da noi stessi; quindi creiamo

l'illusione di una distinzione tra noi stessi e le altre cose, e la parallela illusione di 'dentro' e 'fuori'. Nella filosofia del vēdānta,, gli oggetti che ci immaginiamo di essere noi stessi sono descritto come panca-kosa, i 'cinque involucri 'o' cinque coperture', perché in effetti essi racchiudono o coprono il nostro vero sé, oscurando a nostro avviso la sua vera natura infinita. Queste "cinque guaine" che sono classificati nel vēdānta, sono: il nostro corpo fisico, il nostro prana o forza vitale all'interno di questo corpo, la nostra mente pensante, il nostro intelletto discriminante, e la felicità che sperimentiamo nel sonno come un buio apparente o ignoranza.

Poiché la distinzione tra alcuni di questi "involucri" è piuttosto arbitraria, questa classificazione è spesso semplificata dicendo che il nostro vero io è apparentemente racchiuso all'interno di tre corpi, il nostro 'corpo grossolano', che significa il nostro corpo fisico, il nostro 'corpo sottile', che è la nostra mente, e che di solito è detta comprendere sia il Prana che il nostro intelletto, e il nostro 'corpo causale', che è l'apparente oscurità-o la-felicità che sperimentiamo nel sonno.

Tuttavia, come abbiamo scelto di classificare questi fenomeni che immaginiamo di essere noi stessi non è importante, perché nessuno di loro è il vero 'sé' che cerchiamo di conoscere. Sri Ramana menziona questo termine pañca-kōśas o 'cinque involucri' in questo contesto solo per sottolineare il fatto che noi sperimentiamo noi stessi come se esistessimo all'interno di queste 'guaine' o aggiunte estranee, mentre noi sperimentiamo i libri come se esistessero fuori di esse.

Anche se i libri sembrano esistere fuori di noi stessi, possiamo conoscerli e capirli solo attraverso il mezzo di almeno tre di queste guaine, cioè i sensi del nostro corpo fisico, la nostra mente e il nostro intelletto. Tuttavia, per conoscere il nostro vero sé, dobbiamo annullare o ignorare tutti questi cinque involucri, in quanto non sono realmente noi stessi, e dobbiamo concentrare tutta la nostra attenzione sulla nostra essenziale coscienza di sé - la nostra coscienza fondamentale del nostro essere, 'Io sono'. Pertanto, poiché non possiamo studiare qualsiasi libro, senza illudere noi stessi di essere questo corpo e questa mente, e dato che non possiamo conoscere il nostro vero sé, senza rinunciare a questa identificazione sbagliata, non potremo mai conoscere noi stessi semplicemente studiando libri.

Poiché il significato definitivo di tutti i testi sacri e altri libri veramente utili è che dobbiamo conoscere noi stessi, al fine di sperimentare la vera e perfetta felicità, dobbiamo infine dimenticare tutto quello che abbiamo imparato nei libri deviando la nostra attenzione verso l'interno con amore travolgente per conoscere solo il nostro sé reale o essere essenziale. Tutto ciò che impariamo dai libri o da qualsiasi altra fonte esterna a noi stessi è una conoscenza estranea, che, essendo venuta a noi in un momento, dobbiamo lasciarla in un altro momento. L'unica conoscenza che è eternamente con noi è la nostra conoscenza di base 'Io sono', che è la nostra coscienza, del nostro essere essenziale.

Tuttavia, anche se è sempre presente e conosciuto da noi come il nostro essere cosciente di sé, la vera natura di questa conoscenza eterna ora sembra essere offuscata e

oscurata dalla sovrapposizione transitoria di tutte le nostre altre conoscenza. Poiché nessuna conoscenza che viene e va ci può dare permanente felicità, l'unica conoscenza che dovremmo cercare è la conoscenza perfettamente chiara e accurata del nostro essere: cioè, la conoscenza di noi stessi libera dalla sovrapposizione di qualsiasi altra forma di conoscenza.

L' unica conoscenza veramente utile e benefica che possiamo acquisire dai libri o da altre fonti esterne, incluso il più sacro e santo libro, è la conoscenza che imprime su di noi e ci convince della necessità di rivolgere la nostra attenzione al sé al fine di sperimentare e direttamente conoscere il nostro essere essenziale. Fino a quando la nostra mente si sente spinta dal suo desiderio di essere attiva, studiando pochi selezionati libri che costantemente, ripetutamente e in modo convincente, sottolineano la verità che, al fine di sperimentare l' eterna e infinita felicità, dobbiamo conoscere il nostro vero sé, e meditando frequentemente sulla verità rivelata in questi libri, ciò sarà un grande aiuto nel dare slancio al nostro amore e agli sforzi per praticare l'attenzione al sé.

Questo triplice processo di leggere ripetutamente tali libri, meditando sul loro significato, e cercando di mettere in pratica ciò che impariamo da loro è conosciuto nel vēdānta come śravaṇa, manana e didhyāsana, ed è consigliato da Sri Ramana e altri saggi, come il mezzo con cui possiamo gradualmente acquisire la capacità di rimanere fermamente nello stato di essere attenti al sé. Tuttavia, anche se śravaṇa o leggere il giusto tipo di libri è consigliato da Sri Ramana, questo non significa che dobbiamo leggere un numero infinito di libri. Solo pochi libri veramente pertinenti sono sufficienti a sostenerci nei nostri sforzi per praticare l'attenzione al sé.

Considerando che studiare a fondo un paio di libri veramente pertinenti può essere un grande aiuto per la nostra pratica di essere attenti al sé, la lettura di un vasto numero di libri può essere un serio impedimento. Pertanto, nel versetto 34 del Uḷḷadu Nāṟpadu Anubandham Sri Ramana dice:

> Per le persone di poca intelligenza, moglie, figli e altri [altri parenti]formano [solo] una famiglia. [Tuttavia] sappiate che nella mente delle persone che hanno un vasto apprendimento, non c'è [solo] una [ma] molte famiglie [in forma] di libri [che sono] come ostacoli allo yōga [pratica spirituale].

Anche un forte attaccamento alla nostra famiglia può essere un ostacolo alla nostra pratica spirituale, perché può attirare la nostra mente verso l'esterno e renderci difficile rimanere, nello stato libero da pensieri di essere attenti al sé; un forte attaccamento a tutte le conoscenze che abbiamo acquisito studiando molti libri è un ostacolo ancora più grande, perché riempirà la nostra mente con molti pensieri. Se siamo veramente intenzionati a sperimentare il vero scopo dello yoga, che è la perfettamente chiara conoscenza di sé, non ci sentiremo inclini a leggere una gran quantità di testi sacri o di altri libri di filosofia, perché saremo desiderosi di mettere in pratica quello che abbiamo imparato dai pochi libri davvero pertinenti che spiegano che il semplice essere attento al sé è l'unico mezzo per sperimentare questo obiettivo.

Se invece sentiamo entusiasmo per studiare un numero infinito di libri, riusciremo solo a riempire la nostra mente con innumerevoli pensieri, che attireranno la nostra attenzione lontano dalla coscienza essenziale del nostro essere. Così riempire la nostra mente con conoscenze raccolte da molti libri sarà un grande ostacolo alla nostra pratica di essere attenti al sé.

Lo studio eccessivo non solo riempirà la nostra mente con innumerevoli pensieri, che offuscano la nostra naturale chiarezza interiore della coscienza di sé, ma ci riempirà anche con l'orgoglio dell' apprendimento, che ci chiederà di mostrare la nostra vasta conoscenze ad altre persone, aspettandosi che queste ci apprezzino e ci lodino. Pertanto, nel versetto 36 del Uḷḷadu Nāṟpadu Anubandham Sri Ramana dice:

> Piuttosto delle persone che sebbene erudite non si sono abbandonate [arrese o sono divenute sottomesse, umili o silenziose], gli ignoranti si sono salvati. Questi sono salvi dal fantasma dell' orgoglio che possiede [lo studioso]. Si sono salvati dalla malattia dei molti pensieri vorticosi. Si sono salvati dal correre in cerca di fama [reputazione, rispetto, stima o gloria]. Sappiate che quello da cui si sono salvati non è [solo] un [male].

Di tutti gli ostacoli che possono sorgere nel nostro cammino, quando stiamo cercando vera conoscenza di sé, il desiderio di lode, apprezzamento, rispetto, grande considerazione, fama o notorietà è uno dei più ingannevoli e quindi pericolosi, ed è uno a cui i dotti sono particolarmente suscettibili. Pertanto, nel verso 37 del Uḷḷadu Nāṟpadu Anubandham Sri Ramana dice

> Anche se tutti i mondi sono [considerati da loro come] la pagliuzza, e se tutti i testi sacri sono nelle [loro] mani, [per] le persone che sono sotto l'influenza della malvagia prostituta che è 'puhaṙcci' [lodi, applausi, apprezzamento, rispetto, grande considerazione, fama o notorietà], sfuggire [alla loro] schiavitù [o a lei], ah, è raro [o molto difficile].

La prima frase di questo versetto, 'se tutti i mondi sono la pagliuzza', implica che quelli di noi che hanno studiato una grande quantità di filosofia possono guardare dall'alto in basso i normali piaceri mondani di questo mondo, del cielo e di tutti gli altri mondi considerandoli essere una pura sciocchezza, e possono quindi immaginare di aver rinunciato a ogni desiderio per loro.

La seconda clausola, 'se tutti i sacri testi sono nelle loro mani', si riferisce a chi ha acquisito una vasta gamma di conoscenze sui vari sistemi di filosofia, fede religiosa e altre materie. Tuttavia, a dispetto di tutta la nostra vasta dottrina e la nostra apparente rinuncia, se cadiamo in preda al desiderio per il piacere estremamente illusorio di essere un oggetto di lode, apprezzamento, ammirazione, rispetto o alta considerazione plauso o fama, sarà poi molto difficile liberarci da tale desiderio.

Il desiderio di apprezzamento e rispetto è molto sottile e quindi potente nella sua capacità di illuderci, ed è un desiderio di cui anche persone d'altra parte molto buo-

ne possono facilmente caderne preda, soprattutto se si impegnano in qualsiasi attività che sembra a beneficio degli altri, come ad esempio insegnare i principi della religione, filosofia o condotta morale attraverso sia la parola che la scrittura.

Questo desiderio è particolarmente pericoloso per un aspirante spirituale, perché il piacere che sentiamo nell' essere apprezzati e rispettati deriva dal nostro attaccamento al nostro ego o personalità individuale il nostro senso illusorio di essere la persona che è apprezzata e rispettata. Quindi, se siamo sinceri nel nostro desiderio di raggiungere la vera conoscenza di sé, si dovrebbe essere estremamente vigili per evitare di dare qualsiasi spazio nella nostra mente al presentarsi di questo desiderio. Fino a quando non raggiungiamo la non duale esperienza della vera conoscenza di sé, non saremo in grado di rimanere completamente inalterati sia da qualsiasi riconoscimento, rispetto, apprezzamento o lode che possiamo ricevere, che da uno dei loro opposti come il disprezzo, mancanza di considerazione, svalutazione o critiche.

Solo quando raggiungiamo la vera conoscenza di sé e così scopriamo che non siamo questa singola persona che viene riconosciuta, apprezzata e lodata, o ignorata, non considerata, disprezzata o criticata, possiamo essere veramente non influenzati da essi. Pertanto, nel versetto 38 del Uḷḷadu Nāṟpadu Anubandham Sri Ramana dice:

> Quando sempre rimaniamo fermamente nel nostro [vero] stato [di non duale conoscenza di sé], senza conoscere [la distinzione illusoria tra] 'me stesso' [e gli] altri, chi c' è là oltre noi stessi? Che cosa [importa] se qualcuno dice qualunque cosa su di noi? [Poiché in tale stato sappiamo che non c'è nessuno altro che il nostro essere essenziale, sarebbe come se ci esaltassimo o denigrassimo da noi stessi.] Cosa davvero [importa] se [da noi stessi] ci esaltiamo o ci denigriamo?

Finché noi sperimentiamo l'esistenza di qualsiasi persona oltre a noi stessi, o l'esistenza di qualsiasi cosa diversa dalla nostra unica, indivisa e non duale coscienza del nostro essere, 'Io sono', non dobbiamo pensare che abbiamo raggiunto la vera conoscenza di sé, o che siamo impermeabili a ogni forma di apprezzamento e deprezzamento. Soprattutto, non dobbiamo mai illuderci immaginando che possiamo essere un vero guru spirituale per altre persone, o posare come tale, perché il vero guru spirituale è solo la 'persona' che ha cessato di esistere come individuo separato, dopo essersi fuso e dissolto nella realtà assoluta, diventando uno con essa, e che perciò sa che la realtà assoluta, che è il nostro essere essenziale, solo esiste, e che non c'è davvero nessuna persona diversa da essa.

Finché ci sentiamo di essere un individuo separato, dovremmo sempre diffidare del delirio dell' orgoglio, che può così facilmente manifestarsi dentro di noi. Anche se, per esempio, ci capita di scrivere un libro come questo che sto scrivendo, esplorando e discutendo gli insegnamenti di un vero guru spirituale, come Sri Ramana, non dovremmo mai permettere a noi stessi di cadere in preda della sottile e potente illusione dell'orgoglio o dell' egoismo, immaginando che possiamo rivendicare il merito per ogni chiarezza o saggezza che possa apparire in ciò che scriviamo. Se siamo in grado di dare

qualche chiarezza nella comprensione della natura della realtà assoluta, o dei mezzi con cui possiamo raggiungerla, dovremmo capire che la chiarezza non è nostra, ma appartiene solo alla fonte da cui deriva, che è quella realtà assoluta che esiste all'interno di ognuno di noi come il nostro essenziale essere cosciente di sé, che si manifesta esteriormente nella forma del vero guru per indicare la verità che noi siamo questa realtà, e che per conoscerla dobbiamo rivolgere la nostra attenzione a noi stessi, al fine di sperimentarla e quindi immergerci nel nostro essere essenziale.

Se abbiamo veramente capito gli insegnamenti di ogni manifestazione di un vero guru, come Sri Ramana, capiremo che come persona individuale siamo veramente nulla, e che la nostra mente o personalità individuale è una mera illusione, e quindi non è degno di ogni lode o altra forma di apprezzamento. L'orgoglio che inganna se stessi è il più grande pericolo che può derivare come conseguenza di eccessivo studio dei testi sacri e di altri libri filosofici.

Il vero scopo di studiare tali libri, e il vero vantaggio che possiamo ricavare dal farlo, è duplice. In primo luogo è il capire chiaramente i mezzi con i quali possiamo annientare il nostro ego, il nostro senso di individualità separata, e così sperimentare la vera ed assoluta conoscenza, che è la nostra non duale coscienza del nostro essere essenziale. In secondo luogo e più importante ancora, è quello di coltivare un amore travolgente per praticare questi mezzi e quindi annegare nell'infinita felicità e pace di quella vera non duale coscienza di sé. Pertanto, al versetto 35 del Uḷḷadu Nāṟpadu Anubandham Sri Ramana dice:

> A cosa [serve] alle persone che non intendono cancellare la lettera [del destino], esaminando dove coloro che conoscono la lettera [le parole scritte nei libri] sono nati, conoscendo [quella] lettera? O Sonagiri il Saggio, dice, chi altro essi [sono], se non persone che hanno acquisito l'erudizione [o la natura] di una macchina di registrazione del suono?

La 'lettera' è un modo idiomatico di riferirsi al destino, la 'scrittura del destino', e anche per le parole scritte nei libri, la 'lettera delle Scritture', come opposte al loro spirito o vero significato.

Lo scopo o spirito delle parole scritte nei testi sacri è quello di insegnare a noi come possiamo 'cancellare le lettere del destino 'solo annientando il nostro ego o mente, che immagina che sta facendo azioni o karma e sperimentare il destino o il fato che deriva da tali azioni.

Se studiamo le parole scritte nei testi sacri e in altri libri filosofici, ma non facciamo nessuno sforzo per mettere in pratica ciò che impariamo da questi libri portando la nostra mente verso l'interno per sperimentare il nostro essere essenziale che è la fonte da cui noi, come nostro ego siamo nati o originiamo, e quindi annientando in tal modo questo ego, che sperimenta le lettere del destino, tutto il nostro studio ed erudizione non sarà di alcuna utilità.

Quindi, rivolgendosi a Dio poeticamente come ‘Sonagiri il Saggio’, Sri Ramana conclude che se otteniamo vasta erudizione studiando i libri che insegnano che possiamo raggiungere la vera e duratura felicità solo annientando il nostro ego o mente, ma senza avere alcuna intenzione di praticare il controllo di sé, che è l’unico mezzo attraverso il quale possiamo annientarlo, noi stiamo semplicemente guadagnando l’ erudizione di un apparecchio di registrazione sonora: cioè la capacità di rigurgitare ripetutamente qualunque parola o concetto che abbiamo registrato nella nostra mente come risultato del nostro studio.

Quello che inizialmente ci da motivo per leggere libri di filosofia o di religione è il nostro desiderio di conoscere la verità, ma la vera conoscenza che cerchiamo di acquisire non può essere contenuta in qualsiasi libro o in qualsiasi parola. La vera conoscenza è solo la conoscenza assoluta che si trova al di là della portata di tutti i pensieri e le parole. Le parole e concetti che si esprimono negli scritti filosofici possono solo mostrarci il mezzo attraverso il quale possiamo raggiungere la vera conoscenza che cerchiamo, che esiste sempre in noi come la nostra fondamentale non duale coscienza del nostro essere essenziale, ‘Io sono’.

Pertanto, al fine di raggiungere la vera conoscenza, dobbiamo rivolgere la nostra attenzione lontano dai libri e concentrarci invece sul nostro indispensabile essere cosciente di sé. Il vero jñāna-vicāra, investigazione o esame della conoscenza, non è lo studio di eventuali concetti filosofici, ma è solo l’ acuta e vigile investigazione della nostra fondamentale coscienza di sé. Pertanto, nel versetto 19 della Upadēśa Undiyār Sri Ramana dice:

> Quando [noi] esaminiamo entro [noi stessi] ‘ciò che è il luogo in cui [la nostra mente] sorge come Io?’ [questo falso] ‘Io’ morirà. Questo [solo] è jñāna-vicāra.

La parola che ho tradotto qui come ‘morirà ‘è il verbo composto *talai-sāyndiḍum*, che letteralmente significa ‘diventa col capo piegato’, cioè, china la sua testa per la vergogna, modestia o riverenza, ma che è comunemente usato in un senso idiomatico a significare ‘muore’.

Fino a quando la nostra mente o ego, il nostro falso senso individuale di ‘Io’, che è la nostra coscienza di base ‘Io è ‘miscelata con varie aggiunte o *upādhis* che immaginiamo di essere noi stessi, sembra esistere, non possiamo sperimentare la vera natura libera da aggiunte della nostra vera coscienza di sé ‘Io sono ‘: cioè, la nostra non qualificata, indivisa, non duale e assoluta coscienza del nostro essere essenziale.

Poiché questa mente, il nostro falso ‘io’ o ego, sorge solo conoscendo le cose che sembrano essere diverse da sé, e poiché sembra esistere soltanto finché noi le permettiamo di continuare a soffermarsi su quelle altre cose, al fine di annientarla dobbiamo portarla lontano da tutti i suoi pensieri e concetti, cioè, da tutte le forme di conoscenza che sono estranee alla nostra fondamentale coscienza di sé, concentrandola inte-

ramente ed esclusivamente sul nostro essere essenziale cosciente di sé, che è la fonte da cui era sorta per conoscere tutte le altre forme di conoscenza.

Non importa quanti libri possiamo leggere, non raggiungeremo la vera conoscenza fino a quando non dimentichiamo tutto quello che abbiamo imparato da loro, concentrando quindi tutta la nostra attenzione solo sul nostro vero essere non duale cosciente di sé. Se abbiamo tanto entusiasmo per studiare un gran numero di libri e ricordare tutti i concetti che abbiamo imparato da loro, è probabile che dimenticheremo il vero scopo dei libri che studiamo.

Pertanto, piuttosto che leggere molti libri, sarebbe saggio sceglierne pochi che chiaramente e ripetutamente sottolineino la necessità di volgere la mente verso l'interno e annegarla nella fonte da cui è sorta e che, pertanto suscitino e sostengano il nostro entusiasmo per praticare l'arte di essere vigilmente attenti al sé e quindi privi di pensieri. Per noi i libri più importanti da studiare sono quelli che contengono gli insegnamenti del nostro guru.

Anche se tutti i saggi hanno insegnato la stessa verità, ognuno di loro l'ha espressa in termini diversi e con differenti gradi di esplicitazione, in modo da adattarsi alle circostanze e alla comprensione di quelli a cui ci si stava indirizzando. Anche se il nostro vero sé in vari momenti si è manifestato sotto forma di vari saggi, ora si è manifestato per noi nella forma del nostro particolare guru: al fine di insegnarci la verità in un modo che è più adatto alle nostre particolari esigenze.

Non importa se non abbiamo mai visto il nostro guru in forma fisica, infatti la maggior parte di noi non ha mai visto Sri Ramana, perché lui è sempre manifesto e a nostra disposizione sotto la forma dei suoi insegnamenti. Pertanto, anche se dovremmo avere rispetto per gli ammaestramenti di tutti i saggi, gli insegnamenti del nostro guru sono sufficienti per noi e ci forniranno tutto l'aiuto e la guida che ci serve per essere in grado di deviare la nostra mente verso l'interno e praticare con fermezza l'arte di essere attenti al sé.

Qualunque libro possiamo leggere, dobbiamo sempre ricordare che l'unico vero beneficio che possiamo trarre dalla lettura è un ulteriore impulso o spinta a volgere la nostra mente verso l'interno e rimanere fermamente attenti al sé. Se un libro non accende nella nostra mente una comprensione chiara e una forte convinzione che il solo mezzo per raggiungere la vera felicità è di praticare costantemente l'arte di essere attenti al sé, o se non è rinforzata la nostra attuale comprensione e convinzione al riguardo di questa verità, non c'è davvero alcun beneficio nella lettura di un libro.

Per sviluppare l'abilità di cui abbiamo bisogno per mantenere una salda attenzione {concentrazione} sul sé, cioè, per coltivare la bhakti necessaria o l'amore per il nostro essere e la *vairāgya* o la libertà dal desiderare qualsiasi cosa diversa dal nostro essere, dobbiamo essere risolutamente interessati e concentrati su quest'obiettivo, e quindi dovremmo evitare per quanto possibile, qualsiasi cosa che ci distrae da esso o che disperde la nostra concentrazione.

Pertanto, se ci possono essere molti libri che enfatizzano più o meno direttamente che dobbiamo limitare alla nostra mente di correre verso l'esterno e che questa dovrebbe invece volgersi verso l'interno per dare attenzione al nostro puro essere; sarebbe comunque saggio evitare di leggerne più di pochi e selezionati di questi. La stessa verità è espressa in molti libri in molti modi differenti e con diversi gradi di chiarezza e intensità, e quindi leggendone troppi la nostra mente tenderà a diventare dispersa e quindi a perdere la sua concentrazione e il suo focalizzato e penetrante impulso mirato ad aggrapparsi tenacemente alla semplice attenzione al sé. Inoltre, anche se la lettura ripetuta di pochi selezionati libri può aiutare a chiarire la nostra comprensione e rafforzare la nostra convinzione, dovremmo sempre ricordare che la verità che cerchiamo non è in realtà contenuta in quei libri, ma solo all'interno di noi stessi.

La verità o la realtà trascende tutti i pensieri e le parole, così che non può mai essere espressa adeguatamente in nessun libro, non importa quanto questo sia sacro. Le parole nei libri sacri non possono mai esprimere la verità com'è realmente, ma possono solo indirizzare la nostra mente verso quella verità, che esiste nella profondità più interna del nostro essere. Pertanto, il beneficio che si può ottenere leggendo qualsiasi libro è molto limitato. Come Sri Adi Sankara ha scritto nel verso 364 del *Vivēkacūḍāmaṇi*:

> Cento volte superiore al beneficio di *śravaṇa* o lettura è il vantaggio di manana, meditare o riflettere sulla verità che abbiamo letto, ma centomila volte superiore al beneficio di manana è il beneficio di *nididhyāsana* o appassionata attenzione al sé, che è la corretta applicazione della verità che abbiamo imparato da *śravaṇa* e compreso da manana.

Nella prima frase del presente paragrafo XVI, Sri Ramana dice che ogni testo sacro o trattato insegna che per raggiungere l'emancipazione o la salvezza dovremmo controllare la nostra mente, e che l'insegnamento del controllo della mente è quindi l'obiettivo finale o l'intento di tutti questi testi.

Tuttavia, anche se tutti i testi sacri sono d'accordo sul fatto che dovremmo dominare la nostra mente, testi diversi spiegano in termini diversi cosa s'intende per 'controllare la mente'. Alcuni testi sacri sottolineano solo gli aspetti meno sottili della ritenzione della mente come arginare le forme più grossolane dei nostri desideri, ma anche se possiamo frenare molti o addirittura la maggior parte dei nostri desideri, non possiamo controllare la nostra mente completamente e perfettamente se non riusciamo ad evitare del tutto il suo sorgere per conoscere anche la minima cosa diversa da noi stessi. Pertanto, poiché possiamo impedire o limitare il sorgere della nostra mente solo essendo vigili e attenti al sé, nella seconda frase Sri Ramana chiarisce il vero significato del termine controllo della mente o *manōnigraha* dicendo: 'Per contenere [la nostra] mente è necessario [per noi] indagare noi stessi [per conoscere] quello [che siamo veramente]'. Che cosa succede quando abbiamo veramente indagato noi stessi, è rivelato da lui nel versetto 25 dell'*Uḷḷadu Nāṟpadu* e nel verso 17 dell'*Upadēśa Undiyār*:

> Afferrando una forma [un corpo]essa [la nostra mente o ego] viene in esistenza. Afferrando una forma o un corpo] persiste. Afferrandosi e nutrendosi di una forma [pensieri o oggetti] fiorisce abbondantemente. Abbandonando una forma [un corpo o un pensiero] afferra una forma [un altro corpo o un altro il pensiero]. [Ma] se [noi] esaminiamo [esso], [questo] informe ego fantasma fugge.
>
> Conosci ciò [cioè, conosci questa verità, o sperimenta questa scomparsa dell'ego esaminandolo]. Quando [noi] esaminiamo la forma della [nostra] mente senza dimenticanza, [scopriremo che] non esiste una cosa come la 'mente'[distinto da o altro che il nostro sé reale ed essenziale]. Per tutti, questo è il percorso diretto [alla vera conoscenza di sé].

Cioè: più acutamente indaghiamo, esaminiamo o scrutiamo noi stessi, che ora sentiamo di essere questa coscienza individuale finita che chiamiamo il nostro 'ego 'o 'mente', più questa 'mente' si placherà e si dissolverà nel nostro essere, perché, non avendo esistenza sostanziale o forma propria, non può sussistere di fronte allo sguardo limpido e intenso della nostra attenzione al sé.

Quando, ripetendo la pratica, otteniamo la capacità di mantenere la nostra attenzione all'investigazione del sé, senza dimenticanza, la nostra mente finirà per affondare nella profondità più intima o nucleo del nostro essere, dove sperimenteremo l'infinita chiarezza della vera conoscenza di sé, che dissolverà interamente la nostra mente rivelando la verità che nulla di simile è mai realmente esistita.

Cioè, nella chiara luce della vera conoscenza di sé scopriremo che non siamo mai stati la mente che abbiamo immaginato di essere, ma che siamo sempre stati la coscienza reale, infinita e assoluta del solo essere, proprio come nella chiara luce del giorno scopriremmo che una corda che nel buio della notte abbiamo immaginato come un serpente non è mai stato un serpente, ma era sempre solo una corda. Come il serpente, la nostra mente è un mero frutto della nostra immaginazione, e come la corda, la nostra coscienza infinita dell'essere è l'unica realtà sottostante, l'illusoria apparenza di questa mente.

Proprio come stavamo vedendo solo una corda anche quando abbiamo immaginato che fosse un serpente; così in realtà stiamo sperimentando solo la nostra infinita e assolutamente non duale coscienza di sé, anche quando ci immaginiamo che sia questa coscienza che conosce la dualità, che chiamiamo la nostra 'mente'. Pertanto, poiché la nostra mente è solo un'illusione, un inconsistente, sfuggente e sempre fugace fantasma creato dalla nostra immaginazione, possiamo controllarla efficacemente solo conoscendo la verità che non siamo davvero la mente, come noi ora immaginiamo di essere, ma siamo solo l'infinita pienezza dell'essere-coscienza-felicità.

Fino a quando non conosciamo questa verità come la nostra attuale esperienza di noi stessi, continueremo ad essere illusi da questa immaginaria mente che non saremo mai veramente in grado di controllare completamente. Quindi, poiché possiamo cono-

scere come siamo veramente solo osservando intensamente e attentamente il nostro essere; questa pratica di osservazione del sé, di attenzione al sé o investigazione del sé è l'unico mezzo attraverso il quale possiamo accuratamente ed efficacemente controllare la nostra mente.

Dopo aver detto che per raggiungere *mukti* o l'emancipazione dobbiamo frenare la nostra mente, e che, per frenare la nostra mente dobbiamo indagare o esaminare noi stessi, al fine di sapere chi o che cosa siamo veramente; Sri Ramana continua a definire la vera emancipazione più avanti nello stesso paragrafo dicendo:

> [...] Conoscere la nostra *yathārtha svarūpa* [il nostro vero sé o essere] dopo aver indagato, chi è [il nostro individuale falso] sé, che è in schiavitù, è Mukti [emancipazione o liberazione]. [...]

Che cosa esattamente vuol indicare dicendo che siamo in schiavitù? La 'schiavitù 'nella quale ora siamo non è solo il nostro confinamento immaginario all'interno dei limiti di questo corpo fisico, ma è più fondamentalmente il nostro immaginario confinamento entro i limiti di questa coscienza finita che chiamiamo la nostra 'mente'. Siamo, in realtà, l'infinita non duale coscienza che non conosce null'altro che il proprio essere, che è la pace assoluta e la perfetta felicità.

Pertanto, immaginandoci di essere tale mente finita, che sorge conoscendo la dualità o alterità, stiamo apparentemente limitando il nostro essere, perfettamente felice e infinito, nel regno finito della conoscenza dualistica, in cui sperimentiamo una miscela di relativa felicità e infelicità. Se vogliamo essere eternamente liberi da ogni infelicità, dobbiamo liberarci dall'illusione che siamo questa mente finita, e per liberare noi stessi da questa illusione dobbiamo conoscere come realmente siamo, cioè, l'infinito essere, -- coscienza -- felicità.

Poiché la vera conoscenza di sé è la nostra reale condizione di assoluta non- dualità, lo stato di libertà infinita: perché quando lo sperimentiamo, sapremo che solo noi esistiamo, e che non vi è quindi nient'altro che noi stessi a limitare la nostra libertà. La schiavitù che ora sperimentiamo è un'illusione, un parto della nostra immaginazione, perché in realtà il nostro essere infinito non è mai limitato o vincolato in alcun modo. Pertanto, quando sperimenteremo la vera conoscenza di sé, conosceremo la verità che siamo sempre stati perfettamente liberi.

La schiavitù è uno stato che è vissuto solo dalla nostra mente irreale, e non dal nostro vero sé. Pertanto, poiché la schiavitù esiste solo nella visione limitata e distorta della nostra mente, e non nella visione illimitata e chiara del nostro sé reale, il concetto di liberazione o emancipazione è vero solo riguardo alla nostra mente irretita nella schiavitù. Nel versetto 39 dell'*Uḷḷadu Nāṟpadu* Sri Ramana dice :

> Solo fintanto che [ci immaginiamo] 'io sono una persona in schiavitù', […] pensieri di schiavitù e liberazione [sorgeranno]. Quando [noi] vediamo [il nostro vero] sé [indagando] 'chi è [questa] persona in schiavitù?',

> [il nostro vero] sé, [che è] eternamente liberato, rimarrà [solo sperimentando se stesso] come ciò che è [sempre]conquistato. Quando [il nostro reale sé resta sperimentando se stesso così], dal momento che il pensiero di schiavitù non può rimanere, può il pensiero della liberazione rimanere [solo] davanti [a tale chiara conoscenza di sé]?

Liberazione o vera conoscenza di sé in realtà non sono uno stato che possiamo nuovamente raggiungere, perché in verità noi siamo sempre la non duale coscienza di essere, che non cessa mai di conoscere se stessa e che è quindi eternamente liberata. Tuttavia, poiché ora immaginiamo noi stessi come questa mente irretita nella schiavitù; dal punto di vista di questa esperienza immaginaria è necessario liberarci da questa illusione d'ignoranza e di schiavitù del sé.

Pertanto, mentre sperimentiamo di essere questa mente, le nostre nozioni di schiavitù e liberazione sono in effetti del tutto vere e perfettamente valide. Cioè, finché ci sperimentiamo come vincolati da limitazioni, il nostro desiderio di raggiungere la vera conoscenza di sé e quindi, di essere liberati da tale schiavitù è sia valido che necessario. Tuttavia, anche se è necessario per noi ora fare ogni sforzo possibile per raggiungere la vera conoscenza di sé, indagando la realtà della nostra mente, che è in schiavitù, quando abbiamo effettivamente sperimentato la conoscenza di sé che ora noi cerchiamo, scopriremo che non siamo questa mente irretita nella schiavitù, ma solo il nostro vero sé eternamente liberato.

Quando scopriamo che la nostra schiavitù è del tutto irreale, essendo un mero frutto della nostra immaginazione, la nostra liberazione o emancipazione dalla schiavitù sarà anche irreale. Cioè, scopriremo che siamo eternamente e infinitamente liberi, e quindi non ci sentiremo di essere mai stati rilasciati o liberati da qualsiasi cosa. Dopo aver definito la mukti o liberazione, e indicando che possiamo raggiungerla solo indagando o scrutando noi stessi, Sri Ramana continua a definire *ātmavicāra* o 'inchiesta del Se', e così facendo contrasta con la pratica di dhyāna o 'meditazione', dicendo :

> [...] Il nome '*ātma-vicāra*' [è veramente applicabile] solo per [la pratica di] sempre essere [o rimanere] dopo aver messo [posta, tenuta, seduta, depositata, detenuta, fissata o stabilita la nostra mente] in Ātmā [nostro vero sé], mentre *dhyāna* [meditazione] è immaginare noi stessi come *satcit-ānanda brahman* [la realtà assoluta, che è essere-coscienza--beatitudine]. [...]

Dal momento che l'auto- investigazione o *ātma-vicāra* è la pratica di rimanere con la nostra mente fissa nel nostro vero sé, che è l'essere infinito e assoluto, è una pratica di solo essere, senza alcuna attività mentale. Al contrario, il termine meditazione o dhyāna è comunemente intesa a indicare la pratica del pensare o immaginare noi stessi come Dio o Brahman, la realtà infinita e assoluta, la cui natura è sat- cit - ananda o essere-coscienza-beatitudine, e come tale la meditazione è semplicemente un'attività mentale.

Questa distinzione radicale tra la pratica della vera indagine del sé o Atma- Vicara e la pratica della meditazione 'Io sono Brahman', era spesso sottolineata da Sri Ramana, come ad esempio nel versetto 29 dell'*Uḷḷadu Nāṟpadu*, in cui dice :

> Senza dire 'Io' con la bocca, scrutando per mezzo della [nostra] mente che affonda [si immerge o si apre un varco] verso l'interno', dove essa [questa mente] sorge come Io? 'solo è il percorso del jñāna [la pratica che conduce alla vera conoscenza]. Invece [di praticare un così profondo libero da pensiero esame del sé], pensando '[Io sono] non questo [corpo o mente], io sono quello [brahman [la realtà assoluta] 'è [solo] un aiuto, [ma] può essere *vicāra* [investigazione del sé o scrutinio del sé]?

Il vero *vicāra* o indagine del sé è solo la pratica della nostra immersione o penetrazione verso l'interno con tutta la nostra mente, o attenzione focalizzata sulla nostra fonte o vero essere, la nostra coscienza fondamentale 'Io sono'. Meditare o dimorare nel pensiero che non siamo questo corpo o questa mente, ma siamo solo l'infinita e assoluta realtà, può essere un aiuto per convincerci del nostro bisogno di volgerci verso l'interno per conoscere noi stessi, ma non può essere di per sé l'attuale processo di investigazione del sé, perché è un'attività estroversa della nostra mente.

Quando saggi e libri sacri ci dicono che non siamo questo corpo finito o questa mente, ma siamo solo la realtà infinita e assoluta, il loro scopo è quello d'indurci a rivolgere la nostra attenzione verso l'interno per scrutare noi stessi per scoprire ciò che siamo veramente. Invece di deviare ed immergerci verso l'interno, se ci limitiamo a pensare 'Io non sono questo, sono quello', abbiamo chiaramente frainteso lo scopo del loro insegnamento. Pertanto, nel versetto 32 dell'Uḷḷadu Nāṟpadu Sri Ramana dice :

> Quando i Veda [o altri testi sacri] proclamano 'che [l'assoluta realtà] sei tu', il nostro pensiero 'io sono quello [la realtà assoluta], [e] non questo [corpo o mente] '[e] non [solo] essere [quella realtà assoluta] esaminando noi stessi [per accertare] 'cosa [sono io]? 'è dovuto alla mancanza di forza mentale [o discriminazione], perché quella [la realtà assoluta] permane sempre come noi stessi.

Quando ci viene detto 'ciò sei tu, dovremmo indagare e sapere 'che cosa sono Io?'. Se invece ci limitiamo a meditare 'Io sono quello', Sri Ramana dice che questo è a causa di assenza o mancanza di *uraṉ* o di forza mentale. La parola "uran" letteralmente significa forza di volontà, autocontrollo o conoscenza, ma in questo contesto significa specificamente forza di convinzione.

Se siamo veramente convinti che siamo questo, non sentiremo alcun bisogno o desiderio di meditare 'Io sono quello', ma sentiremo un forte bisogno e amore per scrutare noi stessi, al fine di scoprire 'Io sono cosa?'. Dal momento che la realtà assoluta e infinita esiste sempre come il nostro vero sé o essere essenziale, non possiamo conoscerla finché non conosceremo noi stessi. Pertanto, se si ha veramente amore per

l'infinita pienezza di essere che noi chiamiamo 'Dio', dovremmo meditare solo su noi stessi, e non su ogni pensiero di Dio, e non sul pensiero 'Io sono Dio'.

Ogni pensiero che formiamo nella nostra mente è una fantasia, ed è vissuto da noi come qualcosa di diverso da noi stessi, in modo che nessun pensiero può essere Dio. Qualunque sia la nostra idea di Dio, questa concezione non è Dio, e non arriva nemmeno vicino alla sua definizione, perché egli è l'infinita realtà, che trascende tutti i pensieri e concezioni mentali.

Il pensiero di Dio c'è utile solo finché ci immaginiamo di essere questo individuo finito che si sente 'Io sono questo corpo', ma se ci liberiamo di questa immaginazione, conoscendo noi stessi come realmente siamo, nessun pensiero di Dio sarà necessario, perché lo sperimenteremo direttamente come il nostro vero sé. Fino a quando non lo sperimentiamo così, pensare a lui è utile, ma piuttosto che pensare a lui come diverso da noi stessi, pensare a lui come nostro vero sé è più benefico. Pertanto, nel versetto 8 dell'*Upadēśa Undiyār* Sri Ramana dice :

> Invece di *anya-bhāva* [considerare Dio come Anya o diverso da noi stessi], *ananya-bhāva* [considerarlo ananya o non altro che noi stessi], 'egli è Io', è davvero migliore tra tutti [i modi di pensare a Dio].

Tuttavia, poiché Dio è il nostro vero sé, piuttosto che meditare 'egli è Io' o pensare a lui come non altro che noi stessi, mettere da parte tutti i pensieri di Dio e meditare solo su noi stessi o essere essenziale è il più perfetto modo di meditare su di lui. Se siamo davvero convinti che 'egli è Io', perché dovremmo continuare a pensare ripetutamente 'egli è Io', invece di essere solo intensamente attenti al sé al fine di sperimentare noi stessi come il puro e infinito essere che siamo veramente? Pertanto, nel versetto 36 dell'Uḷḷadu Nāṟpadu Sri Ramana chiede:

> Se pensiamo che siamo [questo] corpo, quella [meditazione], che è il pensare [invece] che 'no [non siamo questo corpo], siamo quello 'è un buon aiuto [per convincerci e ricordarci la necessità] di dimorare [nello stato di vera non duale coscienza di sé, in cui sperimentiamo noi stessi] come 'noi siamo quella [realtà assoluta]'. [Tuttavia] dato che [in verità sempre] dimoriamo come quello, perché [dovremmo] sempre pensare che siamo quello? [Per sapere che siamo umani] abbiamo [bisogno di] pensare 'io sono un uomo'?

Pensare che noi siamo Dio o la realtà assoluta è utile solo nella misura che ci può aiutare a convincerci e ricordare che non dobbiamo sorgere come questa mente pensante, ma dovremmo invece dimorare come il nostro vero sé, che è quella realtà assoluta, la cui natura è solo essere e non fare o pensare nulla. Proprio come non sentiamo alcun bisogno di pensare : 'Io sono un essere umano', perché abbiamo sempre sperimentato noi stessi come tale, quindi non c'è bisogno per noi di pensare più volte 'io sono quello', perché siamo sempre quello, sia che lo pensiamo o no

Pertanto, poiché siamo in verità sempre e soltanto quella realtà assoluta, il nostro obiettivo dovrebbe essere quello di sperimentare noi stessi come tale, e al fine di sperimentare noi stessi così, dobbiamo sprofondare nel nostro essere, rimanendo senza sorgere per pensare a qualcosa. Pertanto, nel versetto 27 dell'*Uḷḷadu Nāṟpadu* Sri Ramana dice :

> Lo stato di [solo] essere, in cui 'io '[questa mente] non sorge [come entità apparentemente separata], è lo stato in cui siamo quello. Senza scrutare il luogo [dimora o fonte] dove l''io' sorge, come [è possibile per noi]raggiungere la perdita del [nostro individuale] sé, [che è lo stato privo di ego], in cui l''Io' non sorge? Senza raggiungere [questo stato di assenza di ego o di annientamento della nostra individualità], dite come [possiamo rimanere] dimorando nello stato di [nostro vero] sé, in cui [sperimentiamo noi stessi come] 'me stesso è quello'?

Possiamo sperimentare noi stessi come Dio, la realtà infinita e assoluta, solo nel nostro stato naturale di completa assenza di ego, in cui non sorgiamo come Individuale 'Io' o mente. Al fine di rimanere senza sorgere come questa mente, dobbiamo esaminare profondamente il nostro essere più profondo, che è la fonte da cui siamo sorti.

Quando attentamente, vigili e senza tentennamenti scrutiamo il nostro essere più profondo, affonderemo e ci fonderemo in esso, diventando uno con esso, e nel conseguente stato senza ego non duale e cosciente di sé sperimenteremo la verità che siamo la realtà assoluta che ora chiamiamo 'Dio' o *brahman*. Questa pratica d'intenso, vigile e costante esame del sé o attenzione al sé è la pratica di 'essere avendo posto [la nostra] mente nel [nostro vero] sé', che Sri Ramana ha descritto quando ha detto,

> ' Il nome "*ātma-vicāra*" [è veramente applicabile] solo per [la pratica di] essere sempre [dimorare o rimanere] dopo aver messo [posto o fissato la nostra] mente in *ātmā* [nostro reale sé]',

ed è l'unico mezzo attraverso il quale possiamo efficacemente frenare o impedire l'attivazione della nostra mente. In contrasto con questa semplice pratica di essere attenti al sé, che è del tutto priva di attività mentale, la pratica di meditare 'Io sono la realtà assoluta 'è un'attività mentale, e, quindi, in realtà sostiene la sollevazione della nostra mente e impedisce la sua subsidenza {disattivazione}. In pratica, la meditazione o dhyāna che Sri Ramana ha descritto quando ha detto:

> '[...] mentre dhyāna è immaginare noi stessi di essere *sat-cit-ānanda* brahman [la realtà assoluta, che è l'essere- coscienza - beatitudine]',

è solo un processo di ricordare alcune informazioni che abbiamo imparato dai sacri libri o dai saggi, cioè che siamo in verità la realtà assoluta, che è infinito essere, coscienza e felicità, cercando di immaginare noi stessi come tale. Finché esercitiamo tale *bhāvana* o meditazione immaginativa, evidentemente non conosciamo il nostro vero sé, perché se lo conoscessimo, non avremmo alcuna necessità di tale pratica.

Pertanto, poiché non conosciamo il nostro vero sé, chiaramente non conosciamo brahman o la realtà assoluta, né conosciamo la vera esperienza di essere l'infinito essere - coscienza - beatitudine. Per la nostra mente ignorante del sé, termini come Dio, Brahman, la realtà assoluta e sat- cit-ānanda o l'essere - coscienza – beatitudine, tutti denotano solo concetti mentali, e non alcuna esperienza reale. Sri Ramana termina questo paragrafo XVI dicendo:

> 'In un certo momento diventerà necessario [per noi] dimenticare tutto quello che [noi] abbiamo imparato',

perché tutte le informazioni che abbiamo appreso, compreso tutto quello che abbiamo imparato dai libri sacri su Dio o la realtà assoluta, è solo una raccolta di pensieri o concetti mentali, mentre la realtà trascende non solo tutti i pensieri e concetti, ma anche la mente che pensa e conosce questi pensieri e concetti. Pertanto, per conoscere noi stessi come la realtà assoluta o brahman, dobbiamo dimenticare tutti questi pensieri e anche la nostra mente che li pensa, e dobbiamo invece rimanere attenti al sé come il nostro puro essere, che è privo di ogni pensiero e attività mentale.

Quando Sri Ramana definisce dhyāna o 'meditazione' come la pratica d''immaginare noi stessi di essere sat-cit-ananda brahman', non dobbiamo confondere l'uso della parola dhyāna in questo contesto con il precedente uso del termine *svarūpadhyāna* o 'meditazione del sé' nel decimo paragrafo. Il Sanscrito dhyāna deriva dalla radice verbale dhyai, che significa pensare, immaginare, meditare, ponderare, riflettere, considerare o ricordare, e quindi letteralmente significa meditazione, pensiero o riflessione.

Come tale, dhyāna è sicuramente un'attività mentale, un processo d'immaginare o pensare a qualcosa. Tuttavia, quando la parola dhyāna è applicato a noi stessi come in *svarūpadhyāna*, essa non significa letteralmente meditazione o riflessione, perché il nostro vero sé o essere non è un oggetto che possiamo pensare. Se proviamo a pensare o meditare su noi stessi, la nostra mente pensante inizierà a scemare, perché può sorgere ed essere attiva solo pensando o dando attenzione ad altre cose diverse da se stessi.

Pertanto, la pratica di svarupa - dhyāna o 'meditazione del sé 'è diversa da tutte le altre forme di meditazione, poiché non è un'attività mentale o qualsiasi forma di 'fare' o 'pensare', ma è solo lo stato di essere attenti al sé. Il vero significato della 'meditazione 'sull'essere, la realtà o 'quello che è', è ben spiegato da Sri Ramana nel primo dei due versi del *maṅgalam* o 'introduzione di buon auspicio 'per *Uḷḷadu Nāṟpadu*, che ha inizialmente composto come un verso di due righe nel metro *kuṟaḷ veṇbā*, in cui ha detto :

> Come [o chi può] meditare sul [nostro] essere- essenza? Essere nel [nostro] cuore come [veramente]solo siamo è meditare [sul nostro essere]. Conosci [questo].

Tuttavia, al fine di corrispondere al metro di tutti gli altri versi in Uḷḷadu Nāṟpadu e spiegare più in dettaglio la verità sottile che ha espresso così succintamente in questo versetto *kuṟaḷ*, ha poi aggiunto ad esso due righe di apertura, trasformandolo in tal modo nella sua forma attuale, che è un verso di quattro righe nel metro veṇbā, in cui dice :

> Oltre a uḷḷadu [‘ciò che è ‘o essere], potrebbe esserci la coscienza di essere? Poiché [questo] essere- essenza [questa sostanza o realtà esistente che è] nel [nostro]cuore privo di [ogni] pensiero, come [o chi può] pensare [o meditare su questo] essere- essenza, che si chiama ‘Cuore’? Essere nel [nostro] cuore come [veramente] siamo [cioè, come la nostra priva di pensieri non duale coscienza di essere, ‘Io sono’] è solo meditare [sul nostro essere]. Conosci [questa verità sperimentandola].

L’originale Tamil di questo versetto è una bella composizione ricca di allitterazioni e profondi significati. Dei suoi quindici piedi metrici, i primi quattordici iniziano con la sillaba *uḷ*,, che è una radice che ha due significati distinti ma strettamente correlati. Cioè, *uḷ*, è la base di un verbo senza tempi che significa ‘essere’ o ‘avere’, ed ha anche un significato diverso ma collegato: ‘dentro’, ‘interno’ o ‘interiore’.

Delle quattordici parole in questo verso che iniziano con questa sillaba *uḷ*, otto sono parole derivate dal primo senso di *uḷ,* come base di un verbo senza tempi che significano in questo contesto ‘essere’, mentre le altre sei sono parole derivate dall’ultimo senso di *uḷ* che significano ‘dentro’, ‘interno’ o ‘interiore’. Di queste sei parole, tre sono le forme di uḷḷam, che significa ‘cuore’, ‘nucleo’, ‘mente’, ‘coscienza ‘o ‘sé’, e le altre tre sono *uḷḷal*,, che significa ‘pensiero’, ‘pensare’ o ‘meditare’. La prima frase di questo versetto è una domanda semplice, ma con un significato profondo e ampio, ‘*uḷḷadu aladu uḷḷa-v-uṇarvu uḷḷadō?*’

Come sostantivo uḷḷadu, che è un termine usato nella letteratura filosofica Tamil per indicare la realtà, la verità o lo spirito, è sia un nome composto che significa ‘quello (adu) che è (*uḷḷa*) ‘sia un gerundio che significa ‘essendo’. Tuttavia questi due significati sono sostanzialmente identici, perché ‘ciò che è’, non è altro che o in ogni modo distinto dal proprio stato naturale di essere, e quindi sono entrambi appropriati in questo contesto. La parola *aladu* può essere una congiunzione avversativa che significa ‘o’, ‘se non ‘o ‘altro’, o può significare ‘eccetto come’, ‘altro che ‘o ‘inoltre’.

La parola composta *uḷḷa-v-uṇarvu* significa ‘coscienza che è’, ‘coscienza esistente’, ‘essendo coscienza ‘o ‘coscienza di essere’, e uḷḷadō è una forma interrogativa della terza persona singolare del verbo uḷḷadu e quindi significa ‘c’è? ‘o ‘[egli] esiste?’. Così questa prima frase, dà varie sfumature di significato come ‘Se l’essere non c’era, potrebbe esserci coscienza di essere?’, ‘Salvo come [diverso o oltre a] ciò che è, c’è [qualche] coscienza di essere?’ o ‘Può la [nostra] coscienza di essere [‘Io sono’] essere diversa dal [nostro] essere?’.

Anche se tutte queste sfumature sono strettamente correlate, parallele e compatibili fra loro, ciascuna di esse è un modo alternativo e utile per comprendere la stessa verità di base. Tra le varie sfumature di significato implicite in questa prima frase, un'importante deriva dal fatto che *uḷḷadu* significa 'ciò che è', e quindi nel suo senso letterale denota solo ciò che è realmente, e non tutto ciò che sembra solo essere. Cioè, non indica una forma relativa, finita, parziale o forma qualificata di essere, ma solo la forma assoluta, infinita, indivisibile e non qualificata dell'essere : l'essere che in realtà è.

Quindi un importante significato implicito in questa frase è che se non ci fosse un essere assoluto, potremmo essere consapevoli di essere? Cioè, siamo consapevoli di solo essere perché c'è qualcosa che realmente è ; qualcosa che è assolutamente, incondizionatamente, infinitamente, eternamente e immutabilmente reale. Così questa frase è un potente argomento che stabilisce la verità che la mera consapevolezza di essere indica chiaramente l'esistenza di una realtà assoluta, una forma senza qualificazioni di essere, un essenziale 'egli è {is-ness} 'o'io sono'{sono-ità=am-ness} che sono alla base di tutte le forme di conoscenza.

Questo essere essenziale e assoluto è il nostro stesso essere, 'Io sono', perché 'Io sono' è l'essere fondamentale che sempre sperimentiamo e che è la base della nostra conoscenza di tutte le altre forme di essere. Poiché il nostro essere essenziale o 'Io sono'{sono-ità=am-ness} sottostà e supporta tutte le nostre conoscenze, compresa la nostra conoscenza del tempo, dello spazio e tutte le altre dimensioni limitanti, deve trascendere tutti i limiti e deve quindi essere eterno, immutabile, ed infinitamente e assolutamente reale.

Anche se la parola *uḷḷadu* o 'quello che è 'può superficialmente apparire denotare un essere che esiste come 'quello', un oggetto diverso da noi stessi, questo non è il senso che Sri Ramana intende farci capire. Ciò che esiste davvero, e che noi sappiamo sempre come esistente, è solo il nostro stesso essere, che sperimentiamo come 'Io sono'.

La nostra conoscenza o coscienza dell'essere o l'esistenza di qualsiasi altra cosa appare e scompare, ed è quindi solo un'apparizione effimera. Inoltre, la 'coscienza' che conosce l'essere o l'esistenza di altre cose è solo la nostra mente, e quelle "altre" cose che conosce sono tutte solo pensieri o immagini mentali che essa forma in sé col suo potere d'immaginazione.

Giacché la nostra mente e tutte le "altre" cose che conosce appaiono e scompaiono, hanno una realtà apparente finita, relativa e condizionale, e quindi non possono essere la realtà assoluta che è indicata con il termine uḷḷadu o 'quello che [realmente] è'. Pertanto, nel contesto in cui Sri Ramana la utilizza, la parola uḷḷadu non denota alcuna apparente realtà che la nostra mente conosce come altro da sé, ma denota solo la realtà assoluta che sottende e sostiene l'apparizione della nostra mente.

Cioè, denota solo il nostro stesso essere, la prima persona 'Io sono', e non qualsiasi altra forma di essere, ogni seconda o terza persona di essere come 'esso è'. Questo

fatto è reso ancora più chiaro da Sri Ramana nella seconda frase di questo versetto, in cui dice che l'*uḷḷaporuḷ*, la 'sostanza che è 'o 'realtà che è', esiste nel nostro cuore ed è priva di pensieri, e che in realtà è ciò che chiamiamo 'cuore 'o il nucleo del nostro essere.

Pertanto le parole uḷḷadu e *uḷḷa-poruḷ* denotano solo la realtà priva di pensieri che esiste dentro di noi, come il nostro essere essenziale. Mentre la maggior parte dei testi sacri e altri scritti filosofici che tentano di stabilire l'esistenza di Dio o la realtà assoluta lo fanno sostenendo che ci deve essere una causa assoluta, sorgente o base per la comparsa di questo mondo, in questa prima frase di Uḷḷadu Nāṟpadu Sri Ramana stabilisce l' esistenza della realtà assoluta, semplicemente sottolineando che non potremmo essere consapevoli del nostro essere o esistenza se non fossimo ciò che realmente è. Cioè, se non esistevamo realmente, non potevamo conoscere 'Io sono'.

Pertanto il nostro essenziale essere cosciente di sé, che abbiamo sempre sperimentato come 'Io sono', è assolutamente reale. Dal momento che tutte le altre cose dipendono per la loro esistenza o essere apparente dalla nostra conoscenza di loro, sono tutte solo relativamente reali, e non assolutamente reali. L'unica cosa che conosciamo come la realtà assoluta è il nostro essere essenziale o 'Io sono', mentre l'essere o'–egli è' {is-ness} di tutte le altre cose, incluso tutto il mondo e ogni Dio che concepiamo come essere separato dal nostro essere, sono solo forme relative di realtà.

Pertanto, in questa semplice frase, 'Se ciò che è non fosse, ci potrebbe essere una coscienza di essere?', Sri Ramana indica che l'unica prova che richiediamo per dimostrare l'esistenza della realtà assoluta, 'quello che è realmente', è la semplice coscienza del nostro essere. Così egli implica che, poiché la nostra conoscenza di tutte le altre cose dipende dalla nostra conoscenza del nostro essere, 'Io sono', ogni argomento che possiamo dare per stabilire l'esistenza della realtà assoluta basato solo sull'esistenza apparente dell'alterità anziché sulla nostra conoscenza fondamentale del nostro essere è intrinsecamente viziato.

Questo è il motivo per cui tutte le solite argomentazioni circa l'esistenza o la non esistenza di Dio non possono mai essere risolte se prima non consideriamo la realtà della nostra esistenza. Non potremo mai dimostrare l'esistenza della realtà assoluta o 'Dio 'sulla base dell'esistenza apparente di questo mondo, ma solo dall'esistenza indubitabile di noi stessi. Poiché conosciamo il mondo, sappiamo che certamente esistiamo per saperlo.

L'esistenza del mondo può essere una semplice apparizione o fantasia, come l' apparente esistenza del mondo che conosciamo in un sogno, ma la nostra esistenza è senza dubbio vera, perché se non esistiamo realmente, non avremmo potuto conoscere né la nostra stessa esistenza né l'esistenza apparente di qualsiasi altra cosa. Pertanto Sri Ramana inizia il testo principale dell'Uḷḷadu Nāṟpadu dicendo nel verso uno :

> Poiché vediamo [o percepiamo] il mondo, accettando [l'esistenza di] l'unico mudal [primo principio, l'origine, la fonte, la base, la realtà fon-

damentale o sostanza primordiale] che ha un potere che è molteplice [o diverso, cioè un potere di apparire come se fosse molte cose diverse] è davvero inevitabile.

L'immagine di nomi e forme [tutta quest'apparizione del mondo], il veggente [la nostra mente che lo percepisce], il sottostante [o esistente] schermo [su cui appare] la luce splendente [della coscienza con cui lo percepiamo] - tutti questi sono egli [quest'unica sostanza primordiale], che è [il nostro vero] sé.

L'unico mudal, l'unica realtà fondamentale, l'essenza di base o primordiale sostanza a cui Sri Ramana si riferisce in questo versetto, e che lui dice è il nostro vero sé, è la stessa realtà assoluta che descrive come uḷḷadu o 'ciò che è 'nel primo versetto *maṅgalam*. Poiché sappiamo che 'Io sono', sappiamo che quest' unica realtà originale, fondamentale e assoluta, che è il nostro vero sé o essere essenziale, effettivamente esiste. E poiché quando sorgiamo come nostra mente, sperimentiamo apparentemente all'interno di essa molte altre cose oltre il nostro essere; sappiamo che il nostro unico essere cosciente di sé ha il potere di apparire come se fosse molte cose diverse.

Tutte queste cose diverse: cioè questo mondo intero, che sorge nella nostra mente come una serie di immagini mentali che sono come immagini proiettate su uno schermo, la nostra mente, che sperimenta queste immagini, lo 'schermo 'alla base o substrato dell'essere da cui, in cui e su cui sia la nostra mente che tutta questa intera pellicola in continua evoluzione mentale su cui le immagini appaiono, e la chiara luce della coscienza che ci permette di sperimentare tutto questo sogno –spettacolo, sono in sostanza solo quell'unica primaria sostanza o fondamentale realtà non duale, che è il nostro vero sé o essere essenziale.

Cioè, poiché tutta questa molteplicità nasce in noi come un sogno, e scompare quando la nostra mente s'immerge nel sonno profondo, la sostanza da cui è formata è solo il nostro non duale essere consapevole di sé, che è l'unica realtà fondamentale e assoluta. Anche se in questo verso Sri Ramana sembra affermare l'esistenza di questa non duale realtà assoluta alla base della nostra esperienza di quest'apparizione del mondo, egli in realtà inizia questo verso con la parola *nām*, il che significa 'noi', ponendo l'accento non sul mondo in quanto tale, ma solo su noi stessi, che sembriamo percepire questo mondo.

Questa enfasi è ribadita da lui ancora più fortemente nelle parole finali di questo versetto, *tāṉ ām avaṉ*, che significano 'chi è se stesso', e che quindi indicano chiaramente che cosa significa in realtà il termine 'unico *mudal*', vale a dire che 'lui', l'unico mudal 'o Dio, che è l'unica realtà fondamentale o sostanza primordiale che è alla base e appare come tutta questa molteplicità, è solo il nostro vero sé o essere essenziale. Così in questo versetto Sri Ramana effettivamente stabilisce l'esistenza dell'assoluta realtà non fondata sull'esistenza apparente del mondo, ma solo dall'esistenza indubitabile di noi stessi, che sembriamo conoscerla.

Tuttavia, mentre in questo primo versetto del testo principale dell'Uḷḷadu Nāṟpadu egli stabilisce l'esistenza della realtà assoluta in maniera indiretta basato sulla nostra coscienza transitoria di questo mondo, nella prima frase del primo verso del *maṅgalam* o 'introduzione di buon auspicio 'per Uḷḷadu Nāṟpadu egli la stabilisce in maniera diretta basata sulla nostra permanente coscienza del nostro semplice essere.

Cioè, se percepiamo o meno questo mondo, sperimentiamo sempre la realtà assoluta, 'ciò che è', perché siamo sempre consapevoli del nostro essere essenziale, 'Io sono'. Poiché conosciamo sempre chiaramente il nostro essere o '–Io sono, egli è davvero 'ciò che realmente è', e quindi non abbiamo bisogno di altre prove per convincerci dell'esistenza indubitabile di 'ciò che è'.

Noi, che siamo in essenza l'essere cosciente di sé che sempre sperimentiamo come 'Io sono', siamo ciò che veramente è, ciò che è sicuramente, ciò che esiste incondizionatamente e in modo indipendente, e che è quindi assolutamente reale. Un'altra sfumatura di significato veicolata in questa prima frase si basa sul significato implicito dalla parola composta *uḷḷa-v-uṇarvu*. Cioè, dal momento che *uḷḷa-v-uṇarvu*. che significa 'essere- coscienza' o 'coscienza di essere', e poiché la prima e fondamentale forma in cui siamo consapevoli di essere è la coscienza o conoscenza che abbiamo del nostro essere, che sperimentiamo come 'sono', il significato implicito di *uḷḷa-v-uṇarvu*. è questa fondamentale coscienza 'sono', che è la nostra coscienza prima persona del nostro essere.

Poiché 'sono 'è un predicato, deve avere un soggetto, e il soggetto può solo essere 'Io', che è il vero essere indicato qui con la parola *uḷḷadu*. Pertanto, un significato implicito in questa prima frase è : 'Se il fondamentale essere "Io" non esiste realmente, potremmo sperimentare questa coscienza "sono"?'. Inoltre, poiché *aladu* non significa solo 'a meno che 'o 'se non', ma anche 'altro che 'o 'inoltre', un'altri significato parallelo ma leggermente diverso convogliato in questa frase è :

'Può la nostra coscienza 'sono 'essere altro che il nostro essenziale "Io"?'. Cioè, la coscienza del nostro essere, che è indicato con la parola 'sono', non è altro che il nostro essere, che è indicato con la parola 'Io'. Quando interpretiamo *aladu* nel senso di 'diverso' 'altro che', questo stesso significato di base è valido anche senza coinvolgere le parole derivato 'Io' e 'Sono'. Cioè, un significato che è chiaramente trasmesso in questa prima frase è :

> 'Altro da quello che è, vi è [qualsiasi] coscienza che è [per conoscere ciò che è]?', o più semplicemente, 'Oltre ad essere, c'è [qualsiasi] coscienza di essere?'.

In altre parole, la coscienza è essa stessa essere, perché se fosse diversa dall'essere, la coscienza non sarebbe stata e quindi non avrebbe potuto sapere di essere. Questa è la stessa verità di cruciale importanza ch Sri Ramana esprime con parole molto simili nel versetto 23 dell'Upadesa Undiyār :

A causa della non- esistenza di [ogni] uṇarvu [coscienza] diversa [da uḷḷadu] per conoscere uḷḷadu [‘ciò che è’ o essere], uḷḷadu è uṇarvu. [Questo] uṇarvu esiste come ‘noi’[il nostro essere essenziale o vero sé].

La verità decisiva che è riportata esplicitamente in questo verso di *Upadēśa Undiyā*, ed è anche implicata chiaramente in questa prima sentenza dell’*Uḷḷadu Nāṟpadu*, è in perfetto accordo con l’esperienza di ognuno di noi, perché la forma di base in cui ognuno di noi sperimenta la coscienza è la coscienza di noi stessi o del nostro stesso essere. La nostra coscienza è cosciente del proprio essere perché, poiché è coscienza, il suo essere è essenzialmente cosciente di sé. O per esprimere la stessa verità più direttamente, siamo consapevoli del nostro essere, perché, dal momento che noi stessi siamo la coscienza, il nostro essere è essenzialmente cosciente di sé, e quindi la nostra coscienza e il nostro essere sono inseparabili.

Cioè, non siamo solo essere o uḷḷadu, ‘ciò che è’, ma siamo anche la coscienza di essere o *uḷḷa-v-uṇarvu*, ‘ciò che è cosciente di ciò che è’. Ancora un’altra sfumatura di significato, che è importante nel contesto del resto di questo verso, deriva dal fatto che *uḷḷa* non è solo l’infinito, participio relativo e forma aggettivale del verbo *uḷ*,, e quindi significa ‘essere’, ‘che è’, ‘esistente’, ‘essere’, ‘vero’ o ‘reale’, ma è anche l’infinito del verbo *uḷḷu*,, e quindi significa ‘pensare’. Visualizzato in quest’ultimo senso, il significato di questa prima frase sarebbe,

‘Diverso da quello che è, vi è una la coscienza per pensare [di esso]?’.

Cioè, dal momento che non siamo separati dalla realtà assoluta sulla quale vogliamo meditare, possiamo solo meditare sperimentandola veramente come noi stessi, e poiché è priva di tutti i pensieri, possiamo sperimentarla come noi stessi solo sperimentando noi stessi senza alcun pensiero: come il nostro semplice essere cosciente di sé.

La seconda frase di questo versetto è più lunga, ma è ancora una domanda abbastanza semplice, ‘*uḷḷa-poruḷ uḷḷal aṟa uḷḷattē uḷḷadāl, uḷḷam eṉum uḷḷa-poruḷ uḷḷal evaṉ?*’ La parola composta *uḷḷa-poruḷ*, che denota lo stesso essere reale e assoluto che è indicato con la parola uḷḷadu nella prima frase, letteralmente significa la cosa, entità, realtà, sostanza o essenza che è, o in altre parole, la realtà esistente o l’essenza di essere.

La parola *uḷḷal* significa pensiero ‘o ‘pensare’, e *aṟa significa* ‘privo di’. La parola uḷḷattē è una forma locativa di uḷḷam e quindi significa ‘nel [nostro] cuore’, cioè, nel nucleo o la profondità più interna del nostro essere, e uḷḷadāl significa ‘poiché [egli] è’. Le parole *uḷḷam eṉum uḷḷa-poruḷ* significano ‘l’essenza dell’essere’-, che si chiama cuore’,, *uḷḷal* qui significa ‘pensare ‘o ‘meditare’, e *evaṉ* significa ‘come’ o ‘chi’. Così questa frase significa,

‘Dal momento che [questa] essenza dell’essere - è nel [nostro] cuore priva di [ogni] pensiero [o tutto il pensare], come [o chi può] meditare [su questa] essenza di essere-, che si chiama [nostro] cuore?’.

Cioè, dal momento che il nostro vero essenziale essere trascende ed è quindi privo di tutti i pensieri, come può qualsiasi persona pensare, concepire o meditare su di esso? In questa frase l'uso della parola uḷḷam o 'cuore 'è molto significativo, perché Sri Ramana dice non solo che il nostro essere essenziale esiste nel nostro cuore o nucleo più intimo, ma dice anche che è chiamato nostro cuore. In altre parole, uḷḷam o 'cuore' è solo un altro nome per il nostro essere essenziale, che è la realtà infinita e assoluta. Dato che il nostro 'cuore' o nucleo più intimo è il nostro vero Io, noi stessi siamo la realtà assoluta o essere che esiste nel nostro cuore come 'nostro cuore'.

Inoltre, in letteratura Tamil, uḷḷam può essere utilizzato come una forma alternativa di *uḷḷōm*, la prima persona plurale del verbo *uḷ*,, e come tale significa 'sono' come in 'noi siamo'. In questo contesto, tuttavia, uḷḷam non è destinato a significare 'sono' come prima persona plurale, ma piuttosto 'sono 'come forma inclusiva della prima persona singolare del verbo 'sono', e quindi possiamo tradurlo semplicemente come 'sono'.

Interpretata in questo senso, dunque, le parole *uḷḷam eṉum uḷḷa-poruḷ* significherebbero l'essenza dell'essere, che è chiamato "sono". Pertanto utilizzando questa parola uḷḷam in questo contesto, Sri Ramana indica che il vero significato della parola 'cuore' o 'nucleo', quando utilizzato in un contesto spirituale è solo il nostro essenziale essere cosciente di sé, 'sono', e anche che un nome appropriato per la realtà assoluta, l'essenza o la sostanza che solo è, non è solo 'cuore' o 'nucleo', ma anche 'sono'.

Infatti, poiché la parola 'sono' implica necessariamente la parola 'Io', e viceversa, congiuntamente o separatamente, 'Io' e 'sono 'sono il più adatto di tutti i nomi che possiamo usare per indicare la realtà assoluta o 'Dio', perché la realtà assoluta è sempre sperimentata direttamente da ognuno di noi come 'Io sono'. Nella terza frase Sri Ramana termina definendo cosa è la vera 'meditazione 'sulla realtà, dicendo: *uḷḷattē uḷḷapaḍi uḷḷadē uḷḷal*'.

Come noi abbiamo visto, uḷḷattē significa 'nel [nostro] cuore', o implicitamente 'nel sono', e *uḷḷal* qui significa 'meditazione 'o 'meditando'. La parola uḷḷadē è il gerundio di uḷḷadu significando 'essendo' con il suffisso intensificativo *ē*,, che significa 'solo', 'sé stesso', 'certamente 'o 'davvero'. Così queste tre parole *uḷḷattē uḷḷadē uḷḷal* significano 'essendo nel [nostro] cuore [o 'sono'] è la sola meditazione', o in altre parole, essendo nel nostro vero sé o essenziale essere cosciente di sé, 'Io sono', è veramente 'meditare 'su di esso.

Tuttavia, la parola più importante in questa frase è uḷḷapaḍi, perché spiega esattamente cosa s'intende con le parole uḷḷattē uḷḷadē o 'solo essere nel [nostro] cuore'. Come esattamente dobbiamo essere nel nostro cuore o vero essere è uḷḷapaḍi, che significa 'come [egli] è' o 'come [noi] siamo'. Ma cosa Sri Ramana vuole in realtà implicare, in questo contesto, utilizzando questo termine 'come [egli] è 'o 'come [noi] siamo'?

Il significato che egli implica è': privo di pensiero 'o 'senza pensare', perché nella frase precedente, ha rivelato la vera natura della nostra essenza di essere dicendo

che esiste dentro di noi privo di [tutto] il pensiero ‘o ‘privo di [tutto] il pensare’. Inoltre, dato che ha indicato nella prima sentenza che il nostro vero essere è la nostra stessa coscienza di essere; in altre parole, che il nostro vero essere è coscienza di sé e che siamo pertanto la perfetta coscienza non duale del nostro essere, ‘Io sono’; egli usa qui questo termine uḷḷapaḍi non solo per implicare ‘privo di pensiero’, ma anche per implicare ‘come la nostra non duale coscienza di essere’. o ‘come la nostra non duale coscienza di sé’.

Pertanto il significato di questa intera frase, ‘*uḷḷattē uḷḷapaḍi uḷḷadē uḷḷal*’, è : ‘Essere nel [nostro] cuore come [veramente] siamo [cioè, come il nostro - essere non duale cosciente di sé, privo di pensieri, ‘Io sono’] è solo meditare [sul nostro essere, che è la realtà assoluta]’. L’ultima parola con cui Sri Ramana poi finisce questo versetto è *uṇar*,, che è un significato imperativo ‘sappi’ o ‘sii cosciente’, e che implica in tale contesto sia ‘capire questa verità ‘o ‘sperimentare il vostro reale essere essendo così come sei veramente’.

Così in questo versetto la conclusione a cui Sri Ramana ci porta è che noi non potremo mai concepire o pensare la realtà assoluta, che è sia il nostro essere che la nostra coscienza del nostro essere, perché trascende ogni pensiero e non può quindi essere raggiunta o afferrata da qualsiasi pensiero: l’unico modo per ‘meditare ‘su di essa o conoscerla è quindi solo essere così come si è, cioè, come la nostra semplice coscienza, libera da pensieri, e non duale del nostro essere, ‘Io sono’. Nel primo dei due versi del suo pāyiram o prefazione a *Uḷḷadu Nāṟpadu*, Sri Muruganar scrive che Sri Ramana gioiosamente compose questo chiaro e autorevole testo come risposta alla sua richiesta,

> ‘Per essere salvati, [benignamente] rivelaci la natura della realtà e dei mezzi per raggiungerla [unirci, raggiungere, fare esperienza o essere uniti con]’.

Pertanto, in questo primo verso *maṅgalam* Sri Ramana ci rivela sia la natura essenziale della realtà che i mezzi con cui possiamo sperimentarla; il che è possibile solo essendo uno con essa. Nelle prime due frasi di questo verso Sri Ramana rivela alcune verità cruciali sulla natura dell’unica realtà assoluta, che è uḷḷadu o ‘quello che è’. Innanzitutto spiega che la realtà non è solo essere, ma anche coscienza, perché diversa da ‘ciò che è’ non ci può essere alcuna coscienza di conoscere ‘ciò che è’.

Quindi ‘quello che [veramente] è ‘è cosciente di sé, cioè, è essere assolutamente non duale cosciente di sé. In secondo luogo egli dice che quella realtà veramente esistente o ‘essenza dell’essere- ‘esiste priva di pensieri, o privo di pensare. Cioè, non è un semplice pensiero o concezione mentale, ma è la realtà fondamentale che sottende e sostiene l’esistenza apparente della nostra mente pensante e di tutti i suoi pensieri.

Tuttavia, sebbene supporti l’apparizione immaginaria dei pensieri, in realtà è privo di pensieri, e quindi privo di coscienza pensante che chiamiamo la nostra ‘mente’, perché questa mente pensante ed i suoi pensieri sono irreali. Nella visione chiara dell’ unica realtà cosciente di sé, i pensieri non esistono, perché sembrano esistere solo nella

visione distorta della nostra mente, che è essa stessa uno tra i pensieri che immagina e conosce. In terzo luogo egli dice che esiste 'nel cuore', cioè, nel nucleo più interno del nostro essere.

In altre parole, non è solo qualcosa che esiste fuori di noi o separato da noi, ma è ciò che esiste dentro di noi come la nostra essenziale realtà. Egli aggiunge, inoltre, che si chiama 'cuore', indicando così che la parola 'cuore 'non si limita a indicare la dimora in cui esiste la realtà, ma denota la realtà stessa. Inoltre, poiché la parola uḷḷam significa non solo 'cuore', ma anche 'sono', dicendo che la realtà veramente esistente o 'essenza dell'essere- 'si chiama uḷḷam Sri Ramana rivela che non è qualcosa che esiste come un oggetto, ma è il nostro sé - il nostro essere essenziale o 'Io sono' {sono-ità=am'-ness} In altre parole, l'assoluta realtà esiste non solo in noi ma anche come noi. Essa è il vero 'cuore' o nucleo del nostro essere.

Cioè, è la nostra vera essenza, sostanza o realtà. E 'quello che siamo veramente. Oltre che come l'unica realtà assoluta, non esistiamo veramente.. Poiché ci inganniamo ritenendo di essere questa mente pensante o la coscienza che conosce gli oggetti, si dice che l'unica realtà fondamentale esiste dentro di noi, ma questa è solo una verità relativa - una verità che è vera solo in relazione alla distorta prospettiva della nostra mente, che sperimenta le dualità come soggetto e oggetto, 'sé 'e 'altro', 'dentro' e fuori', e così via.

Poiché l'unica realtà fondamentale trascende tutte queste dualità, la verità assoluta sulla sua natura non è semplicemente che esiste dentro di noi, ma che esiste come noi. Infine, chiedendo, '*uḷḷa-poruḷ uḷḷal evaṉ?*', che significa 'come [o chi può] meditare [su questa] essenza dell'essere-?', Sri Ramana enfatizza la verità che, poiché la realtà assoluta è quella che trascende il pensiero, non può essere concepita dalla mente o raggiunta col pensiero.

Pertanto, poiché la sua natura è così, qual è il mezzo con cui noi la possiamo 'raggiungere', 'ottenere 'o sperimentare come è davvero? Dal momento che è non solo ciò che è, completamente priva di pensiero, ma è anche ciò che è essenzialmente cosciente di sé, e dal momento che è il nostro 'cuore' o essere essenziale, l'unico modo con cui possiamo sperimentarla è solo essendo essa. In altre parole, l'unico mezzo attraverso il quale si può 'raggiungere 'questa unica non duale realtà assoluta è semplicemente rimanendo come sempre veramente siamo : cioè come il nostro vero, essenziale, privo di pensiero, essere cosciente di sé.

Pertanto nella terza frase di questo verso Sri Ramana dice: 'Essere nel [nostro] cuore come è, solo è meditare [su questa realtà veramente esistente, che si chiama 'cuore']', dichiarando così enfaticamente che questa pratica di 'essere come siamo 'è il solo mezzo per sperimentare la realtà assoluta come è. Così in questo primo versetto *maṅgalam* Sri Ramana rivela sinteticamente sia la natura essenziale della realtà sia il mezzo con cui si può 'raggiungerla', 'conseguirla' o 'viverla' come realmente è.

Quindi, in poche parole questo versetto esprime l' essenza stessa dell'Uḷḷadu Nāṟpadu, e tutti gli altri quarantuno versi di questo testo profondo sono una spiegazione

riccamente elaborata delle verità fondamentali che ha espresso così brevemente eppure così chiaramente e con forza in questo primo versetto. Infatti, poiché rivela così chiaramente non solo la natura dell'unica assoluta realtà, ma anche l'unico mezzo attraverso il quale possiamo realmente sperimentarla, questo verso riassume l'essenza non solo di Uḷḷadu Nāṟpadu ma di tutti gli insegnamenti di Sri Ramana.

Quindi è veramente il cūḍāmaṇi o gioiello-supremo dei suoi insegnamenti, e se siamo in grado di comprendere correttamente il suo pieno significato, completo e chiaro, abbiamo veramente compreso l'essenza stessa dei suoi insegnamenti. Come in tutti gli altri insegnamenti, in questo verso Sri Ramana ci spiega la natura della realtà per un unico scopo, cioè quello di dirigere la nostra mente verso la pratica che effettivamente ci permetterà di sperimentare la realtà come è veramente.

Se non abbiamo capito la vera natura del nostro obiettivo, non saremo in grado di capire perché l'unica via per la quale siamo in grado di 'raggiungere 'questo scopo è di praticare il solo essere come sempre realmente siamo. Se il nostro obiettivo fosse qualcosa di diverso da noi stessi, ci sarebbe qualche distanza da percorrere per raggiungerla. Ma giacché noi stessi siamo la meta che cerchiamo, non c'è assolutamente alcuna distanza tra noi ed essa, e quindi il percorso attraverso il quale possiamo raggiungerla non può essere essenzialmente diverso da essa.

Cioè, tra noi e il nostro obiettivo, che è il nostro vero sé, non c'è davvero alcuno spazio per ospitare qualsiasi percorso diverso dal nostro obiettivo. Da qui il nostro percorso e il nostro obiettivo devono essere uno nella loro natura essenziale. Poiché il nostro obiettivo è solo essere liberi da pensieri, coscienti di sé, il nostro percorso deve essere altrettanto solo essere cosciente di sé.

Questa è la verità fondamentale che Sri Ramana rivela così chiaramente in questo verso, e che ribadisce con tante parole diverse attraverso i suoi altri insegnamenti. Nel nostro stato naturale di assoluta non duale conoscenza di sé, che è il nostro obiettivo, la nostra esperienza del nostro essere libero da pensieri, cosciente di sé, è senza sforzo, perché è quello che veramente sempre siamo. Tuttavia nel nostro stato attuale, in cui immaginiamo di essere questa mente pensante, sembriamo non essere privi di pensiero, come in verità siamo, e quindi riteniamo che dobbiamo fare uno sforzo per sperimentare il nostro essere privo di pensieri cosciente di sé.

Così l'unica differenza tra il nostro cammino e il nostro obiettivo è lo sforzo che ora sembra essere necessario per dimorare nel nostro stato naturale di essere cosciente di sé libero da pensieri.In questo percorso, lo sforzo che dobbiamo fare non è in realtà uno sforzo per essere, perché in questo caso non si deve faticare, ma è uno sforzo per evitare di confondere noi stessi con questa mente pensante. Finché ci immaginiamo di essere tale mente, noi non sperimentiamo noi stessi come la vera coscienza di sé libera dal pensiero che è la nostra vera natura. Pertanto, al fine di evitare di confonderci. di essere questa mente pensante, dobbiamo fare lo sforzo di concentrare tutta la nostra attenzione al nostro essere essenziale cosciente di sé, 'Io sono', ritirandola da tutti i pensieri.

Questo stato in cui concentriamo tutta la nostra attenzione sul nostro essere cosciente di sé, escludendo quindi tutti i pensieri, è il vero stato di 'meditazione', che Sri Ramana descrive in questo versetto come *uḷḷattē uḷḷapaḍi uḷḷadē* o 'solo essere nel cuore come è [o come siamo]'. Cioè, poiché la vera natura del nostro sé essenziale o 'cuore' è solo essere libero da pensiero, consapevole di sé, 'essere nel cuore come è', è solo lo stato di rimanere calmi e sereni nel nostro sé essenziale come il nostro essenziale sé, cioè, libero da tutti i pensieri come il nostro vero essere non duale consapevole di sé, 'Io sono'.

Così l'unica via con cui possiamo 'ottenere 'o 'raggiungere 'il nostro essenziale sé, che è la sola e unica realtà assoluta, è questa semplice pratica di essere intensamente attenti alla coscienza di sé, coscienza di sé che è così intensamente attenta che non dà assolutamente spazio al sorgere di ogni pensiero. Poiché nessun pensiero può sorgere se non diamo loro attenzione, quando concentriamo tutta la nostra attenzione sulla nostra essenziale coscienza di sé, 'Io sono', si esclude automaticamente la possibilità che sorga qualsiasi pensiero.

Cioè, i pensieri nascono solo perché li pensiamo, e quest'atto di pensare comporta una deviazione immaginaria della nostra attenzione lontano dalla nostra essenziale coscienza di sé, 'Io sono'. Quindi l'unico mezzo efficace col quale possiamo rimanere completamente liberi da tutti i pensieri - e quindi completamente liberi dalla nostra mente, (che può sorgere e sembrare esistere solo pensando), è solo con l'essere attenti, vigili e acutamente consapevoli di sé.

Questo stato di essere cosciente di sé senza pensiero e quindi senza mente è solo lo stato che Sri Ramana descrive come 'essere come siamo', e non è solo il nostro percorso, ma anche il nostro obiettivo. Quando pratichiamo questa coscienza di sé, vigili e attenti, e quindi escludendo il pensiero con uno sforzo, è il percorso ; quando lo sperimentiamo senza sforzo come il nostro inevitabile stato naturale, è il nostro obiettivo, che è lo stato assolutamente non duale di vera conoscenza di sé. L'esperienza della vera conoscenza di sé che potremo raggiungere praticando quest'arte di essere come siano veramente senza pensare a nessun'altra cosa è descritta chiaramente da Sri Ramana nel quinto e finale versetto del *Āṉma-Viddai*:

> Nell'uḷḷam [cuore, mente o coscienza] che indaga [se stessa] entro [se stessa], [solo essendo] come lei è [come chiaro essere cosciente di sé] senza pensare a [nulla] diverso [da sé], *ātmā* [il nostro reale sé], che è chiamato Annamalai [e che è] l'unico poruḷ [assoluta realtà o essere essenziale] che brilla come l'occhio al [nostro] occhio della mente - che è l'occhio per [i nostri cinque fisici] sensi iniziando con [i nostri] occhi, che illuminano [o ci consentono di conoscere il mondo materiale, che è composto da cinque elementi] che iniziano con lo spazio, [e] come spazio per [la nostra] mente - spazio, potrà davvero essere visto. [Per essere in grado di rimanere così come siamo realmente]la grazia è anche necessaria. [Per essere un adatto ricet-

tacolo per assorbire la grazia, dobbiamo] essere posseduti dall'amore [solo per essere come siamo]. La felicità [Infinita] [poi] appare [o è sperimentata].

La parola Annamalai è un nome che Sri Ramana ha spesso usato quando si riferiva a Dio, la realtà assoluta, che è il *paramātman*,, lo spirito trascendente 'Io sono', l'unico vero sé di tutti gli esseri viventi. Utilizzando la parola kan o 'occhio' come una metafora per la coscienza, egli descrive questa realtà assoluta come l''occhio per la [nostra] mente - occhio, che è l'occhio dei [nostri cinque fisici] sensi ad iniziare con [i nostri] occhi, che illuminano [o ci permettono di conoscere il mondo materiale, che si compone di cinque elementi] iniziando con lo spazio'.

Cioè, la realtà assoluta è la nostra fondamentale coscienza di sé, la nostra coscienza fondamentale del nostro essere, 'Io sono' che è la vera luce della coscienza che illumina la nostra mente, permettendole di conoscere se stessa e tutte le altre cose, che sono solo pensieri che essa forma dentro di sé con il potere della sua fantasia, che è una funzione della coscienza distorta. Non c'è veramente nessun 'occhio', 'luce' o coscienza altro che la nostra non duale fondamentale coscienza del nostro essere, ma quando immaginiamo che questa coscienza è la nostra mente, essa è apparentemente riflessa negli aggiunti o upadhi che immaginiamo di essere noi stessi, e quindi ci sembra di conoscere cose diverse da sé stessa.

Cioè, la coscienza limitata che chiamiamo la nostra 'mente', alla quale Sri Ramana qui si riferisce come la nostra 'mente - occhio', è una forma di coscienza riflessa e distorta, un'apparizione la cui sola realtà sottostante è la nostra reale non duale coscienza di essere. Quindi egli descrive la nostra vera coscienza come 'l'occhio per la [nostra] mente, occhio' non perché in effetti conosce qualcosa attraverso la nostra mente, ma perché è l'unica realtà che erroneamente sperimentiamo come la nostra mente.

Dal momento che la nostra mente non potrebbe conoscere nulla se la luce della nostra vera coscienza non brillasse all'interno di essa come 'Io sono', quella 'luce' è l 'occhio' che illumina la nostra mente. La nostra mente è a sua volta l 'occhio' per i nostri cinque sensi, perché è la coscienza che vede attraverso i nostri occhi, ascolta attraverso le nostre orecchie, e così via. I nostri cinque sensi funzionano come lenti attraverso cui indirizziamo la nostra mente nella forma della nostra attenzione per percepire il mondo apparentemente esterno, che è da considerarsi composto di cinque "elementi" o qualità di base conosciuti come spazio, aria, fuoco, acqua e terra (che in termini approssimativi possono essere descritti rispettivamente come : le qualità di sistemazione, mobilità o fluidità non coesiva, trasformazione, fluidità e solidità coesive).

Poiché questo orientare la nostra attenzione attraverso i nostri sensi ci permette di conoscere questo mondo immaginario, Sri Ramana dice in senso figurato che i nostri sensi 'illuminano [il mondo materiale, che si compone dei cinque elementi] a cominciare dallo spazio'. Oltre a descrivere la realtà assoluta, che è il nostro vero io, la nostra coscienza fondamentale ed essenziale dell'essere, come il 'occhio per [il nostro] occhio della mente', egli lo descrive anche come 'spazio per [la nostra] mente - spazio'. Lo spazio fisico o *bhūtākāśa* in cui tutti gli oggetti di quest'universo sono contenuti è egli

stesso contenute all'interno del nostro spazio-mente o *cittākāśa,* che a sua volta contenuta all'interno della nostra coscienza spazio o *cidākāśa*.

Cioè, proprio come il mondo che sperimentiamo nel nostro sogno, tutto quest'universo e lo spazio fisico in cui è contenuto sono semplici pensieri o immagini mentali che formiamo nella nostra mente col nostro potere d'immaginazione, e quindi lo 'spazio' in cui questo spazio fisico è contenuta è la nostra mente. Allo stesso modo, dal momento che la nostra mente sorge e scompare dentro di noi, lo 'spazio' in cui questo 'spazio-mente 'è contenuta è la stessa coscienza fondamentale del nostro essere.

Per 'vedere' o sperimentare all'interno di noi stessi questa realtà assoluta, che è *ātman,* il nostro vero sé o spirito, l 'occhio della [nostra] mente - occhio' e lo 'spazio della [nostra] mente - spazio', Sri Ramana dice che dobbiamo solo 'indagare dentro come è, senza pensare [a nulla di] altro'. Cioè, dobbiamo indagare o esaminare noi stessi all'interno di noi stessi, solo essendo come veramente siamo, cioè, come il nostro chiaro essere consapevole di sé, senza pensare a nulla diverso da noi stessi. Solo praticando quest'arte di semplice essere attenti al sé possiamo sperimentare la realtà assoluta come il nostro stesso o essenziale essere.

Tuttavia, dopo aver detto questo, Sri Ramana aggiunge una clausola importante', '*aruḷum vēṇumē*, che significa 'la grazia è anche certamente necessaria'. Che cosa è esattamente la 'grazia', alla quale si riferisce qui, e perché egli ne sottolinea la necessità in questo contesto? La grazia è un potere - il potere supremo e unico veramente esistente. È il potere che è insito nel nostro vero sé, che non è effettivamente diverso dal nostro vero sé, perché il nostro vero sé è assoluto, infinito e quindi perfettamente non duale essere- coscienza - felicità e amore.

La grazia è il potere dell' amore, l'amore che il nostro vero sé ha per sé stesso, l'amore che deve solo essere come è, essere perfettamente cosciente di sé e infinitamente felice. La grazia non è dunque un potere che è estraneo o alieno a noi. È il nostro potere, il nostro potere di amore per noi stessi per il nostro essere essenziale cosciente di sé e felice. Il nostro potere di grazia è la natura vera e originale di tutte le altre forme di potere.

La prima altra forma di potere che deriva apparentemente dalla grazia, che è l'unico vero potere, è il nostro potere di *māyā* o auto inganno. Il nostro potere di *māyā* nasce dal fatto che apparentemente scegliamo di dimenticare o ignorare il nostro vero, infinito, indiviso e non duale essere consapevole di sé, e di immaginare noi stessi come una coscienza finita che sperimenta l'esistenza della dualità o alterità. Questa dimenticanza di sé auto-imposta o ignoranza del sé non è reale, ma è una mera immaginazione, e non è vissuta dal nostro vero sé, ma solo dalla nostra mente, che è essa stessa parte dell'immaginario che essa sperimenta.

Oltre la nostra mente o potere di immaginazione, che è solo una funzione distorta e illusoria della nostra semplice non duale coscienza di essere, non vi è una cosa come Maya o illusione del sé. Il nostro potere di *māyā,* sorge nella forma della nostra

mente, lei ed i suoi effetti sembrano esistere solo finché immaginiamo noi stessi di essere questa mente - cioè, solo finché ignoriamo il nostro vero essere non duale cosciente di sé, e quindi non riusciamo a indagare o controllare la reale natura, fondamentale ed essenziale della nostra mente.

Se scrutiamo intensamente la nostra mente, che sperimentiamo come la nostra apparentemente finita coscienza individuale 'Io', per scoprire ciò che realmente è, questa si fonde e si dissolve nel nostro essere reale non duale consapevole di sé, perché non ha nessuna realtà diversa da questo. Tuttavia, per indagare o esaminare la nostra mente in modo efficace, Sri Ramana dice che la grazia è necessaria. Perché è così?

Quando intraprendiamo la pratica di indagine del sé o di essere attenti al sé, ci sentiamo di essere questa mente, che è il potere di *māyā* o illusione del sé. Se crediamo che possiamo raggiungere il nostro stato naturale di vera conoscenza di sé con le nostre sole forze, cioè, col potere della nostra mente, sicuramente falliremo, perché la nostra mente è il potere dell'illusione del sé, e, quindi, ci ingannerà in una varietà infinita di modi per garantire la propria sopravvivenza.

Per raggiungere la vera conoscenza del sé, quindi, dobbiamo arrendere {abbandonare} la nostra mente, cioè, dobbiamo completamente dissociare noi stessi da essa. Finché continuiamo ad aggrapparci all'illusione che questa mente è noi stessi, continuerà ad illuderci. Pertanto, dal momento che non possiamo contare sul potere della nostra mente che ci permetta di sperimentare noi stessi come realmente siamo, su quale potere dobbiamo invece basarci?

Solo sul potere della grazia, che è la fonte da cui la nostra mente deriva il suo potere limitato. Possiamo raggiungere l'unica vera conoscenza assoluta solo per l'infinita potenza della grazia, e non col potere della nostra mente finita, perché nessun potere finito può produrre un risultato infinito o assoluto. Pertanto, fintanto che continueremo a sperimentare noi stessi come questa finita coscienza che chiamiamo la nostra 'mente', e continueremo a farlo fino a quando non è dissolta interamente nella chiarezza della vera conoscenza di sé, dobbiamo dipendere interamente dal potere della grazia di motivarci e spingerci nei nostri sforzi di praticare l'arte di essere attenti al sé, liberi dai pensieri e quindi liberi dalla mente Come in pratica possiamo dipendere interamente dalla potenza della grazia?

O in altre parole, come possiamo evitare di dipendere anche minimamente dal potere di auto illusione della nostra mente? La risposta è data da Sri Ramana nella clausola successiva, '*aṉbu pūṇumē*', in cui *'aṉbu* 'significa 'amore' e pūṇumē letteralmente significa 'mettere su', 'vestirsi', 'intraprendere', 'assumere', 'essere in possesso di', 'essere aggiogati da', 'essere catturato da', 'essere irretiti da', 'essere intrappolati da 'o 'essere incatenati con'. Così *aṉbu pūṇumē* 'fondamentalmente significa 'essere posseduti dall'amore', o semplicemente 'avere amore'.

Solo col vero, sincero e divorante amore per il nostro stato naturale di solo essere possiamo veramente diventare un ricettacolo per ricevere, assorbire e assimilare la

grazia. Come spiegato da Sri Ramana nel versetto 966 della *Guru Vācaka Kōvai*, di cui abbiamo parlato nel capitolo precedente, la grazia è sempre disponibile per noi, esistente nel centro del nostro essere, come la chiara luce della nostra assoluta coscienza di sé, 'Io sono'. Per riceverla, assorbirla e assimilarla, perciò, tutto quello che dobbiamo fare è di volgere tutta la nostra attenzione ad essa.

Ma per essere in grado di trasformare e mantenere la nostra attenzione fissa saldamente nella chiara luce della grazia, che è la nostra coscienza essenziale dell'essere, priva anche della minima contaminazione in forma di pensare o conoscere alterità, dobbiamo avere amore travolgente per essere. Ciò che ostacola e oscura la chiara luce della grazia è soltanto il sorgere della nostra mente con tutta la sua attività inquieta di pensiero e la sua derivante conoscenza della dualità o alterità.

Quindi possiamo sperimentare e ad assimilare grazia solo nella misura in cui la nostra mente scompare, o in altre parole, solo nella misura in cui ci abbandoniamo all'essere. Normalmente, però, la nostra mente non è disposta a consegnarsi interamente immergendosi nell'attenzione del sé del nostro essere essenziale, e quindi quando cerchiamo di rivolgere la nostra attenzione verso noi stessi sorge in rivolta, cercando di pensare a qualcosa di diverso dal nostro semplice essere.

Solo quando riusciremo a coltivare una travolgente *bhakti* o amore per il solo essere, e di conseguenza una costante *vairāgya* o libertà persino dalla minima voglia di pensare a qualcosa di diverso dall'essere, la nostra mente si sottometterà al proprio annientamento. L'amore travolgente e divorante per l'essere assoluto, che abbiamo bisogno di avere per essere in grado di cedere noi stessi interamente all'infinita pienezza dell'essere che chiamiamo 'Dio, 'è coltivato dentro di noi sia dalla magnetica forza attrattiva della grazia, che sempre splende nel nucleo più interno del nostro essere come infinita pace, felicità e amore, e dalla nostra risposta volgendo volentieri la nostra attenzione verso essa e, quindi, cercando di permanere come nostro essere naturale cosciente di sé.

Tutto ciò che possiamo 'fare 'per coltivare l'amore richiesto nel nostro cuore è di cedere all' attrattivo potere della grazia perseverando tenacemente nella nostra pratica dell' arte di essere attenti al sé. Se cerchiamo sinceramente e ripetutamente cerchiamo di mantenere la nostra intera attenzione fissa nel nostro puro essere, la grazia ci donerà ogni forma di aiuto di cui abbiamo bisogno, sia interiormente che esteriormente, e nutrirà costantemente in noi il vero amore di cui abbiamo bisogno. Il potere che ci motiva e ci permette di trasformare la nostra mente verso l'interno e di permanere con fermezza come il nostro semplice essere cosciente di sé non è il potere della nostra mente, ma solo il potere del vero amore o grazia, che è la forza del nostro vero sé.

Il potere della nostra mente è un potere di estroversione, auto-illusione e di desiderio egocentrico, e quindi non ci permetterà mai né di volgerci all'interno né di rimanere saldamente nello stato senza ego o di solo essere senza pensiero. È infatti il potere che per sua natura guida la nostra attenzione verso l'esterno e che quindi ci impedisce di

dimorare come essere. Pertanto, non dobbiamo mai pensare che con le nostre sole forze egoiste possiamo raggiungere la non duale esperienza della vera conoscenza di sé.

Senza il potere della grazia non potremo mai coltivare l'amore perfettamente sottomesso e che fonde il cuore di cui abbiamo bisogno per risiedere eternamente come la realtà infinita e senza mente. Se immaginiamo di poter raggiungere lo stato supremo, senza ego, di assoluta unione con l'infinita realtà col potere finito della nostra mente e dei nostri sforzi pilotati dalla mente, stiamo semplicemente permettendo alla nostra mente di illuderci facendoci credere che il suo potere sia reale. Il potere apparente della nostra mente non è solo banale in confronto con l'infinita potenza della grazia, ma in realtà è del tutto irreale.

E 'in realtà solo un'illusione auto ingannevole, e se lo esaminiamo intensamente per scoprire la realtà che lo sottende, si dissolverà e scomparirà nella chiara luce del puro essere cosciente di sé. Fintantoché la nostra mente cerca di affermare il proprio potere nel tentativo di volgere la sua attenzione lontano da tutti i pensieri verso se stessa, è solo alle prese con se stessa, dando così realtà alla propria esistenza apparente, e quindi non sarà in grado di disattivarsi veramente e completamente.

Si può placare completamente solo dando con amore sé stessa e tutto il suo potere auto- assertivo al vero potere della grazia, che è il potere naturalmente attraente della pace perfetta e della felicità che possiamo sperimentare solo nello stato di essere cosciente di sé libero da pensieri.. Quindi saremo in grado di cedere completamente la nostra mente solo quando, con la forza che tutto ama della grazia e col nostro amore reciproco e sforzo solo per essere, acquisiamo saldamente la chiarezza interiore che è necessaria per essere in grado di provare pienamente la travolgente attrazione per lo stato infinitamente felice di solo essere.

Quando sinceramente, amorevolmente e con sottomissione perseveriamo nella pratica dell'arte di essere al meglio delle nostre capacità, la potenza della grazia, che è la felicità infinita dell'assoluto essere cosciente di sé, attirerà costantemente la nostra mente sempre più fortemente, e così sarà, naturalmente e delicatamente attirata all'interno, nel fondo più intimo del nostro essere, dove si consumerà nella perfetta chiarezza della vera non duale conoscenza di sé. Che cosa sperimenteremo allora è espresso da Sri Ramana nella clausola finale di questo versetto, '*iṉbu tōṇumē*', che significa semplicemente 'la felicità certamente apparirà' o 'la felicità certamente risplenderà'. Cioè, quando, per il potere della grazia e per la nostra risposta ad esso in modo appropriato, abbandonandosi ad esso volentieri nel nostro stato naturale di essere cosciente di sé, siamo finalmente sopraffatti interamente dal nostro amore per solo essere, l'apparizione della nostra irreale mente o ego svanirà, e al suo posto sperimenteremo noi stessi come felicità infinita ed eterna.

Al fine di dare noi stessi interamente al potere della grazia e, quindi, per essere solo come realmente siamo, dobbiamo essere estremamente vigili per evitare di dare anche il minimo spazio al sorgere della nostra mente pensante. Dato che permettiamo alla nostra mente di attivarsi solo immaginando qualcosa di diverso dal nostro essere, al fine

di evitare di permetterle di sorgere dobbiamo mantenere la nostra attenzione saldamente nel nostro semplice essere. In altre parole, per essere come realmente siamo, dobbiamo essere vigili e attenti al sé. Sri Ramana ci ha insegnato che praticando vigili, con fermezza e tenacemente quest'arte di essere attenti al sé è l'unico mezzo per cedere la nostra mente o falso sé individuale interamente e così sperimentare il nostro vero sé o essere infinito.

Per praticare quest'arte con successo dobbiamo avere un vero e profondo amore per essere. Cioè, dobbiamo avere un amore sincero e incondizionato solo per essere, e di non essere 'questo' o 'quello' o qualsiasi altra cosa. Finché abbiamo anche la minima simpatia o desiderio di qualcosa di diverso dall' essere, saremo spinti da quella voglia a manifestarci come la nostra mente e sperimentare quella cosa. Perciò dobbiamo liberarci da ogni desiderio di null'altro che il nostro essere essenziale, e come abbiamo visto in precedenza, l'unico modo possibile per farlo in modo efficace e completo è aggrapparci tenacemente alla nostra pratica di attenzione al sé o *svarūpa-dhyāna*.

Essere attenti al sé, è sia uno dei nostri mezzi che il nostro fine: il nostro cammino e il nostro obiettivo. Dal momento che la natura del nostro vero sé o la realtà assoluta è l'essere che è eternamente cosciente di sé, l'essere che è sempre chiaramente consapevole solo di se stesso e di niente d'altro ; possiamo sperimentarlo solo essendo, così come è, cioè senza pensieri, cosciente di sé.

L'unica differenza tra il nostro cammino, che è la nostra pratica di essere consapevole di sé, e il nostro obiettivo, che è il nostro stato naturale privo di sforzo, di essere cosciente di sé, si trova nello sforzo che ora sembriamo richiedere al fine di rimanere come nostro essere autocosciente.

Lo sforzo di cui abbiamo ora bisogno per rimanere come nostro naturale ed eterno essere consapevole di sé o attento al sé: è solo lo sforzo che dobbiamo fare per resistere alla forza impellente dei nostri desideri. I nostri desideri ci spingono a manifestarsi come questa coscienza finita che conosce gli oggetti{oggettivante} che chiamiamo la nostra 'mente', per immaginare altre cose diverse da noi stessi, e per occuparci o pensare a queste 'altre' cose. Pertanto, fintanto che anche il minimo desiderio rimane nel nostro cuore, dobbiamo fare uno sforzo tenace per rimanere con attenzione come il nostro essere cosciente di sé. Sforzo è l'applicazione della forza. Per resistere alla forza trainante dei nostri desideri e rimanere costantemente immobili come essere, dobbiamo applicare una forza uguale e contraria.

Questa forza opposta è la forza del nostro amore per l'essere. Se la forza del nostro amore per l'essere non è uguale o superiore alla forza dei nostri desideri per pensare, i nostri desideri ci sconfiggeranno e noi cominceremo a pensare gli oggetti del nostro desiderio. Pertanto, la pratica dell'arte dell'essere è la pratica di coltivare la forza del nostro amore di essere applicandola a resistere alla forza illusoria dei nostri desideri per altre cose.

Con una pratica ripetuta e persistente di quest'arte di essere attenti al sé, otterremo gradualmente l'amore di cui abbiamo bisogno per rimanere senza sforzo come essere. Solo quando il nostro amore cresce attraverso i nostri sforzi sinceri e tenaci per essere sempre attenti al sé, e quando così finalmente ci travolge interamente, otterremo la capacità di rimanere senza sforzo nel nostro stato naturale di solo essere, che è la nostra coscienza di sé perfettamente chiara e libera da pensiero, 'Io sono'.

L'amore che abbiamo per il solo essere è la forma più pura e più perfetta di amore. Poiché il nostro stato naturale di solo essere è la vera forma di Dio, prestarle attenzione e dimorare con essa come il nostro essere essenziale è l'unico modo in cui possiamo veramente esprimere il nostro amore per Dio. Come dice Sri Ramana nel versetto 9 dell'*Upadēśa Undiyār* e nel verso 15 dell'*Upadēśa Taṉippākkaḷ*:

> Con la forza di [tale ananya] *bhāva* [l'atteggiamento o convinzione che Dio non è altro che noi stessi], essendo [dimorando o rimanendo] in satbhāva [il nostro stato naturale dell'essere], che trascende [tutti] *bhāvana* [immaginazione, il pensiero o la meditazione], è solo *para-bhakti tattva* [il vero stato di suprema devozione]. Poiché Dio esiste come Ātmā [il nostro vero sé o essere essenziale], *ātmānusandhāna* [contemplazione del sé o attenzione al sé] è *paramēśa-bhakti* [devozione suprema a Dio].

Quando ci attiviamo come la nostra mente finita o sé individuale, apparentemente ci separiamo da Dio, che è il nostro vero essere, e quindi commettiamo il 'peccato originale 'di immaginare la divisione nell'essere infinito e indivisibile che è Dio stesso. Immaginandoci separati da Dio, stiamo profanando la sua infinità, riducendolo a nostro avviso a qualcosa di meno dell'infinita pienezza di essere che egli è veramente.

Quindi se vogliamo ridare a Dio quello che abbiamo ingiustamente usurpato da lui, dobbiamo arrendere il nostro finito sé indietro nel suo essere infinito, e possiamo farlo solo rimanendo nello stato senza-ego di assoluta non duale coscienza di sé, che è il nostro stato naturale di essere infinito, indiviso e quindi senza pensiero. Al fine di poterci dare interamente a Dio in questo modo, dobbiamo essere sopraffatti da un amore incondizionato e divorante per lui. Finché conserviamo anche il minimo amore per la nostra esistenza come un individuo separato, resisteremo al cederci interamente a lui.

Tuttavia, più si pratica permanendo come il nostro perfetto essere libero da pensieri e chiaramente consapevole di sé, più sperimenteremo il gusto della pace e della felicità infinita che sono la vera natura del nostro essere; quindi il nostro amore per l'essere aumenterà costantemente, fino a consumare la nostra mente e annegarla per sempre nell' l'oceano infinito dell'essere, coscienza, felicità, pace e amore. Dimorare in questo stato di beatitudine assoluta è il vero modo di servire Dio nel modo in cui vuole che noi serviamo lui. Questa importante verità sull'unico modo in cui possiamo rendere un servizio reale a Dio è affermato da Sri Ramana nel verso 29 del Upadesa Undiyār :

> Dimorare permanentemente in questo stato di para- sukha [suprema o trascendente felicità], che è priva di [sia] schiavitù che di liberazione, è dimorare nel servizio di Dio.

Quando ci immaginiamo di essere una persona finita, stiamo facendo un gran cattivo servizio a Dio, perché stiamo rendendo necessario a lui di trascinarci di nuovo in se stesso. Pertanto, fintanto che ci immaginiamo di essere separati da lui, niente di ciò che possiamo fare è davvero un servizio per lui. Il solo servizio che ci richiede è di abbandonarci interamente alla sua volontà, che è che di rimanere felicemente uniti a lui.

Pertanto cedere il nostro finito sé permanendo come il nostro essenziale essere non duale cosciente di sé, che è sia lo stato libero dal pensiero della suprema felicità che la realtà assoluta che chiamiamo 'Dio', è veramente dimorare al suo servizio. Poiché il nostro stato naturale di suprema felicità è lo stato di solo essere, è completamente libero da ogni fare o pensare, e quindi è privo di ogni pensiero, compresi i pensieri di schiavitù e liberazione. Schiavitù e liberazione sono una coppia di opposti, e quindi esistono solo nell'irreale stato di dualità.

Nel non duale stato di vera conoscenza di sé o assoluta unione con Dio, tutti i pensieri di schiavitù e liberazione scompaiono allo scomparire della nostra mente pensante con tutta la sua dualità immaginaria. Quando all'inizio impariamo a conoscere quest'arte di essere attenti al sé, e comprendiamo l' importanza di praticarla alla nostra massima capacità, molti di noi si chiedono come possiamo praticare in mezzo a tutte le nostre attività giornaliere.

La nostra vita mondana in questo mondo e la verità assoluta insegnata da Sri Ramana e da altri saggi sembrano essere due stati completamente diversi di realtà, divisi da un così vasto abisso che è difficile per noi immaginare come possiamo in pratica solo iniziare a conciliarle. Come possiamo realmente praticare quest'arte di essere quando la nostra mente viene costantemente tirato qua e là da esigenze esterne della nostra vita in questo mondo e dalla pressione interna dei nostri desideri e dei nostri attaccamenti? Qualunque siano le circostanze della nostra vita, e per quanto grandi siano le pressioni esterne ed interne su di noi, sappiamo sempre che 'Io sono'.

Pertanto, il baratro che ci immaginiamo esista tra noi stessi e la realtà assoluta non è reale. La realtà assoluta è il nostro semplice essere cosciente di sé, che sempre sperimentiamo come 'Io sono', e che quindi è la nostra cosa più vicina e più cara. Non c'è nulla di così vicino e così caro a noi come la realtà assoluta, perché è il nostro vero sé. Dal momento che sempre la sperimentiamo come 'Io sono', è sempre possibile per noi dare attenzione ad essa.

Niente può veramente impedirci di essere attenti al sé ogni volta che vogliamo esserlo. L'abisso o la divisione immaginaria che sembra separarci dalla infinita pienezza dell'essere, la coscienza e la felicità è infatti nient'altro che i nostri desideri. Tuttavia, i nostri desideri non hanno alcuna realtà o potere proprio. Appaiono come reali e potenti solo perché diamo loro realtà e potere dando loro attenzione.

Se li ignoriamo fermamente aggrappandoci tenacemente all'essere attento al sé, saranno impotenti a distrarci dal nostro naturale stato d'essere. In pratica, tuttavia, la maggior parte di noi sperimenta difficoltà nel tenere saldamente e ininterrottamente attenzione al sé, perché il nostro desiderio di pensare ad altre cose è più grande del nostro amore per rimanere come il nostro naturale essere libero da pensieri e cosciente di sé.

Ma non importa quanta difficoltà sperimentiamo, se ci ostiniamo nei nostri sforzi per portare la nostra attenzione al nostro essere, ogni volta che ci accorgiamo che è scivolato via per pensare ad altre cose, si acquisirà gradualmente l'abilità, l'amore e la mancanza di desiderio di cui abbiamo bisogno per rimanere semplicemente come il nostro essere cosciente di sé. Come Sri Sadhu Om diceva, 'Dove c'è una volontà c'è una strada, ma dove non c'è volontà c'è una collina'.

Cioè, se noi sinceramente vogliamo praticare l'attenzione al sé, vi accorgerete che è possibile per noi farlo, anche se solo esitante e intermittente, ma se ci manca un sincero desiderio di praticarla, ci sembrerà troppo difficile. In definitiva tutte le difficoltà sono nella nostra mente, perché non può mai essere difficile essere attenti al sé, anche se solo momentaneamente. Se riteniamo che essere attenti al sé, è troppo difficile per noi, ci sentiamo così solo perché in realtà non abbiamo sufficiente volontà anche solo per provare, o dopo aver provato per persistere un po' nei nostri tentativi. Anche se siamo in grado di essere attenti al sé solo momentaneamente, ciò sarà sufficiente per iniziare.

Tuttavia, per ottenere un reale beneficio da tale momentanea attenzione al sé, dobbiamo persistere nei nostri tentativi per catturare questi momenti il più frequentemente possibile, e per trattenere ognuno di tali momento finché possibile. Più spesso ci ricordiamo di ritirare la nostra attenzione verso noi stessi, e più a lungo riusciremo a mantenere la nostra attenzione al sé ogni volta che noi la catturiamo, più rapidamente noi coltiveremo l'amore di cui abbiamo bisogno per essere fermamente attenti al sé.

Una domanda che viene spesso sollevata è se sia o non sia necessario per noi per sederci con gli occhi chiusi, per praticare l'attenzione al sé. La risposta semplice a questo è che non è certamente necessario, perché possiamo essere attenti al sé qualunque cosa il nostro corpo possa fare o non fare, e se i nostri occhi sono aperti o chiusi. L'attenzione al sé non ha nulla a che fare né con la postura del nostro corpo o la chiusura dei nostri occhi, ma è solo una questione della nostra attenzione. I nostri occhi possono essere aperti ma la nostra attenzione può ancora essere focalizzata sul nostro essere, e viceversa i nostri occhi possono essere chiusi ma la nostra attenzione può comunque soffermarsi su pensieri di altre cose diverse da noi stessi.

Tuttavia, anche se non è essenziale per noi sederci in 'meditazione 'con gli occhi chiusi per praticare l'attenzione al sé, può a volte essere utile fare così. Al fine di sprofondare in uno stato di profonda e intensa attenzione al sé, possiamo trovare utile astenerci non solo da attività mentali ma anche dall'attività fisica. Tuttavia astenersi dall'attività fisica non significa necessariamente stare seduti con gli occhi chiusi. Il nostro corpo può essere seduto o sdraiato o in qualsiasi altra postura, purché la nostra at-

tenzione non sia su di esso ma solo sul nostro essere essenziale cosciente di sé. Allo stesso modo, i nostri occhi possono essere aperti o chiusi purché la nostra attenzione non stia andando verso l'esterno sia per vedere che pensare a qualsiasi oggetto del mondo esterno.

L'atteggiamento che dovremmo avere col nostro corpo ogni volta che si cerca di sperimentare la chiara e intensa di attenzione al sé è espressa da Sri Ramana nelle parole *piṇam pōl tīrndu uḍalam*,, che significa 'lasciare il corpo come un cadavere', che sono state le parole che ha aggiunto tra i versi 28 e 29 quando ha ampliato i quarantadue versi di Uḷḷadu Nāṟpadu in un unico verso in metro kaliveṇbā. Anche se, ha aggiunto queste parole all'ultima linea del versetto 28, con il loro significato formano parte della prima sentenza del versetto 29, che con quanto aggiunto significa:

> Lasciando [il nostro] corpo come un cadavere, e senza dire 'io' con la bocca, scrutando con [la nostra] mente e affondando [immergendosi o penetrando] verso l'interno', dove sorge [questa mente] come Io? 'è il solo percorso del jñāna [la pratica che conduce alla vera conoscenza]. [...]

In questo contesto, 'lasciando [il nostro] corpo come un cadavere 'può sia riferirsi allo atteggiamento con cui dobbiamo ritirare la nostra attenzione da esso, o anche alla posizione in cui dovremmo lasciarlo. Quando era un ragazzo di sedici anni, Sri Ramana è stato travolto da una paura improvvisa e intensa della morte, giaceva disteso come un cadavere e rivolse tutta la sua attenzione verso il suo essere essenziale al fine di scoprire se il suo essere o 'Io 'sarebbe sopravvissuto alla morte del suo corpo fisico. Poiché aveva ritirato completamente la sua attenzione dal suo corpo, dalla sua mente e da tutte le altre cose, e invece si era concentrato interamente ed esclusivamente sulla coscienza del proprio essere, ha subito sperimentato la vera conoscenza di sé, e quindi la sua mente si era dissolta per sempre nell'infinita e assoluta realtà.

Così, nel suo caso Sri Ramana non solo ha ritirato la sua attenzione dal suo corpo come se fosse un corpo senza vita, ma anche posto il suo corpo giù come se fosse un cadavere che era stato predisposto in preparazione per la sua cremazione. Questo non significa, tuttavia, che si debba necessariamente sdraiarsi quando pratichiamo l'attenzione al sé.

Possiamo certamente praticare l'attenzione al sé sdraiati, ma in pratica si può trovare spesso preferibile sedersi, invece di stare distesi, perché mentre siamo seduti in posizione verticale è di solito più facile per noi restare vigili e in tal modo evitare di addormentarsi nel sonno profondo o nel sonno con sogni.

Tuttavia, la postura del nostro corpo realmente non importa, perché l'unica cosa che è importante durante la nostra pratica intensa di solo essere è che la nostra attenzione venga ritirata completamente dal nostro corpo e da ogni altro oggetto o pensiero, e invece venga focalizzata intensa e vigile sulla nostra mera coscienza di essere. Pertanto, quando Sri Ramana disse, 'lasciando [il nostro] corpo come un cadavere', non si limita a dire che dobbiamo fisicamente deporlo come un cadavere, ma che dobbiamo mental-

mente ritirare la nostra attenzione da esso come se fosse diventato un corpo senza vita, qualcosa con cui non abbiamo più alcun collegamento.

Dato che il nostro unico obiettivo durante i momenti di pratica intensa è quello di penetrare in profondità all'interno del nostro essere, dobbiamo completamente trascurare il nostro corpo, e quindi non dovremmo preoccuparci minimamente della sua postura o di qualsiasi altra cosa di questa banale materia. Fino a quando la nostra attenzione è fissa solo su noi stessi e su nient'altro, non importa quale postura il nostro corpo può avere, o se capita di essere attivo o inattivo.

Come Sri Ramana diceva, l'unico asana (postura) che è richiesto è nididhyasana (contemplazione profonda o attenzione, che nel contesto dei suoi insegnamenti significa intensa attenzione al sé). In realtà possiamo spesso trovare più facile essere attenti al sé mentre il nostro corpo è impegnato in qualche attività meccanica come camminare, che non richiede alcuna grande attenzione, rispetto a quando siamo seduti o sdraiati con i nostri occhi chiusi, perché non appena chiudiamo gli occhi per meditare sul nostro essere, la nostra mente tende a lottare per resistere a tale meditazione o attenzione al sé, e quindi possiamo dimenticare in fretta perché abbiamo chiuso gli occhi, invece di iniziare a pensare a nient'altro che al nostro stesso essere.

Se noi sinceramente tentiamo di praticare l'auto - attenzione ogni volta che la nostra mente non è pressata da impegni in qualsiasi altra attività, sapremo presto trovare quello che è meglio per noi in termini di postura o attività. Se siamo seduti, sdraiati, o camminiamo o si è impegnati in qualsiasi altra attività fisica, dovremmo tentare tanto spesso e tanto intensamente quanto le circostanze lo consentano di focalizzare la nostra attenzione intensamente sul nostro essere, o almeno di mantenere un certo grado di attenzione al sé. Pertanto, tutte le domande relative alla postura del corpo eludono lo scopo di tutta l'arte di essere attenti al sé, che è che dovremmo concentrare tutta la nostra attenzione sul nostro essere e dovremmo quindi ignorare il nostro corpo e tutte le altre cose.

Un'altra domanda che viene spesso sollevata è se dovremmo o meno riservare determinati periodi di tempo ogni giorno per praticare l'attenzione al sé. Ancora una volta la risposta a questa domanda è che non è necessario farlo, ma potremmo scoprire che farlo può essere utile. E 'tutta una questione di preferenze personali e stile di vita.

Finché lo troviamo utile, possiamo riservare determinati periodi di tempo ogni giorno per praticare l' attenzione al sé; ma se troviamo che i nostri prescelti periodi di 'meditazione 'sono solo una routine meccanica, e che non stiamo utilizzando veramente questi periodi impegnandoci utilmente in una chiara e stabile attenzione al sé, dovremmo trovare un modo migliore per garantirci di spendere un po' di tempo ogni giorno impegnati nell'attenzione al sé.

Sperimentare il nostro vero ed essenziale essere con perfetta chiarezza in verità non richiede tempo. Se abbiamo un amore travolgente e divorante per conoscere noi stessi, possiamo raggiungere la vera ed eterna conoscenza di sé con solo un momento di

totale attenzione al sé, come ha fatto Sri Ramana stesso. Proprio come la morte è qualcosa che accade in un istante, e non è qualcosa che possiamo mai sperimentare parzialmente, così l'esperienza della vera conoscenza di sé 'accade 'in un istante, e non può mai essere sperimentata parzialmente.

O ci immaginiamo di essere un 'individuo finito, come ci succede quando abbiamo ancora la sensazione che l'attenzione al sé o di essere coscienti di sé è una pratica e non qualcosa di completamente naturale ed inevitabile, o siamo totalmente consumati dalla chiarezza assoluta della vera conoscenza di sé: nel qual caso sapremo che siamo sempre stati null'altro che infinito essere, perfettamente chiaro e cosciente di sé. Il nostro obiettivo durante la pratica, dunque, è quello di sperimentare quell'unico momento di assoluta e incondizionata attenzione al sé.

Quindi lunghi periodi di 'meditazione' non sono necessari. Può essere utile a volte sederci tranquillamente per un po' di tempo nel tentativo di concentrare la nostra attenzione interamente ed esclusivamente sul nostro essere, ma se la nostra mente si ribella troppo fortemente è meglio rilassarci per un po' 'e riprovare più tardi con una mente fresca e calma. Se lottiamo per un periodo troppo lungo opponendoci alla forza dei nostri desideri di pensare, la nostra mente diverrà agitata, e cesserà quindi di essere uno strumento adatto per praticare l'attenzione al sé.

Ma se rilassiamo i nostri sforzi per un po' e lasciamo che la nostra mente diventi ancora una volta relativamente calma,, allora saremo in grado di praticare l'attenzione al sé con un rinnovato vigore. In pratica quello che ci serve non è stare per lunghe ore seduti in una lotta disperata per mantenere una costante attenzione al sé, ma piuttosto molti brevi periodi di tempo qui e là nel corso di ogni giorno, quando cerchiamo con rinnovato vigore e intenso entusiasmo di vivere il nostro essere, naturalmente sempre cosciente di sé.

Durante le nostre normali attività quotidiane, ci sono molti momenti in cui la nostra mente non è impegnata pressantemente in un lavoro particolare, e normalmente durante questi momenti permettiamo alla nostra mente di vagare e pensare a molte questioni banali ed inutili. Ogni momento è una preziosa opportunità di essere attenti al sé. La maggior parte dei pensieri che pensiamo ogni giorno non sono pressanti e urgenti, ma sono solo il modo in cui la nostra mente sceglie di solito di occuparsi.

Quindi se abbiamo un vero amore per l'attenzione al sé, invece di sprecare la maggior parte della nostra giornata in pensieri oziosi, possiamo facilmente passare molti momenti qui e là cercando di essere attenti al sé. Questa ritirata frequente della nostra mente indietro verso noi stessi è ciò che Sri Ramana a volte ha indicato come la pratica del ricordo di sé'.

Pertanto, come Sri Sadhu Om diceva, quello che ci serve non sono lunghi periodi di 'meditazione', che di solito si rivelano essere solo una lotta inutile nel tentativo di resistere alla forza dei nostri desideri di pensare, ma sono migliori molti tentativi intermittenti di essere attenti al sé. Se ci ricordiamo di fare tali tentativi intermittenti fre-

quentemente durante il giorno, ogni singolo tentativo può durare solo un breve tempo, ma tutti questi brevi tentativi insieme sommeranno una notevole quantità di tempo trascorso nello stato di essere attenti al sé.

Praticando così l'attenzione intermittente, faremo ogni tentativo con un nuovo vigore e quindi con una maggiore chiarezza. Anziché periodi più lunghi di instabile e quindi poco chiara attenzione al sé, saranno più vantaggiosi periodi più brevi di attenzione al sé e più intensi e quindi più chiari e precisi.

Ancora un'altra domanda a volte è sollevata: 'se non sarebbe vantaggioso per noi rinunciare a tutte le nostre attività e responsabilità mondane e dedicare noi stessi unicamente a una vita di contemplazione'.

Per alcune persone uno stile di vita di rinuncia esterno può essere utile, ma per molti di noi un tale stile di vita non è solo inutile, ma anche inappropriato. Ciò che è veramente importante non è la rinuncia esterna ma solo la rinuncia interna. Qualunque sia il nostro stile di vita esterno, siamo sempre liberi interiormente per rinunciare ai nostri desideri e attaccamenti.

Se riusciremo almeno in parte in tale rinuncia interna, non lo stile di vita esterna non sarà un ostacolo al nostro praticare l'arte di essere attenti al sé. Al contrario, però, se falliamo interiormente nel rinunciare ai nostri desideri, nessun tipo di rinuncia esterna sarà di alcuna utilità per noi. L'unico ostacolo alla nostra pratica di attenzione al sé sono i nostri desideri, e nulla del mondo esterno. La nostra capacità di essere chiaramente e stabilmente attenti al sé è proporzionale solo al nostro amore per l'essere e alla nostra corrispondente libertà dai desideri di altre cose, e non ha nulla a che fare con il nostro stile di vita esterno.

Non importa quale sia il nostro stile di vita esterno, se abbiamo anche un po' 'd'amore per conoscere noi stessi e per essere privi dei nostri desideri, saremo in tal senso in grado di praticare l'arte di essere attenti al sé. Tuttavia, sebbene il nostro stile di vita esterno non può influenzare direttamente la nostra capacità di essere attenti al sé, la nostra pratica di attenzione al sé può in qualche misura influenzare il nostro stile di vita. Cioè, dal momento che la nostra pratica gradualmente indebolisce ed erode i nostri desideri, cominceremo naturalmente a perdere d'interesse per molti dei piaceri apparenti della vita che in passato desideravamo, e quindi ci sentiremo contenti con uno stile semplice, meno estroverso e meno occupato di vita.

Tuttavia, non c'è davvero alcun bisogno per noi di preoccuparci sulle modalità esteriori della nostra vita, perché la nostra vita esterna è modellata dal nostro destino, e il nostro destino è ordinato da Dio nel modo più vantaggioso per il nostro progresso spirituale. Qualunque cosa sperimentiamo nella nostra vita esteriore è secondo la volontà di Dio, ed è quindi ciò che è più favorevole alla nostra pratica di essere attenti al sé.

Anche le difficoltà apparenti e gli ostacoli che si presentano nella nostra vita sono voluti da Dio per creare nella nostra mente lo stato di Vairagya o di mancanza di de-

siderio, che è altrimenti chiamato equanimità o 'santa indifferenza'. Solo se impariamo a essere interiormente distaccati dalla nostra vita in questo mondo, potremo ottenere la forza di cui abbiamo bisogno per volgere la nostra mente verso l'interno per annegare nella perfetta chiarezza della vera conoscenza di sé.

Per la maggior parte di noi, questo percorso spirituale di cercare di praticare persistentemente l'arte di essere attenti al sé può sembrare a volte qualsiasi cosa salvo che un percorso piano, tranquillo e senza problemi, perché la nostra auto- illusa mente pilotata dai desideri cercherà sicuramente di creare molti ostacoli sul nostro cammino. Tuttavia, qualunque ostacolo la nostra mente possa creare, possiamo superarli tutti con una perseveranza imperterrita.

Salvo perseverando tenacemente nella nostra pratica di attenzione al sé, non c'è modo per poter efficacemente superare tutti gli ostacoli apparenti che noi e la nostra mente creiamo per noi stessi. Uno dei tanti trucchi auto- ingannevoli che noi, come nostra mente, tendiamo di giocare a noi stessi è quello di aspettare e cercare qualche risultato tangibile della nostra pratica, e di sentirci depressi quando non sperimentiamo i risultati che speravamo.

Tuttavia, tutti i risultati conoscibili che possiamo sperimentare in questo cammino sono ingannevoli, perché sono vissuti solo dalla nostra mente, la cui natura è di illuderci con le apparenze, e di distorcere e vedere fuori proporzione qualunque cosa ci succeda di sperimentare. Pertanto nulla che sia sperimentato dalla nostra mente può essere un vero indicatore del nostro progresso spirituale. Come Sri Ramana diceva, la nostra perseveranza è l'unico vero segno dei nostri progressi. Cioè, se perseveriamo nella nostra pratica, ciò è una chiara evidenza del nostro amore per essere, e finché abbiamo quest'amore, sicuramente faremo progressi.

Se, invece, non riusciamo a perseverare, ciò indica che ci manca l'amore di cui abbiamo bisogno per fare rapidi progressi. Tuttavia, se facciamo anche solo un piccolo sforzo per essere attenti al sé, o almeno abbiamo solo una tendenza per provare, in quella misura abbiamo amore per essere, quindi non dobbiamo sentirci depressi a causa della nostra perseveranza inadeguata, ma dobbiamo continuare a persistere nei nostri tentativi in qualunque misura ci sia possibile.

Anche un piccolo sforzo sincero farà un lungo cammino verso la coltivazione nel nostro cuore del vero amore di cui abbiamo bisogno per raggiungere il nostro obiettivo finale dell'assoluta conoscenza di sé. Ogni volta che ci accorgiamo che il nostro entusiasmo e la perseveranza sono vacillanti, si dovrebbero rileggere gli insegnamenti di Sri Ramana, o quei libri che esplorano e discutono la loro importanza e il loro significato, e dovremmo riflettere profondamente sul loro significato, perché tali ripetuti *śravaṇa* (letture) e manana (meditazioni) riaccenderanno il nostro entusiasmo a perseverare nella nididhyasana, la pratica appassionata dell'attenzione al sé.

Non possiamo costringere la nostra mente a rimanere calma e pacificamente attenta al sé, ma da ripetute sravana, manana e nididhyasana possiamo tentare delicata-

mente di tornare ancora e ancora al nostro naturale stato di essere beatamente attenti al sé. La nostra mente è come un cavallo imbizzarrito, e il nostro stato naturale di essere calmi e coscienti di sé è come la sua scuderia.

Così come non useremmo la forza fisica per prendere e tirare un cavallo imbizzarrito di nuovo nella sua scuderia, ma semplicemente tenteremmo di farlo tornare spontaneamente mostrandogli delicatamente e pazientemente una manciata di erba di fronte a lui, così non dovremmo cercare invano di superare i nostri desideri e le conseguenti attività auto- ingannevoli della nostra mente attraverso il confronto e la lotta con loro, ma dovremmo delicatamente e furtivamente tentare la nostra mente con qualsiasi mezzo possibile per farla tornare volentieri al nostro stato naturale di sereno cosciente essere, che è la sua sorgente e dimora naturale.

Fino a quando la nostra mente non si è completamente dissolta nell'infinita luminescenza e chiarezza della vera conoscenza di sé, continueremo a sperimentare noi stessi come un'individualità finita, e come tale ci sentiremo di essere uno tra i tanti esseri viventi di questo mondo, e quindi dovremo interagire costantemente con altre persone.

Quando interagiamo con altre persone, le nostre radicate vasanas o impulsi mentali tenderanno a risalire vigorosamente alla superficie della nostra mente in forma di simpatie e antipatie sottili e quindi forti, attaccamenti e avversioni, possessività, egoismo, avidità, lussuria, ira, gelosia, orgoglio, egoismo e altre sensazioni ed emozioni indesiderate. Così le nostre interazioni con gli altri sono una buona opportunità per noi di riconoscere tali cattive qualità in noi stessi, e di resistere al dominio che mantengono su di noi applicando la vairāgya o 'santa indifferenza 'che stiamo gradualmente coltivando attraverso la nostra pratica di essere attenti al sé.

Pertanto negli ultimi due paragrafi di Nan Yar? Sri Ramana ci dà alcuni preziosi consigli per quanto riguarda l'atteggiamento verso l'interno con cui dobbiamo interagire con altre persone e condurre noi stessi in questo mondo. Nel paragrafo XIX lui ha detto:

> Non ci sono due [classi di] menti, vale a dire un buon [tipo di] mente e un cattivo [tipo di] mente. La mente è una sola. Solo vasana [impulsi o desideri latenti] sono di due tipi, vale a dire subha [buoni o gradevoli] e asubha [cattivi o spiacevoli].
>
> Quando la mente [di una persona] è sotto l'influenza di vasanas subha [impulsi piacevoli] si dice che è una buona mente, e quando è sotto l'influenza di asubha vasana [impulsi sgradevoli] una mente cattiva. Tuttavia per quanto cattive le altre persone possono sembrare essere, detestarle non è giusto [o appropriato].
>
> Preferenze e antipatie sono entrambi adatti [per noi] ad essere detestate [o rifiutate]. Non è corretto [per noi] lasciare [nostra] mente [soffermarsi] molto su questioni mondane.

> Non è corretto [per noi] occuparci degli affari degli altri [un modo idiomatico di dire che dovremmo farci i fatti nostri e non interferire negli affari altrui]. Tutto ciò che si dà agli altri uno lo sta dando solo a se stesso. Se [ognuno] conosceva la verità, chi quindi si sarebbe astenuto dal dare?

Le uniche cose che dovremmo veramente aborrire sono le nostre simpatie e antipatie, perché agitano la nostra mente e disturbano la nostra naturale pace ed equanimità. Non ci piacciono certe persone, perché sentiamo che sono la causa dell'irritazione e del fastidio che proviamo quando interagiamo con loro o pensiamo a loro, ma la vera causa della nostra irritazione e fastidio sono solo le nostre simpatie e antipatie.

Se fossimo completamente privi di simpatie e antipatie, nessuna persona potrebbe farci sentire qualsiasi avversione o altra emozione negativa. Quello che veramente ci disturba quando interagiamo con una persona che non ci piace, non sono in realtà gli *aśubha vāsanās* o impulsi sgradevoli di quella persona, ma sono solo i nostri *aśubha vāsanās*, perché gli *aśubha vāsanās* sono ciò che si manifestano come le nostre simpatie e antipatie.

Le nostre simpatie e antipatie sono entrambe forme di desiderio, e come tutte le forme di desiderio guidano la nostra mente verso l'esterno, lontano dalla pace infinita e dalla felicità che esiste nel nucleo del nostro essere. Pertanto, se vogliamo veramente volgere la nostra mente verso l'interno e quindi dissolverla nella nostra perfettamente chiara coscienza di essere, dobbiamo respingere tutte le nostre simpatie e antipatie, e sviluppare invece amore solo per essere. Tutti i nostri atteggiamenti egoistici, sentimenti, emozioni, reazioni e comportamenti, come la nostra possessività, avidità, lussuria, ira, gelosia, orgoglio ed egoismo, sono radicate nelle nostre simpatie e antipatie.

Pertanto nella misura in cui siamo in grado di liberare noi stessi dalle nostre simpatie e antipatie, saremo di conseguenza liberi da ogni forma di egoismo e da tutte le sensazioni sgradevoli e le emozioni che esse suscitano in noi. Dal momento che le nostre interazioni con altre persone tendono a portare alla superficie della nostra mente tutte le nostre radicate simpatie e antipatie, sono opportunità date da Dio non solo per identificare le nostre simpatie e antipatie, ma anche per frenarle.

Praticando l'arte di essere attenti al sé, coltiviamo la capacità di frenare non solo le nostre simpatie e antipatie, ma anche la loro radice, che è la nostra mente. Quindi la nostra pratica di attenzione al sé renderà più facile riconoscere e frenare le simpatie e antipatie che sorgono nella nostra mente quando dobbiamo interagire con altre persone.

Al contrario, controllando le nostre simpatie e antipatie quando interagiamo con altre persone, stiamo coltivando la nostra vairāgya o libertà dai desideri, e questo a sua volta ci aiuterà nella nostra pratica di essere attenti al sé. Quando Sri Ramana dice che non è appropriato permettere che la nostra mente si soffermi tanto su questioni mondane, o che noi interferiamo negli affari degli altri, non significa che dobbiamo essere indifferenti alle sofferenze di altre persone o creature.

E ‘giusto che proviamo compassione ogni volta che vediamo o veniamo a conoscere la sofferenza di qualsiasi altra persona o creatura, perché la compassione è una qualità essenziale che sorge naturalmente nella nostra mente quando è sotto l’influenza del sattva -guna o la qualità di ‘essere’, bontà e purezza, ed è anche giusto per noi fare tutto ciò che è ragionevolmente possibile per alleviare tali sofferenze.

Tuttavia, la sofferenza è un fatto inevitabile dell’esistenza incarnata, e c’è poco che con i nostri poteri limitati possiamo fare per alleviare le tante forme di sofferenza che esistono ed esisteranno sempre in questo mondo. Pertanto se lasciamo che la nostra mente si soffermi sulle sofferenze e le ingiustizie di questo mondo, perderemo solo la pace della nostra mente, e sarà di poca o nessuna utilità. Invece di immaginare che possiamo davvero fare qualcosa di significativo per alleviare la sofferenza di questo mondo, sarebbe più utile se si facesse attenzione a non contribuire in alcun modo a quella sofferenza.

Per esempio, centinaia di milioni di animali sono sottoposti a inutili e ingiustificabili sofferenze a causa delle pratiche crudeli di allevamento industriale, e ogni giorno milioni di loro sono crudelmente macellati solo per soddisfare il desiderio innaturale e disumano che le persone hanno di mangiare la loro carne. Questa è una triste realtà della vita, e una riflessione molto triste sulla cosiddetta civiltà e umanità del genere umano moderno, ma c’è poco che possiamo realmente fare per prevenire che tutte queste crudeltà accadano.

Tuttavia, anche se non possiamo impedirlo, possiamo facilmente evitare di contribuire ad essa semplicemente astenendoci da mangiare carne, pesce, uova o altri prodotti di origine animale. Allo stesso modo, tante guerre ingiustificate sono combattute in questo mondo, tutte come risultato dell’avidità umana. Ogni anno più di un centinaio di milioni di bambini e adulti muoiono di fame e di altre cause legate alla povertà, a dispetto del cibo abbondante e di altre risorse materiali che una gran parte della razza umana sta godendo.

Molti fattori contribuiscono a tali sofferenze, ma alla radice di tutti questi fattori si trova l’egoismo e l’avidità umana. Anche se nella complessa economia del mondo moderno, in cui tutti siamo in qualche misura inevitabilmente coinvolti, è difficile per noi sapere esattamente quali effetti hanno i nostri mezzi di guadagno e ciascuna delle nostre abitudini di spesa e le altre forme di comportamento sulle vite di chi è meno fortunato di noi, in qualunque modo possibile; dovremmo cercare di evitare di contribuire con le nostre azioni alle sofferenze che sono causate da questa economia ingiusta, e possiamo evitare questo semplificando il nostro stile di vita e riducendo al minimo la nostra dipendenza da beni materiali e altri oggetti del piacere dei sensi.

Soprattutto, però, anche se non possiamo conoscere tutte le ripercussioni che ogni nostra azione potrebbe avere su altre persone e creature, sappiamo che la causa principale di gran parte della sofferenza che esiste in questo mondo è l’egoismo e l’avidità che esiste nella mente delle persone come in noi stessi.

Pertanto, per evitare di contribuire alle sofferenze degli altri, la cosa più essenziale che dobbiamo fare è quella di sradicare ogni egoismo e avidità dalla nostra mente, e possiamo farlo in modo efficace solo volgendo la nostra mente verso l'interno per annegarla nel nostro essere cosciente di sé, che è la fonte da cui sorge insieme a tutto il suo egoismo e avidità.

Fino a quando la nostra mente è rivolta verso l'esterno, soffermandosi su questioni mondane o cercando di interferire negli affari degli altri, staremo ignorando i difetti che esistono nella nostra mente. Pertanto, prima di tentare di correggere i difetti di questo mondo o di altre persone, dobbiamo riuscire a rettificare i nostri difetti, cosa che possiamo effettivamente fare solo ritirando la nostra attenzione del tutto da questo mondo e dalle questioni che riguardano le altre persone, e vigilando focalizzarci sul nostro stesso essere cosciente di sé al fine di contenere e prevenire la sollevazione della nostra mente, che è la radice di tutti i nostri difetti.

Questo è il motivo per cui Sri Ramana dice che non è opportuno permettere alla nostra mente di soffermarsi molto su questioni mondane, o interferire negli affari degli altri. Inoltre, in ultima analisi, questo mondo e tutte le sofferenze che vediamo in esso sono create dal nostro potere d'immaginazione ed esistono solo nella nostra mente, proprio come sono il mondo e le sofferenze che vediamo in un sogno.

Se sentiamo compassione nel vedere le sofferenze di altre persone e animali nel nostro sogno, e se vogliamo alleviare tutte queste sofferenze, tutto quello che dobbiamo fare è svegliarci da quel sogno. Allo stesso modo, se vogliamo veramente porre fine a tutte le sofferenze che vediamo in questo mondo, dobbiamo cercare di svegliarci da questo sogno che riteniamo erroneamente essere la nostra vita di veglia, entrando nel vero stato di veglia della perfetta non duale conoscenza di sé, praticando tenacemente l'arte di essere attenti al sé.

Tuttavia, se la nostra vita in questo mondo è in realtà solo un sogno, finché stiamo vivendo questo sogno non dovremmo allontanare le sofferenze degli altri come se fossero semplicemente irreali e quindi di nessuna conseguenza. Noi che sperimentiamo questo sogno immaginario siamo una parte di esso, e quindi tutto ciò che sperimentiamo o testimoniamo in questo sogno è altrettanto reale come lo siamo noi.

Finché ci sentiamo di essere una persona - una mente legata ad un corpo che sta vivendo questo sogno, non possiamo non sentire che le gioie e le sofferenze che stiamo subendo sono perfettamente reali, e finché ci sentiamo così le nostre gioie e sofferenze sono reali, e non possiamo negare che le gioie e le sofferenze di altre persone e creature sono ugualmente reali e altrettanto consequenziali.

Quindi, dal momento che ognuno di noi naturalmente vuole evitare qualsiasi forma di sofferenza causata a noi stessi, dovremmo desiderare ugualmente vivamente di evitare ogni forma di sofferenza causato a qualsiasi altro essere senziente. Pertanto, quando Sri Ramana ci consiglia di evitare di interferire negli affari di altri o permettere alla nostra mente di soffermarsi molto su questioni mondane, non suggerisce di evitare

tali azioni del corpo, della parola e della mente grazie all'indifferenza senza cuore, ma solo che dobbiamo farlo a causa della sant'indifferenza: l'indifferenza compassionevole, l'indifferenza veramente amorevole e premurosa.

Sri Ramana non ha mai consigliato a nessuno di essere senza cuore e indifferente, insensibile e scortesemente indifferente alle sofferenze degli altri. Al contrario, attraverso le sue azioni ha chiaramente esemplificato come si dovrebbe essere compassionevoli, di cuore tenero e premurosi, e come dovremmo evitare totalmente di causare anche il minimo *hiṁsā* o danno a qualsiasi altro essere vivente. Sebbene Sri Ramana raramente abbia insegnato l'importanza della compassione esplicitamente a parole, lo ha insegnato molto chiaramente attraverso la propria vita; attraverso ogni sua azione e atteggiamento. In ogni situazione, il suo atteggiamento e la sua risposta tramite la parola o l'azione hanno chiaramente dimostrato il suo amore sconfinato, la compassione, il cuore tenero, la gentilezza, la considerazione e *ahiṁsā*, il comportamento sensibile e attento ad evitare di causare qualsiasi danno, ferita o male a qualsiasi essere vivente.

La compassione, la gentilezza e l'amore brillavano attraverso ogni azione di Sri Ramana perché questo è quello che era. Il suo vero essere era la pienezza dell'amore : amore infinito e tutto includente. Poiché la sua individualità apparente si era immersa ed era stata consumata alla luce infinita della vera conoscenza di sé, era veramente uno con la realtà assoluta, la cui natura è perfettamente non duale l'indivisibile essere, coscienza, felicità e amore. Egli ha quindi amato tutti noi, ogni essere senziente, come proprio sé, perché si sperimentava come l'unica realtà infinita, al difuori della quale nessuno di noi può essere.

Lui era veramente ed è il sé reale ed essenziale di ognuno di noi, e quindi nessuno di noi può essere escluso dal suo amore infinito, il suo omnicomprensivo amore del sé, che è il suo essere essenziale. Pertanto, la 'persona' apparente che era Sri Ramana era una perfetta realizzazione di *parama karuṇā* - suprema compassione, grazia, gentilezza e amore. La sua gentilezza e l'amore erano uguali per tutti.

Per lui peccatore e santo erano tutti uguali. Ha mostrato la stessa semplice cura, la gentilezza, la tenerezza, l'amore e la compassione a persone che possiamo considerare cattive come lo ha fatto a persone che possiamo considerare buone. Il suo amore e la gentilezza erano assolutamente imparziali. Egli non ha mostrato maggiore amore, gentilezza e preoccupazione per i suoi più sinceri devoti, che più hanno compreso e messo in pratica i suoi insegnamenti, che per quelle persone che lo hanno ignorato, denigrato o addirittura maltrattato, o per quei devoti che erano incuranti dei suoi insegnamenti, o che lo hanno frainteso, o che addirittura hanno tentato di distorcerli, travisarli o deformarli.

In realtà, se mai sembrava mostrare qualsiasi parzialità{o preferenza}, non era per coloro che lo amavano sinceramente, ma solo per chi aveva meno amore o nessun amore per lui. I devoti che lo amavano sinceramente, e che sinceramente hanno provato a seguire i suoi insegnamenti volgendo la mente verso l'interno arrendendosi a lui nel

nucleo del loro essere, a volte sentivano che esteriormente sembravano essere da lui ignorati, per dare la sua attenzione ad altri devoti meno sinceri.

Tuttavia, se lo hanno capito correttamente, sapevano che lui esteriormente ha dato la sua attenzione a chi era più bisognoso di essa, e che se lui esteriormente li ha ignorati era solo per incoraggiarli a volgersi verso l'interno per cercare la vera forma del suo amore, che sempre splende beatamente nel nostro cuore come il nostro essere non duale consapevole di sé, 'Io sono', in attesa di attrarli all'interno col suo potere magnetico di attrazione.

Il motivo per cui ha mostrato uguale amore e gentilezza ad ogni persona, indipendentemente dal fatto che una persona particolare poteva essere stato il peggiore dei peccatori o il più grande dei santi, era che a suo avviso non vi è differenza essenziale tra un peccatore e un santo, tra un ateo e un devoto, o tra una persona crudele e una persona gentile.

Sapeva che in essenza ogni persona è lo stesso singolo non duale sé, che sperimentava come se stesso. Se sembravano esserci persone separate, sembravano essere tali solo grazie alla loro ignoranza immaginaria della vera natura dell'unico vero non duale sé, che tutti sperimentiamo sempre come la nostra essenziale coscienza di sé, 'Io sono'.

Non solo siamo tutti, in sostanza, lo stesso non duale sé, ma come persone siamo tutti ugualmente ignoranti della nostra vera natura. Anche la nostra teorica conoscenza della nostra vera natura non ci rende meno ignoranti di un'altra persona che non ha tale conoscenza teorica, perché questa conoscenza teorica esiste solo nella nostra mente, che sorge solo a causa della nostra basica sottostante ignoranza del sé o di oblio di sé. Secondo il nostro ignorante avviso, Sri Ramana ci sembra una persona come noi, ed anche la nostra fede onesta e la convinzione che egli in realtà, non è una persona ma solo il nostro infinito vero sé, è una fede che esiste solo nella nostra mente.

Finché sperimentiamo noi stessi come persona, e non come quell'infinito e indiviso vero sé, non possiamo sperimentare Sri Ramana come il nostro essenziale sé, ma lo possiamo solo conoscere come persona, anche se come una persona incommensurabilmente superiore a noi stessi. Pertanto, a nostro ignorante avviso, Sri Ramana sembrava una persona, e come tale gli pareva di vedere ognuno di noi come una persona separata.

Tuttavia, anche nella misura in cui gli pareva di vedere ognuno di noi come persona, non ha visto alcuna differenza essenziale tra noi. Egli ci vedeva come uguali nella nostra ignoranza del nostro vero sé. A suo avviso non vi era alcuna persona che fosse più o meno ignorante di qualsiasi altra persona. Noi o ci conosciamo come siamo veramente, o ignoriamo la nostra vera natura e sperimentiamo noi stessi come una persona, una mente legata ad un corpo finito.

Dal momento che a suo avviso siamo tutti ugualmente ignoranti, siamo tutti ugualmente bisognosi della sua *kāraṇam illāda karuṇai,* la sua grazia senza causa, misericordia, compassione, gentilezza e amore. Nulla di ciò che possiamo fare può renderci degni della sua grazia, e altrettanto nulla che possiamo fare può renderci indegni della sua grazia.

Proprio come la pioggia cade sul bene e sul male, allo stesso modo, la sua grazia e amore divino è ugualmente a disposizione di tutte le creature, compresi i più grandi santi e i più malvagi peccatori, i più brillanti intellettuali e il più noioso degli sciocchi, i più ricchi e i più poveri, re e mendicanti, esseri umani e tutti i cosiddetti animali minori. La sua grazia o amore è non causata perché è la sua natura essenziale.

Come l'unico infinito vero sé, egli non può, non amarci tutti come se stesso, perché egli sperimenta noi tutti come lui. Dal momento che la sua grazia è infinita, e non dipende da alcuna causa altro che da sé, non può mai aumentare o diminuire. In realtà si tratta dell' unica realtà, l'unica realtà assoluta, che è eterna, immutabile e auto- splendente.

Sebbene Sri Ramana sia veramente l'unica realtà infinita che chiamiamo 'Dio', che sempre mette la sua grazia a disposizione di ognuno di noi splendendo eternamente nella profondità più intima del nostro cuore come il più vicino e più caro nostro vero essere cosciente di sé, 'Io sono',egli si manifestò in forma umana.

Si manifestò così per insegnarci che possiamo sperimentare la perfetta e sempre inalterata felicità che tutti noi cerchiamo. Ciò è possibile solo deviando la nostra mente all'interno e quindi immergendola nella chiarezza assoluta del nostro non duale essere consapevole di sé, che è la vera forma della sua grazia e amore.

La sua forma umana è dunque una forma di *parama karuṇā* o suprema compassione, grazia, misericordia, tenerezza, gentilezza, cura e amore, e come tale nessuna creatura potrà mai essere esclusa dalla sua infinita bontà e amore. E anche se la sua forma umana morì nel 1950, prima che la maggior parte di noi fosse nemmeno nata, la sua grazia, amore e la guida interiore sono sempre a nostra disposizione, perché sono una realtà eterna che brilla sempre dentro di noi come 'Io sono', il nostro sé più amato.

Inoltre, non solo rimane sempre come il nostro sé essenziale, ma continua anche ad essere manifestato esteriormente nella forma dei suoi preziosi insegnamenti, che sono ancora disponibili per ricordarci costantemente il nostro bisogno di volgerci all'interno al fine di sperimentare l'infinita felicità della vera conoscenza di sé. Al fine di usufruire del suo amore o grazia in tutta la sua infinita pienezza, tutto quello che dobbiamo fare è volgerci all'interno e bere così alla fonte da cui scaturisce.

Anche se la sua grazia ci aiuta sempre, finché ci occupiamo di qualsiasi cosa diversa dal nostro sé essenziale noi la stiamo ignorando, e così facendo stiamo chiudendo in effetti le porte del nostro cuore ad essa, ostacolandone il fluire ulteriore per essere consumati nella sua chiarezza infinita. La sua grazia è la luce della coscienza che brilla

dentro di noi, che ci permette di conoscere sia noi stessi che tutti gli oggetti immaginari che abbiamo creato nella nostra mente.

Sia il soggetto che gli oggetti sono illuminati solo dalla sua grazia, e senza la sua grazia, come loro sostanza essenziale e realtà, non avrebbero potuto nemmeno sembrare di esistere. Tuttavia, fintantoché ci occupiamo di qualsiasi forma di oggetto, sia gli oggetti che riconosciamo come essere solo pensieri nella nostra mente, o gli oggetti che immaginiamo esistere in un mondo fuori dalla nostra mente, stiamo usando male la luce della sua grazia, e stiamo distorcendo il suo infinito non duale amore del sé e la sperimentiamo come il nostro desiderio per alcuni oggetti e la nostra avversione per altri oggetti. Piuttosto che usar male la sua grazia in questo modo per conoscere gli oggetti, o aspettare di soddisfare uno qualsiasi dei nostri desideri meschini, dobbiamo trarre effettivo vantaggio da essa utilizzandola per conoscere noi stessi.

Cioè, la nostra mente, che è la luce distorta della coscienza che ora utilizziamo per conoscere gli oggetti, è una forma riflessa della nostra luce originaria di coscienza del sé, che è la sua grazia. Pertanto, se volgiamo la nostra mente lontano da tutti gli oggetti verso la fonte della sua luce, si fonderanno in quella sorgente come un raggio di luce che è riflesso da uno specchio verso il sole. Girando così la luce riflessa della nostra mente indietro su noi stessi, ci abbandoniamo alla nostra luce originale della grazia: la nostra fondamentale coscienza di sé, 'Io sono', che è la vera forma di amore che noi chiamiamo 'Sri Ramana'.

Quando Sri Ramana si è manifestato in forma umana, la compassione, la tenerezza di cuore, la gentilezza e l'amore che ha mostrato verso ogni persona che incontrò era l'espressione esteriore dell'amore infinito, eterno, indiviso e non duale che ha vissuto come proprio sé, e che sempre brilla in ognuno di noi come il nostro essenziale essere cosciente di sé, 'Io sono'.

Pertanto, l'imparzialità della sua bontà e del suo amore verso l'esterno ha dimostrato chiaramente l'assoluta imparzialità della sua vera grazia interiore, che sorge sempre, nel cuore di ogni essere senziente. Lo stesso amore che ha mostrato a tutte le persone lo ha mostrato a tutte le altre creature. Egli non ha considerato nessun animale meno degno della sua bontà, amore e compassione per ogni essere umano; gli animali naturalmente hanno risposto all'amore che sentivano in lui, e quindi gli si avvicinavano senza alcun timore.

Numerose storie e avvenimenti della sua vita sono stati registrati che illustrano in modo stupendo il suo straordinario rapporto con gli animali sia selvaggi che domestici: la tenerezza di cuore, la gentilezza, la cura e l'amore che mostrò loro, e il loro affetto reciproco e la fiducia in lui. Inoltre, non solo era altrettanto gentile e si preoccupava di singoli animali di ogni specie, ma ha anche mostrato la sua forte disapprovazione ogni volta che una persona trattatava con cattiveria o causava qualche danno a qualsiasi animale.

Lui non tollerava o permetteva alle persone di uccidere anche gli animali velenosi come serpenti e scorpioni, e ha sottolineato che la nostra paura di questi animali è causata solo dal nostro attaccamento ai nostri corpi. Ha detto che così come noi amiamo la nostra vita nel nostro attuale corpo, così ogni altra creatura ama la vita del proprio corpo, e quindi non abbiamo il diritto di privare qualsiasi creatura della sua amata vita, o causare danni o sofferenze di qualsiasi natura.

Un esempio molto chiaro della sua sconfinata e assolutamente imparziale compassione e amore è stato un episodio che accadde quando era un giovane uomo. Un giorno, mentre stava camminando attraverso un boschetto accidentalmente sfiorò con la coscia un vespaio, disturbando i suoi numerosi occupanti, che subito volarono furenti e cominciarono a pungere la dannosa coscia.

Comprendendo la loro naturale risposta, e dispiaciuto per il disturbo che aveva accidentalmente provocato, rimase immobile e, nonostante il dolore intenso che stavano infliggendogli, con pazienza ha permesso loro di pungere la sua coscia fino a quando furono tutti pienamente soddisfatti e tornati al loro nido. Anni più tardi, quando Sri Muruganar ha scritto un versetto (che è ora incluso in Guru Vācaka Kovai come versetto 815) chiedendogli perché si sentiva pentito ed aveva permesso ai calabroni di pungere la sua coscia, anche se il disturbo causato a loro non era intenzionale, egli rispose componendo il versetto 7 dell'Upadesa Taṉippākkaḷ, in cui ha detto :

> anche se i calabroni brulicanti punsero la gamba che è diventata infiammata e gonfia, quando ha toccato e danneggiato il loro nido, che era disposto [e nascosto] in mezzo a foglie verdi, e anche se [l' atto di danneggiare il loro nido] è stato un errore che è accaduto accidentalmente, se uno non abbia almeno dispiacere [pietà per i calabroni pentendosi per il disturbo causato loro], quale sarebbe la natura della sua mente [cioè, quanto completamente duro e insensibile sarebbe il suo cuore]?

Con la sua stessa vita e con l'esempio Sri Ramana ci ha insegnato la grande importanza non solo della bontà, dell'amore, della tenerezza di cuore, della considerazione, della compassione e dell'Ahimsa, ma anche dell'umiltà, dell'altruismo, dell'assenza di desideri, della non accumulazione, della non- possessività, non- spreco, della generosità, della contentezza, dell'autocontrollo, dell'abnegazione e dell'assoluta semplicità dello stile di vita.

Nessuna di queste qualità sono state coltivate o praticate da lui con uno sforzo, ma erano tutte senza sforzo, perché erano effetti naturali della sua assoluta assenza di ego. Perché lui non ha vissuto come un ego, una finita e separata coscienza individuale, non ha sperimentata alcuna persona, animale, vegetale o oggetto inanimato come altro da sé, e quindi nell'infinita pienezza del suo amore e del suo assoluto non duale amore del sé, non c'era posto anche per la minima traccia di egoismo, avidità, desiderio, attaccamento, possessività, scortesia, insensibilità o qualsiasi altro difetto che tende a sorgere quando riteniamo erroneamente di essere un ego limitato da un corpo finito o mente.

Lui quindi ha vissuto ciò che insegnava, e ha insegnato solo ciò che egli stesso ha vissuto. Le sue azioni, il suo atteggiamento e la sua risposta ad ogni persona, ad ogni animale e ad ogni situazione esterna ed evento erano quindi insegnamenti che erano non meno potenti o importanti delle sue parole e dei suoi scritti.

Lui ha incarnato nella sua vita lo stesso stato di assoluta assenza di ego che ci ha insegnato come l'unico scopo che vale la pena cercare. Pertanto, anche se non possiamo emulare la sua vita perfettamente senza ego finché ci illudiamo di essere una persona, una mente limitata da un corpo o coscienza di un ego, possiamo imparare molto da lui, e se vogliamo veramente perdere il nostro falso sé individuale nel nostro naturale stato assolutamente privo di ego dell'essere cosciente di sé, dovremmo umilmente e sinceramente cercare di applicare ciò che siamo in grado di imparare dalla sua vita esteriore nella nostra vita esteriore.

Cioè, se vogliamo veramente essere assolutamente privi di ego, dobbiamo cominciare anche ora a praticare le qualità disinteressato e le virtù che sono naturali per l'assenza di ego. Se non amiamo e apprezziamo tali qualità, vuol dire che non amiamo davvero lo stato di perfetta mancanza di ego. La semplicità costantemente disinteressata dello stile di vita di Sri Ramana era leggendaria e testimoniata da migliaia di persone.

Anche se i suoi devoti costruirono un *āśrama*, un luogo per dimorare in comunità ed un'istituzione religiosa, intorno a lui, non ha mai rivendicato nulla come suo. E anche se c'erano persone ricche che gli hanno offerto, sinceramente desiderosi di dargli tutto ciò poteva volere, ha beneficiato di nient'altro che di un minimo di cibo, vestiti e riparo che erano necessari per la sopravvivenza del suo corpo.

Dal momento in cui ha lasciato casa all'età di sedici anni e fino alla fine della sua vita corporea, ha vissuto la vita semplice di un sadhu, un mendicante religioso. Il suo unico abbigliamento era un kaupīna, un semplice perizoma. Fino a quando i suoi devoti non costruirono una semplice dimora per lui, viveva solo in grotte o in *maṇḍapams*, corridoi aperti del tempio.

Anche negli ultimi anni della sua vita, quando viveva in un piccolo salone che i suoi devoti avevano costruito per lui, le cui porte erano aperte ai visitatori di giorno e di notte, e che ha condiviso liberamente con altri residenti permanenti o temporanei, che vivevano e dormivano lì con lui. Non aveva vita privata o tempo per se stesso, ma era sempre disponibile per chi aveva bisogno di lui.

Preferiva mangiare solo il più semplice degli alimenti, e anche quando gli veniva offerto qualche tipo di cibo speciale, una delicatezza come un dolce o un bocconcino saporito, un elaborato banchetto preparato, o anche un tonico medicinale per la salute del corpo, avrebbe mangiato solo se fosse stato prima condiviso equamente con tutte le persone che erano presenti. Proprio come ha condiviso il suo rifugio, il suo tempo e tutta la sua vita con tutti coloro che erano in sua presenza, così ha condiviso con loro liberamente e allo stesso modo qualunque cibo o altra cosa materiale gli era stata data.

L'unico tipo di cibo che assolutamente evitava, e che ha consigliato gli altri di evitare altrettanto rigorosamente, era qualsiasi forma di cibo non -vegetariano come la carne, il pesce o le uova. In questo e in molti altri modi egli ci ha insegnato con forza che noi dobbiamo sempre evitare qualsiasi azione che possa causare anche il minimo danno, oltraggio o sofferenza ad ogni creatura. Sia con le sue parole che con il suo esempio ci ha insegnato la virtù della perfetta ahimsa o evitare compassionevolmente di causare qualsiasi danno, oltraggio o male a qualsiasi essere senziente.

Attraverso la sua vita e i suoi insegnamenti ci ha indicato chiaramente che ha considerato ahimsa o 'non nuocere 'essere una virtù superiore al cercare attivamente di 'fare del bene'. Considerando che Ahimsa è uno stato passivo di astenersi dal fare qualsiasi azione che possa direttamente o indirettamente, causare qualche danno o sofferenza a qualsiasi persona o creatura. Fare del bene è un'interferenza attiva nel corso esterno degli eventi e negli affari degli altri, e anche quando interferiamo quindi con buone intenzioni, le nostre azioni hanno spesso dannose ripercussioni.

Quando cerchiamo di fare azioni che crediamo si tradurranno nel 'bene', spesso finiscono per causare danni sia a noi stessi che ad altri, o ad entrambi. Il pericolo per noi stessi nel nostro tentativo di fare 'del bene 'ad altri si trova principalmente nel senso che tali azioni possono avere sul nostro ego. Se ci impegniamo noi stessi alacremente e ambiziosamente nel tentativo esteriore di fare 'del bene', è facile per noi trascurare i' difetti nella nostra mente, e non riuscire a notare il sottile orgoglio, l'egoismo e l'ipocrisia che tendono a sorgere nella nostra mente quando ci concentriamo nel correggere i difetti del mondo esterno anziché rettificare i nostri difetti interni. Inoltre, ciò che consideriamo essere 'il bene' è spesso molto diverso da quello che le altre persone considerano 'il bene'.

Quindi a meno che non siamo molto attenti il 'bene' che cerchiamo di fare agli altri può in effetti essere indesiderato. Anche se sentiamo fortemente che la nostra idea di 'bene' è giusta e che l'idea di altre persone è sbagliata, dobbiamo essere attenti a non cercare di imporre la nostra idea di 'bene' su di loro, perché quando lo facciamo i nostri sforzi potranno solo creare risentimenti e conflitti, che di solito si tradurranno nel causare più danni di qualsiasi bene reale.

La maggior parte delle azioni hanno effetti multipli, in modo tale che le conseguenze delle nostre azioni non sono spesso quello che vogliamo che siano. Quanto maggiore è il 'bene' che cerchiamo di fare, tanto maggiore è il danno che può risultarne. Dall'inizio della storia umana, molti riformatori sociali, politici e religiosi sono andati e venuti, ma nessuno dei loro tentativi di riforme ha mai portato al bene soltanto.

Qualsiasi azione o serie di azioni che ha un impatto significativo su questo mondo inevitabilmente si traduce in un misto di bene e male, benefici e danni. Molti dei più grandi mali e ingiustizie in questo mondo sono risultati da presumibilmente ben intenzionate riforme sociali, politiche, economiche o religiose. Anche in nome di Dio si sono verificati innumerevoli conflitti, che hanno a volte anche provocato crudeli persecuzioni, guerre e terrorismo.

Da tutto questo si dovrebbe capire che il tentativo di fare il bene può portare a gravi danni, e che il nostro dovere morale primario è quindi quello di evitare di causare danni piuttosto che cercare di fare del bene. In molte situazioni, può derivare un bene di gran lunga maggiore dal nostro astenerci dal fare qualsiasi azione perché il buono che potrebbe derivare da qualsiasi azione che noi potremmo fare può non compensare il danno che potrebbe derivarne. In altre parole, la nostra inazione, il nostro stare senza fare nulla, spesso può essere veramente più vantaggioso che qualsiasi quantità di azione o 'fare'.

Come regola generale, se un'azione può causare danni a qualsiasi essere senziente, dovremmo astenerci dal farla, anche se può tradursi in qualcosa di buono. Inoltre, qualsiasi azione possiamo decidere di fare o di astenerci dal fare in ogni situazione particolare, dobbiamo sempre ricordare che il bene ultimo, che è l'infinita felicità della vera conoscenza del sé, non potrà mai essere raggiunta da qualsiasi quantità di azione o 'fare', ma solo dall''essere': vale a dire, dal nostro permanere beatamente nel nostro naturale stato, che è lo stato senza ego, privo di pensiero e quindi assolutamente senza azione dell'essere perfettamente chiaro, cosciente di sé.

Questo non vuol dire, però, che non dovremmo fare nulla per aiutare le altre persone o creature quando si presenta un bisogno immediato, ma solo che non dovremmo essere troppo ambiziosi nel nostro desiderio di fare del bene. Dovremmo rispondere adeguatamente ad ogni situazione in cui ci troviamo, ma non dobbiamo attivamente cercare situazioni in cui ci immaginiamo che il nostro aiuto può essere richiesto.

Inoltre, anche quando si verifica una situazione nella quale il nostro aiuto sembra essere necessario, dovremmo prendere cura di fare solo quell'aiuto o 'bene' che è davvero appropriato, e dovremmo allo stesso tempo essere molto vigili per non causare ogni forma di male nel nostro tentativo di fare del bene. Dall'esempio dato da Sri Ramana, dobbiamo capire che è bene per noi di essere sempre umili, altruisti, gentili, attenti, premurosi, gentili, compassionevoli, generosi e condivisivi e che tutte le nostre azioni esteriori e le reazioni che in molti casi possono opportunamente includere la nostra astensione dal fare determinate azioni o qualsiasi azione, devono essere sempre guidate da queste qualità interiori della mente e del cuore. La grande importanza della vera generosità, della gentilezza e dell'attenzione erano chiaramente enfatizzate da Sri Ramana quando ha concluso il diciannovesimo paragrafo di Nan Yar? dicendo :

[...] Tutto ciò che si dà agli altri uno lo sta dando solo a se stesso. Se [tutti] avessero conosciuta questa verità, chi quindi si sarebbe astenuto dal dare?

Tutto ciò che diamo agli altri (soprattutto l'amore tenero di cuore, la gentilezza, la compassione, la simpatia, l'affetto, l'attenzione e la considerazione che diamo a loro) la stiamo dando solo a noi stessi perché nessuno, nessuna persona, animale, pianta o qualsiasi altra cosa, è davvero diverso da noi stessi, il nostro essenziale essere cosciente di sé o 'Io sono {am-ness = sono-ità}

Questo è il vero significato dell'insegnamento di Cristo : Ama il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente [...] Ama il tuo prossimo come te stesso '(Mt 22, 37, 39, e Marco 12, 30-31). Non possiamo amare veramente Dio o il prossimo, uno qualsiasi degli altri esseri senzienti simili a noi, come noi stessi a meno che non li abbiamo in realtà sperimentati come noi stessi; se non li amiamo come noi stessi, non possiamo davvero amarli con tutto il cuore, l'anima e la mente.

L'amore per qualcosa di diverso da noi stessi non può mai essere un completo amore, ma può solo essere un amore diviso e quindi parziale, perché abbiamo sempre amato noi stessi più di quanto possiamo amare qualsiasi altra persona o cosa. Quindi se veramente desideriamo amare Dio o il prossimo, totalmente, con tutto il cuore, l'anima e la mente: noi dobbiamo sperimentarlo come noi stessi.

Al fine di sperimentarlo così, dobbiamo sperimentare noi stessi come siamo veramente, cioè, come quella realtà assoluta infinita e indivisibile, che è la vera essenza o vera sostanza di tutto ciò che è. Non possiamo sperimentarci come quell'un infinito, indiviso, non duale e onnicomprensivo, finché diamo attenzione a tutto ciò che sembra essere diverso da noi stessi.

Al fine di sperimentare l'amore per Dio e per il nostro prossimo come noi stessi, dobbiamo ritirare la nostra mente completamente dalle sue forme esteriori e immaginarie e focalizzarla intensamente ed esclusivamente sul nostro essenziale essere cosciente di sé, 'Io sono', che è la sua sola forma reale ed essenziale. Pertanto, fino a quando non ci fondiamo e non ci perdiamo interamente nel nostro stato naturale di assolutamente non duale essere cosciente del sé, che è il solo stato di vera conoscenza di sé, il nostro amore per Dio e per il prossimo sarà solo parziale e imperfetto.

Tuttavia, anche se non possiamo ancora effettivamente sperimentare e amare tutti gli altri esseri senzienti come noi stessi, se abbiamo veramente compreso almeno teoricamente che non sono realmente diversi da noi stessi, sentiremo naturalmente compassione per loro e quindi entreremo in empatia con tutte le loro sofferenze.

Quando sentiamo tale compassione ed empatia per tutti gli esseri senzienti, ci asterremo naturalmente per quanto possibile dal causare anche il minimo danno o sofferenza a qualsiasi di essi. Tuttavia, il nostro amore, compassione e preoccupazione per le altre persone e per gli animali non ci deve portare a credere che possiamo fare un gran bene a questo mondo, o che questo mondo ha bisogno di noi per riformarsi.

Ogni volta che una persona diceva a Sri Ramana che aveva l'ambizione di riformare il mondo in qualche modo o di fare a qualsiasi altro simile 'del bene', lui diceva, 'Colui che ha creato questo mondo sa come prendersi cura di esso. Se credi in Dio, fidati di lui che farà tutto il necessario per questo mondo'. In molte occasioni e in molti modi, Sri Ramana ha chiarito che il nostro dovere non è quello di riformare il mondo, ma solo di riformare noi stessi.

Alle persone che non avevano una comprensione sottile, egli diceva che dal momento che questo mondo è creato da Dio, egli sa come prendersi cura di esso, indicando così che questo mondo è esattamente come Dio vuole che sia, e che vuole che sia così per il vero beneficio di tutti.

Tuttavia, per le persone di più sottile comprensione, diceva che questo mondo è una creazione della nostra mente, ed esiste solo nella nostra mente nello stesso modo che un sogno esiste solo nella nostra mente, e che tutti i difetti che vediamo in questo mondo sono quindi riflessi di difetti della nostra mente. Quindi, piuttosto che cercare di riformare il riflesso, dovremmo cercare di riformare la fonte di esso, che è la nostra mente.

Se riformiamo la nostra mente ripristinando il nostro stato naturale di solo essere, il suo riflesso potrà fondersi e diventare uno con il nostro vero essere, che è l'infinita pienezza di pura felicità e di amore. Anche se tutti i molteplici problemi di questo mondo possono essere efficacemente risolti solo volgendo la nostra mente verso l'interno e immergendola nella sua sorgente, che è il nostro essere assolutamente non duale consapevole di sé, finché la nostra mente è rivolta verso l'esterno, continueremo a errare credendo di essere solo una persona limitata da un corpo, una tra le tante creature limitate da un corpo che vivono in questo mondo materiale.

Quando ci sbagliamo ritenendo di essere una persona finita, inevitabilmente siamo coinvolti nelle attività del nostro corpo, parola e mente, e le nostre azioni hanno inevitabilmente un effetto su altre persone e creature.

Quindi in questo stato dualistico di attività siamo responsabili per gli effetti delle nostre azioni, e quindi dobbiamo fare attenzione a non causare alcun danno ad uno qualsiasi dei nostri uguali esseri incarnati. Il vantaggio di praticare con attenzione la virtù dell'ahimsa o 'non nuocere 'è duplice.

Non solo evitiamo per quanto possibile di causare danni o sofferenze a qualsiasi altro essere senziente, ma così coltiviamo la tenerezza di mente che è necessaria per essere in grado di volgerci all'interno e fonderci nel nostro stato naturale di solo essere. Se siamo spietatamente indifferenti alle sofferenze degli altri, non saremo in grado di riuscire in ogni sforzo che potremo fare per volgerci all'interno, in quanto tale mancanza di cuore è causata solo dalla densità del nostro ego, il nostro forte attaccamento e identificazione con il nostro sé individuale.

Solo quando il nostro attaccamento al nostro ego è notevolmente attenuata avremo *vairāgya*,, mancanza di desideri o distacco che è necessaria per essere in grado di abbandonare tutti i pensieri o l'attenzione a qualcosa di diverso dal nostro essenziale essere consapevole di sé, e come conseguenza inevitabile di questa attenuazione il nostro ego, la vera tenerezza di cuore, l'amore e la compassione potranno sorgere naturalmente dentro di noi. Solo nella misura in cui il nostro ego e tutti i suoi desideri e gli attaccamenti saranno veramente attenuati, si avrà nel nostro cuore il vero amore per il solo essere.

Quando questo vero amore per il solo essere nasce dentro di noi, ci spingerà a cercare ripetutamente di ritirare la nostra mente da tutti gli oggetti e di farla riposare nel nostro essere essenziale cosciente di sé. Tuttavia, fino a quando il nostro amore pe il solo essere non ci consuma completamente, la nostra mente spesso scivolerà giù dal nostro stato naturale di riposo cosciente del sé, e ogni volta che sperimentiamo questo apparente mondo esterno il nostro cuore si manifesterà come tenerezza, compassione, bontà, amore e considerazione per tutti gli altri esseri senzienti, che sono ciascuno in sostanza nulla altro che il nostro stesso essere consapevole di sé. Sri Ramana diceva che *bhakti* è *jñāna-mātā* : cioè, che la devozione o l'amore è la madre della vera conoscenza di sé. In questo contesto bhakti significa vero amore per il solo essere, cioè l'amore per il nostro infinito essere cosciente di sé.

Dato che il nostro vero essere cosciente di sé è infinito, non conosce nessun altro, e quindi se veramente amiamo il nostro essere noi non sentiremo nulla di altro : in particolare qualsiasi essere senziente che possa essere escluso da esso o dal nostro amore per esso. Pertanto, fintanto che noi sperimentiamo anche la minima dualità o alterità, il nostro vero amore per il proprio essere sarà vissuta da noi come un cuore tenero e un amore omni-inclusivo e compassionevole per i nostri uguali esseri senzienti.

Quindi se coltiviamo il vero amore per il solo essere, come succederà naturalmente con la nostra persistente pratica di attenzione al sé, non avremo bisogno di fare alcuno sforzo separato per coltivare tutte le altre qualità come la compassione, la tenerezza o la gentilezza per gli altri esseri senzienti, perché tali qualità risulteranno automaticamente dal nostro amore per l'essere vero.

Tuttavia, anche se non abbiamo bisogno di fare alcuno sforzo particolare per coltivare qualità come la compassione o la sensibilità per i sentimenti degli altri, avendo care queste qualità possiamo indirettamente nutrire il nostro amore per il solo essere, che solo ci può consentire di sperimentare lo stato senza ego di vera autoconoscenza. Solo una mente estremamente tenera di cuore sarà sopraffatta da un amore così grande per il solo essere che sarà disposta a cedere interamente se stessa, volgendo la sua attenzione interamente verso il proprio nucleo consapevole di sé o essenza e così placarsi e fondersi interiormente, perdendosi nell'assoluta chiarezza della vera conoscenza del sé non duale.

Proprio come la compassione è un effetto naturale del vero amore per il solo essere, così ahimsa o 'non nuocere 'è un effetto naturale della compassione. Se sentiamo vera compassione e tenerezza per i sentimenti degli altri, automaticamente faremo attenzione a non fare alcuna azione che possa causare danni o sofferenze.

Pertanto, la qualità più importante che dobbiamo sforzarci di coltivare è il vero amore a placarsi e riposare nel nostro stato naturale dell'essere cosciente di sé. Se coltiviamo questa qualità essenziale, tutte le altre qualità fioriranno senza sforzo e naturalmente nel nostro cuore. L'assoluta ahimsa è possibile solo nel non duale stato di vera conoscenza del sé. Il primo *hiṁsā* o 'danni'- che è, la prima azione che provoca danni,

lesioni e sofferenze sia per noi stessi che per tutti gli "altri" - è il sorgere della nostra mente.

Quando la nostra mente non sorge, tutto resta beatamente fuso nel vero stato di non duale essere consapevole di sé, che è lo stato di felicità infinita. L'attivazione immaginaria della nostra mente non è solo la forma primordiale di *hiṁsā*, ma è anche la causa e l'origine di tutte le altre forme di *hiṁsā*. Pertanto, fintanto che immaginiamo noi stessi di essere questa mente legata ad un corpo o ego, non possiamo sperimentare ahimsa assoluta, e non possiamo evitare del tutto di fare qualsiasi forma di *hiṁsā*.

Quindi se vogliamo veramente evitare di causare qualunque danno, non dobbiamo solo cercare con attenzione di controllare tutte le azioni della mente, la parola o il corpo secondo il principio moralmente imperativo di *ahiṁsā*, ma dovremmo anche cercare di distruggere la causa principale di ogni forma di *hiṁsā*,, che è la nostra mente o ego.

Per distruggere questa causa radice di tutta la sofferenza, l'unico mezzo è quello di condurre la nostra mente lontano da tutte le alterità o dualità e di annegarla nell'infinita chiarezza del nostro essere cosciente di sé. Questo è il motivo per cui Sri Ramana dice nel XIX paragrafo di Nan Yar? :

> [...] Non è appropriato [per noi] lasciare [la nostra] mente [soffermarsi] tanto su questioni mondane. Per quanto possibile, non è appropriato [per noi] entrare [o interferire] negli affari di altre persone [...].

Il fatto che possiamo veramente fare del bene al mondo solo ritirando la nostra mente da esso e cercando dentro di noi la vera causa di ogni sofferenza è adeguatamente e splendidamente illustrato dalla vita compassionevole del Signore Buddha. Come Bhagavan Ramana, Bhagavan Buddha era l'incarnazione della *parama karuṇā* o suprema compassione, gentilezza e amore.

Quando da giovane 'uomo, è venuto a conoscenza delle sofferenze inevitabili dell'esistenza incarnata come la malattia, la vecchiaia e la morte, è stato travolto da un intenso desiderio di scoprire la causa principale di tutte le sofferenze ed i mezzi per distruggere quella causa. Pertanto, anche se aveva un grande amore per la moglie, il figlio, padre, zia e altri parenti e amici, li ha tutti lasciati e ha vissuto la vita di un mendicante girovago, sinceramente alla ricerca della vera conoscenza che avrebbe messo fine a tutte le sofferenze.

Anche se in una fase iniziale della sua ricerca sperava di raggiungere tale conoscenza praticando severe austerità corporali, alla fine ha capito che con tali mezzi esterni non poteva raggiungere la verità che stava cercando, e che poteva raggiungerla solo ricercandola con calma dentro di sé.

Così volgendo la sua mente lontano dal suo corpo e da questo mondo, egli fu in grado di sperimentare il vero stato del Nirvana : l'estinzione assoluta della sua mente o

falso sé finito. Il motivo per cui Buddha ha lasciato la sua amata moglie, i figli e gli altri parenti non era perché non voleva prendersi cura di loro.

Li lasciò solo perché il suo amore per loro era così grande che non poteva sopportare il pensiero che era impotente a salvarli dalle sofferenze inevitabili dell'esistenza incarnata, e lui è stato quindi determinato a trovare i mezzi per farlo. Solo perché il suo amore e la sua compassione erano così grandi è stato spinto a ritirare la sua mente da quelli che amava di più al fine di trovare la vera soluzione alle sofferenze di tutti gli esseri incarnati; fu in grado di raggiungere la vera conoscenza che gli permise di insegnare a noi tutti i mezzi con cui possiamo raggiungere il *nirvāṇa*, il vero stato di solo essere, in cui ogni sofferenza è estinta con la sua causa, la nostra mente o il senso illusorio di finita individualità.

Al fine di raggiungere la vera conoscenza di sé, lo stato di assoluto non duale essere cosciente di sé, e in tal modo estinguere la radice di ogni sofferenza, non è necessario che esteriormente rinunciamo né alla nostra famiglia né al mondo intero, come il Signore Buddha ha fatto, ma dobbiamo interiormente rinunciare a tutti i pensieri del nostro falso finito sé e a tutto il resto diverso dal nostro essenziale essere cosciente di sé.

Ancora più importante, per essere sufficientemente motivati per poterci arrendersi o lasciar andare il nostro falso sé finito, dobbiamo essere spinti dalla stessa intensità del tenero amore nel cuore che spinse il Signore Buddha e ogni altro vero saggio a fondersi interiormente e abbandonare se stessi nel fuoco che tutto consuma della vera conoscenza di sé. Tutta la sofferenza che vediamo in questo mondo è solo un sogno che si manifesta a causa del sorgere della nostra mente, quindi se siamo veramente preoccupati per le sofferenze degli altri, dovremmo seriamente cercare di svegliarci da questo sogno, abbandonando la nostra mente auto- ingannevole nella chiarezza del nostro essere essenziale cosciente di sé.

Tuttavia, anche se il vero amore per il proprio essere essenziale, che è anche l'essere essenziale di ogni altra persona e creatura, è l'unico mezzo attraverso il quale siamo in grado di svegliarci da questo sogno di dualità o alterità, il nostro presente amore finito sboccerà come assoluta pienezza dell'amore infinito solo quando avremo effettivamente distrutto questo illusorio sogno di dualità nella chiarezza perfetta della vera conoscenza di sé non duale.

Questo mondo e tutto ciò che sperimentiamo in esso, compreso il nostro corpo e la nostra personalità individuale con tutte le sue simpatie e antipatie, sembrano esistere solo perché siamo sorti come questa coscienza finita conoscitrice di oggetti {oggettiva} che chiamiamo la nostra mente. Pertanto, se la nostra mente si dissolve e cessa di esistere come coscienza individuale separata, tutto il resto si dissolverà anche e cesserà di esistere. Quindi nel paragrafo finale di Nan Yar? Sri Ramana conclude dicendo :

> Se [il nostro individuale] sé sorge, tutto sorge; se [il nostro individuale] se si placa [o cessa], tutto si dissolve [o cessa]. In qualunque misura ci comportiamo umilmente, nella stessa misura ci sarà la bontà [o virtù]. Se [noi]

stiamo contenendo [frenaando, sottomettendo, condensando, contraendo o riducendo la nostra]mente, ovunque [noi] possiamo essere [noi] possiamo essere [o ovunque possiamo essere siamo].

La parola chiave nella seconda frase di questo paragrafo è *taṙndu*, che ho tradotto come 'umile', ma che è in realtà il passato o participio perfetto di *taṙ* un verbo che ha molti significati come piegarsi, adorare, cadere in basso, essere in basso, prostrarsi, diventare sottomesso, essere sospeso, essere profondo, essere assorto in nulla, scendere, declinare, affondare, diminuire, decrescere, fermarsi, riposare, fermare, piegare, abbattersi o appendere in giù.

In tale contesto, pertanto, procedere o comportarsi *taṙndu* significa condurre noi stessi umilmente in questo mondo, sottomettersi alla volontà di Dio, con la nostra mente placata, sottomessa, sommersa o in riposo tranquillamente nel nostro essenziale essere autocosciente. Nella misura in cui viviamo la nostra vita così, dice Sri Ramana, c'è *naṉmai* : bontà, giustizia, beneficio, beneficenza, virtù o moralità. Cioè, la relativa bontà di una qualsiasi delle nostre azioni e del nostro comportamento in generale è determinata esclusivamente dalla misura in cui, agendo o comportandoci, siamo veramente umili, sottomessi, senza desideri, calmi, equanimi e rassegnati alla volontà di Dio.

Nella frase finale Sri Ramana dice che se siamo in grado di essere così, sempre trattenendo, frenando, soggiogando o riducendo la nostra mente, 'ovunque [noi] possiamo essere [noi] possiamo essere' o 'ovunque [noi] possiamo essere[noi] siamo'. Queste parole conclusive, *eṅgē-y-irundālum irukkalām*, implicano che in qualunque luogo o circostanze che possiamo essere immessi nella nostra vita, è sempre possibile per noi solo essere.

Se teniamo sempre la nostra mente placata nel nostro vero e naturale stato d'essere consapevole di sé, nessuna circostanza esterna può impedirci di rimanere così. Pertanto, dal momento che non abbiamo alcun obbligo o responsabilità diversa dal solo rimanere nel nostro essere beato, cosciente di sé e poiché non c'è felicità superiore che semplicemente essere così, *summā irukkalām* – semplicemente siamo.

Bibliografia

Quando cito gli scritti Tamil e altri insegnamenti di Sri Ramana riportati in questo libro, mi riferisco alle mie traduzioni (M.James), molte delle quali sono basate, in gran parte, sulle spiegazioni e interpretazioni della prosa Tamil di Sri Sadhu Om. I seguenti sono alcuni dettagli circa i lavori che ho citato :

Poesie filosofiche di Sri Ramana

Upadesa Undiyār (**உபதேச வுந்தியார்**) - Una poesia Tamil di trenta versi che Sri Ramana ha composto nel 1927 in risposta alla richiesta di Sri Muruganar, e che ha poi redatto in Sanscrito, Telugu e Malayalam sotto il titolo *Upadesa Saram*, 'Essenza delle istruzioni'.

Uḷḷadu Nārpadu (**உள்ளது நாற்பது**) - i « Quaranta [Versi] su ciò che è ». Un'altra poesia Tamil che Sri Ramana ha composto nel 1928, quando Sri Muruganar gli chiese di insegnare la natura della realtà e dei mezzi per raggiungerla.

Uḷḷadu Nārpadu Anubandham (**உள்ளது நாற்பது அனுபந்தம்**) Il 'Supplemento ai Quaranta [Versi] su ciò che è', una raccolta di quarantuno versi Tamil che Sri Ramana ha composto in diversi momenti tra il 1920 e il 1930.

Ēkānma Pañcakam (**ஏகான்ம பஞ்சகம்** - Noto anche come *Ekatma Pañcakam*) - I 'Cinque [Versi] sull'Unità del sé'; una poesia che Sri Ramana compose nel 1947, prima in Telugu, poi in Tamil, e più tardi in Malayalam.

Anma - Viddai (**ஆன்ம வித்தை** - Noto anche come *Atma-Vidya Kirtanam*) Il 'Canto sulla Scienza del Sé', una canzone Tamil che Sri Ramana ha composto nel 1927 in risposta alla richiesta di Sri Muruganar.

Upadesa Tanippākkal (**உபதேசத் தனிப்பாக்கள்**) 'Versi Solitari di istruzione', una raccolta di ventisette versi Tamil che Sri Ramana ha composto in tempi diversi.

Poesie devozionali di Sri Ramana

Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai (**ஸ்ரீ அருணாசல அக்ஷரமணமாலை**) - la 'Ghirlanda matrimoniale delle lettere 'o 'Ghirlanda dell'unione che non perisce'. Un inno Tamil di 108 versi indirizzato a Dio nella forma del santo monte Arunachala, che Sri Ramana ha composto spontaneamente uno giorno del 1914 o 1915.

Śrī Aruṇācala Aṣṭakam (ஸ்ரீ அருணாசல அஷ்டகம்) Gli 'Otto [Versi] a Sri Arunachala', altro inno Tamil che Sri Ramana ha composto nella stessa epoca

Scritti in prosa di Sri Ramana

NAN Yar? (நான் யார், conosciuta anche come *Nāṉ-Ār?*, நானார்?) - 'Chi sono io?'.Un trattato di venti punti che lo Sri Ramana ha scritto alla fine del 1920, del quale tutti, meno il primo paragrafo sono una versione modificata di una raccolta di risposte che aveva dato a una serie di domande poste da Sri Sivaprakasam Pillai negli anni 1901-1902.

Vivekacudamani Avatārikai (விவேகசூடாமணி அவதாரிகை) - Introduzione che Sri Ramana scrisse, probabilmente nel 1903 o 1904, alla sua traduzione in prosa Tamil del grande poema filosofico di Sri Adi Sankara, *Vivekacudaman*i.

Antichi testi tradotti da Sri Ramana

Bhagavad Gita Saram (பகவத் கீதா சாரம்) La 'Essenza della *Bhagavad Gītā*', una selezione di quarantadue versi della *Bhagavad Gītā* che Sri Ramana ha tradotto come una poesia Tamil.

Insegnamenti orali di Sri Ramana registrati da Sri Muruganar

Guru Vācaka Kovai (குருவாசகக் கோவை) - la 'Serie Dei detti del Guru La raccolta più completa e affidabile dei detti di Sri Ramana, registrata in 1255 versi Tamil composti da Sri Muruganar, con l'aggiunta di 42 versi composti da Sri Ramana (di cui 27 inclusi nel *Upadēśa Taṉippākkaḷ*, 12 in *Uḷḷadu Nāṟpadu Anubandham*, 2 in *Ēkātma Pañcakam* and 1 in *Uḷḷadu Nāṟpadu*)).

Gli originali Tamil della maggior parte di queste opere sono disponibili in diversi libri, spesso con le spiegazioni di base o commenti dettagliati, e molte traduzioni di loro sono disponibili in varie lingue. Tuttavia, la principale fonte di tutti loro, tranne *Upadēśa Taṉippākkaḷ e Guru Vācaka Kōvai*, è

Śrī Ramaṇa Nūṟiraṭṭu (ஸ்ரீ ரமண நூற்றிரட்டு) Opere complete di Sri Ramana', pubblicato da Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai, Tamil Nadu, India (www.sriramanamaharshi.org).

La principale fonte di *Upadēśa Taṉippākkaḷ* è *Śrī Ramaṇōpadēśa Nūṉmālai – Viḷakkavurai* (ஸ்ரீ ரமணோபதேச நூன்மாலை - விளக்கவுரை), un commento Tamil di Sri Sadhu Om su tutte le poesie filosofiche di Sri Ramana, pubblicato da Sri Arunachalaramana Nilayam, Tiruvannamalai, India
(www.sriarunachalaramananilayam.org).

Il testo originale Tamil del *Guru Vācaka Kovai*, e una traduzione in prosa Tamil da Sri Sadhu Om, sono pubblicati in due volumi separati da Sri Ramanasramam.

Una traduzione completa Inglese, di Sri Sadhu Om e me stesso, unitamente alle osservazioni da parte sia di Sri Muruganar sia di Sri Sadhu Om, è pubblicata separatamente da Sri Arunachalaramana Nilayam

Traslitterazione e Pronuncia

Lo schema di traslitterazione che uso qui si basa su vari schemi strettamente correlati, vale a dire:

- l'Alfabeto Internazionale della Traslitterazione Sanscrita(IAST),
- lo schema utilizzato nel Tamil Lexicon,
- lo schema di romanizzazione della Biblioteca Nationale di Kolkata,
- l'American Library Association,
- gli schemi di traslitterazione della Biblioteca del Congresso (ALA - LC)
- le più recenti norme internazionali note come: 'ISO 15919, la traslitterazione di Devanagari e i relativi alfabeti indiani in caratteri latini'.

La tabella sottostante riassume questi schemi di traslitterazione.
Nella prima colonna io elenco tutti i caratteri latini diacritici e non diacritici che uso per traslitterare gli alfabeti Tamil e Sanscrito ; nella seconda colonna do la lettera Tamil che ognuno di questi caratteri rappresenta (seguita tra parentesi quadre, se del caso, dalla lettera Grantha che è facoltativamente utilizzata in Tamil per indicare il suono rappresentato più precisamente) ; nella terza colonna do la lettera Devanagari che essa rappresenta; e nell'ultima colonna do un'indicazione sulla pronuncia o dizione.

Nelle colonne Tamil e Devanagari, un trattino (-) indica che non c'è un esatto equivalente a quello script per la lettera in questione nell' altro script.
Nella colonna Tamil, parentesi tonde che racchiudono una lettera, indicano che è pronunciato e traslitterato come tale solo in parole prese in prestito dal Sanscrito o qualche altra lingua. Allo stesso modo, nella colonna Devanagari, parentesi tonde che racchiudono una lettera, indicano che non è parte dell'alfabeto Sanscrito classico, anche se si trovano sia nel Sanscrito vedico che in in qualche altra lingua indiana scritta in Devanagari.

Vocali:

a	அ	अ	breve 'a', pronunciata come 'a' in casa
ā	ஆ	आ	lunga 'a', pronunciato come 'a' in padre
i	இ	इ	corto 'i', pronunciato come 'i' in ira
ī	ஈ	ई	lunga 'i', pronunciato come 'ii' in sii
u	உ	उ	corto 'u', pronunciato come 'u' in puro
ū	ஊ	ऊ	lunga 'u', pronunciato come 'uu'

ṛ	–	ऋ	breve vocalico ‘r’, pronunciato come ‘ri’ in allegramente
ṝ	–	ॠ	lunga vocalico ‘r ‘
ḷ	–	ऌ	breve vocalico ‘l’, pronunciato come ‘l’ di lei (non deve essere confuso con il Tamil consonante ள், che è anche traslitterato come *ḷ*)
ḹ	–	ॡ	lunga vocalico ‘l’
e	எ	(ऐ)	breve ‘e’, pronunciata come ‘e’ in ecco
ē	ஏ	ए	lunga ‘e’, pronunciato come ‘ei’ in eidi
ai	ஐ	ऐ	dittongo ‘ai’, pronunciato come ‘ai’ aids
o	ஒ	(औ)	breve ‘o’, pronunciato come ‘o’ in collo
ō	ஓ	ओ	lunga ‘o’, pronunciato come ‘o’ in dote
a	ஔ	औ	dittongo ‘au’, pronunciato come ‘au’ in sauna
u			

Segni diacritici consonantici:

k̲	ஃ	–	Tamil *āytam*, indica gutturalizzazione della precedente vocale, pronuncia come ‘ch’ in Lochness
ṁ	–	ं	Sanscrito *anusvāra*, indica nasalizzazione della precedente vocale, pronuncia come ‘m’ o (quando seguita da certe consonanti) ‘ñ’, ‘ṇ’ or ‘n’
ḥ	–	ः	Sanscrito *visarga*, indica fricazione (o aspirazione allungata) della vocale precedente, pronunciato come ‘h’ seguita da una leggera eco della vocale precedente

Consonanti:

k	க்	क्	gutturale occlusiva, afona e non aspirata
k	(க்)	ख्	gutturale occlusiva, afona ma aspirato
h			
g	க்	ग्	gutturale occlusiva, doppiato ma non aspirata
g	(க்)	घ्	gutturale occlusiva, vibrante e aspirata
h			
ṅ	ங்	ङ्	gutturale nasale
c	ச்	च्	occlusiva palatale, afona e non aspirata (pronunciato come ‘c’ in violoncello o ‘ch’ in chutney)
c	(ச்)	छ्	occlusiva palatale, afona ma aspirato
h			
j	ச் [ஜ்]	ज्	occlusiva palatale, vibrante ma non aspirata
jh	(ச்)	झ्	occlusiva palatale, vibrante e aspirata
ñ	ஞ்	ञ्	nasale palatale
ṭ	ட்	ट्	occlusiva RetroFlex, afona e non aspirata
ṭh	(ட்)	ठ्	occlusiva RetroFlex, afona ma aspirato
ḍ	ட்	ड्	occlusiva RetroFlex, vibrante ma non aspirata
ḍ	(ட்)	ढ्	occlusiva RetroFlex, vibrante e aspirato
h			
ṇ	ண்	ण्	nasale RetroFlex
t	த்	त्	occlusiva dentale, afona e non aspirata
th	(த்)	थ्	occlusiva dentale, afona ma aspirato
d	த்	द्	occlusiva dentale, vibrante ma non aspirata

d	(த்)	ध्	occlusiva dentale, vibrante e aspirato
h			
n	ந்	न्	nasale dentale
p	ப்	प्	occlusiva labiale, afona e non aspirata
p	(ப்)	फ्	occlusiva labiale, afona ma aspirato
h			
b	ப்	ब्	occlusiva labiale, vibrante ma non aspirata
b	(ப்)	भ्	occlusiva labiale, vibrante e aspirato
h			
m	ம்	म्	nasale labiale
y	ய்	य्	semivocale palatale
r	ர்	र्	colpo dentale (in Tamil fonologia) o trillo retroflesso (in fonologia Sanscrito)
l	ல்	ल्	approssimante dentale laterale
v	வ்	व्	semivocale labiale
ṙ	ழ்	–	approssimante centrale RetroFlex (traslitterato come *l̲* in *Tamil Lexicon*, e comunemente trascritto come *zh*)
ḷ	ள்	(ळ्)	approssimante laterale RetroFlex
t̲	ற்	–	occlusiva alveolare, sorda (pronuncia di ற solo quando è disattivata, cioè, non seguita da una vocale)
d̲r	ற்	–	esplosiva alveolare, vibrante (pronuncia di ற solo quando segue ன்)
r̲	ற்	–	trillo alveolare (pronuncia di ற quando segue e precede una vocale)
n̲	ன்	–	nasale alveolare
ś	(ச்) [ஶ்]	श्	palatale aspirato sibilante, pronunciata un po'come 's' di sci (o scivolare)
ṣ	(ச்) [ஷ்]	ष्	RetroFlex aspirato sibilante, pronunciata un po'come 's' in sci (o scivolare), ma con la lingua curvata più indietro
s	ச் [ஸ்]	स्	dentale aspirata sibilante, pronunciato come 's' in sii
h	க் [ஹ்]	ह्	fricativa della glottide vibrante

Per una spiegazione più dettagliata di questo schema di traslitterazione e una più piena spiegazione circa la pronuncia di ogni lettera, si prega di fare riferimento al documento 'Traslitterazione, trascrizione e pronuncia' sul mio sito:
www.happinessofbeing.com/transliteration.html

Glossario

In questo glossario: {T} dopo una parola, indica che si tratta di Tamil ; {TS} indica che si tratta di una forma Tamil di una parola sanscrita; {Ts} indica che si tratta di una parola o una frase Tamil derivata in parte dal sanscrito; {S} indica che è Sanscrito (la maggior parte delle parole sanscrite qui elencate sono anche usate frequentemente nella letteratura spirituale Tamil, o nella stessa forma o in una forma eufonicamente modificata).

A

a {T} che, chi (un prefisso dimostrativo)
ā {T} venire in essere, diventare, essere, accadere, accade, fare, essere completato, essere in forma, essere appropriato, essere corretto - vedi *ādal*, *ām*, *āy*, etc.
abheda {S} non diverso, indiviso, identico
adal {T} essere, divenire (sostantivo verbale formata da una)
aḍaṅgi {T} cedevole, la presentazione, cedimento (participio verbale di aḍaṅgu)
aḍaṅgu {T} rendimento, a presentare, placarsi, ridursi, essere sottomesso, ancora risolvere, cessare, scompaiono - vedi aḍaṅgi
adaṟku {T} per tale
adaṟku aḍaṅgi -y- irāmal {T} 'invece di aver ceduto a quel'
adhara {S} supporto, substrato, suolo, container
adhiṣṭhāna {S} posto in piedi, base, substrato, suolo, dimora
ādi {S} inizio
***ādi* - guru** {S} guru originale
a-dvi-tā {S} non- dualità
advaita {S} non- dualità
Advaita Vedanta {S} Vedanta non- dualistica
aham {S} 'Io'
aham {T} dentro, il cuore, casa, dimora, lo spazio
***ahaṁ* brahmasmi** {S} 'Io sono Brahman'
ahamukham {Ts} rivolto verso l'interno, l'introspezione, introversione, 'Io' avanti di fronte, auto-attenzione
ahandai {TS} (Ahanta {S}) ego
ahantā (ahaṁtā) {S} 'egoità, ego - vedi ahandai
āhāra {S} cibo
āhāra - niyama {S} alimentare moderazione
ahiṁsā {S} non nuocere
ajñāna {S} ignoranza, la mancanza di conoscenza di sé - vedi ajnani

ajñāni {S} una persona che manca di conoscenza di sé
ākāśa {S} spazio - vedi bhūtākāśa ; cidākāśa ; cittākāśa
akhaṇḍa {S} ininterrotta, non frammentato, indiviso, indivisibile, tutto, intero
akṣara {S} imperituro, lettera [dell'alfabeto], sillaba - vedi Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai
akṣaramaṇamālai (*akṣara-maṇa-mālai*) {Ts} m ghirlanda di atrimonio di lettere, fragrante ghirlanda di lettere, ghirlanda di unione imperitura - vedi Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai
allāh {arabo} Dio
am {T} bellezza (o prima di una parola che inizia con 'm', am può anche essere il prefix dimostrativo 'a'= un [che significa 'che' o 'quelli'] (con un extra 'm' aggiunto per eufonia)
ām {T} [egli] è, [essi] sono (futuro singolare o plurale o abituale terza persona di 'a'=uno ; che è, che sono, chi è, chi sono (futuro o abituale participio relativo di un)
amalaka {S} un frutto con dimensioni dell'uva
amar {T} risiedere, restare, essere seduto, diventare fermo, calma, riposo,sistemare
amarndu {T} assestamento, dopo aver sistemato (senza tempo participio verbale di amar)
anādi {S} senza inizio
ānanda {S} felicità, la gioia, la beatitudine (vedi anche sat- cit - ananda)
ānandamaya kōśa {S} 'guaina' composta di felicità (l'auto- ignoranza che resta nel sonno, anche se la mente è placata)
ananta {S} infinita
ananya {S} non altri, non altro, otherless senza alterità
ananya bhāva{S} meditazione su [Dio] non altro [che noi stessi]
anātmā {S} non- sé, non auto
anattā {Pali} (Anatman {S}) non -sé, non sé, priva di sé, nessuna sé
Anbu {T} amore
aṉbu pūṇumē{T} essere posseduto con l'amore
aṉḏṟi {T} eccezione, inoltre, non
āṉmā {TS} (Ātmā {S}) auto
āṉma-viddai{TS} (Atma - Vidya {S}) scienza di sé (vedi anche Anma - Viddai ; Atmavidya)
Āṉma-Viddai{TS} '[cantico su] Scienza del Sé'
Pranamayakosa {S} 'guaina' composta di cibo (il corpo fisico)
anta {S} end
antar {S} all'interno, dentro
antarmukham {TS} rivolto verso l'interno, l'introspezione, l'introversione, l'auto- attenzione
anubandham {TS} appendice, appendice, supplemento - vedi Uḷḷadu Nāṟpadu Anubandham
anugraha {S} grazia, gentilezza
anusandhāna (anusaṁdhāna) {S} indagine, controllo ravvicinato, la contemplazione
aṇu {S} atomo

aṇuvum (anu -v - um) {Ts} anche un atomo
anya {S} altro, un altro
anya bhāva{S} meditazione su [Dio come] altro [che noi stessi]
ār{T} che (interrogativo, pronome personale) - vedi Nan -Ar?, yar
ār {T} diventa pieno, si sviluppa su, risiede, essere, si combina con, mangiare, esperienza, ottenere, messo su, usura, cingere, unire (utilizzato anche in poesia come un participio significato relativo, 'che è', 'che si combina con', 'che è vincolato da')

ārāy {T} indagare, scrutare, esaminare, ispezionare, esplorare
ārāycci {T} indagine, controllo, ispezione, l'esplorazione, la ricerca
ari {T} conoscere, sapere, esperienza, essere consapevole di - vedi Arivu, aṟiyādu, ecc
arive (Arivu - e) {T} coscienza da sola, la coscienza certamente
aṟivē nāṉ{T} coscienza da solo [o certamente] è 'I'
aṟivu {T} conoscenza, coscienza (sostantivo formato da aṟi)
aṟiyādē (aṟiyādu - e) {T} non solo conoscendo
aṟiyādē muyalum {T}', che [noi] pratichiamo solo [a causa di] non sapere'
aṟiyādu {T} non sapere (negativo participio verbale di aṟi)
artha {S} scopo, lo scopo, il significato, la sostanza, la ricchezza, proprietà, oggetto, cosa
aruḷ {T} grazia, benevolenza
aruḷum vēṇumē {T} grazia è certamente necessaria
aruṇācala {TS} Arunachala (il nome del colle sacro ai piedi del quale Sri Ramana visse, e che ha adorato come una manifestazione fisica di Dio e guru, il nostro vero sé)
Aruṇācala Akṣaramaṇamālai {Ts} - vedi Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai
Aruṇācala Aṣṭakam {TS} - vedi Śrī Aruṇācala Aṣṭakam
āśā {S} desiderio - vedi nirāśā
asaiyādu {T} [it] non si muove
āsana {S} seduta, costante, la postura
asat {S} irreale, inesistente
asher {Ebraico} quello, chi, che, cosa (a 'relativizer', una parola che indica una proposizione relativa, come un pronome relativo in inglese)
asi {S} [tu] sei - vedi tat tvam asi
asmi {S} [Io] sono
aṣṭakam {TS} collezione di otto pezzi (in particolare una poesia di otto versi) – vedi Śrī Aruṇācala Aṣṭakam
ashrama {S} 'ashram', eremo, dimora di un asceta, istituzione religiosa formata attorno ad una dimora, dimora di una comunità religiosa
aṣṭan (aṣṭa in composite) {S} otto
asti {S} [egli] è, [egli] esiste, c'è, l'esistenza, la presenza, essendo
asti-bhāti-priya{S} essere- illuminazione -amore
asubha {S} brutto, spiacevole, sgradevole, infausto, male
aśubha vāsanā{S} propensione sgradevole
atiśaya śakti{S} potere straordinario, meraviglioso potere

atītam {TS} ciò che è andato al di là, ciò che trascende
ātmā {S} sé, lo spirito (forma nominativo singolare dell'Atman, usato in Tamil sia come il suo nominativo che la sua base flessiva)
ātmānusandhāna (Atma- anusaṁdhāna) {S} auto- indagine, auto-contemplazione
ātma-cintana{S} auto-contemplazione
ātma-jñāna{S} conoscenza di sé
ātma-jñāna{S} saggio, colui che conosce sé
ātman (Atma in composite, Ātmā in nominativo) {S} sé, lo spirito, l'anima, la vita, l'essenza (serve anche come pronome riflessivo per tutte le persone e generi : se stessi, me stesso, te, si, noi stessi, ecc)
ātma-niṣṭha{S} self- dimorare, fissata in sé
ātma-saṁsthaṁ manaḥ kṛtvā{S} 'aver reso la mente ferma nel sé'
ātma-siddhi{S} auto- realizzazione
ātma-sukha{S} self- felicità
ātma-svarūpa{S} il nostro sé essenziale, la 'forma propria' di noi stessi
ātma-vicāra{S} auto- indagine, l'auto- controllo, l'auto- attenzione, auto-inchiesta
ātma-vidyā{S} scienza di sé
Ātma-Vidyā Kīrtanam{TS} 'Cantico della Scienza del Sé'
ātmāvil (Atma- v- il) {TS} in sé (forma locativa singolare di Ātmā)
a- t - taṉmai {T} quella prima persona
āttumā {TS} (Ātmā {S}) sé
avaṉ{T} ha
avaṉ aruḷ aṉḏṟi ōr aṇuvum asaiyādu{T} 'se non per la sua grazia, nemmeno un atomo si muove
āvaraṇa{S} mantello, velare, nascondere, occultare, oscurare
āvaraṇa śakti{S} potere del velo, nascondere, oscuramento
avastha {S} stato, condizione
avatārikai {TS} (avatārikā {S}) introduzione
ay {T}, essendo divenuto,essendo, come (participio verbale di ā, spesso usato come suffisso avverbiale, come '- ly' in inglese)
ayaṁ {S} questa
ayaṁ ātmā brahma{S} 'questa sé è Brahman'

B

bahirmukham {TS} rivolta verso l'esterno, estroversione
Bhagavad Gita {S} 'Divine Song', 'Canzone di Dio'
Bhagavad Gita Saram {TS} 'L'essenza della Canzone di Dio'
Bhagavân {S} Signore, Dio
Bhâgavatam {S} '[Libro] di Dio' - vedi Bhagavatam
bhakti {S} devozione, amore
bhakti - marga {S} sentiero della devozione
Bhati {S} brillante, la luce, l'illuminazione, la conoscenza, la coscienza
bhava {S} essere, stato, stato di essere, modo di pensare, l'atteggiamento, idea, concetto, parere, la convinzione, la contemplazione, la meditazione

Bhavana {S} forma nella mente, l'immaginazione, il pensiero, la meditazione
bhramaṇa {S} esitazioni, smarrimento, confusione
bhūtākāśa (bhùta - Akasa) {S} spazio fisico
brahman (brahma nei compositi e nei nominativi neutro [da non confondere con il maschile nominativo, Brahma, che è un nome di Dio come creatore]) {S} Dio (l'essere puro, impersonale), la realtà assoluta, lo spirito infinito, l'unico non duale essere coscienza, 'Io sono', il nostro essere essenziale o vero sé, la fonte, base e sostanza di tutte le cose
brahma - rsi {S} saggio, che si sperimenta come Brahman
Brahma Sutra {S} 'Aforismi su Brahman'
buddhi {S} intelletto, la mente, la facoltà di discernimento, la discriminazione, la ragione, comprensione (vedi anche Dehatma buddhi)

C

cakra {S} ruota, cerchio, centro mistico del corpo
cāvādavar {T} - vedi sāvādavar
cāyndiḍum {T} - vedi sāyndiḍum
cidākāśa (cit - Akasa) {S} spazio della coscienza
cintana {S} pensiero, il pensiero, la meditazione - vedi Atma- cintana
cit {S} facoltà di conoscere e sperimentare, quello che conosce, sperimenta o è cosciente, consapevolezza (particolarmente pura coscienza non- oggettiva), consapevolezza (che significa conoscere, sperimentare, cognizione, percepire, osservare, occuparsi, essere attenti, essere coscienti) ; (come altre parole tamil e sanscrito che sono tradotte come 'coscienza' o 'consapevolezza', come *aṟivu*, *uṇarvu*, *jñāna* e *rajñāna*,, negli insegnamenti di Sri Ramana cit significa non solo lo stato di essere cosciente, ma più specificamente, che è cosciente, cioè noi stessi)
cit - Jada - granthi {S} il nodo che lega la coscienza alla non- coscienza [corpo]
cit-śakti {S} potere della coscienza
citta {S} mente, volontà, facoltà di volontà
cittākāśa (citta - Akasa) {S} spazio-mente
citta - bhramaṇa {S} esitazioni mentale, disorientamento, confusione
citta - suddhi {S} purificazione della mente
cittattiṉ {TS} della mente (una forma di cittam, spesso serve come una forma genitiva)
cittattiṉ śānti {TS} pace della mente
cogito ergo sum {latino} '[I] penso quindi [Io] sono
col {T} - vedi sol
coṯporuḷ {T} - vedi soṯporuḷ
cūḍāmaṇi (cuda -Mani) {S} gioiello - diadema
cumma {T} - vedi Summa
cummā-v-iru {T} - vedi Summa iru

D

darśana {S} vedere, guardare, la percezione, il discernimento, la visione, l'esperienza
daśamaṉ {TS} decimo uomo (un sostantivo personale formato da daśama, decimo)

dēha {S} corpo
dēhātma buddhi {S} 'il corpo [è] idea di me stesso',il senso di 'Io sono il corpo'
dēva {S} dio, divinità, essere divino
dharma {S} ciò che sostiene, supporta, sostiene, conserva, mantiene
trattiene, mantiene in luogo o regola ; la natura, la funzione, il dovere, l'obbligo, la giustizia, correttezza fondamentale, ordine, come qualsiasi cosa deve essere o agire, legge morale, la giustizia, religione [come modo ordinato e corretto di vita, piuttosto che come un insieme particolare di credenze o dottrine], la legge [della natura umana e lo sviluppo spirituale] ('Dharma' è un concetto estremamente importante e profondamente significativo in tutte le filosofie e religioni di origine indiana, che sono collettivamente descritti come 'religioni dharmiche'.
La parola deriva dalla DHR radice verbale, che significa tenere, difendere, trasportare, sostegno, sostenere, preservare, mantenere, tenere insieme, trattenere, frenare, tenere in luogo, controllare o regolare ; tutto - anche un oggetto insensibile, un elemento come il fuoco o nell'acqua, o di qualsiasi qualità astratta - ha un proprio dharma, ciò che tiene insieme, il che rende quello che è, impedendole di essere qualsiasi altra cosa, la sua natura essenziale, la sua particolare proprietà o la qualità, la sua funzione, il suo 'dovere', il suo ordine, come dovrebbe essere o di un atto, la legge del suo essere e di azione ; visto che siamo senziente, esseri razionali e sociali, con un senso di giusto e sbagliato, e che aspirano a salire al di sopra dei limiti della nostra presente finitezza, il nostra dharma include la nostra morale
dharma, il nostro dharma sociale, il nostro dharma religioso, il nostro dharma spirituale, la nostra doveri naturali e obblighi in ogni ambito della nostra vita, tutti insieme costituiscono il nostro svadharma o 'proprio dharma'; Analogamente, ogni società o sezione di società, ogni professione o mestiere, ogni ruolo sociale, ogni relazione familiare, ogni modo di vita o fase della vita, ha una sua particolare dharma)
dhātu {S} strato, elemento costitutivo, ingrediente
dhyai {S} contemplare, meditare, pensare, immaginare, Rammentare, tenere a mente
dhyāna {S} contemplazione, la meditazione, la consapevolezza, l'attenzione
dirgha {S} di lunga durata
dṛg {S} vedi dṛś
dṛg-dṛśya-vivēka {S} discriminazione tra il vedente e il visto
dṛś (dṛk o dṛg nei composti) {S} vedere, guardare, conoscere, discernere, vista, occhio, quello che vede, quello che conosce (la coscienza, il soggetto, veggent o conoscitore)
dṛśya {S} oggetto visibile, ciò che si vede, ciò che è conosciuto (l'oggetto, visto o noto)
dṛṣṭi{S} vedere, vista
dvaita {S} dualità
dvandva (dvaṁdva) {S} paio [di opposti] - vedi iraṭṭai

E

-ē {T} un intensificatore, un suffisso utilizzato per enfatizzare (che significa 'solo', 'solo', 'se', 'certamente', 'anzi')

edu {T} cosa
edu nāṉ? {T} ‘quello che [sono] io?’
ego {Greek} Io
ego eimi {Greek} Sono
ehyeh {Ebraico} [Io] sono, Io sono
ehyeh asher ehyeh {Ebraico} ‘[Io] sono ciò che [Io] sono’
eimi {Greek} [Io] sono
eka {S}, quello
ēkāṉmā (ēkāṉma in compound) {TS} - vedi ēkātman
Ēkāṉma Pañcakam {TS} - vedi Ekatma Pañcakam
ēkātman (EKA - ātman ; Ekatma nel composto) {S} se stessi, ‘sé, quello [la realtà]’ (vedi anche Ekatma Pañcakam)
Ekatma Pañcakam (Ēkāṉma Pañcakam) {TS} ‘Cinque [Versi] sul Sé, l’Uno’, ‘Cinque [Versi] sulla Unicità del Sé’
Ekatma vastu {S} l’unica sostanza del sé
it {T} pensare, considerare, meditare, scrutare
eṉṟum {T} sempre, per sempre, costantemente
eṉṟum taṉṉai viṉavum usāvāl {T} ‘di indagine sottile, che costantemente scruta il sé’
eṅgē {T} dove in effetti, ovunque (pronome interrogativa eṅgu, che significa ‘dove’, con intensificazione suffisso *ē*)
eṅgē - y- irundālum irukkalām {T} ‘ovunque [un] può essere [un] può essere’, ‘ovunque [si] può essere lasciato [un] essere’
eṇṇa {T} quando [ci] pensiamo, consideriamo, meditare, esaminiamo
***eṇṇa* naṙuvum** {T} ‘quando [siamo] esaminiamo, svanirà’
eṉṉum {T} chi dice, cosa dice, che si chiama (un participio relativo [come iti in sanscrito], che spesso funziona come le virgolette che racchiudono la precedente, parola o frase)
enum {T} che dice, che dice, che si chiama (un’abbreviazione poetica di eṉṉum)
eppōdum {T} sempre, in ogni momento
ergo {Latin} quindi
ēttiṉum {T} anche se uno adora
evaiyum {T} tutto
evaiyum Kanum {T} che vede tutto

G

garbha {S} utero, embrione
gati {S} modo, percorso, mezzi, rifugio, la liberazione
Gita {S} canzone - vedi Bhagavad Gita
granthi {S}nodo
guna {S} [finito] qualità, proprietà, un attributo
guru {S} [spirituale] insegnante, guida
Guru Vācaka Kovai {T} ‘Serie di detti del Guru’

H

hiṁsā {S} danno, lesione, ferito
hrdaya {S} cuore, anima, l'essenza

I

Iccha {S} voglia, desiderio, simpatia, inclinazione
iḍam{T} luogo, la posizione, la posizione, la stazione, luogo, situazione, stato, stanza, spazio, dimora, casa, terra (vedi anche muviḍam)
iladāl {T} poiché [it] non è, in quanto [it] è privo di
iṉbu {T} felicità
iṉbu tōṇumē {T} 'felicità certamente comparirà'
innan {T} così e così, come una persona
irāmal {T} non essere, senza essere, invece di essere (participio verbale negativo di IRU)
iraṭṭai {T} paio [di opposti], dvandva
iraṭṭaigaḷ {T} [coppie di opposti] (plurale di iraṭṭai)
iru {T} essere, esistere, rimangono
iṟudi {T} fine, il limite, la cessazione, la morte
iṟudi taṉṉai-y-uṇarndu tāṉ-ādal {T} 'infine conoscere noi stessi [e] di essere noi stessi'
irukka {T} per essere, quando [si], quando [siamo] sono
irukkalām {T} lasciare [noi] essere, diciamo [un] essere, [si] può essere
irukkiṟēṉ {T} [I] sono
irundālum {T} anche se [un] è, anche se [un] è
iruppadu {T} essere, già esistente, rimanendo (sostantivo verbale formato da iru, sia, esiste, restano)
iruḷ {T} tenebre (di auto- ignoranza), ignoranza spirituale
īśaṉ {TS} Dio
īśaṉ sannidhāna {TS} (īśa-saṁnidhāna {S} presenza di Dio

J

jaḍa {S} non cosciente, insensibile, materiale, materia inanimata
jāgrat {S} [stato] veglia, veglia
jāgrat-suṣupti{S} sonno veglia
jāla {S} net, rullante, web, l'inganno, la raccolta, moltitudine
japa {S} sussurrando, la ripetizione [di un nome di Dio, la preghiera o mantra], l'invocazione
jīva {S} vita, essere vivente, l'anima
jīvātmā {S} sé personale, anima
jñā {S} sa, essere consapevole di, cognise, accertare, l'esperienza
jñāna {S} la conoscenza, la coscienza (spesso usato per indicare Atma- jñāna, auto-conoscenza)
jñāna-dṛṣṭi{S} conoscenza vista
jñāna-mārga{S} percorso di conoscenza

jñāna-mātā{S} madre della conoscenza
jñāna-vicāra{S} conoscenza dell'inchiesta
jnanendriya {S} organo di senso
jñāni {S} un conoscitore, saggio, uno che sa [auto]

K

kaḍa {T} passare attraverso, andare attraverso, superare, eccellere, trascendere, fuga dalla) – vedi kaḍandu
kaḍandu {T} trascendere (participio verbale di Kada)
kaḍandu - uḷḷavaṉ {T} colui che esiste trascendere
kaḍavuḷ {T} Dio
kālam {TS} tempo
kalaṅgārē (kalaṅgār - e) {T} che certamente non illude
kaliveṇbā {T} una versione estesa del metro veṇbā
kalpanā {S} creazione mentale, l'immaginazione, la fabbricazione, l'immagine mentale - vedi kaṯpaṉai
kan {T} eye
kan {T} vedere, percepire, scoprire, conoscere, esperienza (utilizzato anche in poesia come un verbale sostantivo che significa 'vedere', ecc)
kaṇḍavarē (kaṇḍavar - e) {T} solo coloro che hanno visto
kāṇum {T} che vede, percepisce, conosce (participio relativa di KAN)
kāraṇa {S} causa
kāraṇa śarīra {S} corpo causale
kāraṇam illāda karuṇai {T} grazia senza causa
karma {S} azione, attività
karma-mārga {S} sentiero dell'azione
karma-vāsanā {S} propensione o desiderio che spinge a fare ricorso
karmēndriya {S} organo di azione
kartrtva {S} doership
karu {T} (garbha {S}) embrioni, uova, causa efficiente
karuṇā {S} compassione, grazia
karuṇai {T} - vedi Karuna
karuvām ahandai (karu-v-ām ahandai) {Ts} 'ego, che è l'embrione'
kāṭci {T} ciò che si vede, la vista, la visione, l'aspetto
kaṯpaṉai {Ts} (kalpanā {S}) creazione mentale, l'immaginazione, la fabbricazione, l'invenzione, immagine mentale, illusione, sovrapposizione illusoria
kaṯpaṉaigaḷ {Ts} immaginazioni, illusioni, immagini mentali (forma plurale di kaṯpaṉai)
kaupīna {T} perizoma
kēḷ {T} sentire, ascoltare, imparare, chiedere, domanda, indagare
khaṇḍa {S} rotto, frammentata, divisa, divisione, rottura, parte, frammento
kirtanam {TS} canto, lode
kōśa {S} 'guaina', che copre
kōvai {T} incordatura, serie, successione, disposizione - vedi Guru Vācaka Kovai

kṛ {S} fare, creare, causa, effetto - vedi kṛtvā, kṛtya
kṛtvā {S} aver fatto, reso (participio passato di kr)
kṛtya {S} azione, la funzione - vedi pañcakṛtya
kṣaṇika {S} momentanea
kuṟaḷ veṇbā {T} una versione a due linee della metro veṇbā
kūr {T} essere abbondante, intenso, tagliente, acuto, acuta, penetrante - vedi kūrnda
kūrnda {T} affilato, appuntito, tagliente, acuto, acuta (participio passato parente di kūr)
kūrnda mati {Ts} acuto, penetrante, acuto, attento, concentrato, sottile, la mente discernente

L

laksya {S} scopo, obiettivo, obiettivo
lakṣyārtha (laksya - artha) {S} significato obiettivo/scopo, significato desiderato/inteso
laya {S} sdraiata, subsidenza temporanea, sospeso

M

mā {S} non
mahākartā (maha- karta) {S} la 'grande agente' (Dio)
mahāraṇya (maha- aranya) {S} grande foresta, deserto, deserto
maharṣi (maha-ṛṣi) {S} grande 'veggente', salvia
mahāvākya (mahā-vākya) {S} grande detto
mahēśaṉ (mahā-īśaṉ) {TS} gran Signore, Dio
mai {T} tenebre, l'ignoranza
-mai {T} suffisso che indica uno stato astratto o di qualità (simile al suffisso '-ness' in inglese) (vedi naṉmai anche, taṉmai, uṇmai ; viṇmai)
mālai {TS} (mālā {S}) Ghirlanda - vedi akṣaramaṇamālai e nūṉmālai
manaḥ {S} mente (nominativo, accusativo e vocativo singolare forma di manas)
maṉam {TS} (manas {S}) mente
maṇam (maṇa nel composto) {T} matrimonio, unione, fragranza - vedi Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai
manana {T} pensare, riflettere, meditare, meditare, riflettere
manas {S} mente (vedi anche Manam)
maṉattai {TS} mente (accusativo singolare forma di Manam)
maṇḍapam {TS} sala del tempio
maṅgalam {TS} buon auspicio, strofa composta come introduzione di buon auspicio
maṉidaṉ {TS} (manu - ja {S}) uomo, persona di sesso maschile
māṉiḍaṉ {TS} (Manusa {S}) l'uomo, essere umano
māṉiḍaṉāy (māṉiḍaṉ - ay) {Ts} divenuto umano, essere umano, come esseri umani, come [un] uomo
māṉiḍaṉāy irukkiṟēṉ {Ts} '[I] esistere come [a] man', '[I] sono [a] man'
maṉṉu {T} essere permanente, sopportare, rimase a lungo, soggiorno, perseverare, essere costante, abbondano -vedi Mannum

maṉṉum {T} che dura (participio relativa di Mannu)
manō- - (per manas nei composti) {S} mente, della mente
manōlaya {S} sospensione della mente
manōmaya kōśa {S} 'guaina' composto di mente
manōmayam {TS} (manomaya {S}), composta [solo] della mente
manōmayam-ām kāṭci {T} 'visione che si compone di mente', fatto di mente aspetto
manōnāśa {S} annichilimento della mente
manōnigraha {S} controllo/limitazione mente
mantra {S} sacra sillaba, parola, frase (ad esempio il nome di Dio o una preghiera)
mantra - japa {S} ripetizione di un mantra
mārga {S} percorso, strada, mezzi (vedi anche Marga bhakti ; jñāna Marga, karma marga ;Yoga Marga ; Vari)
mātā {S} madre
mati {S} mente, l'intelletto, il potere di discernimento (vedi anche buddhi, kūrnda mati ; nun mati)
matiyāl (mati -y- Al) {TS} dalla mente (forma strumentale di mati)
mati - y- iladāl {T} 'dal momento che è privo di coscienza'
Matra {S} mero, solo, nient'altro
mauna {S} silenzio
-maya {S} suffisso che significa 'fatto di', 'composto di', 'costituita esclusivamente Da' – vedi Anandamaya, annamaya, manomaya, Pranamaya, Tanmaya, vijnànamaya
māyā {S} ciò che non è (vedi yā mā),), illusione, inganno, autoinganno
mey {T} la realtà, la verità
meypporuḷ (mey - p - poruḷ) {T} vera sostanza, la vera essenza, la realtà, Dio
meypporuḷ - viḷakkam {T} luce della reale sostanza-la coscienza di essere, 'Io sono'
mita {S} misurato, moderato
mudal {T} origine, la causa, la radice, la base
muḍiyum {T} [it] finirà, cesserà, sarà possibile
mukti {S} liberazione, emancipazione
muṉṉilai (muṉ-nilai) {T} 'quella che si trova di fronte', la seconda persona
muppuḍi {Ts} (triputi {S}) triade, tre fattori [di conoscenza oggettiva] (Conoscitore, conoscere e conosciuto)
muppuḍigaḷ {Ts} triadi (forma plurale di muppuḍi)
mūrti-dhyāna {S} meditazione su una forma [di Dio]
muttoṙil (mu-t-toṙil) {T} triplice funzione [di Dio]
mūviḍam (mū-v-iḍam) {T} 'tre luoghi', tre persone (in grammatica) (vedi anche muṉṉilai ; paḍarkkai ; taṉmai)
muyal {T} cominciare, si impegnano, tentativo, pratica, fare sforzo, esercitare, perseverare – vedi muyalum
muyalum {T} che [noi] intraprendiamo, pratichiamo (participio relativo di muyal)

N

na - iti {S} ‘non [questa]’ (vedi anche neti neti)
naḍakka {T} per camminare, andare, comportarsi
nāḍu {T} ricercare, perseguire, ispezionare, esaminare, indagare, esplorare, conoscere
nam {T} noi (inclusivo di chi è indirizzato)
nāma - rūpa {S} nome - forma
nāṉ {T} ‘I’
Nāṉ-Ār?{T} ‘Io [sono] Chi?’, ‘Chi sono io?’
nāṉ ār iḍam edu {T} ‘chi sono io? qual è il posto [da cui mi alzai]?’, ‘ciò che è il luogo dove io dimoro?’
nāṉ eṉum sol-poruḷ{T} ‘l’importazione della parola I’
nāṉ iṉṉāṉ{T} ‘I [am] così e così’
nāṉ maṉidaṉ{T} ‘I [Sono] uomo, ‘I [Sono] persona di sesso maschile’
nāṉ māṉiḍaṉ{T} ‘I [Sono] uomo, ‘Io [sono] umano’
nāṉ māṉiḍaṉāy irukkiṟēṉ{T} ‘io esisto come [un] uomo’, ‘Io sono [un] uomo’
nāṉ nāṉ{T} ‘Io [sono] I’
nāṉ yār?{T} ‘Io [sono] chi?’, ‘Chi sono io?’
NAN Yar? {T} ‘Io [sono] Chi?’, ‘Chi sono io?’
naṉavu {T} [stato] veglia, veglia
naṉavu - tuyil {T} sonno veglia
naṉmai (nal -mai) {T} bontà, giustizia, beneficio, la virtù, la moralità
nāṟpadu {T} quaranta - vedi Uḷḷadu Nāṟpadu
naṙuvum {T} ‘[it] svanirà’
nāśa{S} annientamento, distruzione - vedi manōnāśa
nāṭṭam {T} indagine, l’esame, il controllo, l’ispezione, l’osservazione, l’attenzione, attenzione
nēti nēti (na-iti, na-iti){S} ‘non [questo], non [questo]’ (che implica ‘[Io sono] non [questa aggiunta], né [questa aggiunta]’, la parola iti è un indicatore quotativo che è equivalente all’uso di virgolette in inglese)
nididhyāsana {S} contemplazione profonda, la meditazione, l’attenzione, l’osservazione, controllo (derivato dal verbo nidhyai, in cui il ni prefisso significa giù, in profondità, indietro, o all’interno, e dhyai significa contemplare o meditare, da cui dhyāna è derivato)
nihaṙviṉai {T} tempo presente
nihaṙvu (spesso traslitterato come nihaḻvu e trascritto vagamente come nihazhvu) {T} tempo presente
niṉaivu {T} pensiero, la mente
niṉḏṟa {T} che sorge, esiste, abita, rimane, resiste, continua, è permanente (anche se in realtà il participio passato del verbo relativo nil, indica permanenza e, quindi, implica la continuità dal passato al futuro)
nirāśā (nir-āśā){S} senza desiderio, assenza di desideri
nirguna (nir - guna) {S} senza qualità, senza [finite] proprietà, non qualificata
nirguṇa brahman{S} ‘brahman senza [finite] qualita’, la realtà non qualificato, Dio (come puro essere, ‘Io sono’, la base impersonale, sostanza essenziale o infinito tutto)

nirguṇa upāsana{S} culto senza attributi, il culto della realtà non qualificato (Dio come puro essere)
nirvāṇa {S} spinto fuori, estinto, estinzione, annientamento
nistha (o nistha) {S} in piedi, fissato, fondata, essendo in, dimorare in, intenti su, dedicato a, attaccato a, costanza, fermezza, dimorare, attaccamento, devozione, applicazione, abilità, conoscenza, conoscenza certa di posizione, stato, stato
nitamum Mannum {T} 'che dura da sempre'
nitya {S} innata, fissa, perpetua, eterna
niyama {S} restrittivo, la moderazione, la restrizione
nul {T} filo, trattato, testo scientifico, testo spirituale, Scrittura - vedi nūn̲mālai e nūt̲iraṭṭu
nuṇ{T} sottile, raffinato, preciso, acuto, affilato, discernendo
nūn̲mālai (nūl-mālai){Ts} ghirlanda di testi - vedi Śrī Raman̲ōpadēśa Nūn̲mālai
nuṇ mati{T} mente esigenti
nūt̲iraṭṭu (nul - tiraṭṭu) {T} raccolta di testi, compilazione di testi - vedi Śrī Ramana Nūt̲iraṭṭu

O

oḍukkiḍavē {T} quando viene sottomesso, ridotto, condensato, sciolta, fusa, distrutto
oḷi{T} luce
oḷirum {T} [it] splende
oḷiyāl (oḷi-y-āl){T} dalla luce (forma strumentale di oli)
on̲d̲ṟu {T} uno
ōr{T} uno, un
ōr {T} considerare con attenzione, indagare, esaminare, conoscere (usato anche come una forma poetica del relativo participio ōrum)
ōr vaŕi{T} 'un percorso', 'indagando percorso', 'conoscendo percorso', 'percorso di ricerca [o conoscere]'
oru {T} uno, un
ōrum {T} che indaga, che non conosce, indagare, conoscere (relativa participio OR)

P

paḍarkkai {T} quella che si è diffusa fuori [e diventare remoto], la terza persona
pākkaḷ {T} versi (plurale di Pa) - vedi tan̲ippākkaḷ
pañcakam {TS} raccolta di cinque parti (in particolare una poesia di cinque versi) – vedi Ekatma Pañcakam
pañca-kōśa{S} cinque "involucri" o rivestimenti
pañcakṛtya (Panca- kṛtya) {S} cinque funzioni (di Dio)
pañcan (pañca in composti) {S} cinque
pañca vāyu{S} cinque « soffi vitali »
para - bhakti {S} devozione suprema
parama-īśa-bhakti{S} - vedi paramēśa -bhakti

parama karuṇā{S} suprema compassione
paramartha (parama - artha) {S} obiettivo più eccellente, principio di significato, ultimo sostanza, vera essenza, la più alta verità, tutta la verità, la realtà ultima
pāramārthika {S} legati alla realtà ultima, più vera, più essenziale (aggettivale forma di paramartha)
pāramārthika satya{S} verità essenziale, realtà ultima, la realtà assoluta
paramàtman {S} suprema auto
paramēśa - bhakti (parama - isa - bhakti) {S} suprema devozione a Dio
pāramārthika satya (parama - Isvara - Śakti) {S} potere supremo di Dio
para - sukha {S} suprema felicità
parā-vāk{S} parola suprema
pati {S} signore, padrone, Dio
pāyiram {T} prefazione, introduzione (in particolare un verso o un gruppo di versi spiegare la genesi di un'opera o dare una sinossi del suo oggetto)
pēr {T} nome
pēr-uruvil{T} 'in nome e forma', 'senza nome e senza forma'
piḍikka {T} a cui aggrapparsi (infinito di PIDI, presa, afferrare, tenere, si aggrappano a)
piṇam {T} cadavere
piṇam pōl tīrndu uḍalam{T} 'lasciare il corpo come un cadavere'
pōl {T} come
poṉ {T} oro
pōṉḏṟa {T} che assomiglia
poṟi {T} organo di senso, mente
poruḷ {T} sostanza, l'essenza, la realtà
poy {T} falsità, irrealtà, illusione, apparenza ingannevole (anche usato come aggettivo per significa 'falso', 'irreale', 'illusorio')
poy mai-y-ār niṉaivu aṉuvum uyyādu oḍukkiḍavē{T} 'quando il pensiero, che è buio irreale, è distrutta senza far rivivere nemmeno uno iota'
pōy {T} andare, essendo andato
prajñāna {S} coscienza pura (libero aggiunto autocoscienza, 'Io sono')
prajñānaṁ brahma{S} 'pura coscienza è brahman'
pramāda{S} intossicazione, negligenza, imprudenza, disattenzione (in una spirituale contesto, in particolare l'auto- negligenza o mancanza di auto- attenzione)
prāṇa{S} respiro, vita, forza vitale, vitalità
prāṇamaya kōśa{S} 'guaina' composto di respiro
prāṇāyāma {S} respiro moderazione
prārabdha {S} azione (karma) che ha cominciato a dare frutti, destino, fato
prasthāna {S} fonte, origine, punto di partenza
prasthāna - traya {S} triplice fonte
pratibhāsa {S} apparenza, apparenza, illusione
prātibhāsika {S} apparente, esistente solo come un aspetto
prātibhāsika satya {S} realtà apparente
pravrtti {S} sforzo uscente, attività estroverso

priya {S} amore, gentilezza amorevole, amato, voluto, gradevole
puhaṙcci {T} lodi, applausi, apprezzamento, adulazione, elogio, fama, fama, gloria, celebrità
pūṇumē {T} messo su, usura, essere ornato con, essere in possesso di essere aggiogato a, essere intrappolato in
pūjā {S} culto (culto particolare rituale), l'adorazione, la riverenza
pūrṇa {S} pieno, pieno, completo, intero, intero, pienezza, completezza, interezza
puruṣa {S} uomo, essere umano, persona, primordiale 'persona', essere supremo, lo spirito (come l'origine e la sostanza di ogni cosa originale)

R

rajas {S} passione, l' emozione, l'attività inquieta
rajō- (per rajas in compound) {S} passione, l' emozione, l'attività inquieto
rajoguna {S} la qualità della passione (rajas)
ram {S} stabilirsi, diventata calma, riposo, esperienza di gioia, dare gioia, delizia, per favore
Ramana {S} gioia, piacere, ciò che dà gioia, amato, amante, marito
Ramana Nūṯriraṭṭu {Ts} - vedi Sri Ramana Nūṯiraṭṭu
ramaṇōpadēśa (ramaṇa-upadēśa) {Ts} insegnamenti di Sri Ramana - vedere Śrī Ramaṇōpadēśa Nūṉmālai
Ramaṉōpadēśa Nūṉmālai {Ts} - vedi Śrī Ramaṉōpadēśa Nūṉmālai
ṛṣi{S} (comunemente trascritto come Rishi) 'veggente', salvia
rūpa {S} forma, aspetto esteriore, la natura (vedi anche nāma-rūpa; svarūpa)

S

śabda {S} suono, rumore, parola
śabda jālaṁ mahāraṇyaṁ {S} 'grande foresta di insidie di parole'
saccidananda (sat-cit-ānanda)) {S} essere- coscienza - beatitudine (vedi anche sat-citānanda)
sadā {S} sempre, sempre, sempre, perpetuamente
sadākālam (sadā-kālam) {TS} sempre, in ogni momento
sadākālamum maṉattai ātmāvil vaittiruppadu {T} 'essere sempre tenendo la mente fissata nel sé'
sadguru (sat - guru) {S} vero guru, essendo - guru, vero maestro spirituale
sādhakattil {TS} nella pratica spirituale (locativo singolare forma di sādhakam)
sadhu {S} brava persona, persona gentile, persona santa, mendicante religioso
saguṇa (sa-guṇa) {S} con qualità, con [finiti] immobili, qualificati
saguṇa brahman {S} 'brahman con [finite] qualita', la realtà qualificata, Dio (come una 'persona' o essere separato)
saguṇa upāsana {S} culto con attributi, il culto della realtà qualificata (Dio come persona)
sahitar {TS} persona che è unita, connessa, associata a, in possesso di
śakti {S} potere
samādhi {S} stato di quiete mentale, subsidenza, l'assorbimento, compostezza, intenso

la meditazione, la contemplazione costante
saṁhāra {S} disegno insieme, la chiusura, la contrazione, la dissoluzione, distruzione [dell' universo]
saṁsāra {S} scorre insieme, andare in giro, vagando, diffondendo tra, essendo diffusa, spostamento a fondo, attività inquieta [mentale]
saṁstha {S} in piedi insieme, in piedi saldamente, dimorare, riposa in, essendo come
śanaiḥ śanair (śanais śanais) {S} dolcemente, con calma e gradualmente
śanais {S} con calma, in silenzio, dolcemente, delicatamente, a poco a poco
sanātana {S} antica, primordiale, eterno, eterno, costante, perpetua
Sanatana Dharma {S} ciò che sostiene eternamente,, sostiene, tiene insieme, mantiene in luogo o regola ; legge eterna [della natura umana e sviluppo spirituale], eterno 'religione' (cioè, la religione come un ordinato e corretto modo di vita, piuttosto che come un particolare insieme di credenze o dottrine)
sankalpa (saṁkalpa)) {S} volontà, intenzione, desiderio, volontà, desiderio
sankalpa sahitar {TS} persona in possesso di volontà
sannidhāna (saṁnidhāna) {S} vicinanza, presenza
śānti {S} pace, tranquillità, calma
sapta {S} sette
sapta dhātu {S} sette componenti [del corpo fisico] (ossia chilo, sangue, carne, grasso, ossa, midollo e sperma)
sāra {S} essenza, la sostanza, nucleo, midollo (vedi anche saram)
sāram {TS} essenza
sarira {S} corpo
sarva {S} tutto, tutto, tutto, ogni
sarvakartā (sarva - karta) {S} tutto agente, quello che fa di tutto (Dio)
śāstra {S} regola, precetto, insegnamento, istruzione, libro, trattato scientifico, religioso trattato, Scrittura, libro sacro
sat {S} essere, già esistente, l'esistenza, quello che è, la realtà, la verità, l'essenza, reale, vero, giusto, buono, onesto, saggio
sat-bhāva {S} essere reale, stato di essere
sat- cit {S} essere- coscienza
sat-cit-ānanda {S} essere- coscienza - beatitudine
sattva {S} essere- ness, la realtà, la calma, la chiarezza, la purezza (la vera natura o essenza della mente e tutte le sue creazioni)
sattva -guna {S} qualità dell'essere -ness, calma, chiarezza, la purezza
sāttvika {S} puro, incontaminato, dotato di sattva
satya {S} vera, reale, la verità, la realtà
sāvādavar {T} coloro che non muoiono, immortali
sāyndiḍum {T} [it] pende verso il basso, si china, si sdraia, pause (come ramo sotto pressione)
siddha {S} compiuta, soddisfatta, effettuata, raggiunto, raggiunto, ha acquisito, persona che ha compiuto [sia un obiettivo spirituale o non spirituale]
siddhi {S} realizzazione, realizzazione [spirituale o soprannaturale], miracoloso potenza

śiva-svarūpa {S} Dio come nostro 'propria forma' o vero sé, la realtà assoluta
smarana {S} ricordare, tenendo conto, ricordo, la consapevolezza, attenzione, la meditazione
sol {T} parola, termine, dicendo (anche un verbo che significa dire, parlare)
sol - poruḷ {T} - vedi soṯporuḷ
soṯporuḷ (sol - poruḷ) {T} sostanza della parola (la sostanza, l'importazione o il significato di una parola)
sorūpam {TS} (svarupa {S}) 'propria forma', essenziale sé
śravaṇa {S} 'udienza', l'apprendimento, lo studio, la lettura
śrī {S} luce, lustro, radiosità, splendore (spesso usato come un prefisso onorifico [intendendo 'sacro'] prima dei nomi di divinità, santi, luoghi o oggetti)
Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai {T} Ghirlanda di lettere del matrimonio con Sri Arunachala', 'Fragrante Ghirlanda di Lettere a Sri Arunachala', 'Ghirlanda di Imperitura unione con Sri Arunachala'
Śrī Aruṇācala Aṣṭakam {TS} 'Otto [Versi] a Sri Arunachala'
Śrīmad Bhagavatam {S} 'sacro [Libro] di Dio'
Sri Ramana Nūṯṯiraṭṭu {T} 'raccolta di testi di Sri Ramana', 'Raccolta Opere di Sri Ramana'
Śrī Ramaṇōpadēśa Nūṉmālai - Viḷakkavurai {T} 'Commentario Sri Ramana di Upadesa Nūṉmālai (Ghirlanda di testi didattici)'
sṛṣṭi {S} lasciarsi andare, portando avanti, lo scarico, l'emissione, la proiezione, la creazione [dell'universo]
Sthana {S} in piedi, stato, situazione, luogo, località, dimora
sthiti {S} standing, stare, continua, durevole, manutenzione, sostentamento [del universo], stato, situazione, stato
sthūla {S} massiccia, lordo, materiale, fisico
sthūla dēha {S} corpo fisico
sthūla śarīra {S} corpo fisico
śubha {S} luminoso, bello, gradevole, piacevole, di buon auspicio, buono, giusto, virtuosa, pura
śubha vāsanā {S} buona inclinazione, propensione gradevole
śuddhi {S} pulizia, la purificazione, la purezza, chiarezza
sukha {S} facile, piacevole, gradevole, facilità, comfort, la felicità
sūkṣma {S} sottile, fine, minuto, appassionato, acuto, affilato
sūkṣma śarīra {S} corpo sottile (la mente, ego o anima)
sum {latino} '[io] sono'
summā {T} facile, piacevole, inoperose, a riposo, a proprio agio, in pace, felici, tranquilli, in silenzio, a malapena, solo, solo (derivato da sukhamā, una forma avverbiale Tamil della parola sanscrita sukha)
summā amarndu irukka (summā-v-amarndirukka) {T} 'quando [un] appena è, avendo costante'
summā iru (summā-v-iru) {T} essere solo, tranquillamente essere, essere senza attività [della mente, discorso o corpo]
summā irukkalām (summā-v-irukkalām) {T} 'cerchiamo solo di essere'

summā iruppadu (summā-v-iruppadu) {T} solo di essere
śūnya {S} vuoto
susupti {S} sonno (sonno profondo e senza sogni)
sūtra {S} fili, corde, spago, breve stringa di parole, aforisma, istruzioni concise, testo costituito da una serie di aforismi (istruzioni, in particolare aforismi)
sva {S} proprio (riferimento a qualsiasi delle tre persone o tre il numero [singolare, doppio o plurale]), la propria, se stessi (serve anche [come ātman] come un pronome riflessivo)
svarūpa {S} propria forma, natura, essenziale auto
svarūpa - darśana {S} vedendo il sé, auto- discernimento, esperienza di sé
svarūpa - dhyāna {S} attenzione al sé, auto-contemplazione, di auto- meditazione
svarūpa - smarana {S} ricordo del sé, auto- attenzione
sva- svarūpa - anusandhāna {S} auto- indagine, auto-controllo, contemplazione del sé, auto- attenzione, attenzione al sé.

T

talai {T} testa (letteralmente o metaforicamente)
talai - sāyndiḍum {T} [it] testa- piegata, diventa testa piegata, si blocca [sua] testa [vergogna o modestia], muore
tamas {S} tenebre, illusione
tamo - (per tamas nei composti) {S} tenebre, illusione
tamoguna {S} qualità delle tenebre (tamas)
taṉ {T} auto sé (base inflessionale di tāṉ, e la sua forma indiretta, spesso utilizzato come genitivo [di sé, la sua, lei, la sua, proprio])
tāṉ {T} sé (serve anche come pronome di terza persona [lui, lei o it], un indefinito pronome [uno o nessuno], il pronome riflessivo per tutte le persone e generi [se stessi, io, te, si, noi stessi, ecc], e un suffisso intensificativo [certamente, solo o da sola])
tāṉ-ādal {T} divenire sé, essendo sé
tāṉ ām avaṉ {T} 'colui che è il sé'
taṉadu {T} di sé, la sua, lei, la sua, la propria (una forma genitivo di tan)
taṉadu oḷiyāl eppōdum uḷḷadu {T} 'quella che esiste da sempre di luce propria'
tāṉē (tāṉ-ē) {T} sé stessa, sé sola, self certamente
tāṉē tāṉē tattuvam {T} 'il sé da solo è certamente la realtà'
taṉi {T} unicità, la solitudine, l'indipendenza, l'unicità, la purezza (anche usato come aggettivo) - vedi taṉippākkaḷ
taṉippākkaḷ (tani - p - pākkaḷ) {T} versi solitari - vedi Upadesa Taṉippākkaḷ
taṉmai (tan -mai) {T} 'self -ness', la prima persona, lo stato di sé
taṉmaiyiṉ (taṉmai -y- in) {T} della prima persona (una forma nel caso indiretto di taṉmai, usato come genitivo)
taṉmaiyiṉ uṇmai {T} la verità della prima persona
tanmatra (tat - matra) {S} egli-solo, solo che, elemento fondamentale, l'essenza
tanmayānanda (tat - maya - ananda) {S} beatitudine composta solo di tat ('egli', l'

assoluta realtà)
Tanmaya - nistha (tat - maya - nistha){S} dimorare come tat (‘it’, la realtà assoluta)
Tannai {T} sé (accusativo forma singolare di tan)
Tannai - y- uṇarndu {T} conoscendo sé
taṉṉāṭṭam (tan - nāṭṭam) {T} auto- indagine, auto-osservazione, auto- controllo, auto-attenzione
taṉṉuḷ (taṉ-ṉ-uḷ) {T} dentro di sé, in se stessi
tāṙ {T} cadere in basso, scendere, declino, lavello, placarsi, soggiorno, stop, riposo, chinarsi, arco giù, essere sottomesso
tāṙndu {T} cadere basso, cedimento, inchinarsi, essendo sottomesso, essere umili (participio verbale di tāṙ)
tat {S},egli, questo, che (il pronome terza persona, che viene utilizzato nella filosofia per denotare brahman, quella non duale realtà assoluta)
tat tvam asi {S} ‘ciò che sei’, ‘quello che tu sei’
tattuvam {TS} realtà - vedi tattva
tattva (tat-tva)) {S} it- ness, that -ness, la realtà, la verità, principio (usato per indicare sia l’unica realtà assoluta che uno qualsiasi dei principi ontologici variamente enumerati)
tēḍu {T} cercare, ricercare, indagare, esaminare, indagare
Tipiṭaka {Pali} (Tripitaka {S}) ‘Tre cesti’ (la più antica raccolta scritta degli insegnamenti del Buddha, popolarmente noto come il ‘Canone Pali’)
tiraṭṭu {T} raccolta, la raccolta, la compilazione - vedi nūṯiraṭṭu
tirōbhāva {S} - vedi tirōdhāna
tirōdhāna {S} occultamento, oscuramento, velando
tīr {T} end, scadenza, svanire, separato, lasciare, cessare, morire, perire - vedi tīrndu
tīrndu {T} finale, separare, lasciando (participio verbale di TIR)
Tiru {T} luminosità, brillantezza, lucentezza, splendore, eminenza, distinzione, fortuna, benedizione, la santità, la sacralità, la divinità (usato come lo Sri come un pre-fisso onorifico [che significa ‘sacro’] prima dei nomi di divinità, santi, luoghi o oggetti) -vedi tiruvaruḷ
tiruvaruḷ (tiru-v-aruḷ) {T} grazia divina
tōṉḏṟum {T} [it] apparirà, sorgere, diventare visibile, venire in mente, essere conosciuto, diventare chiaro
tōṇumē {T} [egli] certamente appare, farsi conoscere
traya {S} triplo, triplice, composto da tre
triputi {S} triade, tre fattori [di conoscenza oggettiva] (conoscitore, conoscenza e conosciuto)
turiya {TS} (Turya {S}) quarto (il ‘quarto’ stato, lo stato di chiara autocoscienza libero dal- pensiero, noto anche come ‘sonno veglia’)
turiya {S} quarto (il ‘quarto’ stato)
Turiya (o Turya) avastha {S} il quarto stato
turiyatita (turiya - atīta) {S} il quarto - trascendente, ciò che trascende: il quarto (un nome alternativo di turiya, così chiamata perché trascende i tre stati falsi di coscienza, veglia, sogno e sonno, e quindi non è in realtà il ‘quarto’

ma l'unico stato reale)
turiya -v - atīta {TS} (turiyatita {S}) quarto trascendente
Turya {S} quarto (il 'quarto' stato)
tuyil {T} sonno

U

uḍal {T} corpo
uḍal nāṉ {T} '[questo] corpo [è] Io', 'Io [sono questo] corpo'
uḍal nāṉ eṉṉum a-t-taṉmai{T} che in prima persona, che si chiama 'Io [sono questo] corpo'
uḍalam {T} corpo
Udana {S / pali} 'esaltazione gioiosa'
ūkkam {T} impulso, ardore, zelo, fatica, sforzo, ferma convinzione
ūkkam - uḷḷavaṉ {T} chi ha zelo, colui che fa [serio] sforzo
uḷ {T} essere, esistere, hanno (un verbo senza tempi, da cui la maggior parte delle seguenti parole che cominciano con ul sono derivate)
uḷ {T} dentro, dentro, interno, cuore, mente
uḷ-mai {T} 'be'-ness, (l'essenza di essere 'am'-ness (l'essenza di 'Io sono')
ulla {T} per essere, che è, che è, essendo (come aggettivo), esistente, reale, vero, reale (infinito, participio relativa e la forma aggettivo di UL)
ulla {T} per pensare (infinito di uḷḷu, pensare, cogitare, meditare)
uḷḷa-poruḷ {T} sostanza che è, vera sostanza, essendo essenza, la realtà esistente
uḷḷa-v-uṇarvu {T} coscienza che è, la coscienza esistente, essendo consapevolezza, coscienza reale
uḷḷadē (uḷḷadu-ē) {T} solo essere
uḷḷadu {T} essere (sostantivo verbale formato da uḷ, essere), ciò che è (uḷḷa-adu), quello che [davvero] esiste
Uḷḷadu Nāṟpadu {T} 'Forty [Versetti] sul Being', 'Quaranta [Versi] su ciò che è'
Uḷḷadu Nāṟpadu Anubandham {T} 'appendice del Uḷḷadu Nāṟpadu'
uḷḷal {T} pensiero, il pensiero, la meditazione (sostantivo verbale formato da ullu)
uḷḷam {T} mente, cuore, anima spirituale (anche una forma poetica di uḷḷōm, il che significa' [noi] siamo', e che è quindi un modo inclusivo di esprimere la nostra singolare la coscienza di essere, '[Io] sono')
uḷḷattē (uḷḷattu - e) {T} nel cuore, solo nel cuore, nel cuore stesso
uḷḷavaṉ (uḷḷa-avaṉ) {T} colui che è, colui che esiste, che ha
uḷḷu {T} pensare, ricordare, cogitare, meditare, indagare
ūṇ {T} ciò che si mangia, il cibo
ūṇ {T} carne, carne, corpo
ūṇ ādal kāṇ {T} 'divenire cibo [è] vedere'
ūṉ ār karu ahandai {Ts} ego, [che è] l'embrione – legato al corpo
uṇar {T} essere consapevole di, sapere, esperienza, sentire, capire, studiare, scrutare, pensare
uṇara {T} per sapere (infinito di uṇar, conoscere, essere cosciente di)
uṇara niṉḏṟa poruḷ {T} 'la realtà che sta [esiste, resiste e continua] per

sapere', 'la realtà che esiste e sa'
uṇarndu {T} sapere, avendo conosciuto (participio verbale senza tempi di uṇar)
uṇarvu {T} consapevolezza, conoscenza, chiaro discernimento, percezione, sensazione, senso, risvegliando (nome formato da UNAR, sanno, essere consapevoli di)
undiyār un particolare stile poetico {T} - vedi Upadesa Undiyār
uṇmai (uḷ-mai) {T} 'being- ness '(l'essenza di essere), l'esistenza, essendo la natura, l'essenza, la realtà, la verità
upadēśa {S} punta verso, indicando, istruire, precisando, istruzione, insegnamento
Upadesa Nūṉmālai {T} 'Ghirlanda di testi didattici' - vedi Śrī Ramaṉōpadēśa Nūṉmālai
Upadesa Saram {S} 'Essenza di istruzioni', 'essenza degli insegnamenti'
Upadesa Taṉippākkaḷ {Ts} 'Versi Solitari d'istruzione'
Upadesa Undiyār {Ts} 'Insegnamenti [stile poetico chiamato] Undiyār'
upādhā (o upadhā) {S} luogo al momento, sovrapporre, prendere, cogliere
upādhi {S} aggiunta, sovrapposizione, travestimento, sostituto, ciò che viene messo in atto da qualcos'altro, ciò che è confuso(sbagliato) essere qualcosa d'altro
upādhi-uṇarvu {Ts} coscienza-aggiunta, conoscenza-aggiunta, -sensazione-aggiunta
upalabdhi {S} acquisizione, la realizzazione, la percezione, la conoscenza
upaniṣad {S} uno qualsiasi di un gruppo di testi filosofici dei Veda (vedi anche Indice dei testi)
upāsana {S} attesa su, che serve, la partecipazione, la riverenza, adorazione, culto, la meditazione, la contemplazione, essendo intento a
upāya {S} avvicinarsi, approccio, modo, significa che da che un obiettivo è stato raggiunto o raggiunto
upēya {S} scopo, obiettivo, quello che deve essere avvicinato, raggiunto o raggiunto
upēyamum tāṉē upāyamum tāṉē {T} 'lo scopo è soltanto di sé, e il mezzo è solo sé'
urai {T} parlando, dicendo, spiegazione, interpretazione, esposizione, commenti - vedi viḷakkavurai
uraṉ {T} forza mentale
uru {T} forma
uruvil (uru -v - il) {T} in forma (forma locativa di uru), senza forma (forma privativo di uru)
uruppaḍuvāṉ (uru - p - paḍuvāṉ) {T} [egli] si formerà, riformato
usā {T} indagine sottile, attento esame, appassionato controllo
usāvāl (usā-v-āl) {T} dall'indagine sottile (forma strumentale di usā)
usāvu (o usavu) {T} ponderare, considerare, indagare acutamente
uy {T} vivere, sussistere, rivivere, fuga, essere salvato - vedi uyyādu
uyarvu {T} altezza, altitudine, elevatezza, eminenza, la grandezza (anche usato come aggettivo a significare 'elevato', 'eminente', 'superiore')
uyir {T} vita, anima, essere vivente
uyyādu {T} non vive, non fuggire, non facendo rivivere, senza far rivivere (participio verbale negativo di uy)

V

vācaka {S} parlando, raccontando, dicendo parola - vedi Guru Vācaka Kovai
vācya {S} parlato, ha detto, ha raccontato, ha espresso - vedi vācyārtha
vācyārtha (vācya - artha) {S} significato detto, significato espresso, significato letterale
vai {T} messo, luogo, posto, mantenere, tenere, fissare - vedere vaittu
vairāgya{S} distacco, libertà dal desiderio, di desideri, di indifferenza (da viraga, senza passione, desiderio, simpatia, interesse)
vaittu {T} sistemazione, tenendo, presa a terra, che fissa (participio verbale di vai)
vaittiruppadu (vaittu - iruppadu) {T} mantenendo fisso, essendo tenuta, essendo avendo mantenuto (sostantivo verbale formato da vaittiru, un verbo composto in cui IRU [essere] serve come ausiliario vaittu [tenuta])
vāk {S} word
vaṙi (spesso traslitterato come va̲li e trascritto vagamente come vazhi) {T} percorso, strada, mezzi
vāsanā {S} disposizione, propensione, tendenza, inclinazione, impulso, il desiderio (derivato da vāsa, che significa dimora o rimanere, perché un vāsanā è una disposizione che rimane nella mente come conseguenza delle azioni o esperienze precedenti)
vastu {S} sostanza, l'essenza, la realtà
vastu - upalabdhi {S} conoscenza diretta della realtà o vera essenza
vastu-vicāra{S} controllo della nostra realtà essenziale
vattu {TS} (vastu {S}) sostanza
vattuvām (vattu-v-ām){T}, che è la sostanza
vēda {S} conoscenze (derivato da vid, sapere), il 'Veda' (tutti o uno qualsiasi dei quattro gruppi di antichi testi scritturali, Ṛg-Vēda, Yajur-Vēda, Sāma-Vēda and Atharva-Vēda
vēdānta (vēda-anta){S} 'fine' o conclusione definitiva dei Veda (spirituale filosofia e scienza delineati nelle Upanisad, Brahma- Sutra e Bhagavad Gita, e chiarito da molti saggi, tra cui Sri Ramana)
vēdāntic {aggettivo inglese formato da Vedanta}
veṇbā {T} un metro poetico a quattro linee Tamil(vedi anche kaliveṇbā ; kural veṇbā)
vēṇḍum {T} [it] è voluto, desiderato, necessario, indispensabile (spesso utilizzato con un infinito come un ausiliario ottativo nel senso che si dovrebbe o deve fare un certa azione o di essere in un certo stato)
venum {T} [it] è necessario, necessario, indispensabile (come Vendum)
vēṇumē {T} [it] è certamente necessaria
vicario {S} indagare, esaminare, controllare, verificare
vicāra {S} indagine, esame, esame
vicāri {TS} (vicar{S}) investigare, esaminare, controllare, ispezionare, esplorare
vicārikka {TS} indagare
vicārikka vēṇḍum{TS} [egli] è necessario per indagare, [un] dovrebbe indagare
viḍāppiḍiyāy (viḍā-p-piḍi-y-āy){T} fermezza, tenacia, incessantemente

(letteralmente, afferrarsi tenacemente)
viḍāppiḍiyāy-p piḍikka vēṇḍum {T} [egli] è necessario aggrapparsi tenacemente, [un] dovrebbe aggrapparsi tenacemente
viddai {TS} (Vidya {S}) la conoscenza, la scienza
vidyā {S} la conoscenza, la filosofia, la scienza, l'arte pratica, l'apprendimento
vijnànamaya kosa {S} 'guaina' composto di conoscenza discriminativa
viksepa {S} buttare fuori, proiezione [di pensieri che costituiscono l'aspetto mondo], gettando in merito, diffusione, dispersione, dissipazione, distrazione, confusione, agitazione
viksepa Śakti {S} potere di proiezione, dispersione, dissipazione
viḷakkam {T} luce, lampada, chiarezza, delucidazione, spiegazione
viḷakkavurai (viḷakka -v - Urai) {T} spiegazione, interpretazione, esposizione, commenti - vedi Śrī Ramaṉōpadēśa Nūṉmālai - Viḷakkavurai
viṉavu {T} questione, indagare, investigare, esaminare, scrutare, ascoltare, prestare attenzione a, tenere a mente, ascoltare
viṉavum {T}, che scruta, che sta esaminando (participio relativo di viṉavu)
viṇmai (vin -mai) {T} essenza del cielo (illusorio come l'azzurro del cielo)
Vinai {T} azione (karma),
viṉai-mudal {T} colui che fa'(letteralmente, l'origine o la causa) dell' azione, soggetto (come il creatore di ogni azione)
visesa {S} distinzione, differenza, particolarità, specialità, particolare qualità, l'eccellenza
visaya {S} misura, la gamma, la regione, dominio, sfera, sfera di attività, [mondana] affare, senso 'regione', percezione sensoriale, senso oggetto, senso di piacere, oggetto del desiderio
viṣaya-vāsanā {S} desiderio che spinge a partecipare a rilevare le percezioni e agli affari mondani, e di cercare il piacere in queste cose
visistàdvaita (viśiṣṭa - advaita) {S} non - dualità differenziale, non- dualità qualificata (una filosofia antica che è distinta dalla non- dualità assoluta dell'advaita, perché sostiene che le differenze sono solo false apparenze reali e non)
vittu {T} seme
vittu - p - pōṉḏṟa {T}', che assomiglia a un seme', sementi simile
vivēka {S} discriminazione, il discernimento, il potere di distinguere il vero dal irreale
Vivēkacūḍāmaṇi (vivēka-cūḍā-maṇi) {S} Gioiello della discriminazione'
vyavahara {S} facendo, attività, comportamenti, faccenda, occupazione, transazione, affari, commerce, dispute, controversie, la materia banale
vyāvahārika {S} transazionale, legato agli affari mondani, banale relativa (forma aggettivale di vyavahara)
Vyavaharika satya {S} realtà transazionale, realtà mondana, realtà relativa

Y

yā {S} colei che (forma femminile di ya o yad, che, quale o quali)
yā mā {S} colei che non è, ciò che non è, ciò che non è (vedi Māyā)

yār {T} che (pronome personale interrogativo)
artha {S} scopo, lo scopo, il significato, la sostanza, la ricchezza, proprietà, oggetto, cosa
yathārtha (yathà - artha) {S} secondo il significato, genuino, vero, vero, vero
yathārtha svarùpa {S} sé reale
yatna {S} sforzo, sforzo, energia, zelo, impegno, sforzandosi
yōga {S} aggiogare, unire, congiungere, unione, mezzi [per raggiungere l'unione]
yōga-mārga {S} percorso di unione
yōgi {S} uno che cerca l'unione, quello che ha raggiunto l'unione
yogica {aggettivo inglese formato da yoga} pertinenza yōga__

FINE