

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Chi sono io?

Nan yar?

Traduzione a cura di Bodhananda

Quaderno n° 9

29 Agosto 2006



Chi sono io? Nan Yar?

“Chi sono io?” raccoglie le risposte di Bhagavan Ramana alle domande poste alla Caverna Virupaksha, nel 1902 da uno dei primi che, avendo l’adeguata posizione coscienziale intuirono la grandezza della sua realizzazione: Sri M. Sivaprakasam Pillai, impiegato presso il Revenue Department of the South Arcot Collectorate. Era un periodo in cui Bhagavan Ramana preferiva non parlare, così le risposte furono date a gesti e ove non possibile a gesti, per iscritto.

Come tutti gli esseri viventi desiderano essere sempre felici, senza sofferenze, così è anche per chi pratica il supremo amore per il Sé, ma poiché solo la felicità è la causa dell’amore, per raggiungere questa felicità - che è la propria natura e che si esperisce nello stato di sonno profondo, dove non c’è la mente - bisogna conoscere se stessi. Per fare questo - il cammino della Conoscenza - il mezzo principale è il chiedersi “Chi sono Io?”

1. Chi sono io?

Io non sono il corpo materiale, composto dai sette umori (*dhatu*s). Io non sono i cinque sensi di percezione: udito, gusto, olfatto, tatto e vista, insieme ai rispettivi oggetti - suono, sapore, odore, tocco e visione. Io non sono i cinque organi conoscitivi: gli organi

del parlare, della deambulazione, della tattilità, di escrezione e di procreazione, con le relative funzioni - parlare, muoversi, toccare, secernere e godere. Io non sono i cinque soffi vitali, *prana*, ecc., che permettono rispettivamente le cinque funzioni - inspirazione, ecc. Io non sono neanche la mente che pensa. Io non sono nemmeno la memoria, che concerne solo le impressioni residue degli oggetti e in cui non vi sono né gli oggetti né le funzioni.

2. Se io non sono nessuno di questi, chi sono?

Dopo aver negato tutto questo, attraverso il “non questo”, “non questo”, quella Consapevolezza che sola rimane - Quella io sono.

3. Qual è la natura della Consapevolezza?

La natura della Consapevolezza è Essere-Coscienza-Beatitudine.

4. Quando si raggiunge la realizzazione del Sé?

Quando il mondo, che è l’oggetto del percepire, sarà rimosso, ci sarà la realizzazione del Sé, che è il percipiente.

5. Non ci sarà realizzazione del Sé finché ci sarà il mondo (percepito come reale)?

Non ci sarà.

6. Perché?

Il percipiente e l’oggetto percepito sono come la corda ed il serpente. Fin quando non scompare l’illusoria percezione del serpente, non è possibile riconoscere la corda che ne è il sostrato, così la realizzazione del Sé, che è il sostrato, non sarà raggiunta finché non si rimuove la convinzione che il mondo sia reale.

7. Quando sarà rimosso il mondo che è l’oggetto percepito?

Quando la mente, che è la causa di tutte le nozioni e di tutte le azioni, sarà placata, il mondo scomparirà.

8. Qual è la natura della mente?

Viene chiamato “mente” un meraviglioso potere che risiede nel Sé, e che permette l’insorgenza di tutti i pensieri. Esclusi i pensieri, non c’è alcuna mente. Pertanto il pensiero è la natura della mente.

Senza i pensieri non c’è un’entità separata chiamata mondo. Nel sonno profondo non ci sono pensieri, e non c’è alcun mondo. Nello stato di veglia e di sogno ci sono i pensieri e c’è anche il mondo. Proprio come il ragno emette il filo (della ragnatela) fuori di sé e poi lo ritrae in sé, così la mente proietta il mondo fuori di sé e poi lo risolve in sé stessa. Quando la mente esce dal Sé, il mondo appare. Pertanto, quando il mondo appare (sembra reale), il Sé non appare, e quando il Sé appare (rifulge), il mondo scompare.

Quando si indaga costantemente sulla natura della mente, la mente svanirà, lasciando il Sé (come sostrato). Quanto viene chiamato “Sé” è l’*Atman*. La mente esiste sempre solo correlata al fenomenico; non può esistere da sola. È la mente ad essere chiamata “corpo sottile” o individuo (*jiva*).

9. Qual’è il cammino di ricerca per comprendere la natura della mente?

Ciò che appare quale “io” in questo corpo è la mente. Se qualcuno cercasse, nel corpo, dove per primo sorge il pensiero “io”, scoprirebbe che nasce nel Cuore. Questo è il luogo d’origine della mente. Anche se si pensasse costantemente “io”, “io”, “io”... si arriverebbe là. Di tutti i pensieri che appaiono nella mente, il pensiero “io” è il primo. Solo dopo l’insorgenza di questo pensiero, tutti gli altri si manifestano. È dopo che il primo pronome personale che appaiono il secondo ed il terzo; senza il primo pronome personale non ci sarebbero né il secondo né il terzo.

10. Come si può placare la mente?

Attraverso l’indagine: “Chi sono io?” Il pensiero “Chi sono io” distrugge tutti gli altri pensieri e, come lo stecco usato per accendere la pira, anch’esso alla fine scomparirà. Allora si avrà l’Autorealizzazione.

11. Cosa significa concentrarsi costantemente sul pensiero “Chi sono io?”

Quando appaiono altri pensieri, senza prestargli attenzione, ci si dovrebbe chiedere: “A chi appaiono?” Senza curarsi di quanti siano, per ogni pensiero occorre scoprire con diligenza: “Questo pensiero a chi è apparso?”. La risposta che si troverà sarà: “A me”. Se allora ci si chiederà “Chi sono io?”, la mente risalirà alla sua sorgente; ed il pensiero che era sorto diverrà quiescente. Ripetendo questo esercizio, la mente svilupperà la capacità di rimanere in sé stessa. Quando la mente, che è sottile, si proietta tramite il cervello e gli organi di senso, appaiono i nomi e le forme materiali; quando invece rimane nel Cuore, il mondo dei nomi e delle forme scompare. Non proiettandola, ma ritenendola nel Cuore si ha ciò che viene chiamata “introversione o coscienza interiore” (*antarmukha*). Proiettando la mente fuori dal Cuore si ha invece ciò che vien detta “estroversione o coscienza esteriore” (*bahirmukha*). Allora, quando la mente è nel Cuore, l’“io”, che è l’origine di tutti i pensieri, scompare, ed l’eterno Sé rifulge. Qualunque azione si compia, bisognerebbe farla senza alcuna egoità dell’“io”. Se si agisce in questo modo tutto apparirà come la natura di Shiva (Dio).

12. Ci sono altri metodi per spegnere la mente?

Non ci sono altri metodi adeguati oltre l’autosservazione. Benché anche con altri metodi possa sembrare di aver placato la mente, essa poi risorgerà. Anche attraverso il controllo del respiro la mente si tranquillizza, ma solo finché il respiro rimane sotto controllo, non appena il respiro riprende liberamente, anche la mente ricomincia a muoversi e vagare, spinta dalle impressioni residue.

L’origine è la stessa sia per il respiro che per la mente. Il pensiero, in verità, è la natura della mente. Il concetto di “io” è il primo pensiero della mente, e questa è l’egoità. È ciò da cui nasce l’egoità che origina anche il respiro. Quindi, quando la mente diventa tranquilla, anche il respiro diventa controllato, e quando il respiro viene controllato la mente si placa. Ma nel sonno profondo, nonostante la mente si fermi, il respiro non cessa. Questa è la volontà di Dio, affinché il corpo sia preservato e gli altri non credano che si sia morti.

Nello stato di veglia e nel *samadhi*, quando la mente diventa tranquilla anche il respiro diviene regolare. Il respiro è la forma concreta della mente. Fino al momento della morte, la mente mantiene il respiro nel corpo, e quando il corpo muore la mente porta via con sé il respiro. Per questo motivo l'esercizio del controllo del respiro è solo un aiuto per placare la mente (*manonigraha*); esso non la distrugge (*manonasa*).

Le pratiche di controllo del respiro, insieme alla meditazioni sulle forme del Divino, la ripetizione dei mantra, le restrizioni sul cibo ecc. sono semplici aiuti per placare la mente.

Attraverso la meditazione sulle forme del Divino e la ripetizione dei mantra, la mente diviene concentrata. La mente si troverà sempre a vagare nuovamente. Come un elefante incatenato ad un tronco e non può che spostarsi lungo la catena, così quando la mente è occupata con un nome o una forma essa si manterrà solo su quella.

Quando la mente si espande su infiniti pensieri, ogni pensiero è debole, ma quando i pensieri svaniscono la mente diventa concentrata e forte; per una mente così, la ricerca del Sé diventa facile. Di tutte le regole prescritte, quella relativa all'assunzione di cibi *sattvici* in quantità moderata è la migliore; osservando questa regola, la qualità *sattvica* della mente aumenta e questo aiuterà l'autosservazione.

13. Le impressioni residue (pensieri) degli oggetti sembrano senza fine, come le onde dell'oceano. Quando saranno tutte distrutte?

Quando la meditazione sul Sé diverrà sempre più profonda i pensieri si annulleranno.

14. È possibile risolvere le impressioni residue degli oggetti che appartengono al continuo divenire e quindi stabilizzarsi nel Puro Sé?

Senza porsi il problema se sia possibile o meno, si dovrebbe perseverare nella meditazione sul Sé. Anche se si fosse un grande peccatore, non ci si dovrebbe rattristare e lamentarsi dicendo: "Oh! Io sono un grande peccatore, come potrò salvarmi?" Si dovrebbe rinunciare completamente al pensiero "io sono un peccatore" e concentrarsi intensamente nella meditazione sul Sé, allora si avrà

certamente successo. Non ci sono due menti, una buona e l'altra cattiva; la mente è solo una. Sono le impressioni residue ad essere di due tipi - positive e negative. Quando la mente è sotto l'influenza di impressioni positive è chiamata buona; e quando è sotto l'influenza di impressioni negative viene vista cattiva.

Non si dovrebbe permettere alla mente di interessarsi agli oggetti fenomenici ed a ciò che riguarda gli altri. Per quanto cattiva possa essere l'altra gente, non bisognerebbe portare astio. Sia il desiderio che l'avversione andrebbero evitati. Tutto ciò che si dà agli altri lo si dà a sé stessi. Se si comprende questa verità, chi non darà agli altri? Quando ci si eleva, tutti si elevano; quando ci si calma tutti si calmano.

Tanto più ci comporteremo umilmente, tanto più avremo buoni risultati. Quando la mente sarà placata, si potrà vivere dovunque.

15. Per quanto tempo bisogna praticare l'autosservazione?

Fin quando ci sono le impressioni degli oggetti nella mente è necessario chiedersi "Chi sono io?" Non appena sorgono i pensieri essi dovrebbero essere distrutti alla radice, tramite l'osservazione.

Se si assurge alla contemplazione del Sé senza interruzioni, fino a quando il Sé sia realizzato, allora esisterà solo quello. Finché ci sono nemici nella fortezza essi continueranno a combattere strenuamente, ma se li si distrugge non appena vengono fuori, la fortezza cadrà nelle nostre mani.

16. Qual è la natura del Sé?

L'unica cosa che esiste veramente è il Sé. Il mondo, l'anima individuale e il Divino, sono sue manifestazioni. Come l'argento nella madreperla questi tre appaiono insieme ed scompaiono insieme.

Il Sé è ciò che rimane quando non c'è assolutamente più alcun pensiero "io". Questo è il "silenzio". Lo stesso Sé è il mondo, lo stesso Sé è l'"io", lo stesso Sé è Dio; tutto è Shiva, il Sé.

17. Non è ogni cosa creazione di Dio?

Il sole sorge senza alcun desiderio, volontà o sforzo; e alla sua semplice presenza, la pietra di sole emette fuoco, il loto sboccia,

l'acqua evapora, la gente svolge le sue attività e tutto il resto. Come in presenza del magnete la bussola si muove, è in virtù della mera presenza di Dio che le anime governate dalle tre funzioni (cosmiche) o dalla quintuplice attività divina, svolgono le loro azioni e tutto il resto, secondo il proprio *karma*. Dio non ha proposito; nessun karma lo vincola. Questo è come le azioni del mondo, che non influenzano il sole, o come i meriti e demeriti degli altri quattro elementi non influenzano tutto lo spazio infinito.

18. Qual è il più grande tra i devoti?

Il migliore è colui che giunge al Sé, che non è altri che Dio. Arrivare a Dio significa rimanere costantemente nel Sé, senza lasciar alcun spazio ove possano sorgere i pensieri, tranne quello del Sé. Quali che siano i carichi che affidiamo al Divino, Egli li accoglie. Poiché il supremo potere del Divino si prende cura di tutto, perché ci preoccupiamo sempre, pensando a come e cosa andrebbe o non andrebbe fatto, invece di abbandonarci a Lui? Sappiamo che il treno porta ogni tipo di carico, perché quindi, una volta saliti, dovremmo continuare a tenere faticosamente sulla testa i nostri bagagli, invece di posarli per terra e riposare?

19. Cosa è il non-attaccamento?

Il non attaccamento consiste nella distruzione dei pensieri alla radice e senza lasciare alcun strascico, non appena sorgono. Proprio come il pescatore di perle lega un masso alla cintola e si immerge nel mare per pescare le perle, così ciascuno di noi, armato del non attaccamento, dovrebbe scendere in sé stesso e cogliere la perla del Sé.

20. Non è possibile per Dio e per il Maestro liberare un'anima?

Dio ed il Maestro mostreranno solo la strada verso la liberazione; essi non porteranno da soli l'anima alla liberazione.

In verità Dio ed il Maestro non sono differenti. Proprio come la preda finita tra le fauci della tigre non ha scampo, così coloro che sono arrivati sotto lo sguardo pieno di grazia del Maestro, non si perderanno e saranno salvati dal Maestro, tuttavia, ognuno deve

percorrere con le sue forze il sentiero mostrato dal Maestro o da Dio, ed ottenere la liberazione. Ciascuno può conoscere sé stesso solo attraverso le proprie capacità di conoscenza e non con quelle di altri. Colui che è Rama dovrebbe aver bisogno di uno specchio per sapere di essere Rama?

21. È necessario, per chi vuole raggiungere la liberazione, interrogarsi sulla natura delle categorie (*tattvas*)?

Come chi deve gettare dei rifiuti non ha bisogno di analizzarla e vedere cosa sia, così chi vuole conoscere il Sé non ha bisogno di conoscere il numero delle categorie o le loro caratteristiche; occorre rifiutare completamente tutte le categorie che nascondono il Sé. Il mondo andrebbe considerato come un sogno.

22. Non c'è differenza tra veglia e sogno?

La veglia è lunga ed il sogno breve; non ci sono altre differenze. Come la veglia sembra reale al risveglio, così accade nel sogno mentre si sogna. Nel sogno la mente utilizza un altro corpo. In entrambi, sogno e veglia, pensieri, nomi e forme concorrono simultaneamente.

23. È utile la lettura per chi aspiri alla liberazione?

Tutti i libri affermano che per ottenere la liberazione occorre placare la mente, quindi la loro conclusione è che la mente va resa quiescente; compreso questo, non serve leggere senza posa. Per acquistare la mente occorre solo interrogarsi su cosa sia il Sé; come si può fare sui libri? Ognuno dovrebbe conoscere il proprio Sé attraverso le proprie capacità di conoscenza.

Il Sé è entro le cinque guaine, mentre i libri ne sono fuori! Dal momento che il Sé va scoperto discriminando le cinque guaine, è futile cercarlo nei libri. Verrà il momento in cui bisognerà dimenticare tutto ciò che si è imparato.

24. Cos'è la felicità?

La felicità è la vera natura del Sé; la felicità e il Sé non differiscono. La felicità non si trova in alcun oggetto del mondo fenomenico. A causa della nostra ignoranza crediamo che la felicità derivi dagli oggetti. Quando la mente si estroverte, sperimenta il dolore. In realtà, quando i suoi desideri sono soddisfatti, ritorna al suo posto e gioisce della felicità che è il Sé. Allo stesso modo, nel sonno, nel *samadhi*, nell'incoscienza, quando l'oggetto desiderato viene ottenuto, quando l'oggetto odiato è rimosso, la mente è introvertita e gioisce del puro Sé-Beatitudine. La mente entra ed esce dal Sé senza posa. Sotto l'albero, l'ombra è gradevole; fuori, all'aperto, il caldo è insopportabile. Una persona che è stata al sole gode il fresco, quando raggiunge l'ombra. Colui che continuamente, passa dall'ombra al sole e viceversa, è un pazzo. L'uomo saggio è quello che rimane sempre all'ombra. Allo stesso modo, la mente di colui che conosce la Verità non lascia il *Brahman*. Al contrario, la mente dell'ignorante si immerge nel mondo e, trovandolo miserabile, per un breve momento torna al *Brahman* per sperimentare la felicità. Infatti, quanto viene chiamato mondo è solo un pensiero. Quando il mondo scompare, ossia quando non c'è più pensiero, la mente sperimenta la felicità; quando il mondo appare la mente sprofonda nella miseria.

25. Cos'è la visione interiore consapevole (*jnanadrishi*)?

Il permanere nella quiete viene definito conoscenza interiore. Per farlo occorre disciogliere la mente nel Sé. La telepatia, la conoscenza del passato, del presente e del futuro, insieme alla chiaroveggenza, non costituiscono la conoscenza interiore.

26. Qual è la relazione tra assenza di desiderio e saggezza?

L'assenza di desiderio è la conoscenza; le due non sono differenti, sono la stessa cosa. L'assenza di desiderio è il rifiuto di avvolgere la mente intorno ad ogni oggetto. La saggezza è la non apparenza degli oggetti. In altre parole, non cercare ciò che è diverso dal Sé è il distacco o l'assenza di desiderio. Non allontanarsi dal Sé è saggezza.

27. Che differenza c'è tra l'interrogarsi ed il meditare?

Interrogarsi consiste nel ritirare la mente nel Sé. Meditazione consiste nel pensare che il proprio Sé è *Brahman*, Essere-Coscienza-Beatitudine.

28. Cos'è la liberazione?

Interrogarsi sulla propria natura ridotta in schiavitù, e realizzare che la propria vera natura è libera.

Tradotto da "The collected works of Sri Ramana Maharshi", pag. 36 - Digital Edition by Ramanasram

Associazione Vidya Bharata

www.ramana-maharshi.it

www.vidya.org

Iscrivendosi alla Mailing List “Advaita Vedanta” si ricevono gratuitamente singoli brani in Acrobat formattati come Ebook, facilmente leggibili e stampabili. Nella Mailing List “Vidya Bharata” si riceve l’omonimo periodico con altri brani e notizie sulle attività. I brani sono tratti o ispirati dalla tradizione metafisica universale e possono essere uno spunto meditativo-riflessivo per coloro che vogliono confrontarsi con un percorso spirituale tradizionale. La Mailing List “Sai Baba” è un forum dove vengono anche discussi aspetti pratici dell’autoconoscenza e del Vedanta, nei loro rispettivi molteplici aspetti.

Per iscriversi

Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com

SaiBaba-subscribe@yahoogroups.com

vidya_bharata-subscribe@yahoogroups.com

NOTIZIA SUL COPYRIGHT

Copyright © Associazione Vidya Bharata, Catania, Italia.

La traduzione di questo documento in lingua italiana è protetta dalla legge italiana sul diritto d’autore. Questo documento può essere diffuso, stampato e copiato liberamente, purché venga mantenuto integro, senza modifiche, nella sua interezza, includendo interamente questa pagina e quella di copertina, purché non venga posto in vendita o commercializzato direttamente o indirettamente. I diritti di traduzione in altre lingue sono riservati allo Sri Ramanasram.