L'INSEGNAMENTO
SPIRITUALE DI
RAMANA
MAHARSHI

Prefazione di C.G. Jung

EDIZIONI MEDITERRANEE
Indice

Introduzione ........................................ 7
Prefazione di C.G. Jung .......................... 9
Cenni biografici .................................... 15
Chi sono io? .......................................... 19

L'ISTRUZIONE SPIRITUALE

L'istruzione ........................................ 35
La pratica ........................................... 41
L'esperienza ........................................ 57
Il conseguimento .................................... 61

IL VANGELO DI MAHARSHI

Azione e rinuncia ................................ 71
Silenzio e solitudine ............................ 81
Il controllo della mente ......................... 85
Bhakti e Jñana .................................... 91
Sé e individualità ................................ 95
Autorealizzazione ................................. 99
Il guru e la sua grazia ........................... 105
Pace e felicità ..................................... 111
Autoinvestigazione ............................... 113
<table>
<thead>
<tr>
<th>Capitolo</th>
<th>Pagina</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Sadhana e grazia</td>
<td>121</td>
</tr>
<tr>
<td>Il jñāni e il mondo</td>
<td>125</td>
</tr>
<tr>
<td>Il Cuore è il Sé</td>
<td>133</td>
</tr>
<tr>
<td>Aham e Aham-vrtti</td>
<td>143</td>
</tr>
<tr>
<td>Glossario</td>
<td>151</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Introduzione

Un respiro trattenuto con cura non può, in nessun modo, procurare l'estasi della totale consapevolezza, che è oltre le parole.

In queste pagine che contengono le risposte a quanti si sono interrogati sulla visione del maestro, Bhagavan Ramana Maharshi, senza offendere il buon senso, la ragione o la logica e, avvicinandosi il più possibile all'espressione dell'indicibile, ha indicato la via, o meglio, le innumerevoli vie, che conducono alla scoperta del Sé e dell'essere.

La realizzazione dell'esperienza Ultima deve essere Interiore.

Al di là dei pensieri c'è l'essere. Tale intuizione non presuppone pratiche o atteggiamenti specifici che non siano il Discernimento. Non è necessaria alcuna rinuncia, né alcun cambiamento temporale, spaziale e di stato, bensì si tratta semplicemente di un cambiamento di prospettiva che conduce al proprio Sé.

In una recente lettera di S.S. Cohen si legge: « L'essere racchiude tutto l'insegnamento pratico di Bhagavan. Non c'è niente nella vita materiale che può sostituirlo, né la ricchezza, né il sesso, né l'arte, né la
scienza, né qualsiasi altro ideale. È il bene supremo, la beatitudine e la verità assoluta».

Bhagavan ha raggiunto da sé l’illuminazione, senza l’ausilio di un guru.

Tra gli interrogativi, che vengono posti e a cui si risponde in queste pagine, è possibile trovare anche la propria risposta. Questa lettura potrebbe, infatti, essere considerata un viaggio conclusivo, che pone fine a tutti i viaggi. Scoprendo il proprio sé non si può fare a meno di Essere! Sapendosi immortali si può soltanto Essere.

Possano tutti gli esseri vivere bene ed essere felici.

Pace,
pace.

PACE

J O E & G U I N E V E R E M I L L E R
Prefazione di C.G. Jung

SRI RAMANA E IL SUO MESSAGGIO ALL'UOMO MODERNO

Sri Ramana è un figlio dell'India nel senso più vero del termine: è una figura autentica ed ha, inoltre, qualcosa di straordinario. Nel suo paese risalta come il punto più bianco di una superficie immacolata.

Nella vita e nell'insegnamento di Sri Ramana, troviamo infatti l'aspetto più autentico dell'India, con il suo anelito verso un'umanità liberatasi dal mondo e a sua volta liberatrice in un canto che sfida i millenni. Tale melodia è costruita su un unico grande motivo, che si trasforma, colorandosi di mille riflessi, all'interno dello spirito indiano, di cui Ramana Maharshi rappresenta l'ultima incarnazione.

L'identificazione del Sé con Dio appare, certamente, sconcertante agli occhi europei. E difatti, così come viene formulata da Sri Ramana è un'intuizione propriamente orientale. La psicologia non ci può venire in aiuto, se non per ribadire che si tratta di qualcosa al di là della sua portata per potersi pronunciare. Per l'indiano, tuttavia, è fuori discussione che il Sé in quan-
to Principio spirituale non differisce da Dio e, dal momento che l'uomo risiede nel Sé, non solo è parte di Dio, ma è Dio stesso. Sri Ramana non lascia dubbi in proposito.

Le prative orientali hanno, in fondo, il medesimo fine del misticismo occidentale: l'attenzione si sposta dall'« Io » al Sé e dall'uomo a Dio. Ciò significa che l'« Io » si annulla nel Sé e l'uomo in Dio. Un tentativo simile viene descritto negli *exercitii spiritualia*, in cui « il senso del possesso » e l'« Io » vengono asserviti, in sommo grado, al dominio di Cristo. Sri Ramakrishna abbraccia la stessa posizione riguardo al Sé, soltanto che qui il dilemma tra l'« Io » e il Sé balza in primo piano. Sri Ramana afferma inequivocabilmente che il vero scopo della pratica spirituale è la dissoluzione dell'« Io ». Ramakrishna invece, ci sembra meno risoluto a tal riguardo. E tuttavia sostiene: « Finché c'è il senso dell'Io, non ci possono essere la vera Conoscenza (*jñana*) e la Liberazione (*mukti*), nonostante debba poi riconoscere l'infausta natura dell'*abamkara*. Afferma inoltre: « Com'è possibile che pochissimi raggiungano questa unione (*samadhi*) e liberino se stessi da quest' 'Io'? Non avviene quasi mai. Per quanto tu possa ragionare o vivere in solitudine, quest' 'Io' ritornerebbe continuamente. Taglia il pioppo oggi e vedrai che domani tirerà fuori nuovi germogli. Quando, infine, scoprirai che quest' 'Io' non può essere distrutto, rimarrà l' 'Io' asservito ». Rispetto a questa concezione, Sri Ramana è certamente più radicale.

I mutevoli rapporti tra l'« Io » e il Sé, rappresentano un campo d'esperienza che la coscienza introspettiva dell'Oriente ha esplorato a fondo, raggiungendo risultati inimmaginabili per l'uomo occidentale. La filosofia orientale, così diversa dal nostro modo di pensare, costituisce per noi un dono inestimabile e che, tuttavia, « dobbiamo possedere per poterla penetrare ». Le parole di Sri Ramana, ancora una volta, condensano i
concetti fondamentali di cui si è andato arricchendo lo spirito indiano lungo l’arco di migliaia di anni nella contemplazione introspettiva dell’Io. E la vita e l’opera di Maharshi illustrano ancora più chiaramente l’intima aspirazione del popolo indiano, che mira a trovare la Fonte originaria della liberazione.

Gli stati orientali rischiano di vedersi rapidamente disintegrare il loro patrimonio spirituale, poiché non sempre vengono a contatto con quella che si può definire la parte migliore del pensiero occidentale. Pertanto, si potrebbe guardare a Sri Ramakrishna e a Sri Ramana come a dei profeti moderni. Essi non solvento ci ricordano la millenaria cultura spirituale dell’India, ma ne incarnano direttamente l’essenza. La loro vita e il loro insegnamento costituiscono un valido ammonimento a non trascurare le esigenze dell’anima in tutte le novità rappresentate dalla civiltà occidentale e da un approccio materialistico ed economico col mondo. L’impulso frenetico a raggiungere e a conquistare traguardi d’ordine politico, sociale e intellettuale, che insinua una smania manifesta e implacabile nell’anima occidentale, si sta diffondendo sempre di più in Oriente e rischia di provocare conseguenze di certo non trascurabili. Non solo in India, ma anche in Cina, si sono già perdute in gran parte le condizioni in cui, un tempo, la vita dell’anima prosperava. La diffusione della cultura occidentale può realmente eliminare molti problemi, la cui soluzione sembra essere di certo auspicabile e positiva. Tuttavia, come ci ha appunto dimostrato l’esperienza, tale progresso viene pagato a duro prezzo e a scapito della ricchezza spirituale. È sicuramente più confortevole abitare in una dimora ben organizzata e igienicamente attrezzata, ma tutto questo non servirebbe a dire chi è che abita in quella casa e se la sua anima gode delle medesime condizioni di ordine e pulizia di quel luogo in cui conduce la sua esistenza esteriore. Una volta che l’uomo si prefigge il
raggiungimento di beni fittizi, non sarà mai soddisfat- 
to dalle mere necessità dell’esistenza, come dimostra 
l’esperienza, ma aspirerà ad avere sempre di più. E a 
causa dei propri limiti, continuerà a rivolgere le pro-
prie mire su beni fittizi. Dimentica completamente che, 
nonostante il successo esteriore, interiormente rimane 
sempre lo stesso e si lamenta, quindi, della propria 
miseria se possiede soltanto un’automobile, invece di 
due come tutti gli altri. L’esistenza materiale di un 
uomo può, senza dubbio, migliorare e fare dei progres-
si notevoli, che diventano, tuttavia, insignificanti nella 
misura in cui l’esistenza spirituale non ne trae alcun 
giovamento. La soddisfazione di tutti i «bisogni» è, 
certamente, una fonte di felicità che non può essere 
 sottovalutata. Ma al di sopra e al di là di questa, l’ani-
ma reclama i propri bisogni, che non possono essere 
soddisfatti da alcun bene esterio. E meno si ascolta 
tale voce, tutti presi come siamo a rincorrere «le cose 
meravigliose» di questo mondo, tanto più l’anima 
diviene fonte di inesplicabili disgrazie e assurde sven-
ture in quelle condizioni di vita, che avevamo immag-
inato completamente diverse. L’esteriorizzazione com-
porta un’incurabile sofferenza, perché nessuno può ar-
rivare a comprendere quanto si può soffrire a causa 
della propria natura. Nessuno si sorprende della pro-
pria insoddisfazione, ma la considera il proprio atto di 
nascita; non si comprende che una dieta sbilanciata del-
l’anima conduce, in ultima analisi, a gravissimi segni di 
squilibrio. È questo ciò che costituisce la malattia del-
l’Occidente, che non si placa finché non avrà infet-
tato il mondo intero con la propria smisurata insoffe-
renza.

La saggezza e il misticismo dell’Oriente hanno, dun-
que, molto da raccontarci, purché ci parlino nel loro 
linguaggio inimitabile. Dovrebbero ricordarci quello che 
possediamo di simile nella nostra cultura e che abbia-
mo già dimenticato e richiamare, inoltre, la nostra at-
tenzione su ciò che trascuriamo perché di marginale importanza e, cioè, il destino della nostra anima. La vita e l'insegnamento di Sri Ramana non valgono solo per l'India, ma per tutto il mondo occidentale; non costituiscono soltanto una testimonianza di enorme interesse umano, ma vogliono essere anche un messaggio ammonitore ad un'umanità che rischia di perdersi nel caos della propria incoscienza e mancanza di autocontrollo.

C.G. Jung

Ramana Maharshi (1879-1950) è uno dei più grandi maestri spirituali dell'India moderna. All'età di diciassette anni raggiunge una profonda esperienza del vero Sé senza la guida di un guru e, in seguito, gli rimane per sempre la coscienza della propria identità con l'Assoluto (Brahman). Dopo alcuni anni di silenzioso ritiro inizia, infine, a rispondere agli interrogativi che gli vengono posti dai ricercatori spirituali di tutto il mondo. Maharshi non segue alcun particolare metodo di insegnamento, ma preferisce parlare direttamente della propria esperienza della non-dualità. Non ha, in pratica, lasciato niente scritto di suo pugno e il suo insegnamento ci viene trasmesso sotto forma di dialoghi (così come furono trascritti dai suoi seguaci) che ebbe con quanti lo andarono a trovare in cerca della sua guida. Ci restano, inoltre, le brevi istruzioni che impartì ai suoi discepoli e alcuni canti. L'istruzione spirituale di Maharshi consiste nel riportare continuamente il ricercatore al suo vero Sé e di suggerirgli, come via verso l'illuminazione, un'incessante forma di auto-investigazione, che si basa sulla domanda: «Chi sono
io? ». I dialoghi di Ramana Maharshi sono conosciuti tra i ricercatori spirituali di tutto il mondo e vengono apprezzati per il loro straordinario fascino, che trascende ogni differenza di credo.

Sri Ramana Maharshi nasce il 29 dicembre 1879 a Tiruchuli, Tamil Nadu (India meridionale), da Shundaran Ayyar, scrivano e avvocato di campagna. Riceve il nome di Venkataraman, abbreviato in Ramana. All'età di diciassette anni fa improvvisamente esperienza della morte nel momento in cui realizza che muore il corpo, ma non la coscienza. « Io sono coscienza immortale. Tutto questo », affermerà in seguito, « non è stata semplice speculazione, ma l'ho percepito come una verità potente e concreta, che ho sperimentato direttamente, quasi senza pensare. L'"Io" [il vero Io o il Sé] era una realtà, l'unica realtà di quel momento. Tutta l'attività cosciente collegata al mio corpo rifluiva in questo "Io". Da quel momento in poi, tutta la mia attenzione fu calamitata come da una potenza magica verso quell'"Io" o "Sé" ».

Dopo quest'esperienza Venkataraman perde ogni interesse per le cose del mondo e, infine, se ne va da casa senza l'autorizzazione dei genitori, alla ricerca della propria strada, sulla montagna sacra di Arunachala. Qui egli trascorre molti anni in silenziosa autocontemplazione, dapprima in un angolo oscuro di un tempio a Tiruvannamalai, ai piedi della montagna e, successivamente, in diverse grotte del monte stesso. Durante tale periodo trascura completamente la cura del corpo tanto che ad un certo punto viene praticamente divorato dagli insetti. Persino quando la madre va a cercarlo e tenta di riportarlo a casa, non rompe il silenzio e si comporta come se non l'avesse vista neppure. E quando i suoi seguaci lo pregano di rispondere alle disperate suppliche della madre, scrive le seguenti parole impersonali su un pezzo di carta: « Il destino dell'anima viene determinato in base al proprio prarabdha-
karma. Ciò che non è destinato ad accadere non accade, per quanto lo si desideri. Ciò che è destinato ad accadere accade, a prescindere da quello che si faccia per impedirlo. Questo è certo. Pertanto la via migliore è rimanere in silenzio ».

Quando Sri Ramana, in seguito, rompe il silenzio e comincia a rispondere alle domande sulla via che conduce al Sé, nasce attorno a lui, a Tiruvannamalai, un asrama. Ammalatosi di cancro nel 1950, Ramana Maharshi raggiunge in questo luogo lo stato di mahasamadhi. La località è tuttora meta di ricercatori spirituali di ogni nazionalità e luogo di pellegrinaggio, dove si avverte ancora la presenza del grande maestro.

Chi sono io?

Poiché tutti gli esseri viventi vorrebbero essere sempre completamente felici, poiché nel caso di ognuno si osserva un amore supremo per se stessi, poiché la felicità è la sola causa dell'amore, per raggiungere quella felicità che costituisce la propria natura e che viene vissuta nello stato di sonno profondo, in cui si arresta ogni processo mentale, si dovrebbe conoscere il proprio Sé. Il mezzo principale che conduce a questo scopo è la via della conoscenza: l'interrogativo «Chi sono io?».

1. *Chi sono io?*

Non sono il corpo grossolano che si costituisce dei sette umori (*dhatu*); non sono i cinque organi di percezione (1), l'udito, il tatto, la vista, il gusto e l'ol-

(1) Secondo l'Advaita Vedanta, l'Io appare come anima singola e individua in virtù di forze limitatrici suscite dalla Maya: upadhi. Queste forze rispetto all'Io sono di tre specie: il corpo grossolano, attraverso cui l'Io sperimenta piacere e dolore; il corpo sottile, attraverso cui l'Io sottostà alle varie
fatto, che percepiscono rispettivamente i suoni, il contatto, i colori, i sapori e gli odori; non sono i cinque organi di azione, la parola, il moto, la prensione, l’escrezione e la procreazione con le loro rispettive funzioni del parlare, muoversi, afferrare, espellere e generare; non sono i cinque soffi vitali, prana, apana, vyana, udana e samana che sono preposti alle cinque funzioni di inspirazione; non sono neppure la mente che pensa; non sono la nescienza che raccoglie soltanto le impressioni residue degli oggetti e in cui non esistono né oggetti, né funzioni.

2. Se non sono niente di tutto questo, chi sono io allora?

Dopo aver negato tutto ciò che è stato precedentemente menzionato, in quanto «né questo né questo» (2), rimane l’unica Coscienza che io sono.

3. Cos’è la Coscienza?

La Coscienza è esistenza-coscienza-beatitudine.


(2) Determinazione puramente negativa dell’Atman, che corre nella Brhadaranyaka Upanisad. Man mano che il discepolo realizza la struttura psicofisica dell’individuo e rigetta con il metodo: neti neti («non è questo non è questo») ciò che non è l’Assoluto in lui, giunge, infine, alla realizzazione della Realtà Ultima (N.d.T.).
4. Quando avviene la realizzazione del Sé?

Quando si sopprime il mondo, che è l’oggetto visibile, si realizza il Sé, che è il soggetto vedente.

5. Non si può realizzare il Sé finché esiste il mondo (considerato come reale)?

No, non si può.

6. Perché?

Il soggetto e l’oggetto possono essere paragonati alla corda e al serpente. Finché si scambia erroneamente la corda per un serpente, non emerge la conoscenza della corda, che è il dato reale sottostante. Così pure, finché si è convinti che il mondo è reale, non si realizza il Sé, che è il sostrato.

7. Come si rimuove il mondo, che è l’oggetto visibile?

Quando la mente, che è causa di ogni cognizione e azione diventa quiescente, il mondo scompare.

8. Cos’è la mente?

Ciò che viene chiamato mente è uno straordinario potere che risiede nel Sé e fa sì che si originino tutti i pensieri. Senza i pensieri non può esistere la mente, giacché i pensieri sono il suo elemento costitutivo. Senza i pensieri non esiste neppure alcuna entità autonoma chiamata mondo. Nello stato di sonno
profondo i pensieri si arrestano e il mondo non esi-
ste. Nello stato di veglia e di sogno, tornano ad esser-
ci i pensieri ed anche il mondo. Proprio come il ra-
gno, che estrae dal proprio corpo il filo con cui tesse,
dapprima, la ragnatela e poi ricaccia nuovamente quel
filo dentro di sé, così la mente proietta il mondo al-
l'esterno e si risolve nel mondo. Quando la mente
esce dal Sé, appare il mondo. Pertanto, quando il mon-
do appare (come reale), il Sé scompare e quando, vi-
ceversa, appare (splende) il Sé, il mondo scompare.
Se si esplora a fondo la natura della mente, quest'ul-
tima, infine, scompare e subentra il Sé (come parte
residua). Ciò che s'intende per il Sé è l'Atman. L'es-
istenza della mente, non essendo dotata di un'esisten-
za autonoma, è sempre legata a qualcosa di materiale.
La mente è ciò che viene definito il corpo sottile o
l'anima (jiva).

9. Quale via bisogna seguire per arrivare a realizzare
la natura della mente?

La parte del corpo che emerge come « Io » è la
mente. Se si cercasse di sapere in quale punto del
corpo, in particolare, si origina questo pensiero del-
l'« Io », si scoprirebbe che è il cuore. Il cuore è,
dunque, il punto in cui si origina la mente. Anche
se si pensa continuamente « Io », « Io », si giunge
a questa conclusione. Di tutti i pensieri che si pre-
sentano alla mente il pensiero dell'« Io » è il primo
e, soltanto in seguito a questo, potranno emergere gli
altri pensieri. Soltanto dopo la comparsa del pronomi
personale di prima persona compariranno anche i pro-
nomi di seconda e di terza; senza il primo pronomi
personale non possono, infatti, esserci il secondo e il
terzo.
10. *Com'è che la mente diventa quiescente?*

Chiedendosi: «Chi sono io?». Questo pensiero «Chi sono io?» sopprimerà, infatti, ogni altro pensiero come il bastone usato per attizzare il fuoco di una pira che, dopo essere servito al suo scopo, viene bruciato. A quel punto ci potrà essere l’autorealizzazione.

11. *Qual è il mezzo per concentrarsi sul pensiero «Chi sono io?»*

Non si dovrebbero seguire passivamente tutti gli altri pensieri che si presentano alla mente, ma bisognerebbe chiedersi: «Chi li ha formulati?». Non importa quanti pensieri sopraggiungano. Appena si presenta un nuovo pensiero, bisognerebbe chiedersi puntualmente. «A chi è venuto in mente tale pensiero?». La conseguente risposta sarebbe: «A me». Se allora, a quel punto, ci si chiedesse: «Chi sono io?», la mente risalirebbe alla propria origine e il pensiero appena emerso diventerebbe quiescente. Ripetendo continuamente questo processo, la mente imparerà, infine, a rimanere alla propria fonte. Quando la mente, che è sottile, si allontana dal cuore e attraversa il cervello e gli organi di percezione, appaiono i nomi e le forme grossolane; quando invece rimane nel cuore, nomi e forme scompaiono. Trattenere la mente nel cuore e non permetterle di uscire, è ciò che viene chiamato «interiorità» (*antar-mukha*). Fare uscire la mente dal cuore, è ciò che viene definito, al contrario, «esteriorità» (*babir-mukha*). Pertanto, se la mente rimane nel cuore, l’«Io», che è la fonte di tutti i pensieri scomparirà, e al suo posto risplenderà il Sé eterno. Qualunque cosa si faccia, ci si deve liberare dal
senso dell’io e in questo modo tutto apparirà come la natura di Shiva (Dio).

12. Non esistono altri mezzi per rendere la mente quiescente?

Non esistono mezzi adeguati che non siano l’investigazione. Se si cercasse di controllare la mente con altri mezzi, soltanto in apparenza la mente sarebbe sotto controllo e, alla prima occasione, riemergerebbe. Anche attraverso il controllo della respirazione, la mente può divenire quiescente, ma solo finché il respiro è controllato. Quando si riprende a respirare normalmente, la mente comincerà di nuovo a spostarsi e vagherà sollecitata dalle impressioni residue. La mente e il respiro hanno la medesima origine. L’elemento costitutivo della mente è, infatti, il pensiero. E il primo pensiero della mente è il pensiero dell’« Io », ossia, il senso dell’Io. E nel momento in cui si origina il senso dell’Io si origina anche il respiro. Quando la mente diviene, dunque, quiescente anche il respiro è sotto controllo e, viceversa, quando si controlla il respiro, la mente diviene quiescente. Nello stato di sonno profondo, sebbene la mente sia quiescente, il respiro, tuttavia, non s’interrompe per volontà di Dio, affinché il corpo si conservi e non dia l’impressione di essere morto. Anche quando la mente diviene quiescente nello stato di veglia e nel samadhi, il respiro è sotto controllo. Il respiro è l’aspetto grossolano della mente. Finno al momento della morte, la mente trattiene il respiro nel corpo e quando il corpo muore, la mente lo prende con sé. La tecnica di controllo della respirazione contribuisce, dunque, soltanto a rendere la mente quiescente (manonigraba), ma non la sopprime del tutto (manonasa). Oltre alla tecnica di controllo della respirazione, anche la meditazione sulle varie manifesta-
zioni di Dio, la ripetizione di mantra e il digiuno contribuiscono a rendere la mente quiescente.

Con la meditazione sulle manifestazioni di Dio e la ripetizione di mantra, la mente si concentrerà su di un solo punto, ma continuerà a vagare. Come quando viene data una catena ad un elefante perché la prenda con la proboscide, l'animale afferrerà soltanto la catena, così pure quando la mente è impegnata con un nome o una forza, afferrerà questa soltanto. Quando, invece, la mente si espande sotto forma di infiniti pensieri, ciascun pensiero in sé la indebolisce, ma non appena i pensieri scompaiono, la mente diventa forte e concentrata e, a quel punto, l'autoinvestigazione diventerà un gioco da ragazzi. Tra tutte le regole restrittive, quella che prevede l'assunzione di cibo sattvico in piccole quantità è la migliore; osservando questa regola, aumenterà la qualità sattvica della mente e ciò faciliterà l'autoinvestigazione.

13. Le impressioni residue degli oggetti (i pensieri) appaiono infinite come le onde dell'oceano. Quando scompaiono del tutto?

Man mano che la meditazione sul Sé diventa sempre più intensa, i pensieri vengono rimossi.

14. È possibile rimuovere le impressioni residue degli oggetti che provengono, per così dire, dall'inizio dei tempi e rimanere il puro Sé?

Bisognerebbe continuare a meditare sul Sé, senza chiedersi: « È possibile o no? ». Anche un grande peccatore, non dovrebbe preoccuparsi, continuando a lamentarsi « Sono un peccatore, come potrò riscattarmi? », ma dovrebbe cercare di rimuovere completa-
mente il pensiero « Sono un peccatore » e concentrarsi a fondo nella meditazione sul Sé e, in questo modo, avrebbe sicuramente successo. Non esistono due menti: una cattiva e una buona; la mente è una sola. Sono le impressioni residue che possono essere di due tipi: favorevoli e sfavorevoli. Quando la mente è sotto l’influsso di impressioni favorevoli, viene detta buona; quando, invece, è sotto l’influsso di impressioni sfavorevoli viene considerata cattiva.

Non si dovrebbe rivolgere la mente alle cose del mondo e all’operato altrui. Per quanto malvagi possano essere gli individui, non si dovrebbe mai odiare nessuno. Si dovrebbe evitare sia l’odio sia il desiderio. Tutto ciò che si fa agli altri lo facciamo a noi stessi. Una volta compresa tale verità, chi si negherebbe al prossimo? Quando emerge il proprio Io, emergono tutti gli altri Io, quando il proprio Io diventa quiescente, tutti gli altri Io diventano quiescenti. Nella misura in cui ci comportiamo con umiltà possiamo ottenere buoni risultati. Quando la mente è quiescente, si può vivere dovunque.

15. Per quanto tempo si dovrebbe praticare l’avventurazione?

Fino a quando nella mente permangono le impressioni degli oggetti, è necessaria la domanda « Chi sono io? ». Non appena sorgono dei pensieri, in quello stesso momento devono essere rimossi e nel luogo preciso in cui hanno avuto origine, attraverso l’autoinvestigazione. Se si medita continuamente sul Sé, non ci sarà spazio per nient’altro, finché non si raggiunge il Sé. Finché ci sono dei nemici all’interno della forza, questi continueranno a balzare fuori; se li annientiamo non appena vengono fuori, riusciremo ad espugnare la forza.
16. Cos'è il Sé?

Il Sé è la sola realtà. Il mondo, l'anima individuale e Dio sono soltanto sue manifestazioni che appaiono e scompaiono allo stesso tempo, come l'argento nella madreperla.

Il Sé si trova in quella dimensione in cui non esiste assolutamente il pensiero dell'Io e che viene chiamata il Silenzio. Il Sé è il mondo, è l'Io, è Dio e tutto è Shiva, il Sé.

17. È tutto opera di Dio?

Il sole sorge senza bisogno di alcun desiderio, decisione o sforzo e, grazie semplicemente alla sua presenza, la pietra arroventata emette calore, il loto fiorisce, l'acqua evapora; gli esseri umani lavorano e si riposano. Come l'ago si sposta a causa della calamita, così grazie alla semplice esistenza di Dio, le anime governate dalle tre funzioni (cosmiche) o dalla quintuplice attività divina compiono le loro azioni e si riposano, in base al loro rispettivo karmas. Dio non ha in sé alcuna risoluzione né è legato ad alcun karma. È come l'agire del mondo che non condiziona il sole o come i pregi e i difetti degli altri quattro elementi che non riguardano l'etere onnipervadente.

18. Chi è il migliore dei devoti?

Chi rinuncia a se stesso per il Sé, che è poi Dio, è il migliore dei devoti. Rinunciare a se stesso per Dio significa dimorare sempre nel Sé e non lasciare spazio ad alcun pensiero che non sia quello del Sé.

Dio sopporterà qualunque peso si assuma. Dal momento che il potere supremo di Dio fa sì che le cose
si muovano, perché dovremmo, senza sottometterci a lui, preoccuparci continuamente pensando cosa e perché si dovrebbe fare e cosa e perché non si dovrebbe fare? Sappiamo che il treno trasporta anche le merci, perché allora dovremmo trasportare il nostro piccolo bagaglio sulla testa con nostro sommo disagio, invece di sistemarlo nel treno e sentirci a nostro agio?

19. Che cosa è il non-attaccamento?

Non-attaccamento significa sopprimere completamente i pensieri non appena sorgono, nel punto in cui si sono originati. Come il pescatore di perle si lega una pietra alla vita e si immerge nel fondo del mare alla ricerca di perle, così ognuno di noi dovrebbe essere dotato di non-attaccamento, immergersi interiormente e scoprire la perla del Sé.

20. Non è possibile per Dio e per il guru determinare la liberazione di un'anima?

Dio e il guru indicano soltanto la via che conduce alla liberazione, ma non conducono essi stessi l’anima alla liberazione.

In fondo, Dio e il guru non sono differenti. Come la preda che è caduta nelle fauci di una tigre non ha scampo, così coloro che si sono imbattuti nel loro sguardo benevolo del guru, non potranno perdersi, perché verranno salvati da lui. Tuttavia, ognuno dovrebbe sforzarsi di intraprendere il sentiero indicato da Dio o dal guru e ottenere la liberazione. Si può conoscere se stessi soltanto coi propri occhi di saggezza e non con quelli altrui. Colui che è Rama ha bisogno di uno specchio per sapere che è Rama?
21. *Chi aspira alla liberazione deve conoscere le categorie* (tattvas) ?

Come chi vuole disfarsi dei rifiuti non ha bisogno di analizzarli e di veder come sono fatti, così chi vuole conoscere il Sé non ha bisogno di conoscere il numero delle categorie o di scoprire le loro caratteristiche; ciò che deve fare è respingere le categorie che nascondono il Sé. Si dovrebbe considerare il mondo nient’altro che un sogno.

22. *Non c’è differenza tra lo stato di veglia e quello di sogno?*

Lo stato di veglia dura a lungo, mentre lo stato di sogno è breve; a parte ciò, non vi è nessun’altra differenza. Così come gli avvenimenti nello stato di veglia sembrano reali mentre si è svegli, così quelli che accadono in un sogno sembrano altrettanto reali mentre si sta sognando. Nello stato di sogno la mente assume un altro corpo. Sia nella veglia che nel sogno, pensieri, nomi e forme vengono vissuti direttamente.

23. *Vi è qualche utilità nel leggere dei libri per coloro che hanno difficoltà a rilassarsi?*

Tutti i testi affermano che allo scopo di ottenere il rilassamento è necessario rendere quieta la mente; pertanto, il loro insegnamento è in definitiva proprio questo: una volta che si sia compreso ciò, non vi sarà alcun bisogno di continuare senza fine tali letture. Per poter acquietare la mente occorre soltanto ricercare in se stessi che cosa sia il Sé; come sarebbe possibile compiere una tale ricerca nei libri?

Ognuno dovrebbe essere in grado di ritrovare il proprio Sé con l’occhio della saggezza. Il Sé è conte-
nuto nei suoi cinque involucri, ma i libri sono fuori di essi, non è di alcuna utilità cercarlo nei libri. Ver-rà un giorno in cui si dovrà dimenticare tutto ciò che si è imparato.

24. Che cos'è la felicità

La felicità è la reale natura del Sé; felicità e Sé non sono diversi. Non vi è felicità in alcun oggetto del mondo.

A causa della nostra ignoranza, noi immaginiamo che la felicità possa venire a noi dagli oggetti. Quando la mente si allontana dal Sé, essa sperimenta l'in-felicità. In verità, quando i suoi desideri sono soddisfatti, essa fa ritorno al luogo che le è proprio e gode della felicità del Sé. In modo analogo, negli stati di sonno, nel *samadhi*, o durante uno svenimento, così come quando l'oggetto desiderato è stato ottenuto — ovvero l'oggetto sgradito rimosso — la mente torna a volgersi nuovamente verso l'interiorità e gode della pura felicità del Sé. In tal modo la mente si muove senza sosta, alternativamente allontanandosi dal Sé e ritornando ad esso. Sotto un albero l'ombra è piacevole; fuori di essa, all'aperto, il calore del sole è bruciante. Una persona che ha camminato sotto il sole prova refrigero quando raggiunge l'ombra. Ma una persona che continuamente si allontanasse dall'ombra per andare sotto il sole e poi tornasse all'ombra si comporterebbe come un folle. La persona saggia rimarrebbe continuamente sotto l'ombra. Similmente, la mente di colui che conosce la verità non abbandona mai il *Brahman*.

La mente di colui che ignora, al contrario, si rivolge verso il mondo, si sente infelice e per breve tempo torna di tanto in tanto al *Brahman* per riassaporare la felicità.
L'ISTRUZIONE SPIRITUALE
1. **Quali sono i tratti distintivi di un vero maestro (sadguru)?**

   Incrollabile fede nel Sé, uno sguardo imparziale, un coraggio irriducibile in ogni luogo e circostanza.

2. **Quali sono i requisiti di un discepolo esemplare (sadsisya)?**

   Un vivo desiderio di allontanare il dolore e di conquistare la gioia, una forte avversione per tutti i piaceri mondani.

3. **Quali sono i concetti fondamentali dell'istruzione (upadesa)?**

   La parola *upadesa* significa « vicino al luogo » (*upa*, vicino e *desa*, luogo). Il guru, che è l'incarnazione di ciò che viene indicato dalle parole *sat, cit* e *ananda* (essere, intelligenza e beatitudine), impedisce al disce-
polo che, tratto in inganno dai sensi, si è allontanato dalla sua vera condizione ed è in completa balia di gioie e dolori, di perseverare in quest’errore e lo conduce alla sua vera natura.

Upadesa ha anche il significato di rivelare vicino un oggetto distante. Viene, infatti, insegnato al discepolo che Brahman, che egli crede lontano e diverso da sé, è invece vicino e identico a sé.

4. Se è vero che il guru è il Sé (atman), cosa impedisce al discepolo, per quanto saggio e quali che siano i poteri straordinari di cui è dotato, di raggiungere l’illuminazione (atmasiddhi) senza la grazia del guru?

Sebbene la condizione del guru sia in verità quella di se stessi, è molto difficile per il Sé, una volta diventato anima individuale (jiva), riuscire a comprendere, a causa dell’ignoranza, la sua vera condizione o natura senza la grazia del guru.

Tutti i processi mentali sono controllati dalla semplice presenza del vero maestro. Se egli dovesse rispondere a chi dichiara presuntuosamente di aver conosciuto l’ultima spiaggia dell’oceano del sapere o a chi sostiene di compiere azioni fuori dall’ordinario: «Sì, hai imparato tutto ciò che è possibile apprendere, ma hai imparato a conoscere te stesso? E tu, che sei capace di azioni straordinarie, hai visto te stesso?», entrambi chinerebbero il capo per la vergogna in perfetto silenzio. È evidente, quindi, che solo attraverso la grazia del guru è possibile conoscere se stessi.

5. In cosa consiste la grazia del guru?

Non si può esprimere in parole o ridurre in pensieri.
6. Come può allora il discepolo realizzare la sua vera natura attraverso la grazia del guru?

Come l’elefante che si sveglia alla vista di un leone in sogno. Come l’elefante si sveglia, appunto, alla semplice vista del leone, così il discepolo passa dal sonno dell’ignoranza allo stato di veglia della vera conoscenza per grazia del guru.

7. Cosa significa l’affermazione che la natura del vero guru è quella del Signore supremo (sarvesvara)?

Nel caso che l’anima individuale desideri ottenere la vera conoscenza o la condizione di Dio (Isvara) e a questo scopo pratichi la devozione, il Signore, che ne è testimone e oltretutto identico a quell’anima individuale, si rivela in sembianze umane con l’aiuto di sat-cit-ananda, i tre attributi a lui peculiari, quando la devozione dell’individuo è giunta a una fase matura e, nel benedire il discepolo, lo assorbe in sé. Secondo questa dottrina, il guru può a ben ragione essere chiamato il Signore.

8. Come hanno potuto, allora, alcuni grandi personaggi realizzare la conoscenza assoluta senza l’aiuto di un guru?

A pochi saggi il Signore si rivela come la luce della conoscenza e trasmette loro la consapevolezza della verità.

9. Qual è il fine della devozione (bhakti) e la via del Siddhanta (Saiva Siddhanta)?

Imparare la seguente verità, che tutte le azioni, se compiute disinteressatamente e con l’aiuto dei tre mezzi purificati (il corpo, il linguaggio e la mente) nell’as-
soluta devozione al Signore, diventano le azioni stesse del Signore e liberarsi, inoltre, dal senso dell’Io e del possesso. Questa è anche l’intima verità di ciò che i seguaci dello Saiva Siddhanta chiamano para-bhakti (devozione suprema) o vivere al servizio di Dio (irai-pa-ninittal).

10. Qual è il fine della via della conoscenza (jinana) o Vedanta?

Realizzare che l’Io individuale non è diverso dal Signore (Isvara) e liberarsi dal senso dell’Io (karrtrtva, ahankara).

11. Come si può avere lo stesso fine ultimo per due vie diverse?

Qualunque siano i mezzi, il fine ultimo è sempre la soppressione del senso dell’Io e del possesso e, poiché si tratta di concetti interdipendenti, la soppressione dell’uno comporta la soppressione dell’altro. Per raggiungere, quindi, quella condizione di silenzio, oltre la parola e il pensiero, sono valide entrambe le vie, sia quella della conoscenza che sopprime il senso dell’Io, sia quella della devozione che sopprime il senso del possesso.

Senza ombra di dubbio, la via della conoscenza e quella della devozione sono equivalenti.

Nota: Finché esiste l’« Io », bisogna accettare anche il Signore. Chiunque desideri recuperare facilmente lo stato supremo d’identità (sayujya) che ha perduto, non può fare altro che accettare questa conclusione.
12. Cos'è l'ego?

L'ego è l'anima individuale in quanto « Io ». Al « Sé », la cui natura è intelligenza (cit), non appartiene il senso dell'Io. Neppure il corpo, che è privo di coscienza, possiede il senso dell'Io. L'origine di tutti questi problemi è la comparsa inspiegabile di un ego ingannevole, ottuso eppure intelligente, e soltanto sopprimendo quest'ego, qualunque siano i mezzi impiegati, che tutto ciò che esiste verrà visto nella sua vera essenza. In questo consiste, appunto, la liberazione (moksa).
La pratica

1. *Cosa prevede la pratica?*

Poiché il Sé di un individuo, che aspira all’autorealizzazione, non è che egli stesso e poiché non vi è nulla di diverso da lui o a lui superiore, a cui possa aspirare, poiché l’autorealizzazione è semplicemente la realizzazione della propria condizione naturale, chi ricerca la Liberazione, realizza la sua vera natura, senza possibilità di dubbio o di errore, nel distinguere l’eterno dal transeunte e mai più potrà allontanarsi da quella condizione. In ciò consiste, appunto, la pratica della conoscenza ed è quella la ricerca che conduce all’autorealizzazione.

2. *Può seguire tale ricerca chiunque lo desideri?*

Tale ricerca si adatta alle anime mature. Gli altri dovrebbero seguire metodi differenti, secondo le proprie attitudini mentali.
3. Quali sono gli altri metodi?

Sono (a) stuti, (b) japa, (c) dhyana, (d) yoga, (e) jñana, e altri ancora.

(a) Lo stuti consiste nel cantare le lodi di Dio con intensa devozione.

(b) Lo japa consiste nel pronunciare, a voce o mentalmente, i nomi di Dio o i mantra sacri, come ad esempio, la sillaba om. (Durante lo stuti o lo japa la mente sarà talvolta concentrata [lett. chiusa] e talvolta dilatata [lett. aperta]. Coloro che seguono questi due metodi non colgono le incongruenze della mente).

(c) Per dhyana s’intende la ripetizione mentale dei nomi di Dio o di mantra (japa) con devozione. Con questo metodo si arriva facilmente a comprendere lo stato della mente, giacché quest’ultima non si concentra e si dilata allo stesso tempo. Durante il dhyana, la mente non è in contatto con gli oggetti dei sensi. Se è in contatto con gli oggetti vuol dire che non è in dhyana. Chi si trova, dunque, in questo stato può osservare, di tanto in tanto, le incongruenze della mente, ma impedendole di formulare altri pensieri può concentrarla nel dhyana. Si raggiunge la perfezione nel dhyana, quando si dimora nel Sé (lett. dimorare nella condizione di « Quello » tadakaranilai).

Poiché la meditazione è un processo sottile che si svolge alla fonte della mente, non è difficile percepire l’inizio e la fine.

(d) Yoga: Mente e respiro hanno la medesima origine, pertanto l’estinzione dell’uomo comporta automaticamente l’estinzione dell’altro. Lo yoga è quella pratica che consiste nel concentrare la mente attraverso il controllo del respiro (pranayama).

Fissando la mente su centri psichici, quali ad esempio, il sahasrara (il loto dai mille petali), gli yogbin possono perdere coscienza del proprio corpo senza limiti di tempo. Finché sono immersi in questo stato,
sembra godere di una condizione di gioia. Ma quando la mente, che era divenuta quiescente, riemerge (ri-torna attiva), riprende a pensare in termini di esistenza materiale. È necessario, dunque, allenare la mente con l'aiuto di esercizi, come il dhyana, ogni volta che questa si rivolge all'esterno. In questo modo, si raggiungerà una condizione in cui nulla affiora e nulla sbanisce.

(e) Jñana è la soppressione della mente, nella misura in cui questa assume la forma del Sé, attraverso l'esercizio costante del dhyana o dell'investigazione (vichara). L'estinzione della mente è lo stato in cui cessa ogni sforzo. Coloro che raggiungono questo stato non si allontanano mai dalla loro vera condizione. I termini silenzio (mouna) e inazione si riferiscono esclusivamente a questo stato.

Nota: (1) Ciascun metodo serve al fine esclusivo di concentrare la gente. Poiché tutte le attività mentali come il ricordare, il dimenticare, il desiderare, l'odiarre, l'attrarre, il rinunciare, sono alterazioni della mente, non possono costituire la vera natura dell'individuo. L'essere immutabile è, infatti, la sua vera natura. Conoscere la verità del proprio essere ed essere, presuppongono, pertanto, la liberazione dalla schiavitù e lo scioglimento del nodo (granthi nasam). Finché non si raggiunge durevolmente tale stato di pace mentale, è fondamentale per chi aspira alla liberazione dimorare costantemente nel Sé e non contaminare la mente con altri pensieri.

(2) Nonostante il gran numero di esercizi volti a fortificare la mente, ottengono tutti il medesimo risultato. Si può vedere, infatti, come chiunque concentri la propria mente su un oggetto qualsiasi, con l'arresto di tutti i processi mentali, diverrà alla fine quello stesso oggetto.

Questa è, appunto, cioè che si definisce meditazione riuscita (dhyana siddhi). Coloro che seguono la via
dell'investigazione realizzano che ciò che resta della mente, alla fine della loro ricerca, è Brahman. Coloro che praticano la meditazione realizzano che ciò che resta della mente, alla fine dell'esperienza meditativa, è l'oggetto della loro stessa meditazione. Dal momento che il risultato è identico in tutti e due i casi, coloro che aspirano alla liberazione dovranno praticare continuamente entrambi i metodi finché non raggiungono lo scopo.

4. *Lo stato di fissità presuppone lo sforzo o la mancanza assoluta di sforzi?*

Non si tratta di una condizione passiva di apatia. Tutte le attività mondane, che vengono comunemente definite sforzi, si eseguono con l'aiuto di una parte della mente e con frequenti interruzioni. Ma l'atto di comunione con il Sé (*atma vyavahara*) o lo stato di fissità interiore presuppone un'intensa attività, che viene compiuta con tutta la mente e senza interruzioni.

5. *Cos'è la maya?*

*Maya* è ciò che ci induce a considerare come non-esistente il Sé, che è la Realtà onnipresente, onnipervadente e in sé luminosa e, come esistente, l'anima individuale (*jiva*), il mondo (*jagat*) e Dio (*para*), di cui si è dimostrata l'assoluta inesistenza in ogni luogo e tempo.

6. *Dal momento che il Sé splende del tutto spontaneamente, perché, in genere, non tutti lo riconoscono, come avviene per gli oggetti del mondo?*

Ogni qual volta si pensa di conoscere degli ogget-
ti particolari, si conosce il Sé sotto forma di quegli stessi oggetti. Ciò che si pensa essere conoscenza o consapevolezza non è altro che il potere del Sé (atma sakti). Il Sé è l'unico oggetto senziente e non esiste nulla a prescindere dal Sé. Tutti gli oggetti che esistono indipendentemente dal Sé non sono senzienti e, pertanto, non possono né conoscere se stessi né conoscersi reciprocamente. Giacché il Sé non conosce la propria vera natura in questo modo, sembra che sia immerso e che lotti nell'oceano di nascita (o morte) sotto forma di anima individuale.

7. Sebbene il Signore sia onnipervadente, in alcuni passi sembra «adornarsi della Sua Grazia», vale a dire che può essere conosciuto soltanto attraverso la Sua Grazia. Com'è possibile, allora, che l'anima individuale raggiunga l'autorealizzazione senza la Grazia del Signore?

Poiché il Signore sta ad indicare il Sé e la Grazia la presenza o la rivelazione del Signore, il Signore non può in nessun caso rimanere sconosciuto. Il fatto che la civetta non veda la luce del sole, dipende dall'uccello non dal sole. Così pure l'inconsapevolezza da parte dell'individuo ignorante del Sé, che è poi la natura stessa della consapevolezza, da chi può dipendere se non da lui stesso? Come potrebbe dipendere dal Sé? Poiché la Grazia costituisce l'intima essenza del Signore, quest'ultimo è conosciuto come «la Grazia beata». Il Signore, la cui stessa natura è Grazia, non deve, dunque, concedere la propria Grazia, né esiste un momento particolare per concedere la Sua Grazia.
8. In quale parte del corpo risiede il Sé?

In genere, si dice che il cuore stia nel petto, a destra, perché, di solito, indichiamo questo punto quando intendiamo riferirci a noi stessi. C'è chi afferma che il sabasrara (il loto dai mille petali) è la sede del Sé, ma se ciò fosse vero, la testa non dovrebbe ricadere su se stessa quando ci addormentiamo o perdiamo i sensi.

9. Cos’è il cuore?

I testi sacri lo descrivono in questo modo: Tra i due capezzoli, al di sotto del petto e al di sopra dell'addome, ci sono sei organi di diverso colore (3). Uno di questi, che ricorda il bocciolo di una ninfea ed è situato due dita a destra, è il cuore. È capovolto e al suo interno vi è un minuscolo orifizio, in cui risiede il buio pesto (ignoranza) ricolmo di desideri. Tutti i collegamenti nervosi (nadis) dipendono dal cuore, che è anche la sede di tutte le forze vitali, della mente e della luce (della coscienza).

Ma, nonostante sia descritto in questo modo, la parola cuore (brdayam) sta a significare il Sé (Atman). Come viene, appunto, indicato dai termini esistenza, coscienza, beatitudine, eternità e pienezza (sat, cit, anandam, nityam, purnam), non c'è differenza tra esterno e interno o tra sopra e sotto. Quello stato di pace in cui si arrestano tutti i pensieri è chiamato lo stato del Sé. Quando viene realizzata l'essenza del cuore, non ha più senso discutere sulla sua posizione all'interno o fuori del corpo.

10. Perché si presentano alla mente i pensieri di tanti oggetti, anche se non c'è il contatto con questi oggetti?

(3) Non equivalgono ai chakras.
Tutti questi pensieri sono dovuti a tendenze latenti (purva samskaras). Appaiono soltanto all’anima individuale (jiva), che ha dimenticato la sua vera natura ed è rivolta verso l’esterno. Ogni volta che si percepiscono degli oggetti particolari, ci si dovrebbe chiedere: «Chi è che vede questi oggetti?». E questi scompariranno immediatamente.

11. Com’è possibile che i tre fattori (il soggetto conoscitore, l’oggetto conosciuto e l’atto del conoscere), assenti nello stato di sonno profondo e nel samadhi, si manifestino invece nel Sé (nello stato di veglia e in quello di sogno)?

Si originano da sé in successione:
(a) cidabhāsa (coscienza riflessa), una sorta di luce
(b) jiva (l’anima individuale), il soggetto o il primo concetto
(c) i fenomeni, ossia, il mondo.

12. Se il Sé è privo dei concetti di conoscenza e di ignoranza, come può, dunque, pervadere l’intero corpo sotto forma di sensibilità o trasmettere ai sensi la facoltà di percepire?

I saggi sostengono che vi è una connessione tra l’origine dei vari collegamenti nervosi e il Sé. Tale connessione tra il senziente e il non-senziente, che costituisce il nodo del cuore, permane finché questo legame non verrà tagliato in due con l’ausilio della vera conoscenza. Come l’energia elettrica viaggia, leggera e invisibile, lungo i fili e compie miracoli, così anche la forza del Sé viaggia attraverso i nervi e trasmette la sensibilità agli organi dei sensi, lungo tutto il corpo. Se questo nodo verrà tagliato, il Sé rimarrà sempre così com’è, senza attributo alcuno.
13. *Come può esistere una connessione tra il Sé, che è pura conoscenza e i tre fattori, che costituiscono una conoscenza relativa?*

Questo fatto è, in un certo modo, simile all’andamento di uno spettacolo cinematografico così come verrebbe illustrato da un grafico.

Come le immagini appaiono sullo schermo finché la pellicola viene proiettata attraverso la lente del proiettore, così il mondo fenomenico continua ad apparire all’individuo nello stato di veglia e di sogno, finché vi sono delle impressioni mentali latenti. Come il proiettore ingrandisce enormemente le minuscole macchie della pellicola e proietta un certo numero d’immagini al secondo, così la mente sviluppa le tendenze germinali in pensieri complessi e mostra infiniti mondi al secon-
do. Inoltre, come quando finita la pellicola, si vede sol-tanto la luce del proiettore, così nello stato di sonno profondo, di deliquio e nel samadhi, quando non ci sono concetti sotto forma di tendenze, splende soltan-to il Sé, senza i tre fattori. E come la lampada illumina la lente del proiettore pur rimanendo inalterata, il Sé illumina l’ego (cidabhasa) senza venirne alterato.

---

**SPETTACOLO CINEMATOGRAFICO**

a. La lampada all’interno del proiettore
b. La lente davanti alla lampada
c. Il film, che è una lunga serie di distinti fotogrammi
d. La lente, la luce che l’attraversa e la lampada, che assieme determinano la messa a fuoco

**IL Sé**

a. Il Sé
b. La mente pura (sattvic) vicina al Sé
c. Il flusso di tendenze latentì che si costituiscono di pensieri sottili
d. La mente, la sua illuminazione e il Sé, che assieme costituiscono il soggetto o jiva
e. La luce che attraversa la lente e si proietta sullo schermo

f. I vari tipi d'immagini che appaiono alla luce dello schermo

g. Il meccanismo che determina la proiezione del film

e. La luce del Sé che emerge dalla mente attraverso i sensi e ricade sul mondo

f. I vari tipi di nomi che appaiono in quanto gli oggetti percepiti alla luce del mondo

g. La legge divina che rivelà le tendenze latenti della mente

14. *Cos'è il dhyana (meditazione)*?

Restare nel proprio Sé, senza deviare in nessun modo dalla propria vera natura e senza avvertire che si sta meditando. Poiché durante la meditazione non si è neppure consapevoli dei diversi stati (veglia, sogno e sogno profondo), il sonno (che si può osservare) in questo caso è considerato anch'esso *dhyana*.

15. *Qual è la differenza tra* dhyana *e samadhi*?

Si arriva alla condizione di *dhyana* attraverso uno sforzo mentale consapevole; nel *samadhi* non occorre tale sforzo.

16. *Di cosa bisogna tener conto nel dhyana*?

È importante per chi si è stabilito nel proprio Sé (*atma nishta*) non allontanarsi assolutamente dal suo stato di assorbimento. Se si allontana dalla sua vera natura può vedere dinanzi a lui rifulgenti splendori, ascoltare suoni insoliti o considerare reali le apparizioni di
dentro o fuori di lui, ma non dovrebbe lasciarsi ingannare da cose simili e dimenticare se stesso.

Nota: (1) Se i momenti sprecati a pensare a cose che non sono il Sé, fossero invece utilizzati a cercare il Sé, si otterrebbe l’autorealizzazione in brevissimo tempo.

(2) Fino a quando la mente non si stabilizza in se stessa, sono essenziali alcuni tipi di bhavana (contemplazione di un dio o di una dea personificati, accompagnati da profonda commozione e trasporto religioso). Altrimenti la mente sarebbe continuamente assalita da pensieri ostinati o dal sonno.

(3) Senza impiegare tutto il tempo nella pratica di bhavanas, come ad esempio, «Io sono Shiva» o «Io sono Brahman», che sono considerati nirgunopa-sana (contemplazione del Brahman senza attributi), l'investigazione all'interno di se stessi dovrebbe cominciare non appena si ottiene la forza mentale necessaria, che è poi frutto di tale upasana (contemplazione).

(4) La pratica spirituale (sadhana) ha successo quando non si lascia spazio al benché minimo concetto mentale (vrtti).

17. Quali sono le regole di condotta che dovrebbe seguire un aspirante asceta (sadhaka)?

Moderazione nel cibo, nel sonno, nel parlare.

18. Quanto tempo dura la pratica?

Finché la mente non raggiunge spontaneamente il suo stato naturale di libertà dai concetti e, cioè quando scompaiono il senso dell'Io e del possesso.
19. *Cosa significa rimanere in solitudine* (ekanta vasa)?

Poiché il Sé è onnipresente, non esiste un posto particolare per stare in solitudine. Con l’espressione rimanere in solitudine, s’intende la condizione di liberazione dai concetti mentali.

20. *Cos’è segno di saggezza* (viveka)?

La bellezza che consiste nel rimanere immune da delusione dopo avere compreso per una volta la verità. La paura esiste soltanto per colui che vede la pur minima differenza nel Supremo Brahman. Fino a quando permane l’idea che il corpo è il Sé, non si può essere artificie di verità, di chiunque si tratti.

21. *Se tutto avviene secondo il karma* (prarabdha: il frutto delle azioni passate), *com’è possibile superare gli ostacoli che si frappongono alla meditazione* (dhyana)?

Il prarabdha riguarda soltanto la mente rivolta all’esterno non quella rivolta interiormente. Chi è alla ricerca del proprio vero Sé non teme alcun ostacolo.

22. *L’ascesi* (sannyasa) è *un requisito fondamentale per colui che si stabilisce nel Sé* (atma nistha)?

Lo sforzo compiuto per liberarsi dall’attaccamento al proprio corpo è rivolto, in effetti, a stabilirsi nel Sé. Soltanto la maturità di pensiero e di ricerca possono rimuovere l’attaccamento al corpo, e non gli stadi del-
l’esistenza (asramas) (4), come ad esempio, quello dello studente (brahmacharin). Giacché l’attaccamento riguarda la mente e gli stadi riguardano il corpo, com’è possibile che questi stadi rimuovano l’attaccamento dalla mente? Dal momento che la maturità di pensiero e di ricerca appartengono alla mente, queste soltanto possono, attraverso l’investigazione da parte della mente stessa, rimuovere con la meditazione l’attaccamento, che si è insinuato al suo interno. Tuttavia, se la pratica ascetica (sannyasarāma) è il mezzo per ottenere il distacco (vairagya) e se il distacco è la condizione essenziale dell’investigazione, l’osservanza di una regola ascetica può essere considerata, in un certo senso, come mezzo d’investigazione attraverso il distacco. Invece di rovinarsi l’esistenza abbracciando la regola ascetica, pur non essendone portati, è preferibile condurre una vita di famiglia. Per fissare la mente nel Sé, che è poi la sua vera natura, bisogna allontanarla dalla famiglia di fantasie (samkalpas) e di dubbi (vikalpas), il che equivale a dire, rinunciare alla famiglia (samsara) della mente. Questo è il vero ascetismo.

23. Esiste una regola in base alla quale, finché permane l’idea dell’Io come soggetto agente, non è possibile conoscere il Sé, mentre è possibile per un aspirante, che è un capofamiglia, adempiere completamente il proprio dovere senza quest’idea dell’Io?

Dal momento che non esiste una regola, secondo cui un’azione dipende dalla sensazione di esserne il sog-

(4) I quattro stadi dell’esistenza degli appartenenti alle caste più elevate sono: Brahmacarin (studente), Grbasta (capofamiglia), Vanaprastha (eremita) e Sannyasin (l’asceta errante, libero da ogni legame col mondo, che ha rinunciato a tutto) (N.d.T.).
getto agente, non è necessario chiedersi se un’azione avrà luogo senza un soggetto agente o un atto da compiere. Anche se agli occhi della gente sembra che un funzionario del Ministero del tesoro faccia tutto il giorno il proprio dovere con scrupolo e senso di responsabilità, egli, invece, può adempiere i suoi obblighi distaccato e senza alcun coinvolgimento da parte della sua mente, pensando: «Niente mi lega realmente a tutto questo denaro». Allo stesso modo un saggio capofamiglia di casa può compiere con distacco i vari obblighi domestici, che gli toccano in sorte in base al suo karma passato, come si trattasse di uno strumento nelle mani di qualcun altro. Azione e conoscenza non si escludono a vicenda.

24. Che senso può avere per i propri familiari un capofamiglia incurante degli agi materiali e che senso possono avere per lui i propri familiari?

Nonostante sia completamente incurante degli agi materiali, se la famiglia deve sopravvivere del suo lavoro a causa del suo karma passato, egli agisce per il bene altrui. Alla domanda se l’uomo saggio trae o meno dei vantaggi nell’adempiere gli obblighi familiari, si può rispondere che, poiché egli ha già ottenuto la condizione di assoluta soddisfazione, che include tutti i vantaggi ed è il sommo di tutti i beni, non potrebbe ottenere nient’altro.

25. Com’è possibile ottenere l’arresto assoluto di ogni processo (nivrtti) e la pace della mente tra gli obblighi familiari che sono caratterizzati da un’attività costante?

Dal momento che l’attività del saggio esiste soltanto agli occhi altrui, pur assumendosi infiniti compi-
ti egli, in realtà, non fa nulla. Non si può, dunque, porre in relazione la sua attività con l’arresto dei processi e la pace mentale. Il saggio sa, infatti, che ogni azione ha semplicemente luogo in sua presenza e che lui non fa nulla. Egli è, quindi, il testimone silenzioso di tutte le attività che si svolgono.

26. *Come il karma passato del saggio è causa dell’attività presente, non potranno condizionare il suo futuro anche tendenze subconscie (vasanas), che sono ugualmente frutto dell’attività presente?*

Soltanto chi è libero dalle tendenze subconscie (*vasanas*) può definirsi saggio. Premesso ciò, come possono gli effetti del karma riguardare colui che è completamente distaccato da ogni attività?

27. *Qual è il significato di Brahmacarya?*

Soltanto la ricerca nel *Brahman* può definirsi *Brahmacharya*.

28. *La pratica del Brahmacarya che viene osservata in base ai quattro stadi dell’esistenza (asram), può costituire uno strumento di conoscenza?*

Poiché i diversi mezzi di conoscenza, quale ad esempio, il dominio dei sensi, sono compresi nel *Brahmacarya*, le pratiche virtuose debitamente osservate da coloro che appartengono allo stadio dello studente (*brahmacarin*) sono estremamente utili per perfezionarsi.
29. Si può passare direttamente dallo stadio di studente (brahmacharya) a quello di asceta (sannyasa)?

Gli individui validi non hanno bisogno di aderire formalmente allo stadio di brahmacharya e via di seguito nell’ordine stabilito. Chi ha realizzato il proprio Sé, non fa distinzione tra i diversi stadi dell’esistenza. Nessun tipo di vita, dunque, lo favorisce o l’ostacola.

30. Cosa ci rimette un aspirante (sadhaka) a non osservare le regole di casta e gli stadi dell’esistenza?

Dato che il raggiungimento della conoscenza (anusthana, lett: pratica) è il fine supremo di tutte le pratiche, non vi è alcuna regola, in base alla quale, chi rimane in uno qualsiasi degli stadi dell’esistenza e accresce di continuo la propria conoscenza è costretto a seguire le regole stabilite per quello stadio. Se osserva le regole di casta e gli stadi dell’esistenza, lo fa per il bene del mondo, giacché non trae alcun vantaggio ad osservare le regole, né ci rimette qualcosa a non osservarle.
L’esperienza

1. *Cos’è la luce della coscienza?*


2. *Cos’è la conoscenza (vijñana)?*

Quello stato beato di esistenza-coscienza che prova l’aspirante, simile all’oceano senza onde o all’etere immobile.

3. *Cos’è la beatitudine?*

È l’esperienza di gioia (o pace) nello stato di *vijñana*, privo di qualunque attività e simile allo stato di sonno profondo. Viene definito anche lo stato del *kevala nirvikalpa* (assenza assoluta di concetti).
4. Qual è lo stato oltre la beatitudine?

È lo stato di infinita pace mentale che può trovarsi nella condizione di quiescenza assoluta, jagrat-susupti (lett: sonno senza coscienza), che ricorda lo stato di sonno profondo. In tale stato, nonostante l’attività fisica e sensoriale, non vi è coscienza dell’esterno, come nel caso del bambino addormentato (5) (che non è consapevole del cibo datogli dalla madre). Uno yohkin immerso in questo stato è inattivo anche se occupato in qualche attività. Tale condizione viene, inoltre, chiamata sahajanirvikalpa samadhi (lo stato naturale di raccoglimento in se stessi senza concetti).

5. In base a cosa si può affermare che tutti i mondi mobili e immobili dipendono da se stessi?


6. Dal momento che i corpi e i sé che li animano, effettivamente osservabili, sono infiniti, com’è possibile affermare che il Sé è unico?

Se si accetta l’idea «Io sono il corpo» (6), i sé

(5) Le azioni del bambino addormentato, come il mangiare e il bere, sono tali solo agli occhi altrui. Il bambino, pertanto, non compie effettivamente quelle azioni, anche se sembrerebbe il contrario.

(6) L’idea di essere il proprio corpo è ciò che viene de-
diventano molteplici. Nel momento in cui tale idea scompare, rimane soltanto il Sé, poiché in tale stato non esistono altri oggetti. È per questa ragione che il Sé viene considerato unico.

7. In base a quale principio si afferma allo stesso tempo che il Brahman può essere e non può essere conosciuto dalla mente?

Non può essere conosciuto dalla mente impura, ma può essere conosciuto dalla mente pura.

8. Cosa significa mente pura e impura?

Quando l'ineffabile potere di Brahman si separa dal Brahman e, in concomitanza al riflesso della coscienza (chidabhasa), assume varie forme, viene definito mente impura. Quando, invece, si libera dal riflesso della coscienza (abhasa) per mezzo del discernimento, viene detto mente pura. La condizione di unione con il Brahman è la conoscenza del Brahman. L'energia che accompagna il riflesso della coscienza viene detta mente impura, mentre la condizione di distacco dal Brahman è la non-conoscenza del Brahman.

9. È possibile trascendere il karma (prarabdha), che si dice duri fino all'estinzione del corpo, quando ancora esiste il corpo?

Sí. Se il soggetto (agente) da cui dipende il karma, vale a dire l'ego, che si è generato tra il corpo e il Sé, si fonde con la propria origine e scompare, finito rdayagranthi (nodo del cuore). Tra i vari nodi, questo, che collega il cosciente all'incontro, è causa di schiavitù.
sopravviverà il karma che da questo dipende? Non esiste, dunque, « Io » senza karma.

10. Se il Sé è esistenza e coscienza, perché lo si descrive come diverso dall’esistente e dal non-esistente, dal senziente e dal non-senziente?

Sebbene il Sé sia reale, in quanto comprende tutto, non lascia spazio alle domande che presuppongono il dualismo del suo essere e non-essere. Si dice, perciò, che differisce dall’esistente e dal non-esistente. Per la stessa ragione, sebbene sia coscienza, si dice che diffe-risce dal senziente e dal non-senziente, giacché non vi è nulla che il Sé debba conoscere o da cui debba far-si conoscere.
Il conseguimento

1. Qual è lo stato ultimo della conoscenza?

Dimorare stabilmente e senza sforzo nel Sé. In questo stato la mente, essendo divenuta un tutt’uno col Sé, non riaffiora più. Come quando, infatti, ognuno di noi, riferendosi al proprio corpo, pensa, di solito, del tutto spontaneamente: «Non sono una capra o una vacca, né qualsiasi altro animale, ma un uomo», così pure quando pensiamo: «Non sono i principi (tattvas) che cominciano dal corpo e terminano nel suono (nada), ma il Sé, che è esistenza, coscienza e beatitudine», l’autocoscienza innata (atma prajña) ci dice di aver raggiunto la conoscenza ultima.

2. A quale dei sette stadi di conoscenza (jñana-bhumikas) (7), appartiene il saggio (jñani)?

(7) I sette jñana bhumikas sono:
1. subbecca (il desiderio di illuminazione);
2. vicharana (investigazione);
3. tanumanasa (la mente sottile);
4. sattvapatti (autorealizzazione);
Al quarto stadio.

3. Perché, allora, ci sono ben altri tre stadi a questo superiori?

Ciò che caratterizza gli stadi dal quarto al settimo si basa sull’esperienza dell’individuo realizzato (jivanmukta). Non si tratta di diverse condizioni di conoscenza e di liberazione. Per quanto riguarda la conoscenza e la liberazione, non si può fare alcuna distinzione tra questi quattro stadi.

4. Se la liberazione è comune a questi stadi, perché viene tanto esaltato quello del varistha (lett: il più eccellente)?

Per quanto riguarda l’esperienza comune della beatitudine del varistha, tale condizione viene esaltata solo a causa dei particolari meriti acquisiti nelle nascite precedenti, che ne sono, appunto la causa.

5. Dal momento che tutti vorrebbero esperire l’eterna beatitudine, per quale motivo non tutti i saggi (jñanis) ottengono lo stato di varistha?

Non si raggiunge tale stato semplicemente desiderandolo o sforzandosi di ottenerlo. La sua causa è il Karma (prarabdha). Poiché l’ego muore assieme alla

5. asamsakti (non-attracamento);
6. padarthabhavana (non-percezione degli oggetti);
7. turyaga (trascendenza).

Coloro che hanno raggiunto gli ultimi quattro bhumikas si chiamano rispettivamente: brahmavit, brahmavidvāra, brahma-vidvāriya e brahmavid varistha.
propria causa già al quarto stadio (*bhumiaka*), chi, dun-
que, oltre questo stadio, può desiderare qualcosa o sfor-
zarsi di ottenerla? Finché si sforzeranno non potranno
essere saggi (*jñanis*). I testi sacri (*sruitis*) che citano,
in modo particolare, il *varistha* affermano forse che gli
altri tre stadi non sono illuminati?

6. *Dato che alcuni testi sacri affermano che lo stato*
*supremo è quello in cui vengono soppressi gli or-
gani dei sensi e la mente, come si può conciliare*
*tale condizione con l'esperienza del corpo e dei*
*sensi?*

Se così fosse, non ci sarebbe alcuna differenza tra
questo stato e quello del sonno profondo. Inoltre, co-
me si può definire naturale una condizione che non può
avvenire in un momento qualsiasi? Ciò avviene, come
si è precedentemente affermato, ad alcuni individui in
base al loro karma (*prarabdha*) per un certo periodo
di tempo o fino alla morte. Non può essere considera-
to come lo stadio ultimo, perché ciò significherebbe che
tutte le grandi anime e il Signore stesso, che sono sta-
ti gli autori delle opere del Vedanta (*jñana granthas*)
e dei Veda, non erano illuminate. Se lo stato supremo
è quello in cui non esistono né i sensi, né la mente
e non viceversa, come può essere lo stato perfetto (*pa-
ripurnam*)? Dal momento che il karma è responsabile
dell'attività e dell'inattività dei saggi, le grandi anime
hanno affermato che soltanto la condizione di *safla-
nirvikalpa* (lo stato naturale senza concetti), può essere
lo stato ultimo.

7. *Che differenza c'è tra il sonno e il dormiveglia (ja-
grat susupti)?*

Nello stato normale di sonno non vi sono pensie-
ri né coscienza. In quello di dormiveglia vi è soltan-
to coscienza. Ecco perché viene chiamato veglia nel sonno, cioè il sonno durante il quale si rimane coscienti.

8. Perché si afferma che il Sé è, allo stesso tempo, il quarto stato (turiya) e oltre il quarto stato (turiyatita)?

Turiya significa il quarto. Chi esperisce (jivas) i tre stati di veglia, sogno e sonno profondo, noti come visva, taijasa e prajña (8), e passa successivamente attraverso questi tre stati, non è il Sé. Il Sé viene chiamato, appunto, il quarto stato (turaya), affinché sia chiaro che differisce da questi tre stati di cui è testimone. Una volta capito ciò, le tre esperienze scompaiono e con queste scompare anche l'idea che il Sé è un testimone ed è il quarto stato. Ecco perché il Sé viene definito come al di là del quarto stato (turiyatita) (9).

9. Quale vantaggio trae il saggio dai testi sacri (sru-tis)?

Il saggio che è l'incarnazione delle verità menzionate nelle scritture non ha bisogno dei testi sacri.

(8) Questi termini significano rispettivamente «il tutto», «luminosità» e «saggezza». Sri Bhagavan li usa, in questo contesto, in associazione con jagrata (sonno), svapna (sogno) e susupti (sogno profondo).

10. *Esiste qualche relazione tra l’acquisizione di poteri sovrannaturali (siddhis) e la Liberazione (mukti)?*

La ricerca illuminata conduce da sola alla liberazione. I poteri sovrannaturali sono tutte illusioni temporanee create dal potere della *maya* (*mayasakti*). L’autorealizzazione, che è permanente, è il solo vero conseguimento (*siddhi*). Facoltà che appaiono e scompaiono, essendo effetto della *maya*, non possono essere reali e si esercitano con lo scopo di ottenere fama e piaceri. Alcuni individui li ottengono, loro malgrado, a causa del loro karma. Sappi che l’unione con *Brahman* è il vero scopo di ogni conseguimento ed è anche la condizione di Liberazione (*aikya mukti*) nota come unione (*sayujya*).

11. *Se la Liberazione (moksa) consiste in questo, perché alcuni passi delle scritture la collegano al corpo e sostengono che l’anima individuale può ottenere tale condizione soltanto se non abbandona il corpo?*

Soltanto se la schiavitù è reale bisogna prendere in considerazione la liberazione e la natura di tale esperienza. Per quanto concerne il Sé (*purusa*), non esiste schiavitù in nessuno dei quattro stati. Dal momento che il termine schiavitù è soltanto un’espressione verbale, secondo l’enfatica proclamazione del sistema vedantico, come può emergere la questione della liberazione, che è strettamente legata a quella della schiavitù, se non vi è, appunto, schiavitù? Pur non conoscendo questa verità, esaminare la questione di schiavitù e liberazione, equivale a esaminare l’aspetto del figlio di una donna sterile o le corna di una lepre.
12. Se così fosse, i passi delle scritture che descrivono la schiavitù e la liberazione non sarebbero irrilevanti e falsi?

No. Al contrario, l'illusione della schiavitù ad opera dell'ignoranza, da tempi immemorabili, può essere soppressa soltanto grazie alla conoscenza e, a questo proposito, è stato solitamente accettato il termine liberazione (mukti). Questo è tutto. Il fatto che i tratti distintivi della condizione di liberazione siano descritti in modi diversi dimostra che sono immaginari.

13. In questo caso non diventa, quindi, inutile ogni impegno, come ad esempio, lo studio (lett. l'ascolto) e la meditazione?

No. La ferma convinzione che non vi è schiavitù né liberazione è il fine supremo di ogni sforzo. Poiché questo obiettivo, il vedere cioè chiaramente attraverso l'esperienza diretta, che schiavitù e liberazione non esistono, si può ottenere soltanto con le pratiche precedentemente menzionate, l'impegno è utile.

14. In base a cosa si può affermare che non esiste né schiavitù né liberazione?

In base all'esperienza e non semplicemente in base alle scritture.

15. In che modo avviene tale esperienza?

Schiavitù e liberazione sono soltanto delle parole, non hanno una realtà a sé stante e, quindi, non possono avvenire di per sé. Bisogna accettare l'esistenza
di alcune cose fondamentali, di cui schiavitù e liberazione costituiscono delle alterazioni. Se ci si chiede: «Per chi esiste schiavitù e liberazione?». Si risponderà: «Per me». Se ci si chiede «Chi sono io?». Ci si accorgerà che non esiste un qualcosa che può essere assimilato all’«Io». A quel punto risulterà evidente, come un frutto di amalaka nella mano, che ciò che resta è il vero essere di ognuno. Poiché questa verità può essere vissuta in maniera chiara e naturale da coloro che stanno al di fuori delle discussioni verbali e indagano all’interno di se stessi, non vi è dubbio che tutti gli individui realizzati non vedono né schiavitù né liberazione per quanto riguarda il vero Sé.

16. *Se davvero non esiste né schiavitù né liberazione, perché esiste l’esperienza concreta di gioie e dolori?*

Sembrano essere reali soltanto se si è lontani dalla propria vera natura, ma di fatto non esistono.

17. *È possibile per tutti conoscere direttamente e con certezza ciò che è esattamente la propria vera natura?*

Certamente è possibile.

18. *E come?*

È l’esperienza di ogni uomo, che persino nello stato di sonno profondo, o quando perde i sensi, quando scompare tutto l’universo, mobile e immobile, a cominciare dalla terra e a finire all’immanifesto (*prakṛti*), egli non scompare. Lo stato di puro essere che è comune a tutti e che viene sempre stato di puro essere
comune a tutti e vissuto direttamente da ciascuno è, dunque, la propria vera natura. La conclusione è che tutte le esperienze, nello stato d'illuminazione come pure in quello d'ignoranza, che si possono descrivere con parole sempre diverse, si contrappongono alla propria vera natura.
IL VANGELO  
DI MAHARSHI
Azione e rinuncia

_Discepolo_: Qual è il fine supremo dell'esperienza spirituale di un uomo?

_Maharshi_: L'autorealizzazione.

_D._ Può un uomo sposato realizzare il Sé?

_M._ Certamente. Sposato o no, un uomo può realizzare il Sé, poiché il Sé è qui ed ora. Se così non fosse e fosse invece raggiungibile con un impegno saltuario o fosse qualcosa di nuovo da acquisire, non sarebbe un obiettivo degno, perché ciò che non è naturale non è neppure duraturo. Ma quello che intendo dire è che il Sé è qui ed ora e basta.

_D._ Un pupazzo di sale gettato in mare non viene protetto da un rivestimento impermeabile. Questo mondo in cui ci affanniamo senza tregua è simile ad un oceano.

_M._ Sí, la mente è la protezione impermeabile.

_D._ Cosí si può, dunque, essere impegnati nel lavoro e, liberi dal desiderio, preservare la propria solitudine? Ma gli obblighi dell'esistenza non lasciano molto tempo per meditare o anche per pregare.

_M._ Sí, il lavoro eseguito con attaccamento costi-
tuisce una costrizione, mentre il lavoro eseguito con distacco non condiziona il soggetto esecutore, che rimane in solitudine, persino quando lavora. Assumersi il proprio dovere è il vero namaskar... e dimorare in Dio e il solo vero asan.

D. Non dovrei rinunciare alla mia famiglia?

M. Se questo fosse stato il tuo destino, questa domanda non si sarebbe posta.

D. Perché, allora, hai abbandonato la tua famiglia da ragazzo?

M. Niente accade eccetto che per decreto divino. La propria linea di condotta è determinata dal proprio prarabdha.

D. È bene dedicare tutto il mio tempo alla ricerca del Sé?

Ammesso che ciò si rivelasse impossibile, dovrei semplicemente rimanere tranquillo?

M. Se riesci a rimanere tranquillo senza impegnarti in nessun altro scopo, va benissimo. Se ciò non fosse possibile, che senso ha rimanere tranquilli per ciò che concerne la Realizzazione? Quand'anche qualcuno fosse costretto ad essere attivo, non facciamolo rinunciare a realizzare il Sé.

D. Gli atti di ognuno non condizionano le nascite successive?

M. Sei nato adesso? Perché ti preoccupi allora delle altre nascite? Il fatto è che non esiste né nascita né morte. Lasciamo pensare alla morte e, quindi, al suo palliativo chi nasce!

D. Puoi far vedere i morti?

M. Hai conosciuto i tuoi parenti prima ancora che nascessero, perché tu debba cercare di conoscerli dopo la loro morte?

D. Come si colloca un grhastha nel quadro del moksa? Deve necessariamente diventare un mendicante per ottenere la Liberazione?

M. Perché pensi di essere un grhastha? Allo stes-
so modo ti assalirà il pensiero di essere un samnyasin, pur non essendolo. Sia che tu continui a vivere in famiglia o che ci rinunci per andare nella foresta, la tua mente continuerà ad ossessionarti. L’ego è l’origine di tutti i pensieri: crea il corpo, il mondo e fa sì che tu pensi di essere un grhastha. Se scegli la via della rinuncia, questo non farà altro che sostituire al pensiero del grhastha quello del samnyasa e all’ambiente della famiglia quello della foresta. Ma ti accompagneranno sempre gli ostacoli della mente e finiranno persino con l’aumentare nella nuova condizione. Non serve a nulla cambiare ambiente. Il solo ostacolo è la mente che deve essere superata in famiglia o nella foresta. Se puoi farlo nella foresta perché non dovresti riuscirti in famiglia? Perché cambiare ambiente allora? Il tuo impegno può cominciare fin da ora, qualunque sia l’ambiente che ti circonda.

D. È possibile raggiungere il samadhi mentre si è impegnati in un’attività lavorativa?

Il pensiero «io lavoro» costituisce l’ostacolo. Chiedi a te stesso «Chi è che lavora?». Cerca di ricordare chi sei e il lavoro non ti condizionerà, ma proseguirà automaticamente. Non compie un sforzo né per lavorare né per rinunciarti; ogni tuo sforzo è schiavitù. Ciò che è destinato ad accadere, accadrà. Se non sei destinato a lavorare, non avrai da lavorare anche se farai di tutto per lavorare. Se sei destinato a lavorare, non potrai evitarlo, ma vi sarai costretto. Delega, dunque, questa scelta al Potere Supremo; tu non puoi rinunciare o scegliere a tuo piacimento.

D. Ieri Bhagavan ha detto che mentre si è impegnati «interiormente» alla ricerca di Dio, il lavoro esterno procede automaticamente. A proposito della vita di Sri Chaitanya, si racconta che, durante le sue lezioni agli studenti, tutto preso dalla ricerca interiore di Krishna (il Sé), egli, ad un certo punto, si dimen-
ticò completamente del proprio corpo e continuò a parlare di Krishna soltanto. Questo episodio mette in dubbio il fatto che un lavoro possa essere abbandonato a se stesso. Si dovrebbe, quindi, dedicare parte della propria attenzione al lavoro fisico?


D. Ma il lavoro può risentirne se lo trascura.

M. Dedicarsi al Sé significa dedicarsi al lavoro. Giacché tu identifichi te stesso con il corpo, pensi di essere tu a compiere il lavoro. Ma il corpo e la sua attività, incluso quel particolare lavoro, non possono prescindere dal Sé. Che importanza ha applicarti o meno al lavoro? Immagina di recarti a piedi in un posto: anche se non ti concentri sui passi che fai, dopo un certo periodo di tempo raggiungi la meta. Ne convieni che la passeggiata prosegue senza la tua attenzione e questo vale anche per altri tipi di lavoro.

D. È qualcosa di simile al dormiveglia, insomma.

M. Al sonnambulismo? In un certo senso, sì. Quando un bambino è mezzo addormentato e la madre lo nutre, egli continua ad assumere il cibo come se fosse completamente sveglio. Ma il mattino successivo dirà alla madre: «Mamma, ieri sera, non ho mangiato». La madre e gli altri sanno che non è così, ma il bambino continuerà a negare perché non era cosciente e, tuttavia, l'azione si è compiuta.

Un viaggiatore si addormenta su un carro. Durante il viaggio i buoi proseguono, si fermano o vengono sfe-
gati dal giogo, il viaggiatore non sa cosa è successo ma, ogni volta che si sveglia, si vede in un posto diverso. Nonostante egli rimanga del tutto ignaro di quello che è avvenuto durante il cammino, il viaggio viene portato a termine. L’esempio può essere assimilato al Sé di un individuo. Il Sé sempre vigile si può paragonare al viaggiatore addormentatosi sul carro. Lo stato di veglia al movimento dei buoi; il _samadhi_ alla loro sosta (giacché _samadhi_ significa _jagrat susupti_ e, cioè, che la persona è sveglia, ma non è impegnata nell’azione: i buoi sono legati al giogo, ma sono fermi). Lo stato di sonno è lo scioglimento dei buoi, perché vi è un arresto completo dell’attività, che equivale, appunto, alla liberazione dei buoi al giogo.

Oppure possiamo prendere come esempio anche il cinema. Durante lo spettacolo, le immagini vengono proiettate sullo schermo. Tuttavia, le immagini in movimento non interessano né modificano lo schermo. Lo spettatore è interessato alle immagini e non allo schermo. E anche se le immagini non possono esistere senza lo schermo, quest’ultimo viene completamente ignorato. Così il Sé può essere paragonato allo schermo su cui si vedono muovere le immagini e le azioni. L’uomo è consapevole dell’uno, ma non dell’altro, che è essenziale. Benché il mondo delle immagini dipenda dal Sé, l’azione procederà, sia che l’uomo sia consapevole dello schermo sia che non lo sia.

_D_. Ma c’è anche un operatore al cinema!

_M_. Lo spettacolo cinematografico si costituisce di elementi non-senzienti. La luce, le immagini, lo schermo e così via, sono inanimati e, quindi, hanno bisogno di un operatore, di un soggetto senziente. D’altro canto, il Sé è pura Coscienza e, pertanto, in sé completo. Non ci può essere, dunque, un operatore a prescindere dal Sé.

_D_. Non voglio confondere il corpo con l’operatore, ma vorrei piuttosto riferirmi alle parole di Krishna nel
capitolo XVIII della *Gita* (v. 61 e sgg): « Il Signore dimora nel Cuore di tutti gli esseri, o Arjuna, facendoli muovere con il suo potere magico, come burattini montati su di una macchina ».

* M. Le funzioni del corpo, che presuppongono il sostegno di un operatore, sono generate nella mente; dal momento che il corpo non è senziente, *jada*, necessita di un operatore senziente. Poiché la gente pensa di essere *jivas*, Krishna ha detto che Dio risiede nel Cuore in quanto operatore dei *jivas*. Infatti, non esistono, per così dire, né *jivas* né operatori all'infuori di loro. Il Sé comprende tutto: è lo schermo, le immagini, il pubblico, gli attori, l'operatore, la luce, la sala e tutto il resto. Confondendo il Sé con il corpo e pensando di essere il soggetto delle proprie azioni, sei simile allo spettatore che crede di essere un attore dello spettacolo cinematografico. Immagina che un attore chieda di rappresentare una scena senza lo schermo! Questo è il caso dell'uomo che pensa alle proprie azioni a prescindere dal Sé.

* D. D'altra parte, sarebbe come chiedere allo spettatore di prendere parte al film. Dobbiamo, quindi, imparare a stare in dormiveglia!

* M. Azioni e situazioni sono relative. Il corvo, l'elefante, il serpente, si servono di un solo organo per due funzioni. Il corvo guarda con un solo occhio da entrambi i lati, per l'elefante la proboscide ha la duplice funzione di naso e di mano e il serpente può vedere e sentire con gli occhi. Sia che tu dica che il corvo ha un occhio o due sia che tu chiami la proboscide dell'elefante « mano » o « naso » o gli occhi del serpente orecchie, il significato non cambia. Così pure nel caso di *jñani*, dormiveglia, sogno o sogniveglia, si tratta fondamentalmente della stessa cosa.

* D. Ma abbiamo a che fare con un corpo fisico che veglia in un mondo fisico! Se dormissimo al lavoro o
cercassimo di lavorare mentre dormiamo, il lavoro andrebbe a rotoli.

M. Il sonno non è ignoranza, ma è il nostro puro stato. Lo stato di veglia non è conoscenza, bensì ignoranza. C'è assoluta coscienza durante il sonno e completa ignoranza nello stato di veglia. La tua vera natura comprende entrambi gli stati e va oltre. Il Sé è al di là della conoscenza e dell’ignoranza. Il sonno, il sogno e lo stato di veglia sono soltanto dei modi, che avvengono innanzi al Sé e si verifichino sia che tu ne sia consapevole sia che tu non lo sia. È questa la condizione del jñāni, in cui si succedono gli stati del samadhi, di veglia, di sogno e sonno profondo, simile al passeggero del carro che dorme, mentre i buoi sono in movimento, fermi o senza il giogo. Queste risposte sono valide dal punto di vista dell’ajñāni, perché domande simili non potrebbero sorgere altrimenti.

D. Naturalmente, queste domande non valgono per il Sé. Chi chiederebbe cose simili in quella condizione? Ma, purtroppo, non ho ancora realizzato il Sé!

M. Questo è appunto l’ostacolo che si frappone sul tuo cammino. Devi prima liberarti dall’idea di essere un ajñāni e poi potrai realizzare il Sé. Tu sei il Sé. C’è mai stato un periodo in cui non eri consapevole di quel Sé?

D. Dobbiamo dunque provare nel dormiveglia... o nel sogno ad occhi aperti?

M. (Ride).

D. Ritengo che il corpo fisico dell’uomo immerso nel samadhi come frutto di continua «contemplazione» (10) del Sé può diventare immobile per questa ra-

(10) La parola contemplazione viene spesso usata nel senso di processo mentale indotto, mentre il samadhi è una condizione che giunge spontaneamente, indipendentemente da alcuno sforzo. Nel linguaggio mistico cristiano, contemplazione è, invece, sinonimo di samadhi ed è precisamente in questo senso che la parola viene qui usata.
gione, che sia attivo o inattivo. La mente concentrata nella contemplazione non sarà turbata dai movimenti del corpo o dai sensi; né disturba la mente ciò che è foriero di attività fisica. Mentre c’è chi sostiene che l’attività fisica impedisce il *samadhi* o la contemplazione ininterrotta. Cosa ne pensa Bhagavan? Sei la prova evidente delle mie affermazioni.

*M.* Entrambe le posizioni sono giuste: la tua si riferisce al *sahaja nirvikalpa samadhi* mentre l’altra al *kevala nirvikalpa samadhi*. Nel primo caso la mente è immersa nella luce del Sé (nello stato di sonno profondo, invece la mente è immersa nel buio dell’ignoranza) e l’individuo fa differenza tra il *samadhi* e l’attività che compie dopo essersi svegliato dal *samadhi*. Inoltre, l’attività del corpo, della vista, delle forze vitali, della mente e la percezione degli oggetti costituiscono tutti degli ostacoli per chi cerca di realizzare il *kevala nirvikalpa samadhi*.

Nel *sahaja samadhi*, invece, la mente si è dissolta nel Sé ed è scomparsa. Le distinzioni e gli ostacoli, precedentemente menzionati, non esistono, dunque, in questo stato. Le attività di un individuo in questo stato sono, infatti, simili al nutrimento di un bambino assonnato, visibili cioè per chi guarda dall’esterno, ma non per il soggetto interessato. Il viaggiatore, addormentatosi sul carro in movimento, non è consapevole del movimento del carro, perché la sua mente è annegata nel buio. Mentre il *sahaja jñani* non è consapevole delle proprie attività fisiche poiché, dopo essersi stabilito nell’estasi di *chidananda* (beatitudine del Sé) (11), la sua mente è morta.

(11) La distinzione tra sonno, *kevala nirvikalpa samadhi* e *sahaja nirvikalpa samadhi* viene chiaramente illustrata dallo schema seguente, così come viene formulata da Sri Bhagavan:
<table>
<thead>
<tr>
<th>Sonno</th>
<th>Kevala nirvikalpa samadhi</th>
<th>Sahaja nirvikalpa samadhi</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Mente viva</td>
<td>1. Mente viva</td>
<td>1. Mente morta</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Immerso nell'oblio</td>
<td>2. Immerso nella Luce</td>
<td>2. Raccolto nel Sé</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Simile ad un secchio legato ad una corda e poggiato sull'acqua di un pozzo</td>
<td>3. Simile ad un fiume riversatosi nell'oceano che ha perso la propria identità</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4. Essere tirato fuori dall'altra estremità della corda</td>
<td>4. Il corso del fiume non può essere nuovamente invertito dall'oceano</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

La mente del Saggio che ha realizzato il Sé si è completamente annullata: è morta. Agli occhi altrui il Saggio sembrerebbe, tuttavia, possedere ancora una mente come il laico. Per cui l'« Io » nel Saggio ha soltanto una realtà apparentemente obiettiva. La mente non ha, infatti, né una esistenza soggettiva né una realtà oggettiva.
D. È utile il voto di silenzio?
M. Il silenzio interiore è abnegazione e l'abnegazione è vivere senza il senso dell'ego.
D. È necessaria la solitudine per un sannyasin?
M. La solitudine è nella mente dell'uomo. C'è chi riesce a vivere in mezzo alla gente e mantenere, tuttavia, la perfetta serenità della mente; un individuo simile è sempre in solitudine. E chi, invece, pur vivendo nella foresta non riesce a controllare la propria mente. La solitudine è un atteggiamento mentale. Un uomo attaccato all'esistenza materiale non potrà mai stare in solitudine, dovunque vada. Un uomo distaccato è sempre in solitudine.
D. Cos'è il mouna?
M. Quello stato che trascende la parola e il pensiero è il mouna: è meditazione senza attività mentale. Il dominio della mente è meditazione: la meditazione profonda è parola eterna. Il silenzio è l'eterno parlare, il continuo fluire del «linguaggio», che s'interrompe parlando, perché le parole impediscono questo linguaggio muto. Le conferenze possono intrattenere per ore gli individui senza per questo migliorarli. Il si-
lenzio, invece, è eterno e giova a tutta l’umanità... Per silenzio s’intende eloquenza. Le parole non sono così eloquenti come il silenzio. Il silenzio è continua eloquenza: è il migliore dei linguaggi. Esiste una condizione in cui terminano le parole e prevale il silenzi o.

D. Come facciamo allora a comunicare i nostri pensieri al prossimo?

M. Ciò diventa necessario soltanto se esiste il senso di dualità.

D. Perché Bhagavan non va in giro tra la gente a predicare la Verità?

M. Come fai a sapere che non lo faccio? La preghiera consiste forse nel montare un palco e pronunciare un’arrin ga per la gente attorno? La preghiera è la semplice trasmissione di conoscenza e si può pregare soltanto in silenzio. Cosa pensi di un uomo che è stato ad ascoltare un discorso per un’ora e se ne va senza esserne stato impressionato a tal punto da cambiare la propria vita?

Paragonalo ad un altro che siede in presenza di un santo e quando, dopo un po’ di tempo, se ne va, ha modificato completamente la propria concezione di vita. Cos’è meglio, pregare ad alta voce senza risultati o sedere in silenzio facendo emergere la forza interiore?

E inoltre, come nasce il linguaggio? Esiste una Conoscenza astratta dalla quale si genera l’ego, che a sua volta dà origine al pensiero e il pensiero alla parola parlata. Così la parola sarebbe il pronipote della fonte originaria. Se la parola può produrre degli effetti, giudica da te, quanto più efficace può essere il pregare in silenzio! Ma la gente non comprende la pura e semplice verità, la Verità della loro quotidiana, onnipresente ed eterna esperienza. La Verità appartiene al Sé. Esiste qualcuno che non è consapevole del Sé? Ma a questi non piace neppure sentire
la verità, mentre sono curiosi di sapere cosa c’è oltre, vogliono sapere del paradiso, dell’inferno e della reincarnazione.

Poiché amano il mistero e non la Verità, le religioni provvedono a soddisfarli in modo da condurli, infine, vicino al Sé. Qualunque sia il mezzo adottato, si deve in ultimo ritornare al Sé: perché, dunque, non dimorare nel Sé qui ed ora? Per esserne lo spettatore o per speculare sull’altro mondo, il Sé è necessario e non differisce da questo. Persino l’ignorante quando percepisce gli oggetti, vede soltanto il Sé.
Il controllo della mente

D. Come si fa a controllare la mente?
M. Non si controlla la mente se il Sé è realizzato. Il Sé splende quando la mente scompare. Nell'uomo realizzato la mente può essere attiva o inattiva; esiste soltanto il Sé. Per la mente il corpo e il mondo non sono separati dal Sé e non possono essere da questo indipendenti. Potrebbero essere diversi dal Sé? Una volta che si è consapevoli del Sé, perché preoccuparsi di queste ombre? Riguardano forse il Sé in qualche modo?

D. Se la mente è soltanto un'ombra, com'è possibile conoscere il Sé?

M. Il Sé è il Cuore in sé luminoso. L'illuminazione nasce dal Cuore e raggiunge il cervello, che è la sede della mente. Vediamo il mondo con la mente, attraverso la luce riflessa del Sé. Il mondo viene percepito, dunque, da un atto mentale. Quando la mente è illuminata, è consapevole del mondo, quando non è illuminata, non ne è consapevole.

Se la mente si rivolge interiormente, alla fonte dell'illuminazione, ha termine la conoscenza obiettiva e splende soltanto il Sé come Cuore.
La luna splende poiché riflette la luce del sole. Quando il sole tramonta, la luna si rivela utile per distinguere gli oggetti. Quando il sole sorge, nessuno ha più bisogno della luna, sebbene la sua sfera sia ancora visibile nel cielo. Lo stesso vale per la mente e il cuore. La mente diviene utile a causa della luce che riflette, la usiamo per percepire gli oggetti. Quando si rivolge interiamente, si fonde con la fonte dell’illuminazione, che splende da sé e la mente diviene, allora, simile alla luna di giorno. Quando è buio, la lampada è necessaria per avere la luce, ma quando sorge il sole, la lampada non serve più giacché gli oggetti sono visibili. E per vedere il sole non è necessaria alcuna lampada, è sufficiente che tu volga lo sguardo al sole in sé luminoso. E così è pure con la mente: per vedere gli oggetti, è necessaria la luce riflessa dalla mente. Per vedere il Cuore, basta che la mente si rivolga verso di Lui e, a quel punto, la mente non avrà più alcun valore e il Cuore splenderà da sé.

D. Dopo aver lasciato questo _asrama_ a Ottobre, ero consapevole dell’aura che emana la Presenza di Sri Bhagavan e che mi ha accompagnato per più di dieci giorni. Per tutto il tempo in cui ero impegnato nel mio lavoro, avvertivo in sottuffondo quella pace, in perfetta armonia. Quella sensazione era simile alla doppia coscienza che si prova quando si ascolta, mezzo addormentati, una conferenza noiosa. In seguito, mi è venuta a mancare completamente e al suo posto sono tornate le sciocchezze di un tempo. Il lavoro non lascia spazio per la meditazione appuntata. È sufficiente ripetersi continuamente a se stessi mentre si lavora: «Io sono»?

M. (Dopo una breve pausa). Se rafforzi la mente, quella pace durerà per sempre. La sua durata è proporzionale alla forza mentale acquisita con l’esercizio continuo. La mente fortificata sarà in grado di resistere a quella presente. In quel caso, infatti, la mente
rimarrà imperturbabile nel suo stato, sia che tu sia intento a lavorare sia che tu non lo sia. Non è il lavoro in sé un ostacolo, ma l'idea che sei tu ad eseguirlo.

D. È necessaria la meditazione per fortificare la mente?

M. No, se tieni sempre a mente che non si tratta del tuo lavoro. In un primo tempo, dovrai sforzarti di ricordarlo, ma in seguito questo pensiero diventerà continuo e naturale. Il lavoro proseguirà spontaneamente e la tua pace non sarà turbata.

La meditazione è la tua vera natura. La chiami meditazione perché ora ci sono altri pensieri che ti distraggono. Quando questi pensieri svaniranno, rimarrai da solo, libero dai pensieri, nello stato, appunto, di meditazione. Questa è la tua vera natura, che ora stai cercando di realizzare allontanando gli altri pensieri. Lo sforzo di rimuovere gli altri pensieri si chiama ora meditazione. Ma quando l'esercizio diventerà assiduo, la vera natura si rivelera come pura meditazione.

D. Gli altri pensieri emergono più prepotentemente quando ci si sforza di meditare!

M. Sì, durante la meditazione viene fuori ogni genere di pensieri. È giusto, perché emerge tutto ciò che hai dentro. E d'altra parte se non venisse fuori, come sarebbe ad essere rimosso? I pensieri nascono, per così dire, spontaneamente, ma solo per essere soppressi nel tempo debito e, in questo modo, si fortifica la mente.

D. A volte persone e cose assumono un aspetto sfuggente quasi trasparente, come in sogno. Si smette di osservarli dal di fuori e, tuttavia, si è passivamente consapevoli della loro esistenza, mentre non si è attivamente consapevoli di nessun genere di individualità. C'è una profonda quiete nella mente. È per questo che talvolta si è pronti ad immergersi nel Sé? Oppure questa condizione non è naturale, ma effetto di au-
toipnosì? Deve essere incoraggiata, dal momento che procura una pace temporanea?

M. C’è coscienza assieme alla quiete della mente; è questa esattamente la condizione a cui si deve aspirare. Il fatto poi di racchiudere la questione su questo punto, senza comprendere che si tratta del Sé, rivela che questo stato non è costante, ma casuale.

La parola *immersione* è appropriata se ci sono tendenze fuorvianti e quando, quindi, la mente deve essere guidata e condotta interiormente, c’è un’immersione al di sotto della superficie delle esteriorità. Ma quando prevale la pace senza oscurare la Coscienza, che bisogno c’è di immergersi?

Se quella condizione non viene realizzata in quanto esperienza del Sé, l’impegno in tal senso può definirsi immersione. In altre parole tale condizione può considerarsi adatta alla realizzazione o immersione. In questo modo non si pongono le tue ultime due domande.

D. La mente continua a sentirsi ben disposta nei confronti dei bambini, forse perché la figura del bambino viene spesso utilizzata per rappresentare l’Ideale. Come si è sviluppata questa preferenza?

M. Affidati al Sé. Perché pensi ai bambini e al tuo atteggiamento nei loro confronti?

D. La terza visita a Tiruvannamalai sembra aver aumentato il mio egoismo e avermi reso più difficile la concentrazione. Si tratta di una fase transitoria senza importanza o significa che dovrò evitare questi luoghi, d’ora in poi?

M. È frutto d’immaginazione. Questo o un altro luogo sono dentro di te. Tali fantasticerie devono terminare, perché posti come questo non hanno niente a che fare con l’attività mentale. Anche il tuo ambiente non è semplicemente una questione di scelta personale, è certamente un dato di fatto che tu dovrai trascendere e non farti condizionare.

(Un bambino di otto anni e mezzo era seduto nel-
la hall ed erano circa le cinque delle sera, quando Sri Bhagavan salì sulla collina. Durante la Sua assenza, il bambino parlò dello Yoga e del Vedanta in pura lingua Tamil, usando un linguaggio semplice ed erudito, citando liberamente frasi di santi e delle sacre scritture. Quando, dopo circa tre quarti d’ora, Sri Bhagavan entrò nella hall regnò il silenzio. Per venti minuti il bambino sedette davanti a Sri Bhagavan senza dire una parola, fissandolo intensamente. A quel punto, le lacrime cominciarono a scorrere dai suoi occhi, le asciugò con la mano sinistra e subito dopo se ne andò dicendo che era ancora in attesa dell’autorealizzazione).

D. Che spiegazione si può dare alle caratteristiche straordinarie del bambino?

M. In lui permangono ancora evidenti i tratti della sua ultima nascita. Ma per quanto marcati possano essere questi tratti, non si manifestano in una mente tranquilla e pacificata. Nello sforzo di resuscitare i ricordi, la memoria viene meno; se la mente fosse, invece, calma e pacificata questo sarebbe possibile.

D. Com’è possibile rendere calma e pacificata la mente ostinata?

M. Sia sforzandosi di vedere la sua origine in modo da farla scomparire sia rinunciando a se stessi in modo da sopprimerla. L’abnegazione equivale all’autoconoscenza ed entrambe implicano necessariamente l’autococontrollo. L’ego si sottomette soltanto quando riconosce il Potere Supremo.

D. Come si può sfuggire al samsara, che sembra essere la vera causa che rende inquieta la mente? La rinuncia non costituisce un mezzo efficace per realizzare la pace della mente?

M. Il samsara esiste soltanto nella tua mente. Il mondo non si esprime dicendo « Piacere, sono il mondo ». Se così fosse, farebbe sentire sempre la sua presenza, persino nel sonno. Poiché nel sonno non esiste, non è permanente. Non essendo permanente, non ha
sostanza. Non avendo realtà a prescindere dal Sé, è da questo facilmente sottomesso. Il Sé soltanto è permanente. La Rinuncia è la mancata identificazione del Sé con il non-Sé. Quando viene rimossa l'ignoranza che determina l'identificazione del Sé con il non-Sé, il non-Sé scompare e si ha la vera rinuncia.

D. Non è possibile compiere azioni con distacco anche senza questa rinuncia?

M. Un atma-jñani soltanto può essere un buon karma-yogi.

D. Bhagavan non approva la filosofia Dvaita?

M. Il presupposto del Dvaita è l'identificazione del Sé con il non-Sé. L'Advaita è non-identificazione.
Bhakti e Jñana

D. Sri Bhagavata afferma che un modo per trovarre Krishna nel cuore, consiste nel prostrarsi davanti a ogni cosa e nel guardare tutto come se fosse il Signore in persona. È questo il giusto cammino che conduce all'autorealizzazione? Non sarebbe più semplice, allora, adorare Bhagavan in qualunque cosa s'imbatta la «mente», piuttosto che cercare il Sovrannome attraverso la domanda «Chi sono io?».

M. Sí. Quando vedi Dio in ogni cosa, pensi o no a Dio? Devi certamente pensare a Dio per vederlo in ciò che ti circonda. Pensare a Dio diventa dhyana, che è lo stadio prima della realizzazione. La realizzazione può essere soltanto nel e del Sé, non ci può essere a prescindere dal Sé e il dhyana deve precederla. Che tu faccia dhyana su Dio o sul Sé, non ha importanza, perché l'obiettivo è lo stesso. Non puoi in nessun modo sfuggire al Sé. Vorresti vedere Dio in tutto ma non in te stesso? Se tutto è Dio, tu non rientri in questo tutto? Ed essendo tu stesso Dio, costituisce meraviglia il fatto che tutto è Dio? Questo è il metodo consigliato da Sri Bhagavata e da altri, ma anche per que-
sto metodo ci deve essere il soggetto che vede o pen-
sa. Chi è questo soggetto?

D. Come si può vedere Dio, che è onnipervadente?
M. Vedere Dio significa essere Dio. Non c'è un
«tutto» distinto da Dio, che Egli possa pervadere.
Dio soltanto è.

D. Si dovrebbe leggere la Gita di quando in quando?
M. Sempre.

D. Che rapporto c'è tra jñana e bhakti?
M. Jñana è la condizione eterna, naturale ed inin-
terrotta di abitare nel Sé. Per dimostrare nel Sé si deve
amare il Sé. Poiché, in effetti, Dio è il Sé, amare il Sé
è amare Dio e, in questo consiste, appunto, la Bhakti,
Jñana e bhakti sono, pertanto, una sola stessa cosa.

D. Se pratico il nama-japa per un'ora o più, entro
in uno stato simile al sonno. Svegliandomi mi ricordo
che il mio japa è stato interrotto e ci riprovo.

M. Simile al sonno, è esatto. È la condizione na-
turale. Dal momento che ora sei associato all'ego, pen-
si che la condizione naturale sia qualcosa che interrom-
pe il tuo lavoro. Devi così ripetere l'esperienza, finché
non realizzerai che quella è la tua condizione naturale.
Scoprirai, allora, che lo japa ti è estraneo e, tuttavia,
l'esercizio procederà automaticamente. Il tuo dubbio at-
tuale è frutto di quella falsa identità, che equivale a
identificare te stesso con la mente che pratica lo japa.
Japa significa concentrarsi su un solo pensiero fino al-
l'esclusione di tutti gli altri pensieri: questo è il suo
scopo. Lo japa conduce, infatti, al dhyana, che culmina
nell'autorealizzazione o jñana.

D. Come si dovrebbe compiere il nama-japa?

M. Non si dovrebbe invocare il nome di Dio in ma-
niera meccanica e superficiale, senza alcun sentimento di
devozione. Per usare il Nome di Dio, si dovrebbe in-
vocarlo ardentemente e abbandonarsi a Lui senza riser-
ve. Soltanto in seguito a questa resa, il Nome di Dio
sarà sempre con l'uomo.
D. Quando è necessaria, allora, l’investigazione o vi-chara?

M. La resa può avere effetto soltanto quando avviene con la piena conoscenza di ciò che significa realmente resa. Tale conoscenza si acquisisce attraverso l’investigazione e la riflessione e termina invariabilmente con l’abnegazione. Non c’è differenza tra jñana e resa totale al Signore nel pensiero, nella parola e nell’azione. Per essere assoluta la resa deve essere incondizionata, il devoto non può scendere a patti con il Signore o chiedergli favori a portata di mano. Questa resa totale comprende tutto: è jñana e vairagya, Devizione e Amore.
Sé e individualità

D. La morte non dissolve l'individualità di una persona al punto da impedirne la rinascita, così come accade per i fiumi che, una volta sfociati nell'oceano, perdono la loro individualità?

M. Ma quando l'acqua evapora e ritorna sotto forma di pioggia sulle colline, riprende a scorrere sotto forma di fiume e si riversa nell'oceano. Allo stesso modo, le varie personalità perdono, durante il sonno, la propria individualità e, tuttavia, ritornano come individui in base ai loro samskaras o tendenze passate. Anche nella morte avviene la stessa cosa: l'individualità di una persona coi suoi samskaras non va perduta.

D. Com'è possibile?

M. Guarda come continua a crescere un albero a cui sono stati tagliati i rami. Finché le sue radici rimangono intatte, l'albero continua a crescere. Allo stesso modo i samskaras, che sono penetrati nel Cuore in punto di morte, ma non per questo si sono estinti, nascono al momento giusto. Ecco com'è che rinascono i jivas.

D. Com'è possibile che gli infiniti jivas e il vasto universo, la cui esistenza dipende da quella dei jivas,
possano originarsi da questi sottili samskaras immersi nel Cuore?

M. Come il grande albero di ficus germoglia da un minuscolo seme, così i jivas e l'intero universo con nomi e forme si originano dai sottili samskaras.

D. Come si origina dal Sé assoluto l'individualità e com'è possibile che vi ritorni?

M. Come una scintilla sprizza dal fuoco, così l'individualità scaturisce dal Sé Assoluto. La scintilla è detta l'ego. Nel caso dell'ajñani, l'ego s'identifica con un oggetto nel momento stesso in cui affiora. L'ego non può, infatti, fare a meno di associarsi agli oggetti.

Tale associazione è dovuta all'ajñana, la cui soppressione è l'obiettivo dei propri sforzi. Se si rimuove questa tendenza a identificarsi con gli oggetti, l'ego si purifica e ritorna alla sua Fonte. L'erronea identificazione di se stessi con il corpo è dehatma-buddhi o l'idea « Io-sono-il-corpo » e deve essere eliminata prima che possano vedersi gli effetti positivi.

D. Come si può radicare questa idea?

M. Nel susupti tu esisti senza essere associato al corpo e alla mente, mentre negli altri due stati sei ad entrambi associato. Se fossi un tutt'uno con il corpo, come potresti esistere senza di esso nel susupti? Puoi separarti da ciò che è esterno a te, ma non da quello che costituisce un tutt'uno con te. L'ego, pertanto, non può essere un tutt'uno con il corpo. Tutto questo deve essere realizzato nello stato di veglia. Si esaminano, infatti, i tre stati per acquisire questa conoscenza.

D. Com'è possibile che l'ego, che si limita a due stati, si sforzi di realizzare Quello che comprende tutti e tre gli stati?

M. L'ego nella sua essenza viene esperito nell'intervallo tra due stati o tra due pensieri. L'ego è come il verme che abbandona il rifugio dopo averne trovato un altro. È possibile conoscere la sua vera natura sol-
tanto quando non è in contatto con oggetti o pensieri. Attraverso la conoscenza acquisita durante lo studio dei tre stati di jagrat, svapna e susupti, dovresti realizzare questo intervallo come la fissa Realtà immutabile, il tuo vero Essere.

D. Non posso rimanere nel susupti finché mi pare e con il pieno controllo della mia volontà come nello stato di veglia? Che esperienza ha il jñani di questi tre stati?


L’ajñani non può restare a lungo nel susupti, perché è costretto dalla sua stessa natura ad uscire da questo stato. Il suo ego non è morto e riaffiora continuamente. Il jñani, invece, annienta l’ego alla sua Fonte. Può sembrare a volte che l’ego emerga anche in questo caso, come se vi fosse costretto dal prarabdha. Anche nel caso del jñani come in quello dell’ajñani, il prarabdha sembrerebbe, dunque, sostenere e preservare l’ego per scopi esteriori. Ma la differenza fondamentale sta nel fatto che l’ego dell’ajñani, quando emerge (a dire il vero non è mai latente, eccetto che nello stato di sonno profondo), è completamente ignorante della propria Origine. In altre parole, l’ajñani non è consapevole del proprio susupti sia che dorma sia che sia sveglio, mentre nel caso del jñani, la nascita o l’esistenza dell’ego è solo apparente. Al suo posto il jñani vive la propria ininterrotta Esperienza trascendentale, concentrando la sua attenzione (lakṣya) sulla Fonte soltanto. L’ego nel jñani è innocuo: è simile all’anima di una corda bruciata, che sebbene abbia ancora una forma non serve a legare più niente. Rivolgendo conti-
nuamente la propria attenzione alla Fonte, l’ego si dis-\newline\hspace{0.3cm}solve in questa come un pupazzo di sale nel mare.

D. Che significato ha la crocifissione?


D. Ma come si giustifica la crocifissione? Uccidere non è un delitto orrendo?

M. Tutti si suicidano. La beata ed eterna condizio-
ne naturale è stata appiattita da questa esistenza ottu-
sa. La vita presente si deve, infatti, all’uccisione del-
l’eterna Esistenza positiva. Non è un vero e proprio caso di suicidio? Perché dobbiamo, allora, preoccuparci del delitto?

D. Sri Ramakrishna afferma che il nirvikalpa sa-
madhi non può durare per più di ventuno giorni al-
trimenti può causare la morte. È vero?

M. Quando il prarabdha si esaurisce, l’ego si dis-
solve completamente senza lasciare traccia. Questa è la Liberazione ultima (nirvana). Se il prarabdha non si è esaurito, l’ego riemergerà, come pare avvenga nel ca-
so del jivan-muktas.
D. Come si ottiene l’autorealizzazione?

M. La Realizzazione non è qualcosa che si ottiene, esiste già di per sé. Basta semplicemente liberarsi dal pensiero « non sono realizzato ».

La Quieté o Pace è Realizzazione. Non esiste momento in cui il Sé non è. Finché c’è il dubbio o la sensazione della non-Realizzazione, il nostro impegno deve essere finalizzato a liberarsi da quei pensieri che sono dovuti all’identificazione del Sé con il non-Sé. Quando il non-Sé scompare, rimane soltanto il Sé. Per fare spazio è sufficiente che si elimini la restrizione, non possiamo portarvi lo spazio da un altro luogo.

D. Se la Realizzazione non è possibile senza vasa- na-ksaya, com’è possibile realizzare quello stato in cui le vasanās vengono di fatto soppresse?

M. Tu sei, ora, in quella condizione!

D. Significa che rimanendo nel Sé, le vasanās sa-rebbero soppresse appena emergono?

M. Saranno, comunque, soppresse se rimani dove sei.

D. Come si raggiunge il Sé?
M. Non si raggiunge il Sé. Se si dovesse raggiungere, il Sé non potrebbe essere qui ed ora, ma dovrebbe ancora essere conquistato. Ciò che si ottiene più di una volta, viene anche perduto: è, dunque, transitorio. E non vale di certo la pena sforzarsi per qualcosa di transitorio. Sostengo, pertanto, che il Sé non si raggiunge. Tu sei il Sé e lo sei già.

Il fatto è che tu ignori la tua beata condizione. L'ignoranza sopraggiunge e stende un velo sul puro Sé, che è Beatitudine. Gli sforzi sono rivolti esclusivamente a rimuovere questo velo d'ignoranza, che è soltanto falsa conoscenza. La falsa conoscenza è l'erronea identificazione di sé con il corpo e con la mente. Questa erronea identificazione deve scomparire e a quel punto rimarrà soltanto il Sé. La realizzazione, dunque, è alla portata di tutti, non vi è differenza tra gli aspiranti. Il dubbio che tu possa riuscire a realizzarla e l'idea «non sono realizzato» sono i veri ostacoli. Liberati anche da questi ostacoli.

D. Qual è lo scopo del samadhi? Sussistono i pensieri in questo stato?


D. Come posso ripetere l'esperienza del samadhi o della fissità interiore che ho raggiunto qui?

M. La tua esperienza presente è dovuta all'influsso dell'atmosfera in cui ti trovi. Potresti avere questa esperienza al di fuori di questa atmosfera? L'esperienza è discontinua e, finché non diviene permanente, è necessario l'esercizio.

D. Si ha a volte l'acuta intuizione di una coscienza, il cui centro è fuori dal sé ordinariso e che sembra essere onnicomprensiva. Senza incappare in concetti fi-
losofici, cosa mi consiglia Bhagavan per raggiungere, conservare e dilatare quei lampi sporadici? L'abhyasa presuppone il ritiro in un’esperienza simile?

M. Fuori! Secondo chi, c’è un dentro o un fuori? Possono esserci soltanto finché esistono soggetti e oggetti. Ma per chi esiste tale distinzione tra soggetto e oggetto? Investigando scoprirai che entrambi si risolvono nel soggetto soltanto. Cerca di vedere chi è il soggetto e questa indagine ti condurrà alla pura Coscienza, che è oltre il soggetto.

Il sé ordinario è la mente. La mente è limitata, ma la pura Coscienza trascende ogni limite e si raggiunge attraverso l’investigazione, come ho appena specificato.

Raggiungimento: Il Sé è sempre qui, basta che tu rimuova il velo che impedisce la rivelazione del Sé.

Conservazione: Una volta che hai realizzato il Sé, questo diventerà la tua esperienza diretta e immediata, che non ti abbandonerà più.

Dilatazione: Non esiste alcuna dilatazione del Sé, perché è sempre uguale a se stesso e non si contrae né si dilata.


L’Abhyasa consiste semplicemente nell’impedire che venga disturbata la pace intrinseca. Tu sei sempre nella tua condizione naturale sia che tu pratichi l’abhyasa sia che non lo pratichi... La tua condizione naturale consiste, infatti, nel rimanere quello che sei, senza interrogativi o dubbi.

D. Quando si realizza il samadhi, non si ottengono anche i siddhis?

M. Per impiegare i siddhis, ci deve essere qualcun altro che li riconosca. Vale a dire che non c’è jñana
in colui che li utilizza. I *siddhis* non sono, quindi, degni di attenzione: soltanto il *jñana* si può ambire e cercare di conquistare.

**D. La propria Realizzazione può aiutare gli altri?**

**M.** Sì, ed è la forma migliore di aiuto che tu possa rendere al prossimo. Coloro che hanno scoperto grandi verità, hanno indagato nelle immobili profondità del Sé. Tuttavia, questi « altri » che andrebbero aiutati, in realtà, non esistono. L’Essere Realizzato vede, infatti, soltanto il Sé, come l’orefice vede soltanto l’oro quando stima i diversi gioielli. Quando s’identifica se stessi con il corpo, esistono una forma ed un nome, ma quando si trascende la coscienza del proprio corpo, questo « altri » scompare. Il Realizzato non considera il mondo diverso da sé.

**D. Non sarebbe meglio che i santi si confondesserano con gli altri?**

**M.** Non ci sono gli « altri » con cui confondersi. Il Sé è l’unica Realtà.

**D. Non si dovrebbe cercare di aiutare chi soffre?**

**M.** Lo stesso Potere che ti ha creato, ha creato anche il mondo e se può prendersi cura di te, può prendersi cura anche del mondo... Se Dio ha creato il mondo, è suo compito preoccuparsene, non tuo.

**D. Non è nostro dovere essere patriottici?**

**M.** Il tuo dovere è *essere*, e non essere questo o quello. « Io sono che io sono » racchiude l’intera verità: il metodo viene riassunto nello « stato di fissità ».


**D. Chi è Dio allora?**

**M.** Il Sé è Dio. « Io sono » è Dio. Se Dio fosse
altro dal Sé, dovrebbe essere un Dio senza sé, il che è assurdo.

Tutto ciò che serve per realizzare il Sé è lo stato di fissità. Ci può essere qualcosa di più facile? L'atma-vidya è, quindi, la cosa più semplice da ottenere.
Il guru e la sua grazia

D. Cos'è il guru-krpa? Come può condurre all'autorealizzazione?

M. Il Guru è il Sé... Talvolta l'uomo si sente insoddisfatto della propria vita, e non contentandosi di quello che ha, cerca di soddisfare i propri desideri pregando Dio. La sua mente si purifica gradualmente, finché desidera di conoscere Dio, più per guadagnarsi la Sua grazia che non per soddisfare i suoi desideri mondani. La Grazia di Dio comincia, allora, a manifestarsi. Dio s'incarna in un guru e appare al suo devoto, gli insegna la Verità e purifica la sua mente per associazione. La mente del devoto si fortifica e diviene capace di rivolgersi interiormente. Con la meditazione la mente si purifica ulteriormente e rimane quieta, senza il minimo turbamento. Quella calma diffusa è il Sé.

Il guru è «interiore» ed «esteriore». Dall'esterno egli induce la mente a rivolgersi interiormente e dall'interno conduce la mente al Sé e contribuisce ad acquietarla. Questo è guru-krpa. Non vi è differenza tra Dio, guru e Sé.
D. I membri della Società Teosofica pregano per cercare il maestro che li guidi.

M. Il maestro è interiore, la meditazione ha il fine di abolire l'idea che lo crede esterno. Se colui che stai aspettando è uno straniero, è destinato a scomparire. Che senso ha un simile essere di passaggio? Ma finché pensi di essere separato o di essere il corpo, è necessario anche uno pseudo Maestro nelle spoglie di un corpo. Quando porrai fine all'erronea identificazione di te stesso con il corpo, scoprirai che il Maestro non è altri che il Sé.

D. Il guru ci aiuta a conoscere il Sé attraverso l'iniziazione e via di seguito?

M. Il guru ti tiene per mano e ti sussurra nell'orecchio? Puoi immaginarlo per quello che tu sei. Poiché credi di stare in un corpo, pensi che anche il guru abbia un corpo per fare cose concrete. L'opera del guru è interiore, appartiene al regno dello spirito.

D. Come si fa a trovare un guru?

M. Dio, che è immanente, nella sua Grazia prova pietà per i suoi devoti e manifesta se stesso in base allo sviluppo spirituale di ognuno. Il devoto pensa che Dio sia un uomo e si aspetta un rapporto tra due persone. Ma il guru, che è dio o il Sé incarnato, opera interiormente, aiuta l'uomo a vedere i propri errori e lo conduce sul giusto cammino finché non avrà realizzato il Sé dentro di lui.

D. Cosa dovrebbe fare, allora, il devoto?

M. Deve soltanto erigersi alle parole del Maestro e lavorare dal di dentro. Il Maestro è « dentro » e « fuori » e pone così le condizioni per condurti all'interno e allo stesso tempo fa sì che l’« interiore » ti spinga verso il Centro. In questo modo ti dà una spinta dal di fuori e una dall’interno, perché tu possa stabilirti al Centro.

Pensi che il mondo sia stato conquistato per opera tua. Quando ti senti frustrato all’esterno e sei condot-
to all’interno, avverti che ci debba essere un Potere Superiore all’uomo: «Esiste un Potere Superiore all’uomo!».

L’ego è simile ad un possente elefante che non può essere tenuto a bada da una forza inferiore a quella leonina, che in questo caso sarebbe il guru, la cui semplice vista fa tremare e perire l’elefantesco ego.

Capirai a tempo debito che la tua gloria sta nel punto in cui cessi di esistere. Per conquistare quella condizione, dovresti rinunciare a te stesso. Allora il maestro vedrà che sei nella condizione adatta per accogliere la sua guida e ti guiderà.

D. Come può il Silenzio del guru, che non è fonte d’iniziazione e che non determina alcun atto tangibile, essere più potente della sua stessa parola? Perché il Silenzio è preferibile allo studio delle scritture?

M. Il Silenzio è la forma più efficace di lavoro. Per quanto ampie ed espressive possano essere le scritture, non sono efficaci. Il guru è in pace e la grazia regna su ogni cosa. Questo Silenzio è più ampio ed espressivo di tutte le scritture messe insieme.

D. Come può il devoto ottenere la felicità?

M. Quando il devoto si abbandona al Maestro, vuol dire che in lui non c’è più alcuna traccia di individualità. Se l’abbandono è assoluto, si perde completamente il senso di sé e scompaiono infelicità e sofferenza. L’Essere Eterno non è altro che Felicità. Tutto questo avviene sotto forma di una rivelazione.

D. Come si ottiene la grazia?

M. La grazia è il Sé, che non è qualcosa che bisogna acquisire, basta soltanto capire che esiste.

Il sole è soltanto luminosità e non conosci il buio. Eppure si parla del buio che fugge all’arrivo del sole. Simile al fantasma del buio, l’ignoranza del devoto, si dilegua alla vista del guru. Sei immerso nella luce del sole, eppure se vedessi il sole saresti costretto a voltarti nella sua direzione e a guardarla. Così pure puoi
trovare la grazia facendo il passo giusto, sebbene sia qui ed ora.

D. Non è possibile che la grazia acceleri la maturità di chi la cerca?

M. Lascia fare al tuo Maestro e abbandonati a lui senza riserve.

Devi fare una delle due cose: o rinunci a te stesso, perché hai appurato la tua incapacità e hai bisogno di un Potere Superiore che venga in tuo aiuto o ricerci la causa dell’infelicità, ritorni alla Fonte e ti unisci al Sé. Entrambe le vie ti libereranno dall’infelicità. Dio o il guru non abbandonano mai il devoto che ha rinunciato a se stesso.

D. Cosa significa prostrarsi al guru o a Dio?

M. Prostrazione significa la sottomissione dell’ego ed equivale a fondersi con la Fonte. Dio o il guru non si lascia ingannare da genuflessioni, inchini e prostrazioni esteriori, giacché vede se c’è ancora l’ego.

D. Non mi concederà Bhagavan un prasad dalla sua foglia come segno della sua grazia?

M. Mangia, senza pensare all’ego e quello che mangi diventerà il prasad di Bhagavan.

D. L’uomo erudito non è forse un candidato migliore per la Liberazione, poiché non ha bisogno del guru-krpa?

M. Persino l’uomo colto deve inchinarsi dinanzi al saggio analfabeta. L’analfabetismo è ignoranza e l’erudizione è dotta ignoranza. Sia il saggio sia l’analfabeta ignorano il vero scopo. Ma il Saggio è ignorante su un piano diverso: è ignorante perché per lui non esiste «altro».

D. Non è per ottenere la grazia del guru che gli si offrono dei regali? Per questo i visitatori portano dei doni a Bhagavan.

M. Perché mi portano dei regali? Li desidero? Persino se li rifiuto, me li impongono! A quale scopo? Non è come lanciare l’esca per prendere il pesce? Il
Il guru e la sua grazia / 109

pescatore si preoccupa forse di nutrire i pesci? No, è lui che vuole nutrirsi dei pesci!

D. È vera l'idea teosofica, secondo cui si hanno successive iniziazioni prima di ottenere il moksa?

M. Chi ottiene il moksa in una sola vita, deve aver già attraversato tutte le iniziazioni nelle sue precedenti.

D. La teosofia sostiene che i jñanis, dopo la morte, devono scegliere quattro o cinque tipi di lavoro, ma non necessariamente in questo mondo. Cosa ne pensa Bhagavan?

M. Alcuni possono lavorare, ma non tutti.

D. Sei consapevole della fratellanza degli invisibili rśis?

M. Se sono invisibili, come puoi vederli?

D. Nella coscienza.

M. Non c'è niente di esterno nella Coscienza.

D. Posso realizzarli?

M. Se realizzi la tua Realtà, allora ti sarà chiara anche quella dei rśis e dei Maestri. Esiste un solo Maestro ed è il Sé.

D. Esiste la reincarnazione?

M. La reincarnazione esiste soltanto finché c'è ignoranza. Di fatto la reincarnazione non esiste, né ora né in precedenza, né ci sarà da qui a venire. Questa è la verità.

D. Uno yogi può conoscere le sue vite precedenti?

M. Tu che desideri conoscere le tue vite passate, conosci la tua vita presente? Trova il presente e il resto verrà da sé. Soffri già tanto con la tua conoscenza attuale, che è limitata, perché farti carico di ulteriori conoscenze? Per soffrire di più?

D. Bhagavan fa ricorso a dei poteri sovrannaturali per far realizzare ad altri il Sé o è sufficiente unicamente la Sua Realizzazione?

M. La forza spirituale dell'autorealizzazione è di gran lunga superiore all'uso di poteri straordinari. Te-
nuto conto che nel Saggio non esiste l'ego, per lui gli «altri» non esistono. Qual è il sommo bene che è possibile ottenere? È la felicità, e la felicità nasce dalla pace. La pace può regnare soltanto dove non vi è turbamento e il turbamento è frutto dei pensieri che si originano nella mente. Quando la mente stessa scompare, ci sarà la pace perfetta. Se l'individuo non sopprime la mente, non ottiene la pace e la felicità. E se non è felice, non può trasmettere la propria felicità agli «altri». Tuttavia, dal momento che non esistono gli «altri» per il Saggio che ha soppresso la mente, il semplice fatto della sua autorealizzazione è sufficiente a rendere gli «altri» felici.
Pace e felicità

D. Come si può raggiungere la pace? Non mi pare di ottenerla attraverso il vichara.

M. La pace è la tua condizione naturale, che viene oscurata dalla mente. Il tuo vichara è stato eseguito soltanto nella tua mente. Indaga su cosa è la mente e questa scomparirà. Non esiste una realtà autonoma chiamata mente, indipendente dal pensiero. Ciò nonostante, a causa dei pensieri, supponi l’esistenza di qualcosa da cui questi si originano e la chiami mente. Se provi a vedere cos’è, scopri che la mente non esiste. Quando la mente scomparirà, realizzerai la Pace eterna.

D. Attraverso la poesia, la musica, lo japa, il bha-jana, la vista di bei paesaggi, la lettura di versi religiosi, ecc., si prova talvolta un senso di unità totale. Quel sentimento di profonda pace (in cui non c’è posto per il sé individuale) equivale all’esperienza di penetrare il Cuore, di cui parla Bhagavan? L’esercizio può, quindi, condurre ad un samadhi più profondo fino alla piena visione del Reale?

M. Si è felici quando si presentano alla mente cose piacevoli. È la felicità intrinseca al Sé e non esiste
altra felicità. Non è estranea, né lontana. T’immergi nel Sé in quelle occasioni che consideri piacevoli e quell’esperienza si risolve in beatitudine autoesistente. Ma, a causa dell’associazione di idee, attribuisci quella beatitudine ad altri fatti o circostanze mentre, di fatto, è dentro di te. In tali occasioni t’immergi nel Sé, anche se non ne sei consapevole. Se lo facessi consapevolmente, con la determinazione che ti deriva dall’esperienza di essere identico alla felicità, che è poi il Sé, la sola Realtà, chiameresti Realizzazione un’esperienza simile. Desidero che tu t’immerga consapevolmente nel Sé, cioè nel Cuore.
Autoinvestigazione

D. Come si realizza il Sé?
M. Quale Sé? Scoprilo.
D. Il mio, ma chi sono io?
M. Scopri te stesso.
D. Non so come.
M. Pensa semplicemente a quella domanda. Chi è che dice: «Non so»? Chi è il soggetto della tua affermazione? Non lo conosci?
D. Qualcuno o qualcosa dentro di me.
M. Chi è quel qualcuno? Dentro di chi sta?
D. Forse una forza.
M. Scoprilo.
D. Perché sono nato?
M. Chi è nato? La risposta è sempre la stessa per tutte le tue domande.
D. Chi sono io, allora?
M. (Sorridendo). Sei venuto a esaminarmi? Tu devi dire chi sei.
D. Per quanto mi sforzi, non mi pare di afferrare l'«Io». Non lo distinguo chiaramente.
M. Qual è quell'«Io» non discernibile? Ci sono
forse due « Io » in te e l'uno non viene distinto dall'altro?


M. Quale che sia il metodo adottato per la tua ricerca, devi infine arrivare all'unico « Io »: il Sé. Tutte queste distinzioni tra l'« Io » e il « Tu », il Maestro e il discepolo e via di seguito, sono soltanto il segno della propria ignoranza. Esiste soltanto l'« Io » Supremo. Pensare altrimenti, significa ingannarsi.

È particolarmente significativa, a questo proposito, una storia dei Puranas sul saggio Ribhu e il suo discepolo Nidagha.

Sebbene Ribhu avesse insegnato al suo discepolo la suprema Verità del Brahman, l'Uno senza secondo, Nidagha, malgrado la propria erudizione e intelligenza, non si decise ad adottare e a seguire la via del jñāna. Egli si stabilì, infatti, nella propria città natale e condusse un'esistenza ligia all'osservanza delle cerimonie religiose.

Ma il Saggio amava tanto profondamente il proprio discepolo, quanto quest'ultimo venerava il proprio maestro. Nonostante l'età, Ribhu volle andare personalmente nella città del proprio discepolo, per vedere, appunto, quanto quegli fosse dedito ai rituali. Alle volte il Saggio si travestì per vedere come si comportava Nidagha quando non sapeva di essere osservato dal proprio Maestro.

In una di queste occasioni, Ribhu, che si era travestito da contadino, trovò Nidagha intento ad osservare una processione reale. Non essendo riconosciuto da Nidagha, che era vestito da perfetto cittadino, chie-
se che cosa fosse tutto quel trambusto e gli fu risposto
che si trattava del re che andava in processione.

« Ah! È il re che va in processione! Ma dov'è? »,
chiese il contadino.

« Là sull'elefante », rispose Nidagha.

« Dici che il re è sull'elefante. Io ne vedo due »
disse il contadino « Ma chi è il re e chi è l'elefan-
te? ».

« Cosa? », esclamò Nidagha. « Lì vedi tutti e due,
ma non sai che l'uomo che è sopra è il re e l'animale
che sta di sotto è l'elefante? Che senso ha parlare con
un uomo come te? ».

« Per favore, non perdere la pazienza con un igno-
rante come me », lo pregò il contadino. « Ma tu hai
detto " sopra " e " sotto ", cosa vuol dire? ».

Nidagha non poté più trattenersi. « Vedi il re e
l'elefante, l'uno sopra e l'altro sotto? », sbottò Nida-
gha. « Se le cose che vedi e le parole che ascolti non
ti dicono nulla, soltanto le azioni potranno insegnarti
qualcosa. Piegati in avanti e capirai tutto molto bene ».

Il contadino fece quello che gli fu detto. Nidagha
salì sulle sue spalle e disse: « Cerca di capire ora, io
sto sopra come il re e tu stai sotto come l'elefante, è
abbastanza chiaro? ».

« No, non ancora », replicò placidamente il conta-
dino. « Dici che tu sei sopra come il re e che io sono
sotto, come l'elefante. Il " re ", l'" elefante ", " sop-
pra " e " sotto " , fin qui è chiaro. Ma ti prego dimmi,
cosa significano " io " e " tu "? ».

Quando Nidagha si trovò, ad un tratto, di fronte
all'immenso problema di distinguerne il « Tu » dal-
l'« Io », s'illumino. Immediatamente saltò giù e s'ingi-
nocchiò davanti al suo Maestro, dicendo: « Chi altri,
se non il mio venerabile Maestro Ribhu, poteva trar-
re fuori la mia mente dalle superficialità dell'esistenza
materiale e condurla al vero Essere del Sé? O mio
buon Maestro, imploro la tua benedizione ». 
Se, dunque, il tuo scopo è quello di trascendere qui ed ora le superficialità dell’esistenza materiale attraverso l’atmavichara, che senso ha fare delle distinzioni tra l’« Io » e il « Tu », che riguardano soltanto il corpo? Quando volgi la mente interiormente, alla ricerca della Fonte dei pensieri, dov’è il « Tu » e dov’è l’« Io »?

Dovresti ricercare ed essere il Sé che comprende tutto.

D. Ma non è curioso che l’« Io » debba andare in cerca dell’« Io »? La domanda « Chi sono io? », non rischia di diventare, infine, una formula vuota? O dovremi, invece, ripeterla a me stesso all’infinito come se fosse un mantra?

M. L’autoinvestigazione non è certamente una formula vuota: è qualcosa di più della semplice ripetizione di un mantra. Se la domanda « Chi sono io? », fosse un puro interrogarsi mentalmente, non sarebbe così importante. Il vero scopo dell’autoinvestigazione è concentrare completamente la mente sulla sua Fonte. Non si tratta, dunque, di un « Io » alla ricerca di un altro « Io ».

L’autoinvestigazione non è assolutamente una formula vuota, perché presuppone un’intensa attività della mente per mantenersi perfettamente in equilibrio nella pura Autocoscienza.

L’autoinvestigazione è l’unico mezzo infallibile e diretto per realizzare l’Essere incondizionato e assoluto che tu sei.

D. Perché soltanto l’autoinvestigazione viene considerata il mezzo diretto che porta all’jnana?

M. Perché ogni tipo di sadhana, ad eccezione del- l’atmavichara, presuppone l’assunzione della mente a strumento per praticare il sadhana, che senza di questa, non si potrebbe, appunto, realizzare. L’ego può assumere diverse e più sottili forme nelle varie fasi del proprio esercizio spirituale, ma non viene mai completamente distrutto.
Quando Janaka esclamò: «Ho scoperto finalmente il ladro che mi ha derubato per tutta la vita. Me ne occuperò subito ». Il re intendeva, in realtà, riferirsi all’ego o alla mente.

D. Ma il ladro si può scoprire anche con altri sadhanas.

M. Il tentativo di distruggere l’ego o la mente attraverso sadhanas diversi dall’atma-vichara sarebbe simile al ladro, che si veste da poliziotto per catturare il ladro che è lui stesso. Soltanto l’Atmavichara può rivelare la verità, in base alla quale, né l’ego né la mente esistono realmente e può permettere, quindi, di realizzare il puro e indifferenziato Essere del Sé o l’Assoluto.

Dopo aver realizzato il Sé, non rimane più niente da conoscere, perché il Sé è perfetta Beatitudine: è Tutto.

D. È possibile realizzare la Beatitudine del Sé in questa esistenza limitata?

M. Quella beatitudine del Sé è sempre con te e riuscirai a trovarla se la cerchi sinceramente.

La causa della tua infelicità non è nell’esistenza, ma in te stesso sotto forma di ego. Imponi prima dei limiti a te stesso e poi lotti invano per trascenderli. Tutta l’infelicità è frutto dell’ego, da questo derivano tutti i tuoi problemi. Cosa ti autorizza ad attribuire agli eventi dell’esistenza, la causa della miseria che è dentro di te? Che tipo di felicità puoi trarre dalle cose esteriori? E una volta ottenuta questa felicità, quanto durerà?

Se negassi l’ego e lo bruciassi ignorandolo, saresti libero. La sua accettazione t’imporrà, invece, dei limiti e ti costrinserà ad un’inutile lotta per trascendere quei limiti. È il modo in cui il ladro ha cercato di «rovinare» il re Janaka.

Essere il Sé che già sei è la sola via per realizzare la tua Beatitudine.
D. Non avendo realizzato la Verità secondo cui esiste soltanto il Sé, potrei adottare la bhakti e lo yoga-margas, che si adattano meglio del vichara-marga ai fini del sadhana? La realizzazione del proprio essere assoluto, che è Brahma-jñana, non è qualcosa tutto inaccessibile per un laico come me?

M. Brahma-jñana non è una conoscenza da acquisire e che, una volta acquisita, procura la felicità. Si dovrebbe rinunciare alla propria prospettiva di ignorante. Il Sé che cerchi di conoscere sei in fondo tu stesso. La tua presunta ignoranza è causa del tuo inutile dolore, come i dieci stupidi che piangevano la «perdita» del decimo compagno che non si era perduto.


Vedendoli in quello stato sulla riva del fiume, un viandante dal cuore tenero, chiese loro il motivo. Gli stupidi riferirono l’accaduto e dissero che, nonostante si fossero contati diverse volte, risultavano sempre nove. Sentendo la storia, ma vedendoli tutti e dieci dinanzi a sé, il viandante intuì quello che era accaduto. E per far loro capire che tutti e dieci avevano attraversato sani e salvi il fiume disse loro: «Conti ognuno per conto proprio, ma uno dopo l’altro, a turno, uno,
due, tre, e così via, mentre io darò un colpetto a ciascuno, in modo che siete sicuri di essere stati inclusi nella conta una volta soltanto. In questo modo si scoprirà chi è che manca». A quelle parole i dieci stupidi si rallegrarono nella speranza di trovare il loro compagno «perduto» e accettarono il suggerimento del viandante.

Mentre il cortese viandante dava a ciascuno un colpetto, a turno, chi veniva colpito contava se stesso ad alta voce. «Dieci», disse l'ultimo, dopo aver ricevuto a sua volta l'ultimo colpo. Si guardarono l'un l'altro esterrefatti. «Siamo dieci», dissero all'unisono e ringraziarono il viandante per averli aiutati.

Questa è la parabola. Da dove è saltato fuori il decimo uomo? Sì era perduto? Venendo a sapere che era stato sempre lì per tutto il tempo, hanno impara
to qualcosa di nuovo i dieci stupidi? La causa del loro dolore non era la perdita reale di uno di loro: era la loro stessa ignoranza e non la semplice supposizione che uno di loro si fosse perso (anche se non riusciva
nno a capire chi fosse) dal momento che ne contavano soltanto nove.

Questo è anche il tuo caso. Non c'è, in realtà, nes
tun motivo per sentirti infelice e triste. Sei tu stesso che imponi dei limiti alla tua vera natura di Essere infinito e poi ti lamenti di essere una creatura limita
ta. O continui, dunque, in questo atteggiamento o adott
ti il sadhana per trascendere quei limiti fittizi. Ma se il tuo stesso sadhana accetta l'esistenza di quei limiti, come può aiutarti a trascenderli?

Per cui ti dico, sappi, che sei in realtà l'infinito, puro Essere, l'Assoluto Sé. Sei sempre e nient'altro che il Sé. Non potrai mai, dunque, ignorare realmente il Sé, la tua ignoranza è apparente, come quella dei die
ci stupidi riguardo al decimo uomo «scomparso». In quel caso, era l'ignoranza la causa del loro dolore.

Sappi, allora, che la vera Conoscenza non crea per
te un nuovo Essere, ma rimuove semplicemente la tua « ignorata ignoranza ». La Beatitudine non viene ad aggiungersi alla tua natura, ma si rivela come la tua vera condizione naturale, eterna e infinita. L’unico modo per liberarti dal dolore è quello di conoscere ed essere il Sé. Perché mai questo dovrebbe essere impossibile?
D. La ricerca di Dio risale a tempi remoti. È stata detta l’ultima parola?

M. (Rimane in silenzio).

D. (Imbarazzato). Dovrei considerare il silenzio di Sri Bhagavan come la risposta alla mia domanda?

M. Sí. Mouna è Isvara-svarupa. Da qui la massima: «La Verità del Supremo Brahman viene proclamata attraverso l’eloquenza del Silenzio».

D. Si dice che Buddha avesse ignorato queste ricerche su Dio.

M. E per questo fu definito uno sunyavadin (nichilista). Infatti Buddha si preoccupò più che altro di rivolgere la propria ricerca alla realizzazione della Beatitude qui ed ora, invece di occuparsi di discussioni accademiche su Dio.

D. Dio viene descritto come manifesto e immanifecto. In quanto manifesto si dice che includa il mondo come parte del proprio Essere. Se così fosse, noi, in quanto facenti parte del mondo, dovremmo conoscerlo facilmente nella sua forma manifesta.

M. Conosci te stesso prima di sforzarti di definire la natura di Dio e del mondo.
D. Conoscere se stessi presuppone la conoscenza di Dio?

M. Sí, Dio è con te.

D. Cosa ostacola la conoscenza di me stesso o di Dio?

M. La tua mente errabonda e i suoi mezzi snaturati.

D. Sono una creatura debole. Ma perché il potere superiore del Signore non rimuove gli ostacoli dal di dentro?

M. Sí, lo farà se tu hai la volontà.

D. Perché il Signore non fa nascere in me la volontà?

M. Allora rinuncia a te stesso.

D. Se rinuncio a me stesso, è necessario anche pregare Dio?

M. La rinuncia è già in sé una valida preghiera.

D. Ma non bisogna conoscere la natura di Dio, prima di rinunciare a se stessi?

M. Se credi che Dio faccia per te tutto quello che tu vuoi che Lui faccia, affidati, dunque, a Dio. Altrimenti lascia stare Dio e conosci te stesso.

D. Dio o il Guru si curano di me?

M. Se ricerchi l'uno o l'altro (in realtà non sono due ma un'unica entità) stai pur sicuro che ti cercheranno con una sollecitudine di gran lunga maggiore a quella che potresti mai immaginare.

D. Gesù ha raccontato una parabola, in cui una donna continua a cercare la moneta smarrita finché non la trova.

M. Sí, quella parabola illustra la verità, secondo cui Dio o il Guru è sempre in cerca del ricercatore sincero. Se la moneta fosse stata un pezzo di metallo senza valore, la donna non l'avrebbe cercata così a lungo. Sai cosa significa? Il ricercatore deve sempre perfezionarsi attraverso la devozione.
D. Ma non si può essere assolutamente sicuri della grazia di Dio.
M. Se la mente immatura non sente la grazia di Dio, non significa che non c'è, perché ciò implicherebbe che talvolta Dio è senza grazia e, se così fosse, non potrebbe più essere Dio.
D. Equivale al detto di Cristo: « Ti sarà dato in base alla tua fede? ».
M. Più o meno.
D. Mi è stato detto che nelle Upanisad si legge, che conosce l'Atman soltanto chi viene scelto dall'Atman. Perché l'Atman compirebbe una scelta? E perché sceglierebbe degli individui in particolare?
M. Quando sorge il sole, fioriscono soltanto alcuni boccioli e non tutti. Perché per questo biasimare il sole? E d'altra parte i boccioli non possono sbocciare da soli, ma hanno bisogno della luce del sole.
D. Non si potrebbe dire che si ha bisogno del sostegno dell'Atman, perché è l'Atman stesso che getta su di sé il velo di maya?
M. Sì, si potrebbe.
D. Se l'Atman ha gettato su di sé il velo di maya, non dovrebbe poi anche toglierselo da sé?
M. Lo fa. Cerca di vedere per chi c'è il velo.
D. Perché dovrei? Lasciamo che l'Atman stesso si tolga il velo.
M. Se l'Atman parla del velo, allora l'Atman stesso lo rimuoverà.
D. Dio è personale?
M. Sì, è la prima persona: l'« Io » che sta sempre dinanzi a te. Poiché dai la precedenza a cose terrene, Dio sembra retrocedere sullo sfondo. Se rinunci a tutto il resto e cerchi Dio, rimarrà soltanto Lui in quanto l'« Io », il Sé.
M. L'ultimo stato della Realizzazione viene definito, secondo l'Advaita, l'unione assoluta con il divino, secondo il Visistadvaita, un'unione differenziata, men-
tre il Dvaita sostiene che non esiste alcun tipo di unione. Quale delle tre è la visione corretta?

D. Perché speculare su cosa potrebbe accadere un certo momento nel futuro? Tutti concordano sul fatto che l’« Io » esiste. A qualunque scuola di pensiero appartenga, l’autentico ricercatore dovrebbe, innanzitutto, scoprire cos’è l’« Io ». Ci sarà poi tempo a sufficienza per sapere in cosa consiste lo stato ultimo, se l’« Io » si fonde o meno con l’Essere Supremo. Non anticipiamo la conclusione, ma cerchiamo di essere aperti di mente.

D. Ma la comprensione dello stato ultimo non può essere d’aiuto per chi vi aspira?

M. Non serve a niente cercare di definire ora quello che potrà essere lo stato ultimo. Non ha alcun valore intrinseco.

D. Perché?

M. Perché tu parti da un principio sbagliato. La tua constatazione scaturisce dall’intelletto, che splende soltanto della luce riflessa del Sé. Non è presuntuoso da parte dell’intelletto esprimere giudizi su qualcosa di cui esso stesso non è altro che una modesta manifestazione e da cui gli deriva la poca luce che ha.

Come può l’intelletto, a cui mai è dato di raggiungere il Sé, essere in grado di verificare e, tanto meno di stabilire, la natura dello stato ultimo della Realizzazione? È come cercare di misurare la luce del sole prendendo come campione la luce di una candela. La cera, infatti, si scioglierrebbe se si esponesse la candela al sole.

Invece di indugiare in vane speculazioni, dedicati qui ed ora alla ricerca della Verità, che è sempre dentro di te.
Il jñani e il mondo

D. Il jñani percepisce il mondo?

M. Da chi mi viene rivolta questa domanda? Da parte di un jñani o di un ajñani?

D. Da un ajñani, lo ammetto.

M. È il mondo che cerca di stabilire la questione della propria realtà? Questo dubbio si è insinuato in te. Cerca di sapere, innanzitutto, chi è che dubita e poi potrai valutare se il mondo è reale o no.

D. L'ajñani vede e conosce il mondo e i suoi oggetti attraverso i cinque sensi. Il jñani ha un'esperienza del mondo simile?


D. Sto cercando soltanto di capire la prospettiva
del āñāni riguardo al mondo. Si percepisce il mondo dopo l’autorealizzazione?

*M.* Perché preoccuparsi del mondo e di che cosa avviene dopo l’autorealizzazione? Prima realizza il Sé. Che importanza ha se si percepisce o no il mondo? Il fatto di non percepire il mondo nel sonno, favorisce forse la tua ricerca? O piuttosto cosa ci rimetti ora che percepisci il mondo? Non è importante per il jñāni o l’ājñāni percepire o no il mondo. Entrambi lo vedono ma da un punto di vista diverso.

*D.* Se il jñāni e l’ājñāni percepiscono il mondo allo stesso modo, che differenza c’è tra loro?

*M.* Quando vede il mondo, il jñāni vede il Sé, che è il sostrato di tutto il visibile; l’ājñāni sia che veda il mondo sia che non lo veda, ignora il vero essere: il Sé.

Prendi come esempio le immagini sullo schermo del cinematografo. Cosa c’è di fronte a te prima che cominci lo spettacolo? Soltanto lo schermo. Su quello schermo tu vedi tutto lo spettacolo e le immagini sembrano reali a tutti gli effetti. Ma se cerchi di prendere, cosa toccherai? Soltanto lo schermo, sul quale le immagini sembrano così reali. Dopo il film, quando scompaiono le immagini, cosa rimane? Di nuovo lo schermo!

È la stessa cosa per quanto riguarda il Sé. Esiste soltanto il Sé, le immagini vanno e vengono. Se tu rimani nel Sé, non ti lascerai ingannare dall’apparenza delle immagini. E non importa se le immagini appaiono o scompaiono. Ignorando il Sé, l’ājñāni, pensa che il mondo sia reale, proprio come chi, ignorando lo schermo, vede soltanto le immagini, come se queste esistessero indipendentemente dallo schermo. Se si pensasse che senza il soggetto vedente non ci sarebbe niente da vedere, come non ci sarebbero immagini senza schermo, non si avrebbero delusioni. Il jñāni sa che lo schermo, le immagini e, quindi, la vista stessa
non sono nient’altro che il Sé. Con le immagini il Sé è nella sua forma manifesta, senza le immagini rimane nella sua forma immanifesta. Per il jñani non ha alcuna importanza che il Sé sia in una forma o nell’altra: egli è sempre il Sé. Ma l’ajñani, se vede il jñani attivo, rimane sconcertato.

D. È proprio questo punto che ha fatto scaturire la mia prima domanda, se cioè chi ha realizzato il Sé percepisce il mondo come gli altri e, se è così, mi piacerebbe, allora, sapere come ha percepito, ieri, Bhagavan la misteriosa scomparsa della foto...

M. (Sorridendo) Ti riferisci alla foto del Madura Temple. Fino a pochi minuti prima girava tra le mani dei visitatori, che la guardavano a turno. Evidentemente è andata perduta tra le pagine di un libro o di qualcos’altro che stavano sfogliando.

D. Sì, sarà successo qualcosa di simile. Cosa ha pensato Bhagavan? C’è stata una ricerca affannosa della foto, che alla fine non è stata trovata. Come ha considerato Bhagavan la misteriosa scomparsa della foto, nel momento in cui veniva cercata?

M. Immagina che tu abbia sognato di avermi portato nel tuo lontano paese, la Polonia. Ti svegli e mi chiedi: «Ho sognato questo e questo. Hai mai sognato o saputo in qualche altro modo che ti portavo in Polonia? ». Che significato daresti ad una domanda simile?

D. Ma per quel che riguarda la foto smarrita, l’incidente è avvenuto sotto gli occhi di Sri Bhagavan.

M. La vista della foto, la sua scomparsa, come pure la tua presente domanda, è tutto frutto della mente. C’è una storia dei Puranas che illustra la faccenda. Quando Sita scompare durante il suo eremitaggio nella foresta, Rama andò alla sua ricerca piangendo: «O Sita, Sita! ». Si dice che Parvati e Parameshvara videro dall’alto quello che avveniva nella foresta. Parvati manifestò la propria sorpresa a Parame-

D. Non riesco ad afferrare la morale della storia.

M. Se Rama fosse stato in cerca della presenza fisica di Sita, avrebbe riconosciuto nella persona che gli stava innanzi la Sita che aveva perduto. Ma non fu così, la Sita scomparsa era irreale quanto quella che gli era apparsa sotto i suoi occhi. Rama in realtà non era cieco, bensì per lui, il jñani, la precedente presenza di Sita durante l'eremitaggio, la sua scomparsa, la propria ricerca di lei come pure l'apparizione di Par-vati nelle sembianze di Sita era tutto ugualmente ir-reale. Comprendi, ora, come ho considerato la foto smarrita?

D. Non posso dire che tutto mi è chiaro. Il mondo che vediamo, sentiamo e percepiamo in tanti modi è qualcosa di simile a un sogno, un'illusione?

M. Se sei in cerca della Verità e della Verità sol-tanto, non esiste per te altra alternativa, se non quel-la di accettare il mondo come irreale.

D. Perché?

M. Per la semplice ragione che se non rinunci all'idea che il mondo è reale, la tua mente insegnerà sempre quell'idea. Se prendi per reale l'apparenza, non conoscerai mai il Reale in sé, anche se esiste soltanto il Reale. Tutto questo viene illustrato dall'esempio del serpente e della corda. Finché vedi il serpente, non puoi vedere la corda in quanto tale. Il serpente immaginario diventa per te reale, mentre la corda reale sembra non esistere in quanto tale.
D. È facile accettare a titolo di prova che il mondo, in definitiva, non è reale, ma è difficile convincersi che è davvero irreale.

M. Anche il mondo dei sogni è reale mentre sogni. Finché durano i sogni, ogni cosa che vedi e che provi è reale.

D. Il mondo, allora, non è nient’altro che un sogno?

M. Che c’è di male nel senso di realtà, che provi mentre sogni? Puoi sognare qualcosa di assolutamente impossibile, come ad esempio, avere una vivace conversazione con una persona morta. Ti può cogliere nel sogno un momento d’incertezza, in cui ti chiedi: «Ma non era morto? ». Ma poi la tua mente si adatta, in qualche modo, alle immagini del sogno e quella persona ridiventa vivissima ai sensi del sogno. In altre parole, il sogno in quanto tale non ti permette di dubitare della sua realtà. Come pure sei incapace di mettere in dubbio la realtà del mondo dello stato di veglia. Come può la mente, che ha creato da sé il mondo, accettarne l’irrealtà? Questo è il significato del paragone fatto tra il mondo dello stato di veglia e il mondo dei sogni. Entrambi sono creazioni della mente e finché la mente è presa dall’uno o dall’altro, è incapace di negare la realtà del mondo dei sogni, quando sognata e quella del mondo dello stato di veglia, quando è sveglia. Se, invece, allontanassi completamente la tua mente dal mondo e la rivolgessi interiormente, vale a dire, se fossi sempre consapevole del Sé, che è il sostrato di tutta l’esperienza, scopriresti che il mondo, che è la sola cosa di cui sei ora consapevole, è irreale quanto il mondo dei tuoi sogni.

D. Come ho detto in precedenza, vediamo, sentiamo e percepiamo il mondo in tanti modi. Queste sensazioni sono delle reazioni ad oggetti visti, sentiti e così via, non sono creazioni mentali come quelle dei sogni, che variano non solo da individuo a individuo,
ma anche nello stesso individuo. Non basta questo a dimostrare l’oggettiva realtà del mondo?

M. Tutto questo parlare dell’inconsistenza attribuita al mondo dei sogni, emerge soltanto ora che sei sveglio. Mentre sognavi, il sogno costituiva un insieme perfettamente compiuto. Se, infatti, sogni di avere sete e di bere, l’acqua immaginaria, che pensi di aver bevuto, seda realmente la tua sete illusoria. Ma tutto ciò, in effetti, per te era reale e non immaginario, finché non hai scoperto che il sogno stesso era frutto d’immaginazione. La stessa cosa avviene con il mondo dello stato di veglia e con le sensazioni che hai raccolto ora, perché ti dessero l’impressione che il mondo è reale.

Se il mondo fosse, invece, una realtà in sé esistente (è quello che evidentemente intendi per oggettività del mondo), cosa gli impedirebbe di rivelarsi nel sonno? Non dici di non essere esistito nei tuoi sogni.

D. Ma neppure nego l’esistenza del mondo mentre dormo. Il mondo ha continuato ad esistere per tutto il tempo. Se durante il sonno io non lo vedeva, lo vedevano gli altri che in quello stesso momento non dormivano.

M. Per dire che esistevi durante il sonno, è stato necessario chiamare in causa gli altri perché lo provassero? Perché ora cerchi, dunque, la loro testimonianza? Quegli «altri» possono dirti di aver visto il mondo (mentre dormivi) soltanto dopo esserti svegliato. Per quel che riguarda la tua esistenza è diverso. Svegliandoti, dici di aver dormito profondamente, fino a un certo punto sei, quindi, consapevole nello stato di sonno profondo, mentre non hai la minima cognizione dell’esistenza del mondo. Persino ora che sei sveglio, è il mondo che ti dice: «Sono reale» o sei tu a dirlo?

D. Naturalmente sono io a dirlo del mondo.

M. Bene, quel mondo, allora, che affermi essere rea-
le, ti sta, in effetti, prendendo in giro nel tentativo di dimostrarti la propria realtà, mentre è la tua stessa Realtà che ignori.
Vorresti sostenere, in un modo o nell'altro, che il mondo è reale. Qual è l'unità di misura della Realtà? È Reale solo ciò che esiste in sé e che si rivela da sé, che è eterno e immutabile.
D. Il mondo, se esiste, non può avere coscienza di sé?
M. Coscienza è sempre Auto-coscienza. Se sei consapevole di qualcosa, sei fondamentalmente consapevole di te stesso. Un'esistenza che non è auto-consapevolezza è in se stessa una contraddizione. L'esistenza in sé non esiste, è qualcosa che si attribuisce, mentre la vera Esistenza, il sat, non è un attributo, è la Sostanza stessa: è il vastu. La Realtà è, dunque, nota come sat-chit, Essere-Coscienza, e mai l'uno o l'altra soltanto. Il mondo in sé non esiste e non è neppure consapevole della propria esistenza. Come puoi dire che questo mondo è reale? È eterno divenire, un continuo e interminabile flusso. Un mondo dipendente, che non è consapevole di sé, in perenne trasformazione, non può essere reale.
D. Non solo la scienza occidentale considera il mondo reale, ma i Veda descrivono minutamente il mondo in termini di cosmo e la sua stessa origine.
Perché l’avrebbero fatto se il mondo non fosse reale?

M. Lo scopo fondamentale dei Veda è quello di trasmettere la natura dell’imperituro Atman, e di affermare recisamente: «Tu sei Quello» (12).

D. D’accordo. Ma perché danno lunghe descrizioni cosmiche, se non considerano il mondo reale?

M. Adotta in pratica quello che accetti in teoria e lascia perdere il resto. I sastras devono guidare verso la verità ogni tipo di ricercatore e non tutti hanno la medesima costituzione mentale. Fatto, questo, che non si può accettare di trattare come artha-vada o argomento di marginale importanza.

(12) Tat Tvam Asi («Tu sei Quello»), uno dei mahavakya o massime delle Upanisad vediche, che enuncia l’identità del Brahman col jiva, designati rispettivamente con «Quello» (tat) e «Tu» (tvam) (N.d.T.).
Il Cuore è il Sé

D. Sri Bhagavan afferma che il Cuore è sede della coscienza e identico al Sé. Cosa s’intende esattamente per Cuore?

M. Questa domanda rivela che sei interessato a conoscere l’origine della coscienza. Il problema dell’« Io » e della sua natura esercita, infatti, un fascino irresistibile su tutte le persone riflessive.

Chiamarlo Dio, Sé, Cuore o sede della coscienza non cambia nulla. Il punto fondamentale è che il Cuore rappresenta l’essenza dell’individuo, il centro senza il quale non può esserci niente attorno.

D. Ma Sri Bhagavan ha parlato di un punto preciso del corpo umano in cui risiede il Cuore e, precisamente, nel torace, due dita a destra dalla vena mediana.

M. Esatto, quello è il centro dell’esperienza spirituale secondo la testimonianza dei Saggi. Il Cuore inteso come centro spirituale non è un organo. Tutto ciò che si può dire del Cuore è che è l’essenza dell’individuo: ciò con cui s’identifica l’individuo (secondo il significato letterale del termine in sanscrito),
sia che egli dorma, sia sveglio, sogni, lavori o sia immerso nella samadhi.

D. In questo caso, come si potrebbe localizzare il Cuore in un punto preciso del corpo? Stabilire una sede per il Cuore imporrebbe dei limiti fisiologici a ciò che è oltre lo spazio e il tempo.

M. Questo è vero. Ma chi fa domande sulla posizione del Cuore, evidentemente non riesce a considerare se stesso come esistente indipendentemente dal corpo. Mentre mi rivolgi questa domanda, potresti affermare che soltanto il tuo corpo è qui, mentre tu stai parlando da un altro luogo? No, perché accetti la tua corporeità. È da questa prospettiva che parte qualsiasi riferimento al corpo umano.

A dire il vero, la pura Coscienza è indivisibile, senza parti, non ha forma, né un « interno » né un « esterno », né « destra » né « sinistra ». La pura Coscienza, che è poi il Cuore, comprende tutto in sé, senza escludere niente. È la Verità ultima.

Da questa posizione assoluta, il Cuore, il Sé o la Coscienza non trovano posto nel corpo. Per quale ragione? Il corpo non è altro che la semplice proiezione della mente e la mente è soltanto un meschino riflesso del Cuore. Come può, quindi, ciò che comprende tutto in sé, essere ridotto ad una minuscola parte del corpo, che altro non è se non una delle molteplici manifestazioni della sola Realtà?

Ma la gente non lo capisce, perché non può fare a meno di pensare in termini di corporeità e di mondo materiale. Ad esempio, quando affermi: « Sono giunto a questo asrama in seguito al viaggio, lontano dal mio paese, oltre l'Himalaya ». Questo non è vero. Ciò può essere, infatti, un « giungere » o un « andare », un qualsiasi movimento per l'unico spirito universale che tu sei? Tu sei dove sei sempre stato. È il tuo corpo che si è spostato da un luogo a un altro, finché non ha raggiunto questo asrama.
Questa è la pura verità, ma a chi considera se stesso un essere vivente di un mondo tangibile, suona come qualcosa di folle!
È quando si scende al livello della comprensione comune che si assegna, dunque, al Cuore una precisa collocazione nel corpo umano.
D. Come deve intendersi, allora, l'affermazione di Sri Bhagavan che l'esperienza del centro del Cuore si svolge precisamente nel torace?
M. Una volta accettata la concezione autentica e assoluta, secondo cui, il Cuore in quanto Coscienza è oltre lo spazio e il tempo, sarà facile comprendere il resto nella giusta prospettiva.
D. È in base a questa prospettiva che ho rivolto la mia domanda. Chiedevo, appunto, dell'esperienza di Bhagavan.
M. La pura Coscienza, completamente indipendente dal corpo fisico e che trascende la mente, è un fatto di diretta esperienza. I Saggi conoscono la propria Esistenza eterna e incorporea come i laici conoscono la propria esistenza corporea. Ma l'esperienza della Coscienza può avvenire con o senza la consapevolezza del corpo. Nell'esperienza incorporea della pura Coscienza il Saggio trascende il tempo e lo spazio e non si pone affatto la domanda sulla posizione del Cuore.
Poiché, tuttavia, il corpo fisico (in vita) non può esistere indipendentemente dalla Coscienza, la consapevolezza del corpo deve essere sostenuta dalla pura Coscienza. L'una è limitata per sua natura e non può mai includere l'altra, che è infinita ed eterna. La coscienza fisica è soltanto un riflesso isolato e in scala ridotta della pura Coscienza, con cui il saggio si è identificato. Per il saggio, dunque, la coscienza fisica è, per così dire, soltanto un raggio riflesso dell'infinita Coscienza in sé luminosa, che è poi egli stesso. Solo in questa accezione il Saggio è consapevole della propria esistenza fisica.
Dal momento che durante la sua esperienza del Cuore come pura Coscienza, il Saggio non è affatto cosciente del corpo, quell’esperienza assoluta viene da lui individuata entro i limiti fisici del corpo da una sorta di reminiscenza sensoriale che lo coglie quando ritorna fisicamente cosciente.

D. Per gli uomini come me, che non hanno né diretta esperienza del Cuore né il corpo successivo, è abbastanza difficile afferrare il nocciolo della questione. Riguardo alla posizione del Cuore ci dovremmo forse basare su delle supposizioni.

M. Se la definizione della posizione del Cuore si basa su delle supposizioni, persino per il laico, la questione non merita particolare attenzione. No, non ti devi basare su delle congetture, ma su un’intuizione infallibile.

D. Per chi si può parlare d’intuizione?

M. Per il singolo e per tutti.

D. Sri Bhagavan mi dà fiducia grazie ad una conoscenza intuitiva del Cuore?

M. No, non del Cuore, ma della posizione del Cuore in base alla tua identità.

D. Sri Bhagavan afferma che la posizione del Cuore nel corpo si conosce intuitivamente?

M. Perché no?

D. (Indicando se stesso) Bhagavan si sta riferendo a me personalmente?

M. Sí, questa è intuizione! Come ti sei indicato, ora, a gesti? Non hai poggia il tuo dito a destra sul petto? Quello è precisamente il posto del Cuore.

D. In assenza, dunque, della diretta esperienza del Cuore, devo basarmi su questa intuizione?

M. Cosa c’è di male? Quando uno scolaro dice: «Io ho fatto il calcolo correttamente» o quando chiede «Posso correre a prendere il libro al posto suo? », indica forse, nel primo caso, la testa e nel secondo le gambe, che correranno a prendere il libro? No, in
entrambi i casi, indicherà con la mano la destra del suo petto, esprimendo in questo modo l’intima vera Fonte del proprio « Io ». Un’infallibile intuizione gli farà indicare, in quel modo, il Cuore, che è poi il Sé, riferendosi a se stesso. Il gesto è assolutamente spontaneo e universale: è infatti uguale per tutti.

Vorresti una prova più evidente di questa riguardo alla posizione del Cuore nel corpo?

D. Ma io ho sentito dire da un santo, che egli avvertiva la propria esperienza nel punto tra le sopracciglia.

M. Si tratta, come ho già detto, dell’ultima e perfetta Realizzazione che trascende il rapporto soggetto-oggetto. Quando si raggiunge questo stato, non ha importanza in quale punto si avverte la propria esperienza spirituale.

D. Ma la domanda è quale delle due è la visione corretta, se, cioè (1) il centro dell’esperienza spirituale è tra le sopracciglia o se (2) avviene nel Cuore.

M. Per motivi pratici puoi concentrarti nel punto tra le sopracciglia attraverso il bhayana o la contemplazione libera della mente, mentre lo stato supremo di anubhava o Realizzazione, con cui ti identifichi completamente e in cui scompare del tutto la tua individualità, trascende la mente. Per cui non può esserci un centro obiettivo che tu possa esperire come qualcosa di distinto e separato da te.

D. Vorrei rivolgere la stessa domanda con parole diverse. Si può affermare che il punto tra le sopracciglia è la sede del Sé?

M. Accetti il fatto che il Sé sia la fonte ultima della coscienza e che permane durante i tre stati della mente. Ma guarda cosa avviene quando durante la meditazione si è sopraffatti dal sonno. Come primo effetto del sonno, la testa si piega in avanti, cosa che non avverrebbe se il Sé si trovasse tra le sopracciglia o in qualsiasi altro posto della testa.
Se durante il sonno non si avverte l’esperienza del Sé tra le sopracciglia, non si può definire quel punto la sede del Sé, senza peraltro implicare che il Sé spesso abbandona il suo posto, il che sarebbe assurdo.

Il fatto è che il sadbaka può provare quest’esperienza in ogni punto o chakra, in cui concentra la propria mente. Ma quella particolare zona della sua esperienza non diventa ipso facto, per quella ragione, la sede del Sé.

C’è una storia interessante su Kamal, il figlio di San Kabir, che può servire a far capire perché la testa (e a fortiori il punto tra le sopracciglia) non può essere considerata come la sede del Sé.

Kabir era molto devoto a Sri Rama e non mancò mai di nutrire coloro che cantavano con devozione in lode al Signore. Una volta gli capitò, tuttavia, di non avere i mezzi per procurarsi cibo a sufficienza per quanti erano i devoti. Ma per Kabir non esisteva altra alternativa se non quella di riuscire a predisporre in qualche modo tutti i preparativi, prima del mattino successivo. Così la notte, aiutato dal figlio, si diede da fare per assicurarsi il cibo necessario.

La storia racconta che padre e figlio si erano impossessati delle provviste della casa di un mercante, attraverso un buco che avevano aperto nel muro. A furto compiuto, il figlio ritornò dentro per svegliare i legittimi proprietari e dire loro, per una questione di principio, che erano stati derubati. Quando il ragazzo, dopo aver svegliato tutta la famiglia, cercò di scappare attraverso il buco e di raggiungere il padre dall’altra parte, rimase incastrato nell’apertura. Per evitare di essere riconosciuto da tutta la famiglia che aveva ormai alle calcagna (perché se fosse stato scoperto, l’indomani non ci sarebbe stato più cibo per i devoti), chiamò il padre, gli disse di tagliargli la testa e di portarla via con lui. Dopo aver eseguito la vo-
lontà di Kamal, Kabir fuggì con le provviste rubate e la testa del figlio, che una volta portata a casa fu al sicuro da qualsiasi riconoscimento. Il giorno dopo Kabir diede una festa per i bhaktras, quasi dimentico di ciò che era avvenuto la notte precedente. «Se è stata la volontà di Rama» disse tra sé Kabir «che mio figlio morisse, così sia!». La sera Kabir, come al solito, se ne andò in processione verso la città con quanti avevano preso parte alla festa.

Nel frattempo, la famiglia derubata aveva riferito al re l’accaduto esibendo il corpo decapitato di Kamal, che non offriva alcun indizio. Per scoprirne l’identità, il re espose in bella vista il cadavere nella via principale, cosicché chiunque l’avesse reclamato o portato via (giacché non si abbandona un morto senza che parenti ed amici non abbiano celebrato per lui i riti estremi) sarebbe stato interrogato e arrestato dalla polizia, che era appostata in segreto a questo scopo.

Kabir e compagni giunsero dalla via principale ormai al colmo del loro fervore religioso (bhajana), quando, con sgomento di tutti, il corpo mozzo di Kamal (che si pensava fosse morto stecchito) cominciò a battere le mani, seguendo il ritmo del canto dei devoti.

Questa storia contraddice l’idea, secondo cui, la testa o il punto tra le sopracciglia sarebbe la sede del Sé. Si potrebbe, inoltre, notare che quando la testa di un soldato in combattimento viene decapitata, sul campo di battaglia, da un potente colpo di spada, il corpo continua a correre o a muoversi ancora per pochi istanti, come se si trattasse di una finzione, prima di cadere definitivamente a terra.

D. Ma il corpo di Kamal era morto ormai da tempo.

M. Ciò che tu chiami morte, non è stata per Kamal un’esperienza effettivamente straordinaria. La storia che ho raccontato parla soltanto di un episodio avvenuto quando Kamal era ancora giovane.
Da ragazzo Kamal aveva un amico della stessa età con cui era solito giocare a palline. Una regola che avevano stabilito tra di loro prevedeva che se uno di loro vinceva una partita o due, l'altro aveva diritto alla rivincita il giorno dopo.

Una sera terminarono il gioco in sfavore di Kamal. Il giorno seguente, Kamal si recò a casa del ragazzo per reclamare la propria rivincita, ma vide il compagno disteso sulla veranda, mentre i suoi parenti piangevano accanto a lui.

«Che cos’ha?». Chiese loro Kamal. «Ieri ha giocato con me e mi deve una rivincita». I parenti piansero ancora di più e dissero che il ragazzo era morto. «No» disse Kamal «Non è morto, finge semplicemente di esserlo, per non concedermi la rivincita al gioco che mi deve». I parenti protestarono dicendo a Kamal di vedere coi suoi occhi che era effettivamente morto, giacché il corpo era ormai freddo e rigido. «Ma questa è tutta una finta da parte del ragazzo, lo so, cosa significa che il corpo è freddo e rigido. Anch’io posso diventar così». Con queste parole, Kamal si distese e in un battere d’occhio morì.

I poveri parenti, che avevano pianto fino a quel momento la morte del loro ragazzo, erano tristi e costernati e a quel punto cominciarono a piangere anche la morte di Kamal. Ma sollevandosi, Kamal esclamò: «Avete visto ora? Ero simile ad un morto, ma sono di nuovo in piedi, vivo e scalciante. Ecco come mi vuole ingannare, ma non me la darà a bere con questa commedia».

La storia racconta che, alla fine, l’innata santità di Kamal fece tornare in vita il ragazzo e giocò con lui la partita che gli era dovuta. La morale è che la morte del corpo non è l’estinzione del Sé. Il suo rapporto con il corpo non è vincolato da nascita e morte, e il suo posto nel corpo non è individuabile in un punto preciso, come per esempio, tra le sopracciglia,
attraverso la propria particolare esperienza frutto del dhyana praticato in quel punto. Lo stato supremo di Auto-coscienza non viene mai meno e trascende i tre stati della mente come anche la vita e la morte.

D. Dal momento che Sri Bhagavan afferma che si può avvertire il Sé in qualunque punto o chakras, anche se la sua sede è il Cuore, non è possibile che concentrandosi a lungo e intensamente o praticando il dhyana nel punto tra le sopracciglia, questa zona diventi la sede del Sé?

M. Finché si tratta semplicemente di praticare la meditazione stabilendo un punto su cui fissare la propria attenzione, qualunque considerazione sulla sede del Sé sarebbe assolutamente astratta. Se consideri te stesso come il soggetto o colui che vede, il punto su cui fissi la tua attenzione diventa l'oggetto visto. Questo è soltanto bhavana. Se, invece, vedi lo stesso Sé, ti fondi e diventi un tutt'uno con il Sé: questo è il Cuore.

D. È consigliabile, allora, la concentrazione nel punto tra le sopracciglia?

M. Il risultato ultimo della pratica di qualsiasi tipo di dhyana, è che l'oggetto, su cui il sadhaka fissa la mente, cessa di esistere in quanto oggetto distinto e separato dal soggetto. Entrambi (soggetto e oggetto) diventano l'unico Sé, che è il Cuore.

La pratica meditativa nel punto tra le sopracciglia è una tecnica sadhana, grazie alla quale i pensieri vengono effettivamente controllati per il periodo di tempo interessato. La ragione è la seguente: «Tutti i pensieri sono un'attività esterna della mente e i pensieri, in primo luogo, seguono la "vista" fisica o mentale».

Si dovrebbe, comunque, sottolineare che questo sadhana che consiste nel fissare l'attenzione nel punto tra le sopracciglia, si deve accompagnare allo japa. Perché in ordine d'importanza dopo l'occhio fisico, c'è l'orecchio fisico per controllare o per distrarre la mente. E
in ordine d’importanza dopo l’occhio mentale (la visualizzazione mentale dell’oggetto) c’è l’orecchio mentale (l’articolazione mentale della parola), per controllare e, quindi, per rafforzare la mente o per distrarla e per distoglierla.

Pertanto, quando si fissa l’occhio mentale su un punto, come ad esempio, quello tra le sopracciglia, si dovrebbe anche pronunciare mentalmente un nama (nome) o un mantra (una sillaba o una serie di sillabe sacre). Altrimenti è facile distogliersi dall’oggetto della meditazione.

Il sadhana, come precedentemente descritto, giunge all’identificazione del Nome o della Parola o del Sé, o comunque tu voglia chiamarlo, con il punto prescelto ai fini del dhyana. La pura coscienza, il Sé o il Cuore è la Realizzazione ultima.

D. Perché Sri Bhagavan non ci spinge a rivolgersi la concentrazione su qualche punto particolare o chakra?

M. Le Yoga Sastras affermano che il sahasrara o il cervello è la sede del Sé. Purusha Sukta dichiara, invece, che è il Cuore la sua sede. Per permettere al sadhaka di chiarire eventuali dubbi, gli dico di seguire la « linea » o la chiave dell’egoità o dell’« Io-sono » e di ripercorrerla fino alla fonte perché, in primo luogo, è impossibile nutrire dei dubbi sul concetto dell’« Io » e, in secondo luogo, qualunque sadhana si adotti, l’obiettivo ultimo è la realizzazione della Fonte dell’egoità che è il dato essenziale della propria esperienza.

Se tu, pertanto, pratichi l’Atma-vichara, raggiungerai il Cuore, che è il Sé.
Aham e Aham-vrtti

D. Come è possibile che l'investigazione avviata dal-  
   l'ego rivelì la propria irrealtà?

M. L'esistenza fenomenica dell'ego viene trascesa  
   quando si è immersi nella Fonte da cui si origina  
   l'aham-vrtti.

D. Ma l'aham-vrtti non è soltanto una delle tre  
   forme in cui si manifesta l'ego? Lo Yoga Vasishtha e  
   altri testi antichi descrivono l'ego come avente tre  
   forme.

M. Esatto. L'ego è descritto come avente tre cor- 
   pi, quello grossolano, quello sottile e quello causale,  
   che serve soltanto ai fini dell'interpretazione analitica.  
   Se il metodo d'investigazione dovesse dipendere dalla  
   forma dell'ego, si può facilmente immaginare come qual- 
   siasi investigazione sarebbe ugualmente impossibile, per- 
   ché le forme che l'ego può assumere sono infinite. Ai  
   fini del jñana-vichara si deve, pertanto, procedere in ba- 
   se al principio che l'ego ha un'unica forma, ossia, quel- 
   la dell'aham-vrtti.

D. Ma questa forma si può rivelare inadeguata per  
   realizzare il jñana.
M. L’autoinvestigazione attraverso l’*aham-vrtti* è come il cane che trova il proprio padrone grazie al suo frutto. Il padrone può essere in un luogo distante e sconosciuto, ma ciò non comprometterà in nessun modo la ricerca del cane. L’odore del padrone è, infatti, una pista infallibile per l’animale e non conta nient’altro, come ad esempio, gli abiti indossati, la corporatura o l’altezza. Il cane si concentrerà senza posa su quel l’odore alla ricerca del padrone e infine riuscirà a trovarlo.

D. Si pone ancora la questione sul perché la ricerca della fonte dell’*aham-vrtti*, in quanto distinta dagli altri *vrttis*, si debba considerare il mezzo diretto per l’Autorealizzazione.


Sebbene il concetto di «Io» o di «Io-sono» sia noto nell’uso come *aham-vrtti*, non si tratta, in effetti, di un *vrtti* come tutti gli altri. Giacché diversamente dagli altri *vrttis*, che non hanno alcuna relazione essenziale, l’*aham-vrtti* è fondamentalmente e parimenti collegato a tutti i *vrtti* della mente. Senza l’*aham-vrtti* non ci potrebbero essere gli altri *vrtti*, mentre l’*aham-vrtti* può esistere da solo senza dover dipendere da alcun altro *vrtti* della mente. L’*aham-vrtti* è, pertanto, essenzialmente diverso dagli altri *vrtti*.

La ricerca della fonte dell’*aham-vrtti* è, dunque, la ricerca non soltanto dell’origine di una delle forme dell’ego, ma anche della stessa fonte da cui si origina l’«Io-sono». In altre parole, la ricerca e la realizzazione della Fonte dell’ego nella forma dell’*aham-vrtti* implica necessariamente il superamento dell’ego in ognuna delle sue forme possibili.
D. Ammesso che l’*aham-vr̥tti* comprenda essenzialmente tutte le forme dell’ego, perché si dovrebbe scegliere soltanto questo *vr̥tti* come strumento di autoinvestigazione?

M. Perché è l’unico dato irriducibile della propria esperienza, perché la ricerca della sua fonte è la sola via possibile che si possa seguire per realizzare il Sé. Si dice che l’ego abbia un corpo causale, ma com’è possibile farlo diventare il soggetto della propria ricerca? Quando l’ego assume quella forma, si è immersi nel buio del sonno.

D. Ma l’ego nella sua forma sottile e causale non è troppo etereo per essere esaminato nella ricerca della fonte dell’*aham-vr̥tti*, che è condotta a mente sveglia?

M. No. La ricerca della fonte dell’*aham-vr̥tti* riguarda la stessa esistenza dell’ego. Pertanto, la sottigliezza della forma dell’ego non è una considerazione essenziale.

D. Se l’unico scopo è quello di realizzare l’incondizionato e puro Essere del Sé, che è completamente indipendente dall’ego, in che modo può essere utile la ricerca che riguarda l’ego nella forma di *aham-vr̥tti*?

M. Da un punto di vista funzionale della forma o dell’attività o comunque tu voglia chiamarla (è immateriale perché evanescente), l’ego ha una ed una sola caratteristica. L’ego funge da anello di congiunzione tra il Sé che è pura Coscienza e il corpo fisico che è inerte e non sensiente. L’ego viene, perciò, chiamato il *citjada granthi*. Nella propria ricerca della Fonte dell’*aham-vr̥tti* si assume l’aspetto essenziale *cit* dell’ego e, per questo motivo, la ricerca deve condurre alla realizzazione della pura Coscienza del Sé.

D. Che rapporto c’è tra la pura Coscienza realizzata dal *jiñani* e l’« Io » che viene accettato come il dato essenziale dell’esperienza?

M. La Coscienza indifferenziata del puro Essere è il Cuore di *hrdayam*, ciò che sei realmente, come vie-
ne appunto indicato dalla stessa parola (ḥṛt + ayam = Cuore io sono).

Dal Cuore si origina l'« Io-sono » in quanto il dato essenziale della propria esperienza. Il Cuore è in sé suddha-sattva. Ed è in questa suddha-sattvasvarupa (vale a dire incontaminata da rajas e tamas), che l'« Io » sembra sussistere nel jñani...

D. Nel jñani l'ego sussiste nella forma sattvica e, pertanto, appare come qualcosa di reale. È giusto?

M. No. L'esistenza dell'ego in qualsiasi forma, nel jñani o nell'ajñani è in sé un'apparenza. Ma per l'ajñani, il quale pensa erroneamente che lo stato di veglia e il mondo sono reali, anche l'ego sembra essere reale. E poiché vede il jñani comportarsi come tutti gli altri, l'ajñani si vede costretto a presupporre il concetto di individualità anche in riferimento al jñani.

D. Che funzione ha l'aham-vrtti nel jñani?

M. Nessuna. Il lakṣya (fine) del jñani è il Cuore stesso, perché egli è uno e identico all'indifferenziata pura Coscienza che le Upanisad chiamano prajñana. Prajñana è in realtà il Brahman, l'Assoluto, e non vi è altri Brahman all'infuori di prajñana.

D. Come si origina, sfortunatamente, l'ignoranza di questa unica e sola Realtà nel caso dell'ajñani?

M. L'ajñani vede soltanto la mente, che è soltanto il riflesso della luce della pura Coscienza che nasce dal Cuore. Egli, dunque, ignora il Cuore stesso. Perché? Perché la sua mente è rivolta all'esterno e non ha mai ricercato la propria fonte.

D. Cosa impedisce all'infinita e indifferenziata luce della Coscienza, che nasce dal Cuore, di rivelarsi all'ajñani?

M. Come l'acqua in una pentola riflette il sole enorme entro i limiti ristretti di quel contenitore, così le vasantas o tendenze latenti della mente umana, agendo da mezzo riflettente, catturano l'infinita e onnipervasiva Luce della Coscienza, che nasce dal Cuore e si
Abam e Abam-vratti / 147

presenta sotto forma di un fenomeno chiamato mente. Vedendo soltanto questo riflesso, l’ajñani s’inganna nel credere che è un essere finito, il jiva.

Quando la mente si rivolge interiormente alla ricerca della fonte dell’abam-vratti, le vasanas si estinguono e, in assenza del mezzo riflettente, anche il fenomeno originato dalla riflessione, ossia la mente, scompare e viene assorbita dalla Luce della sola Realtà: il Cuore.

Questo è il succo e la sostanza di tutto ciò che ha bisogno di sapere l’aspirante. Quello che gli viene assolutamente richiesto, è una ricerca, sincera e unidirezionale, della fonte dell’abam-vratti.

D. Ma qualunque sforzo egli faccia è limitato dalla mente nello stato di veglia. Come può una ricerca simile, condotta in uno solo dei tre stati della mente, distruggere la mente stessa?

M. La ricerca della fonte dell’abam-vratti viene senza dubbio iniziata dal sadhaka nello stato di veglia della mente. Non si può dire che in lui la mente è stata distrutta. Ma il processo stesso di autoinvestigazione rivelera che l’alternanza o trasmutazione dei tre stati della mente, come pure gli stessi tre stati, appartengono al mondo dei fenomeni, il quale non può riguardare la sua intensa ricerca interiore.

L’autoinvestigazione è realmente possibile soltanto se si rivolge la mente interiormente. Tale ricerca della fonte dell’abam-vratti avrà come risultato la realizzazione del Cuore in quanto luce indifferenziata della pura Coscienza, in cui viene assorbita completamente la luce riflessa della mente.

D. Per il jñani, quindi, non c’è differenza tra i tre stati della mente?

M. Come ci potrebbe essere se la mente stessa si è dissolta ed annullata nella Luce della Coscienza?

Per il jñani tutti e tre gli stati sono ugualmente irreali. Ma l’ajñani non può comprenderlo, perché per
lui il punto di riferimento della realtà è lo stato di veglia, mentre per il jñani è la stessa Realtà. Questa Realtà della pura Coscienza è eterna per sua natura e, pertanto, sussiste allo stesso modo durante quello che tu chiami lo stato di veglia, di sogno e di sonno. Per colui che è un tutt’uno con quella Realtà non esiste la mente né i suoi tre stati e, quindi, né introversione né estroversione.

Il suo è lo stato di veglia eterna, giacché è consapevole del Sé eterno; il suo è lo stato di sogno eterno, perché ai suoi occhi il mondo non è nient’altro che un fenomeno onirico che si presenta ripetutamente; il suo è lo stato di sonno eterno, perché è sempre, in ogni momento, senza la coscienza « Io-sono-il-corpo ».

D. Dovrei, quindi, credere che Sri Bhagavan mi sta parlando in uno stato di veglia-sogno-sonno?

M. Poiché la tua esperienza consapevole si limita ora all’estroversione della mente, definisci il momento presente come stato di veglia, mentre la tua mente ha dormito sul Sé per tutto il tempo e, in questo momento, sei quindi completamente addormentato.

D. Per me il sonno è semplicemente vacuità.

M. È così perché il tuo stato di veglia è soltanto l’agitazione della tua mente inquieta.

D. Quello che intendo per vacuità è che durante il sonno non sono cosciente di niente, è come se non esistessi.

M. Ma tu esisti nel sonno.

D. Se esisto non ne sono cosciente.

M. Non intendi dire sul serio che hai cessato di esistere nel sonno! (Ridendo). Se andassi a dormire come Mr. X, ti risveglierei come Mr. Y?

D. Conosco la mia identità, probabilmente, per un moto della memoria.

M. Pur ammettendolo, com’è possibile se non c’è continuità di coscienza?

D. Ma io non ero consapevole di quella coscienza.
M. No. Chi dice che non eri cosciente nel sonno? È la tua mente. Ma non c'era alcuna mente nel tuo sonno? Che valore ha la testimonianza della mente sulla tua esistenza o coscienza durante il sonno? Cercare la testimonianza della mente per confutare la tua esistenza o coscienza nel sonno è come appellarsi alla testimonianza di tuo figlio per confutare la tua nascita!

Ricordi che ti ho già detto una volta che esistenza e coscienza non sono due cose differenti, ma una sola e stessa cosa? Se per qualche motivo ti senti costretto ad ammettere che esistevi durante il sonno, stai sicuro che eri anche cosciente di quell'esistenza.

Ciò di cui sei davvero incosciente nel sonno è la tua esperienza fisica. Stai confondendo la tua coscienza del corpo con la vera coscienza del Sé, che è eterno. Il Prajñana, che è la fonte dell'« Io-sono », rimane sempre impassibile ai tre stati della mente, permettendoti, in questo modo, di conservare inalterata la tua identità.

Il Prajñana è anche al di là dei tre stati della mente, perché può esistere senza e nonostante questi.

È quella Realtà che dovresti ricercare nel tuo cosiddetto stato di veglia rintracciando la fonte dell'abam-vrtti.

Un'intensa pratica di questa ricerca ti rivelerà che la mente e i suoi tre stati sono irreali e che tu sei l'eterna, infinita Coscienza del puro Essere: il Sé o il Cuore.
Glossario

abhasa riflesso della coscienza
abhyasa pratica
Advaita la dottrina filosofica della non-dualità. In particolare, denominazione del sistema monistico il cui codificatore è stato Samkhara (788-820 d.C.)
abam l’« Io »
abamkara il soggetto; l’ego
abam-vritti il pensiero dell’« Io »
aikya mukti liberazione
ajñana ignoranza
aiñani colui che non ha realizzato il Sé
anandam beatitudine
antar-mukha « interiorità »; il trattenere la mente nel Cuore
anubhava esperienza; realizzazione
anubhava pratica; il conseguimento della conoscenza
arthavada argomento di sostegno
arudha conseguimento; risultato
asan (sanscr. asana) posizione (come nella posizione classica del Hatha Yoga)
asrama uno dei quattro stadi della esistenza di un ricercatore spirituale; anche la dimora di un Saggio e dei suoi discepoli
atma-jñani colui che conosce il Sé
Atman il Sé
atma nistha colui che si è stabilito nel Sé
Atma prajña autocoscienza innata
atma sakti il potere del Sé
atma-siddhi Autorealizzazione
atma-vichara Autoinvestigazione
atma-vidya conoscenza del Sé
atma vyavahara comunione con il Sé

bahir-mukha « esteriorizzazione »; lasciare che la mente esca
dal Cuore
bhajana religiosità
bhakta devoto
bhakti devozione
bhavana sentimento di profonda devozione; la contemplazione
di una divinità personificata con intensa emozione
bhumika stadio
brahmachari, brahmacharin studente (uno dei quattro stadi
dell’esistenza)
brahmacharya lo stato dello studente
Brahma-jñana realizzazione del proprio essere assoluto
Brahman il Sé Universale; l’Assoluto

chakras centri sottili di energia nel corpo
chidabhasa coscienza riflessa
chidananda beatitudine del Sé
cit intelligenza; coscienza
cit-jada granthi il « punto di congiunzione tra la pura coscien-
za e il corpo non senziente »; l’ego

dabatma-buddhi l’idea « Io-sono-il-corpo »
datbus umori; elementi costitutivi del corpo
dhyana ripetizione di un mantra o dei nomi di Dio con de-
vozione; meditazione che richiede un impegno mentale con-
sapevole
dhyana siddhi meditazione riuscita
Dvaita (Vedanta dualista) la dottrina filosofica del dualismo,
il cui codificatore è stato Madhva (XIII sec.)

ekanta vasa « Indugiare nella solitudine »; liberarsi dai con-
cetti mentali


**Glossario / 153**

*granthi lasam* distruzione del nodo (d'ignoranza)

*grbasta* stato del capofamiglia (uno dei quattro stati dell’esistenza)

_Guru_ istruttore spirituale

_Guru-krpa_ la grazia del Guru

*brdayagranthi* « nodo del cuore »; l’idea di essere il proprio corpo.

*brdayam* il Cuore

*irai-pani-nittal* « vivere al servizio di Dio »

*Isvara* Dio; il Signore

*jada* non senziente

*jagat* il mondo

*jagrat* lo stato di veglia

*jagrat-susupti* quiescenza assoluta; dormiveglia; lo stato in cui si è coscienti, ma impassibili

*japa* pronunciare mentalmente o verbalmente i nomi di Dio o dei mantra

*jiva* l’anima individuale

*jivanmukta* l’anima realizzata (lett. liberato in vita)

*jñana* conoscenza metafisica

*jñana-bhumikas* stadi di conoscenza

*jñana-drsti* (lett. visione [drstil] di saggezza [jñana]) saggezza interiore

*jñana-grantha* le opere Vedantiche

*jñana-vichara* ricerca della conoscenza

*jñani* saggio; conoscitore di Brahman

*karma* il risultato complessivo delle proprie azioni; la catena di cause ed effetti; il principio di causalità

*karma-yogi* colui che segue lo yoga dell’azione disinteressata

*kartrtva* « il soggetto »

*kevala nirvikalpa* lo stato in cui si resta senza concetti

*laksya* attenzione; scopo; obiettivo

*manonasa* distruzione della mente

*manonigraba* rendere la mente quiescente
mantra sillaba o complesso di sillabe ripetute durante la meditazione
maya illusione (cosmica)
mayasakti il potere virtuale (di velamento) della maya
moksa liberazione
mouna (sanscr. mauna) silenzio
mukti liberazione

nada anima
nadis nervi (vene e arterie della fisiologia mistica)
nama nome
nama-japa ripetizione del nome di Dio
namaskar (sanscr. namaskara) omaggio; dono
nirgunopasana contemplazione del Brahman senza attributi
nirvana liberazione ultima
nirvikalpa samadhi (samadhi senza differenziazione) stato avanzato di meditazione in cui non si è coscienti del mondo
nityam eterno
nivritti arresto assoluto di ogni processo

om sillaba di valore mistico che viene usata come mantra

para Dio
para-bhakti devozione suprema
paripurnam lo stato perfetto
prajna saggezza
prajña assoluta coscienza
prakṛti (natura) la sostanza primordiale universale; l'immancabile
prana uno dei cinque soffi vitali
pranayama disciplina della respirazione
prarabdha (karma maturato) il risultato delle proprie azioni passate nella vita presente
prasad (sansc. prasada) benedizione divina
purnam pienezza
purusa il Sé
purva samskaras tendenze latenti

rśi profeta; saggio; religioso
rajas attività
sadguru vero maestro
sadbaka aspirante alla liberazione
sadbana pratica spirituale; ascesi
sadsisya discepolo esemplare
sabaja jnani saggio nello stato di sabaja nirvikalpa samadhi
sabaja nirvikalpa samadhi (samadhi non differenziato innato)
condizione naturale di assorbimento nel Sé senza concetti
sahasrara « il loto dai mille petali »; uno dei chakra
samadhi stato avanzato di meditazione; assorbimento nel Sé;
estasi.
samkalpas fantasie; illusioni
samsara la schiavitù della vita; il ciclo di nascita e morte
samskaras tendenze passate; impressioni lasciate da azioni e
pensieri precedenti
sannyasa ascesi; rinuncia
sannyasin asceta; colui che avendo « compreso » ha rinunciato
a tutto
Sarvesvara il Signore supremo
sastras Scritture
sat esistenza; essere
sat-cit essere-coscienza
sat-cit-ananda essere-coscienza-beatitudine
sattvic (dal sanscr. sattva) puro
sayujya unione; identità
siddhi dote; potere sovrannaturale
srutis testi sacri
stuti cantare con devozione le lodi al Signore
suddha-sattva svarupa purità assoluta
sunyavadin nichilista
susupti sonno profondo
svapna lo stato di sogno

tadakaranilai « dimorare nella forma di Quello »; dimorare nel
Sé
taijasa luminosità
tamas principio della materia; inerzia
tattvas categorie; principi
turiya « Il quarto stato » (successivo allo stato di veglia, so-
gno e sonno profondo)
turiyatita « Oltre il quarto stato »; il Sé
upadesa istruzione
upasana contemplazione

vairagia distacco; imperturbabilità
varistha « Il più eccellente »
vasanas impressioni; tendenze latenti subconscie
vasana-ksaya distruzione delle tendenze mentali
vastu sostanza
vichara investigazione
vichara-marga la via dell'investigazione
vijñana conoscenza
vikalpas dubbi
samadhi stato avanzato di meditazione; assorbimento nel Sé
   qualificato o mitigato codificato da Ramanuja (XI-XII secc.)
visva il tutto
viveka discriminazione saggezza
vrtti concetti mentali

yoga via che porta all'unione con Brahma
yoga-maya potere straordinario miracoloso
yoga-margas vie dello yoga
yogi seguace dello yoga
YOGA - ZEN - MEDITAZIONE

J. e M. Argüelles - IL GRANDE LIBRO DEI MANDALA
G. Astolfi e S. Tără - YOGA, LA DANZA DELLA VITA
Sri Aurobindo - GUIDA ALLO YOGA
Sri Aurobindo - LO YOGA DELLA BHAGAVAD GITA
J.H. Bennet - SUBUD, IL CONTATTO CON LA FONTE DI VITA
John Blofeld - MANTRA
John Blofeld - LA VIA DELLA SAGGEZZA
Stelvio Brunazzi - DIO C'È
Haridas Chauduri - YOGA INTEGRALE
Sri Chinmoy - LA MEDITAZIONE DEL CUORE
Giulio Cogni - AHAMANNNAM, IO SONO CIBO
T.K.V. Desikachar - YOGA E RELIGIOSITÀ
Elisabetta Furlan - GIOCHIAMO CON LO YOGA
R. Ganapatī - SAI BABA
Mahatma Gandhi - GANDHI COMMENTA LA BHAGAVAD GITA
Gabriella Giulietti - IL MOSAICO
Philip Goldberg - PROGRAMMA DI MT
Virginia Hanson - KARMA, LEGGE UNIVERSALE DI ARMONIA
Christmas Humphreys - GUIDA ALLA MEDITAZIONE
H. Inayat Khan - IN UN ROSETO D'ORIENTE
H. Inayat Khan - LA DIVINA SINFONIA
H. Inayat Khan - LA PURIFICAZIONE DELLA MENTE
B.K.S. Iyengar - TEORIA E PRATICA DELLO YOGA
B.K.S. Iyengar - TEORIA E PRATICA DEL PRANAYAMA
Kamala - I PREZIOSI PRECETTI
Constant Kerneiz - YOGA PER L'OCCIDENTE
M. Kohler - YOGA E DISTENSIONE
Swami Krishnanda - IL PENSIERO FILOSOFICO E RELIGIOSO DELL'INDIA
Swami Kriyananda - IL SENTIERO
Swami Kriyananda - LEZIONI DI YOGA PRATICO
Swami Kriyananda - IL SEGNO ZODIACALE COME GUIDA SPIRITUALE
Rafael Lefort - I MAESTRI DI GURDJIEFF
Martin Lings - CHE COS'E IL SUFISMO
Maharishi Mahesh Yogi - BHAGAVAD GITA (Capitoli 1-6)
T.M.P. Mahavedan - RAMANA MAHARSHI, IL SAGGIO DI ARUNACALA
Abu-l’Ala Maududi - CONOSCERE L'ISLAM
S., M., S. Mehta - YOGA: IL METODO IYENGAR
Mère - COLLOQUI SULLO YOGA INTEGRALE
Swami Muktananda - IL GIUOCO DELLA COSCIENZA
Swami Muktananda - GUIDA AL VIAGGIO SPIRITUALE
Swami Muktananda - I SEGRETI DEL VIAGGIO INTERIORE
Nata - SU QUESTO STESSO TERRENO
S. Prabhavananda - C. Isherwood - AFORISMI YOGA DI PATANJALI
Sri Krishna Prem - INIZIAZIONE ALLO YOGA
C.E.S. Rai - YAMA / Vol. 1° e Vol. 2°
Bhagwan Shree Rajneesh - IL LIBRO ARANCIONE
Bhagwan Shree Rajneesh - MEDITAZIONE DINAMICA
Bhagwan Shree Rajneesh - IO SONO LA SOGLIA
Bhagan Shree Rajneesh - DIMENSIONI OLTRE IL CONOSCIUTO
Bhagwan Shree Rajneesh - LA RIVOLUZIONE INTERIORE
Bhagwan Shree Rajneesh - DIECI STORIE ZEN
Bhagwan Shree Rajneesh - LA MIA VIA
Shree Rajneesh - TAO / Discorsi sul Tao-Te-Ching
Osho Rajneesh - MEDITAZIONE: LA PRIMA E ULTIMA LIBERTÀ
Mouni Sadhu - ESERCIZI DI CONCENTRAZIONE
Mouni Sadhu - SAMADHI
Satyananda Sarasvati - LA SAGGEZZA DELLO YOGA
Swami Sivananda Sarasvati - CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE
Satprem - LA GENESI DEL SUPERUOMO
Satprem - LA MENTE DELLE CELLULE
Satprem - L. Venet - LA VITA SENZA MORTE
Satprem - L'UOMO DOPO L'UOMO
Satprem - SRI AUROBINDO: L'AVVENTURA DELLA COSCIENZA
Satprem - L'AGENDA DI MÈRE / VolI. 1-8
Shindai Sekiguchi - ZEN PER L'OCIDENTE
Emilio Servadio - PASSI SULLA VIA INIZIATICA
Jack Seward - HARA KIRI
Wallace Slater - HATHA YOGA
Chögyam Trungpa - LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE
J. van de Wetering - LO SPECCHIO VUOTO
Vyasa - BHAGAVAD GITA: IL CANTO DEL BEATO - Traduzione in versi di Giulio Cogni

Edizioni Mediterranee - Roma - Via Flaminia, 158
RAMANA MAHARSHI

L'INSEGNAMENTO SPIRITUALE

Prefazione di C.G. Jung

Il volume è costituito da una serie di domande e risposte sui problemi spirituali essenziali. Ma queste risposte di grande chiarezza, logica e semplicità, possono realmente essere considerate uno dei più alti ed ispirati insegnamenti spirituali per l'uomo di ogni tempo.
«Ramana Maharshi è figlio dell'India nel senso più vero del termine: una figura di autentico maestro il cui insegnamento è costituito dalla sua vita.
L'identificazione del Sé con Dio così come viene formulata da Sri Ramana è un'intuizione propriamente orientale: per l'indiano è fuori discussione che il Sé in quanto principio spirituale non differisce da Dio e, dal momento che l'uomo risiede nel Sé, non solo è parte di Dio, ma è Dio stesso.
Ramana non lascia dubbi in proposito.
Pratiche orientali e misticismo occidentale hanno, in fondo, il medesimo fine: l'attenzione si sposta dall'Io al Sé, e dall'uomo a Dio. Ciò significa che l'Io si annulla nel Sé e l'uomo in Dio.
La vita e l'insegnamento di Sri Ramana non valgono solo per l'India, ma per tutto il mondo occidentale; costituiscono una testimonianza di enorme interesse umano, ma anche un messaggio ammonitore ad un'umanità che rischia di perdersi nel caos della propria incoscienza e mancanza di autocontrollo».

dalla Prefazione di C.G. Jung

L. 20.000