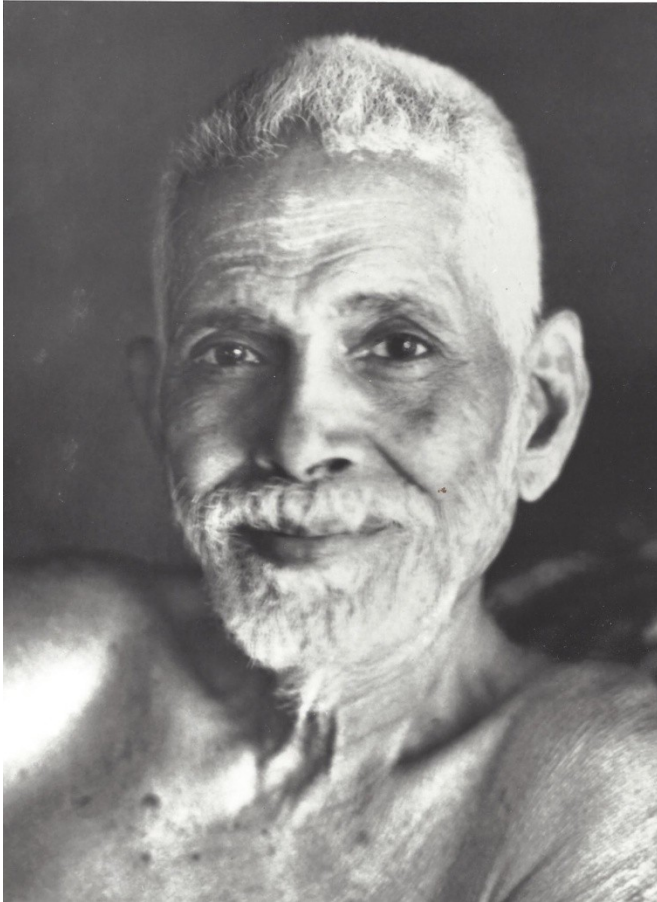


# ***IMMORTALITA' COSCIENTE***

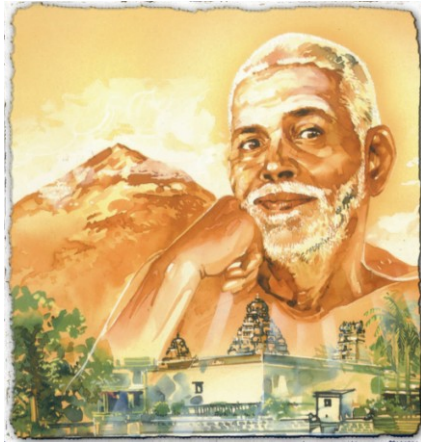
---

*Indicazioni per una vita piena di forza e quiete  
tramite l' auto-realizzazione interiore*

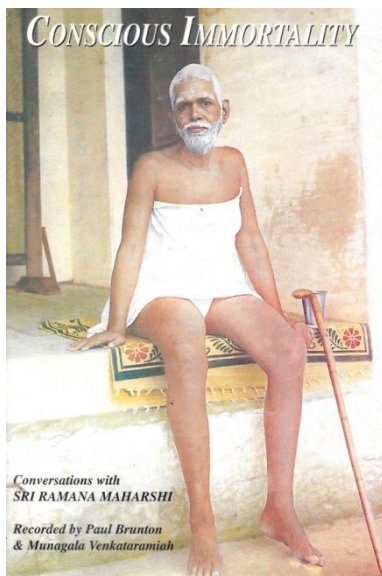


**Estratti scelti e tradotti in italiano da Conscious Immortality**

**A cura di Lamberto Martini**



Titolo originale dell'opera : Conscious Immortality.



**Publicato da :**

VS.Ramanan, President of the Board of Trustees ©  
Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai Tamil Nadu 06603

*First Edition 1984, Second Edition 1996, Reprinted 1998*  
*Printed by Kartik Offset Printers, Madras 600015*

**Questa versione in italiano :**

A cura di Lamberto Martini, Centro Tonal asd,  
Alghero, Italy, [centro.tonal@tiscali.it](mailto:centro.tonal@tiscali.it)

*Prima edizione 2014*

# Ringraziamenti

Un sincero ringraziamento va a tutti coloro che, con affetto, stima e pazienza, mi hanno sempre stimolato e aiutato nella mia ricerca personale:  
ai miei genitori, ai maestri delle varie arti che ho studiato,  
agli amici, agli studenti e via dicendo.

Un particolare ringraziamento sento di esprimerlo a ...

*Tiziana*, senza la quale anche questo viaggio forse non sarebbe stato  
e per tutto il supporto materiale alla stesura

*Swamiji Hamsananda*, mio maestro nel sentiero della felicità interiore,  
del messaggio di Ramana e dei termini sanscriti;

*Mataiji Ma Sowmiya*, che con la sua gentilezza e sollecitudine quotidiana  
mi ha fatto capire la potenza della pratica del 'servizio'.



Con la sincera speranza che, come per me, questo  
lavoro possa essere un valido e sincero compagno di viaggio  
per coloro che avranno la bontà di leggerlo, studiarlo e amarlo.

Thiruvannamalai, India  
5 gennaio 2014

Con sincero affetto e stima  
*Lamberto Martini*

## Nota del traduttore

Ho deciso di tradurre alcune parti di questo libro perché, dopo averlo letto e riletto per tanti anni, ancor oggi, vi trovo sempre nuovi spunti di riflessione, pratica e crescita interiore.

Quindi, con l'entusiasmo di condividere un prezioso strumento da un lato e, dall'altro, con l'umiltà e la speranza di apprendere ancor meglio gli importanti insegnamenti di uno dei più grandi saggi indiani del XX secolo, mi sono pian piano messo all'opera.

Il testo è una raccolta di trascrizioni dei discorsi fatti da Bhagavan Sri Ramana Maharshi, o meglio, dei suoi *satsang* (ndt. discorsi ispirati dallo stato di costante connessione con il Sé), e delle risposte da lui date alle domande di discepoli, ricercatori e curiosi che nel 1930 – provenienti da tutto il mondo - affollavano il Ramanasramam nella cittadina di Thiruvannamalai nel sud dell'India, attratti dalla misteriosa e potente “presenza silenziosa” di un uomo fuori dal comune.

E pensare che al tempo non c'erano aerei, internet, cellulari ecc.



Dato che la traduzione integrale del testo è – almeno per me – un arduo compito, sia tecnicamente che per i semplici propositi di cui sopra, ho deciso di tradurne solo le parti che ho ritenuto più interessanti pensando a tutti coloro che ricercano sinceramente il senso del proprio passaggio su questa terra.

Per aiutare il lettore a focalizzare al meglio l'attenzione sui principi essenziali dell'insegnamento del Maestro, ho quindi tralasciato le parti più marcatamente legate a trattazioni e disquisizioni proprie alla cultura filosofica tradizionale indiana (Vedica) e quelle ripetitivi.

Quando però si presentano *termini tecnici sanscriti* importanti per la comprensione dei principi, ho scelto di riportarli *in corsivo* - affiancandone la traduzione estesa tra parentesi - nella convinzione che tradotti letteralmente non renderebbero la profondità dei concetti tradizionalmente espressi. Per rendere più fluida la comprensione, dove necessario, ho deciso di ripeterli con relativa traduzione, onde evitare al lettore di andare al glossario, tornare al punto ecc.. aggiungendo anche alcune piccole spiegazioni di mio pugno che troverete indicati con *ndt*, nota del traduttore

Infine volevo informare il lettore che, se lo stile di alcune frasi o di termini utilizzati può sembrare un po' antiquato, o sintatticamente ruvido, è perché ho deciso di tradurre il più fedelmente possibile un inglese del secolo scorso che, per giunta, non è la lingua madre indiana in quanto importata dal colonialismo inglese.



Insomma ho cercato di fare una specie di sunto, di perle, di quello che è per me un importante testo di riferimento della mia formazione interiore.

Quello che ho scelto e tradotto in questa prima parte rappresenta circa la prima metà del libro. Il resto, vedrà la luce in un secondo momento in funzione del tempo che potrò dedicarvi e anche in base ai feed-back - sulla sua o meno utilità - di coloro che avranno il piacere e la cortesia di darmi e che sin d'ora ringrazio.

Buona lettura e buona pratica.

## Introduzione e cenni storici

Venkataram, nacque nel villaggio di Tiruchuzhi, un paesino nel sud dell'India vicino a Madurai. il 30 dicembre 1879.

Fin dall'adolescenza fu un bambino come tanti altri più interessato allo sport che allo studio, anche se imparava velocemente, e senza alcun interesse per la vita religiosa o spirituale; aveva episodi di sonnambulismo.

Nel 1896, quasi a 17 anni, gli accadde però di vivere un fatto inconsueto e imprevedibile così da lui in seguito descritto:

*“ Quel giorno, seduto da solo in casa di mio zio, non c'era nulla di strano nel mio stato di salute. Ma in modo repentino e incomprensibile mi prese una forte paura della morte. Sentivo che stavo per morire.*

*Perché avessi quella sensazione, ora, non è spiegabile con quello che provavo nel corpo. E nemmeno posso spiegarmelo in altri modi. Non avevo avuto nessun problema personale tale da giustificare una paura così profondamente radicata.*

*Ho sentito 'sto per morire', e subito ho cominciato a pensare che cosa potevo fare. Non mi venne in mente di chiamare dottori o parenti o amici. Sentivo che avevo da risolvere il problema da solo, lì e in quel momento.*

*Lo shock della paura di morire mi rese di colpo introspettivo, o 'introvertito'. E mi dissi mentalmente, senza pronunciare parola – 'Eccoci, la morte è venuta. Cosa significa ? Cosa è questo morire ? Questo corpo muore.'*

*Di colpo mi venne da drammatizzare la scena di morte. Allungai le gambe e le tenni rigide, come se avessero il rigor-mortis. Imitai un cadavere per dare un'aria di realtà alla mia ulteriore investigazione. Trattenni il respiro e tenni la bocca chiusa, premendo bene le labbra in modo che nessun suono potesse scappare.*

*Allora dissi a me stesso ' questo corpo è morto. Sarà bruciato e ridotto in cenere. Ma con la morte di questo corpo, "Io" sono morto ? E' questo corpo l'*

*“Io”? Questo corpo è silente e inerte. Ma io sento la piena forza della mia personalità e anche il suono “Io” dentro di me, - distinto dal corpo. Quindi “Io” sono spirito, qualcosa che trascende il corpo. Il corpo materiale muore, ma lo spirito che lo trascende non può essere toccato dalla Morte. Io sono perciò uno spirito che non muore’.*

*Tutto questo non fu un mero processo intellettuale. Tutto ciò mi venne come un lampo di vivida e vitale verità, qualcosa che percepii immediatamente, senza quasi nessuna argomentazione. ‘Io’ fu qualcosa di veramente reale, la sola cosa reale in quello stato e tutta l’attività cosciente del corpo era centrato su questo. L’ ‘Io’ o il mio ‘Sé’ fu focalizzato da questa potente fascinazione, da quel momento in poi.*

*La paura della morte svanì di colpo e per sempre.*

*L’assorbimento nel Sé ha continuato stabilmente da allora fino ad oggi.*

*Mentre il corpo è impegnato nel parlare, leggere o in qualsiasi altra cosa io rimango centrato su ‘Io’.*

Da quel giorno Venkataram non fu più lo stesso e, dopo aver passato tre mesi con la famiglia che lo trovava “sempre più strano e assente”, decise di partire alla volta di Thiruvannamalai lasciando solo un biglietto che diceva :

*“Ho, in ricerca di mio padre e in obbedienza alla sua chiamata, da qui cominciato. Ciò è solo imbarcarsi in una impresa virtuosa. Perciò nessuno bisogna si addolori per questo. Per fare ciò, nessun soldo ha bisogno di essere speso. Le tue tasse scolastiche non sono state pagate. Ci sono qui due rupie”.*

Aveva solo 3 rupie per il biglietto del treno sottratte dalle 5 che gli erano state date per pagare le tasse scolastiche del fratello.

Dopo varie peripezie, come si può facilmente immaginare per un adolescente in viaggio a quel tempo, e senza idea pratica di dove andare e senza soldi, raggiunse infine il tempio di Arunachalaschewar.

La montagna di Arunachala (Aruna=Shiva, chala=energia) – che Rama aveva sentito nominare solo qualche tempo prima da un conoscente e



che lo aveva oltre ogni modo attratto, e a cui è dedicato il tempio e che sovrasta Thiruvannamalai - è da millenni ritenuta l'incarnazione umana del Dio Shiva e ancor oggi venerata come uno dei quattro siti più sacri dell'India<sup>1</sup>.

Arrivato finalmente “nella terra promessa” comincio ad immergermi progressivamente in uno stato di meditazione spontanea ogni giorno più costante e profonda.

Un giorno, dopo che fu trovato seduto in meditazione in un anatro nascosto del tempio, con le cosce piene di piaghe a causa degli insetti che da qualche tempo lo divoravano senza che lui ci facesse caso, tra lo spavento e lo stupore, si sparse presto la voce che a Thiruvannamalai era arrivato un ragazzino fuori dal comune.

I curiosi che vorranno approfondire questa inconsueta e avvincente storia che a tratti ricorda vicende del Cristo o di San Francesco, e che qui non posso trattare, facciano riferimento alla bibliografia in coda.

Per ora, sintetizzando, diciamo che da quel momento in poi Venkataram vive per circa 20 anni quasi in completo silenzio in grotte e luoghi predisposti dai suoi sempre più crescenti discepoli su Arunachala e dintorni.

Quando il vibrante fulgore della sua silenziosa presenza era ormai percepibile da tutti, indiani ... occidentali ... gente semplice ... eruditi ... presero a chiamarlo con il nome di Baghavan Sri Ramana Maharshi<sup>2</sup>.

Questo stato di *mowni* (uno che mantiene il silenzio) durò diversi anni fino a quando decise di accettare le preghiere dei suoi discepoli di tornare a parlare almeno quanto bastava per meglio guidarli sul percorso della pratica spirituale. Cominciò così un'altra fase di questo speciale destino che si concretizzò poi nel 1922 con la fondazione del Ramanasramam (eremitag-

---

<sup>1</sup> Per dare un esempio della 'sua forza', nella notte di luna piena di novembre 2013, circa 2.000.000 di pellegrini hanno percorso a piedi i xx km del suo perimetro per il rito di giripradaskina ( xxxx )

<sup>2</sup> Baghavan = Dio in forma umana, Sri=appellativo sacro, Ramana = uno che rende felici le persone, Maharshi = grande saggio

gio, costruito intorno ad un Guru, Maestro) dove visse per 28 anni dando quotidianamente quegli insegnamenti silenti e verbali da cui fortunatamente ancora oggi noi, di un altro tempo e di un'altra cultura, possiamo trarre beneficio.

Sri Ramana Maharshi entrò nel Mahasamadhi<sup>3</sup> alle ore 20.47 del 14 aprile 1950 all'età di 71 anni attorniato dai suoi discepoli in lacrime che consolò dicendo “dove volete che vada, state tranquilli, io sono qui”.

Migliaia di testimoni riportano che, pochi minuti dopo il suo trapasso, sopra Arunachala, ci fu un eccezionale movimento di stelle cadenti tale da illuminare il cielo a giorno.



Ancora oggi, dopo oltre 60 anni dalla morte del suo corpo fisico, il Ramanasramam è quotidiana meta per migliaia di persone di ogni parte del mondo attratti dalla sua presenza.

Una presenza non fisica ovviamente ma che, per i più, si manifesta sotto forma di un particolare stato di quiete interiore, di raccoglimento, di silente devozione che, giorno dopo giorno, nutre fin nelle ossa e rasserena il cuore.

O forse sarà la presenza di Arunachala.



**OM NAMO' BHAGAVATE SRI RAMANA**

---

<sup>3</sup> Mahasamadhi= grande samadhi, stadio ultimo di assorbimento nel Sé tramite l'abbandono cosciente del corpo fisico

# *IMMORTALITA' COSCIENTE*

---

*Indicazioni per una vita piena di forza e quiete  
tramite l' auto-realizzazione interiore*

## **Sommario**

Ringraziamenti	4
Nota del traduttore	5
Introduzione e cenni storici	7
<b>1</b> Sulla vita quotidiana	13
Domande generali	13
Aiutare gli altri	15
Difficoltà sul cammino	17
Lavoro	18
Sofferenza	20
<b>2</b> La pratica della meditazione	22
Concentrazione	24
La mente	25
Meditazione e indagine	28
Oggetti di meditazione	31
Japa (suoni, preghiere, formule ecc.)	32
Meditazione e il Cuore	33
Meditazione e Karma	34
Meditazione e il Sè	35
<b>3</b> Samadhi	38
<b>4</b> La mente	40

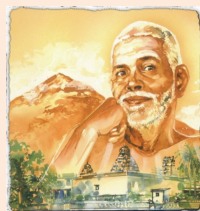
Pensiero	44
Intelletto e apprendimento	47
Sui libri	49
Riferimenti	51
Bibliografia in italiano (alcuni)	51
Contatti & Informazioni	51

Parte seconda, possibili nuovi capitoli (vedi *Nota del traduttore*, pag 5)

L' ego  
I tre stati  
Maya e illusione  
Nascita e morte  
Il significato delle religioni  
Il guru e la via della saggezza  
Il Sé  
Realizzazione



## 1 Sulla vita quotidiana



*Tu e te stesso siete la sorgente di tutta la tua felicità,  
qualsiasi cosa possa essere, e non cose esterne.*

*Anche se immagini che qualche oggetto esterno a te  
ti ha dato la felicità, sei in errore.*

*Ciò che è successo realmente è che inconsapevolmente l'oggetto ti ha  
riportato al tuo Sé per un istante, prendendo in prestito la felicità,  
e presentandotela in questo modo.*

*La felicità è venuta a te come un' ombra;  
perché tu non guardi alla sorgente, al Sé, e la realizzi?*

### ***Domande generali***

**Domanda:** Quale è il primo passo nella pratica spirituale?

**Ramana:** Per prima cosa, bisogna dire alla gente che loro non sono il corpo, perché pensano di essere solo il corpo, mentre esse sono corpo e ogni altra cosa. Il corpo è solo una parte.

Bisogna che l'aspirante sappia questo fermento.

Deve innanzitutto discernere *chit* (il senziente) da *jada* (l'insenziente) ed essere solo *chit*.

Successivamente lasciarlo realizzare che *jada* è solamente un'altra forma di *chit*. Questa è discriminazione.

Questa iniziale *viveka* (discriminazione) deve persistere fino alla fine, e i suoi frutti sono *moksha* (liberazione, libertà spirituale).

**Domanda:** Qual' è il miglior modo di vivere?

**Ramana:** Dipende se uno è uno *jnani* (colui che ha realizzato il Sé) oppure no. Uno *jnani* non trova nulla diverso o separato dal Sé. Ogni cosa è nel Sé. L'universo e ciò che vi è dietro vanno trovati nel Sé. La prospettiva differisce in accordo con il punto di vista della persona.

**Domanda:** Come è possibile *mowna* (silenzio) quando siamo impegnati negli affari mondani?

**Ramana:** Quando le donne camminano con un otre di acqua sulla testa, esse sono capaci di parlare con le loro compagne mentre per tutto il tempo rimangono intente all'acqua sopra. Similmente, quando un saggio è indaffarato in attività, esse non lo disturbano perché la sua mente risiede in Brahman<sup>4</sup>. La difficoltà è che la gente pensa di essere l'agente (colui che agisce *n.d.t.*); è un errore.

E' il potere superiore che fa tutto e le persone sono solo strumenti.

Se loro accettano questa posizione, saranno liberi dai problemi, altrimenti li corteggiano. Fate il vostro lavoro senza anticiparne i frutti.

Questo è tutto quello che c'è da fare.

**Domanda:** Perché il mondo è nell'ignoranza?

**Ramana:** Lascia che il mondo si prenda cura di se stesso.

Se tu sei il corpo, allora il mondo grossolano appare. Se tu sei lo spirito, ogni cosa è solo spirito. Cerca l'ego, ed esso svanirà. Se tu investighi, troverai l'ignoranza essere non-esistente.

E' la mente che percepisce miseria e oscurità. Guarda al Sé.

**Domanda:** E' utile portare l'Oriente più vicino all'Occidente?

**Ramana:** Questi eventi succederanno automaticamente. C'è un potere che guida i destini delle nazioni. Queste domande sorgono solo quando perdi il contatto con la realtà.

**Domanda:** In questa pura atmosfera è facile praticare, ma nelle città è difficile

**Ramana:** Quando tu vedi il vero Sé, non è atmosfera pura?

---

<sup>4</sup> Brahman: il supremo Essere, l'assoluto impersonale dell' Induismo

Lascia che il corpo pensi quello che desidera, ma perché tu pensi così? E' molto buono se anche solo riesci a tenerti quieto senza impegnarti in ogni altro tipo di attività. Se questo non può essere fatto, qual'è l'utilità di mantenersi quieti? Anche se sei obbligato ad essere attivo, non abbandonare i tuoi tentativi di realizzare il Sé.

**Domanda:** E' necessaria la solitudine per *vichara* (investigare dentro sè, introspezione *n.d.t*)?

**Ramana:** La solitudine è ovunque. L'individuo é sempre solitario.

Il nostro lavoro è di trovare all'interno, non di ricercare all'esterno di noi.

La solitudine è nella mente. Una persona può essere in mezzo al mondo e mantenere anche la serenità; così uno è in solitudine. Un altro magari è in una foresta remota ed essere incapace di controllare la mente; per lui non è possibile dire che è in solitudine. Coloro che sono attaccati al desiderio sono incapaci di ottenere solitudine in qualsiasi posto essi siano, coloro che ne sono distaccati sono sempre in solitudine, anche se sono impegnati nel lavoro. Quando il lavoro è fatto con attaccamento è un catena.

La solitudine non è da trovare nelle foreste, si può avere anche nel mezzo delle occupazioni quotidiane.

## ***Aiutare gli altri***

*Rimetti tutte le mire, aspirazioni, desideri di servire l'umanità e gli schemi di riformare il mondo al Potere Universale che sostiene l'universo.*

*Lui non è un pazzo. Lui farà ciò che è richiesto.*

*Lascia andare l'idea di "io sto facendo questo". Liberati dall'egoismo.*

*Non pensare che sei tu che stai portando qualche riforma o cambiamento.*

*Lascia andare queste mire e lascia che intervenga Dio.*

*Poi, liberato dall'egoismo, Dio può usarti come uno strumento per realizzarli, ma la differenza è che tu non sarai cosciente di agirli; l'Infinito lavorerà attraverso di te e non ci sarà autocompiacimento a viziare il lavoro.*

*Altrimenti c'è il desiderio di essere nominato o della fama e si starà servendo il sé personale anziché l'umanità.*

*Quello che la gente chiama Satana, il Diavolo, o le forze oscure,  
sono semplicemente ignoranza del vero Sé. Quasi tutti gli esseri umani sono  
più o meno infelici perché non conoscono il vero Sé.  
La vera felicità risiede solo nella conoscenza del Sé.*

*Tutto il resto è passeggero.*

*Conoscere il proprio Sé superiore significa essere sempre nella beatitudine.*

**Domanda:** Il mio amico lavora nel servizio sociale con acutezza, anche se a volte contro i propri interessi.

**Ramana:** Il suo lavoro disinteressato è di aiuto; la sua utilità non può essere negata. Guarda come lui ha continuato a lavorare lì e come tu gli spedisca gli estratti di queste conversazioni. C'è una connessione tra questi due fatti. Il lavoro purifica la sua mente così che possa avere una più veloce intuizione della sapienza dei saggi.

Il lavoro sociale ha un posto nello schema della elevazione spirituale. Il lavoro è sociale e non per se stessi. Dio tiene d'occhio tutto intorno.

Il bene pubblico è identico con il proprio bene personale. Questa attività del corpo e della mente purifica la mente. Questo tipo di lavoro sociale è un modo per rendere la mente più pura.

**Domanda:** Come possiamo rimuovere l'indolenza spirituale degli altri ?

**Ramana:** Hai rimosso la tua?

Concentra le tue domande verso la ricerca del Sé. La forza che si stabilirà dentro di te opererà anche sugli altri.

**Domanda:** Qual' è la tua opinione sulle riforme sociali ?

**Ramana:** la riforma-di-Sé automaticamente porta le riforme sociali. Confina te stesso sull' auto-riforma (elevazione spirituale, crescita personale *n.d.t.*). Le riforme sociali si prenderanno cura di se stesse.

**Domanda:** Sono un dottore. Come posso curare le persone al meglio ?

**Ramana:** La cura permanente è *Jnana* (conoscenza del Sé *ndt*); i pazienti devono realizzare questo in prima persona, e questo dipende dalla loro maturità. Altrimenti quando un disturbo se ne va ne verrà un altro.



**Domanda:** In Occidente la gente non vede come possono essere utili i saggi che vivono in solitudine.

**Ramana:** Lascia perdere Europa e America. Dove sono se non nella tua mente? Se tu ti risvegli da un sogno, ti accerti se anche la gente creata nel tuo sogno è anch' essa sveglia?



*Abbi amore compassionevole per gli altri ma tienilo segreto;  
non farne mostra o parola al riguardo.  
Se i tuoi desideri vengono soddisfatti,  
non ti animare (entusiasmare ndt), e se sei frustrato non essere deluso.  
L'entusiasmo può essere ingannevole; bisogna sia verificato,  
per una gioia iniziale può esserci un dolore finale.  
Dopo tutto, qualsiasi cosa succeda, tu ne resti ininfluenzato,  
proprio solo quello che sei.*

**Domanda:** Ma come posso aiutare un altro con i suoi problemi ?

**Ramana:** Cos'è questo parlare di “un altro”? – c'è solo l' Uno. Cerca di realizzare che non c'è “io”, né “tu”, né “lui”, solo un Sé che è tutto. Se credi nel problema di “un altro”, stai credendo in qualcosa di esterno al Sé. Lo aiuterai meglio attraverso il realizzare l'unità del tutto, piuttosto che con attività esteriori.

### ***Difficoltà sul cammino***

**Domanda:** Come si può combinare la vita spirituale con quella mondana?

**Ramana:** C'è solo un'esperienza. Quali sono le esperienze mondane che però sono costruite su di un falso “io”?

**Domanda:** La vita mondana é veramente distraente.

**Ramana:** Non permettere a te stesso di essere distratto! Cerca “per chi” ci sono distrazioni. Questo fatto non ti darà più noia dopo un po' di pratica.

**Domanda:** Ma anche il solo provarci è impossibile.

**Ramana:** Fallo e troverai che non è così difficile.

**Domanda:** Quindi si tratta di questo: ho da guardare sempre all'interno.

**Ramana:** Sì.

**Domanda:** E' necessario abbandonare i desideri mondani ?

**Ramana:** Perché desideriamo? Chieditelo. Se capisci che non c'è reale felicità nei tuoi desideri, allora la tua mente non sarà più attratta da essi.

Nondimeno, le tendenze subconscie potrebbero tentarti in quella direzione, ma tu farai ritorno (*al nuovo punto di vista ndt*). Perché vuoi una vita di libertà? Il fatto che chiedi insistentemente implica che sei legato. Ma in verità tu sei sempre-libero. Conosci il Sé, e i desideri seguiranno il loro naturale corso. Conduci tutti i desideri e i pensieri in un punto all'interno: questa è realizzazione. La mente bisogna che sia immobile. L'ape ronza rumorosamente attorno ai fiori cercando miele. Quando lo trova, essa è silenziosa e ferma. Così è l'anima di una persona, che è mossa dal desiderare l'unico vero miele.

*Una volta Ramana notò il Sig. G seduto sulla sua sedia a dondolo.*

**Ramana:** Quali cause di ansietà in questo lusso!

Se qualcun' altro prende quella sedia il proprietario non sarà felice di questo fatto. E' realmente così gradevole questo dondolo? Esso è semplicemente un rovinoso pensiero di piacere. Siva (*divinità induista ndt*) diede tutti i suoi possedimenti a Vishnu (*divinità induista ndt*) e vagò lontano nella foresta, digiunando e vivendo di elemosina. Nella sua visione, il non-possesso è il più elevato nella scala della felicità rispetto al possedere. La felicità più elevata è essere liberi dall'ansietà.

## **Lavoro**

**Domanda:** La difficoltà è di essere nello stato senza-pensieri e di occuparsi dei doveri.

**Ramana:** Lascia lo stato senza-pensieri essere ciò che è. Non pensare ad esso come a qualcosa che ti appartiene. Quando cammini, tu fai un passo

involontariamente. Lascia che anche le altre tue azioni avvengano nello stesso modo. Gradualmente la concentrazione diverrà piacevole e facile e tu sarai in questo stato sia che tu stia lavorando sia che tu ti sieda espressamente per la meditazione. Quando la tua mente è stabilizzata e rafforzata dalla concentrazione qualsiasi occupazione sarà allora facile per te.

*Mentre il Maharshi (maha=grande rishi=saggio) scendeva dalla collina, alcuni spazzini stavano lavorando. Uno di loro si fermò e si prostrò di fronte a lui. Il Maharshi parlò loro.*

**Ramana:** Stare concentrati nel lavoro è il vero *namaskar* (saluto rituale *ndt*). Fare il proprio lavoro con attenzione è il più grande servizio a Dio.

**Domanda:** Come si può conciliare il lavoro con la meditazione?

**Ramana:** Chi è colui che lavora? Lascia che sia colui che lavora a porre questa domanda. Tu sei sempre il Sé, non la mente. E' la mente che fa sorgere queste domande. Il lavoro si svolge sempre in presenza del Sé. Il lavoro non è un ostacolo alla realizzazione. E' la errata identità di colui che lavora il problema. Liberati della falsa identità. Le attività vanno avanti automaticamente ogni giorno. Sappi che la mente che le incita (*le false identità ndt*) è come un fantasma emanato dal Sé.

Perché pensi che tu sei colui che agisce?

Le attività non sono tue private; sono di Dio.

**Domanda:** Come può la mia mente essere ferma se ho bisogno di usarla più di altra gente? Voglio andare nella solitudine e rinunciare al mio lavoro di preside.

**Ramana:** No. Puoi stare dove sei e continuare con il tuo lavoro. Cosa è la corrente sotterranea che dà vita alla mente e la rende capace di fare tutto questo lavoro? E sempre lo stesso, il Sé! Quindi questa è la reale sorgente della tua attività. Semplicemente divieni cosciente di questo durante il tuo lavoro senza dimenticartene. Contemplala nel sottofondo della tua mente anche mentre stai lavorando. Nel fare questo, NON correre!

Prenditi il tuo tempo, mantieni vivo il ricordo della tua vera natura, anche mentre lavori, ed evita l'alacrità (*il correre ndt*) che te ne fa dimenticare. Sii deliberato. Pratica la meditazione per fermare la mente che, a sua volta, è

lo stato che ti rende consapevole della sua vera relazione con il Sé, che la supporta. Non immaginare che sei tu a fare questo lavoro. Pensa che è la corrente sotterranea che la sta facendo. Identificati con questa corrente. Se tu svolgi le tue attività in modo calmo, ricordandoti (*del Sé ndt*) il tuo lavoro o servizio non ne sarà così ostacolato.

## ***Sofferenza***

**Domanda:** Qual' è la causa di tutte le sofferenze e malvagità nel mondo?

**Ramana:** La tua domanda è essa stessa una manifestazione di sofferenza.

L'afflizione fa che uno pensi a Dio. Se non fosse per la sofferenza, avresti fatto la domanda? Eccetto che per gli *Jnani* (coloro che hanno realizzato il Sé ndt), tutti, dal Re al contadino, hanno una certa quantità di sofferenza. Anche nei casi dove essa sembra essere assente è solo una questione di tempo – prima o dopo essa arriva. Inoltre, uno può interrogare il dolore o Dio al primo colpo, ma è probabile che lo faccia al quinto. Abbiamo preso questo veicolo (il corpo) per (la ragione di) conoscere il nostro stato reale.

**Domanda:** E' veramente buono il “piano” (disegno, proposito ndt) del mondo?

**Ramana:** Certamente, è completamente buono. L'errore sta dalla nostra parte. Quando correggiamo l'errore, l'intero schema diviene buono.

**Domanda:** Come è possibile cambiare le sofferenze del mondo?

**Ramana:** Realizza il Sé; questo è tutto ciò che è necessario.

**Domanda:** Il mondo è materialistico. Qual è il rimedio per questo?

**Ramana:** Materiale o spirituale, esso è in accordo con il tuo punto di vista. Correggi la tua prospettiva!

Il Creatore sa come prendersi cura della Sua creazione.

**Domanda:** Il mondo sta progredendo?

**Ramana:** C'è Uno che governa il mondo, ed è la Sua prospettiva che si prende cura del mondo. Colui che ha dato la vita al mondo sa anche come prendersene cura. Se noi progrediamo, il mondo progredisce. Così come

sei, così è il mondo. Senza la comprensione del Sé, a cosa serve comprendere il mondo? Senza la conoscenza del Sé, conoscere il mondo è inutile. Guarda il mondo attraverso gli occhi del Sé supremo.

**Domanda:** Ci sono disastri in ogni parte del mondo, per esempio fame e pestilenza. Qual è la causa di questo stato di cose ?

**Ramana:** A chi appare tutto ciò? Tu non sei consapevole del mondo e della sua sofferenza quando dormi. Ne sei consapevole solo quando sei nello “stato di veglia”. Rimani nello stato nel quale non sei consapevole del mondo, quando la sua sofferenza non ti tocca. Quando tu rimani come il Sé (come nel sonno), il mondo e le sue sofferenze non ti toccheranno. Perciò guarda all’interno (di te ndt). Cerca il Sé. Ci sarà così una fine al mondo e alle sue miserie.

**Domanda:** Ma questo è egoismo.

**Ramana:** Il mondo non è all’esterno. A causa della tua errata identificazione con il corpo, tu vedi il mondo. Il suo dolore così ti appare. Ma non è reale. Cerca la realtà e sbarazzati di questa sensazione irreale.

**Domanda:** Sono ossessionato dalla paura di malattia e morte.

**Ramana:** Chi ha questo malanno? L’hai preso? Se analizzi ciò che sei, vedrai che il malanno non può toccarti. Cosa sei tu? Muori? Puoi morire? Pensa all’ Atman (anima ndt); realizza Questo!

**Domanda:** Ci provo, ma non mi resta in mente a lungo.

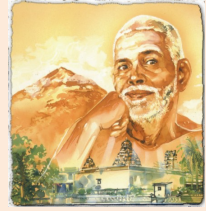
**Ramana:** La pratica rende perfetti.

**Domanda:** E nel frattempo?

**Ramana:** Nel frattempo non c’è bisogno di soffrire.



## 2 La pratica della meditazione



*Cos'è la meditazione? E' pensare ad una cosa sola.*

*Perciò, in meditazione prova a mantenere un solo pensiero, e tutti gli altri pensieri gradualmente se ne andranno via.*

*Essi potrebbero essere presenti per qualche tempo ma se tu risolutamente mantieni il tuo singolo pensiero, essi non ti daranno problemi.*

*Le nostre menti sono deboli per via dell'abitudine, incapaci di concentrarsi.*

*Dobbiamo rendere la mente forte così da tenere un solo pensiero.*

**Domanda:** C'è un'ora del giorno che è migliore per la meditazione ?

**Ramana:** Sì, la meditazione al mattino presto appena svegli è il momento migliore perché la mente è libera da pensieri, doveri e preoccupazioni. Ma tutte queste regole riguardo alle ore di meditazione ecc., sono solo per i principianti. Verrà un tempo in cui dirai, “ho abbandonato la meditazione”, perché hai realizzato che l'idea implica dualità: la persona che medita, e l'oggetto della meditazione; percepirai il punto di vista del vero Sé che non ha bisogno di meditare.

**Domanda:** E riguardo alla pratica in gruppo o da soli ?

**Ramana:** L'ultima è raccomandabile per i principianti, ma dobbiamo imparare ad avanzare fino al punto dove noi creiamo la nostra propria solitudine mentale, poi non sarà importante dove siamo. Dobbiamo imparare a trovare solitudine (mentalmente) nel mezzo della società; non abbiamo da rinunciare alla nostra meditazione perché siamo tra la gente, ma continuarla addirittura lì. Solamente fatelo senza ostentazione – fatelo segretamente. Non fate esibizione del fatto che state meditando.

**Domanda:** Si dice che uno Yogi bisogna che sieda su una pelle di capriolo, così da prevenire perdita di magnetismo durante la meditazione.

**Ramana:** Non è necessario. La terra non ruberà gli effetti della tua meditazione perché non hai usato la pelle di capriolo.

**Domanda:** Come possiamo superare i disagi del corpo, come i morsi di zanzara, quando sediamo per meditare?.

**Ramana:** Desideri ottenere la concentrazione? Quindi non preoccuparti di cosa succede al corpo. Mantieni la stessa sequenza di pensieri e l'impegno, e i disagi corporei se ne andranno via. Non pensare ai disagi ma mantieni la mente ferma sulla tua meditazione. Se non sei forte abbastanza per resistere alle zanzare, come sperì di ottenere la realizzazione? E' come se aspettando le onde dell'oceano attendessi la loro diminuzione prima di fare il bagno! Sii forte e mantieni alto un impegno/sforzo costante.

**Domanda:** Com'è possibile superare avidità e rabbia?

**Ramana:** Con Dhyana (*meditazione ndt*); mantenendosi su di un singolo pensiero e lasciando andare tutti gli altri.

**Domanda:** Bisogna che mediti con gli occhi aperti o chiusi?

**Ramana:** Puoi meditare sia con gli occhi aperti che chiusi, dipende cosa è meglio per te. E' diverso per ogni persona. "Vedere" è quando la mente guarda attraverso gli occhi, ma se essa non sta guardando perché è focalizzata all'interno, essa non vede anche se gli occhi sono aperti. Lo stesso con i suoni. Se porti loro attenzione, li sentirai, ma se sei focalizzato persistentemente solo su il Sé all'interno, non li ascolterai più.

Il punto è che la mente deve essere introvertita e tenuta attiva sul suo obiettivo, sul suo proposito.

A volte quando gli occhi sono chiusi, pensieri latenti si manifestano con grande vigore. Può anche risultare difficile introvertire la mente con gli occhi aperti, per questo è necessario il vigore (la forza) della mente.

Quando la mente si aggrappa a degli oggetti è "contaminata".

Il fattore principale è resistere a tutti gli altri pensieri e mantenere la mente sul suo proprio proposito, senza perdersi in impressioni esterne o in pensieri su altri argomenti.

**Domanda:** Non riesco ad andare all'interno con sufficiente profondità.

**Ramana:** E' sbagliato dire questo. Dove sei tu ora, se non nel Sé? Dove puoi andare? Tutto quello che è necessario è avere la ferma convinzione che tu sei il Sé. E' meglio dire che le altre attività gettano un velo sopra di te.

**Domanda:** Quando perdiamo il sentiero cosa abbiamo da fare ?

**Ramana:** Tutto sarà buono alla fine. C'è una stabile determinazione che ti rimette ancora in piedi dopo ogni caduta o interruzione. Gradualmente gli ostacoli diventeranno più deboli e la tua corrente più forte. Alla fine ogni cosa diverrà giusta. Una stabile determinazione è quello che serve.

**Domanda:** Le tendenze personali mi distraggono. Posso dargli un taglio?

**Ramana:** Sì. Altri ci sono riusciti, quindi puoi credi che ciò può essere fatto. Loro ce l'hanno fatta perché credevano che ce l'avrebbero fatta. Può essere fatto con la concentrazione su Quello (il Sé ndt) che è libero da predisposizioni.

## **Concentrazione**

**Domanda:** la concentrazione è uno dei *sadhana*s (metodi di pratica spirituale ndt) ?

**Ramana:** Concentrazione non è pensare solamente ad una cosa. Piuttosto, è allontanare tutti gli altri pensieri che ostruiscono la visione della nostra vera natura. Tutti i nostri sforzi sono diretti nella direzione di sollevare il velo dell'ignoranza. Ora appare difficile domare i pensieri, ma nello stato di rigenerazione, sembrerà più difficile attivarli ! Perché abbiamo da pensare a queste cose? C'è solamente il Sé? I pensieri possono funzionare solamente se ci sono oggetti - ma se non ci sono oggetti (a cui la mente si attacca ndt.), come possono i pensieri sorgere? Le abitudini ci fanno credere che è difficile interrompere il pensiero. Se questo errore fosse evidente, una persona non sarebbe così sciocca da esercitarsi senza necessità.

**Domanda:** Ma la mente scivola via dal nostro controllo.



**Ramana:** Può essere così. Non ci pensare. Quando te ne ricordi, ricomincia e volgiti all'interno. Questo è sufficiente. Nessuno ha successo senza impegno. Il controllo della mente non è diritto di nascita dell'individuo. La riuscita deve un po' del suo successo alla perseveranza.

**Domanda:** Trovo la concentrazione difficile.

**Ramana:** Vai avanti a praticare. La tua concentrazione deve venire facilmente come il respiro. Fissa te stesso su una cosa sola e cerca di tenertici aggrappato. Tutto andrà bene. La meditazione è incollarsi a un pensiero. Questo singolo pensiero tiene lontano tutti gli altri. Una mente dissipata è il segno della sua debolezza.

Attraverso una meditazione costante essa guadagna vigore e si dimentica della sua debolezza data dai pensieri vaganti.

## ***La mente***

*Quando l'attenzione è diretta verso gli oggetti e l'intelletto,  
la mente è consapevole solo di queste cose. Questo è il nostro stato presente.*

*Ma quando noi "frequentiamo" il Sé all'interno,  
diventiamo coscienti solamente di Esso.*

*E' perciò tutta una questione di attenzione.*

*La nostra mente è stata rivolta alle cose esterne per così lungo tempo,  
che alla fine vi si è assoggettata e viene trascinata di qui e di là.*

*Se la mente vaga, dobbiamo prima di tutto realizzare che  
noi non siamo il corpo e chiederci:*

*"Chi sono io?" e la mente deve essere riportata indietro a realizzare il Sé.  
Così facendo tutto ciò che è dannoso viene distrutto e la felicità è realizzata.*

*L'assenza di attività mentale è solitudine.*

**Domanda:** La mente guizza e vaga. Come posso controllare ciò ?

**Ramana:** Se subito dirigi la tua attenzione alla domanda, "Chi è l'individuo al quale questo guizzare sta accadendo?" il saltare della mente di qui e di là finirà.

**Domanda:** Quale particolare passo può essere utile per controllare la mente?

**Ramana:** Questo dipende dalle circostanze di ogni individuo. *Bhakti* (devozione), *karma* (azione), *jnana* (conoscenza del Sé) e Yoga (nel senso di esercizio fisico consapevole come Taijiquan ecc. ndt) sono un tutt'uno. Non puoi amare Dio senza conoscerLo, nè conoscerLo senza amarLo. L'amore si manifesta in ogni cosa che fai, e questo è *karma*.

L'adozione della corretta attitudine mentale (*yoga*, nel senso letterale di Unione ndt) è il necessario preliminare prima che tu possa conoscere o amare Dio nel modo giusto.

**Domanda:** Non ho pace della mente.

**Ramana:** Pace è la nostra reale natura. Non c'è bisogno che venga ottenuta. I nostri pensieri devono essere cancellati. Il metodo prescritto nella *Gita*<sup>5</sup> è ciò che serve. Ogni qualvolta la mente si disperde, riportala indietro alla sorgente con la meditazione.

**Domanda:** Non posso portare la mente alla meditazione.

**Ramana:** Quando un elefante è libero, muove la proboscide e sembra senza quiete, ma se gli dai una catena da portare, la sua proboscide rimane ferma. Similmente, senza uno scopo, la mente è senza riposo. Se si fissa uno scopo, essa è calma. La concentrazione è impossibile finché ci sono *samskaras* (impressioni mentali o tendenze continue del passato). Anche *Bhakti* (devozione) ne risulta ostruita. Pratica, calma e imparzialità sono necessari. Imparzialità è l'assenza di pensieri diffusi, e pratica è concentrazione su un pensiero solo. Anche una ferma perseveranza è necessaria.

Uno è l'aspetto positivo della meditazione, l'altro il negativo (nel senso di polarità, non di giudizio ndt). Sì, la nostra mente è debole. E' necessario l'aiuto chiamato "grazia" – e il *guru* (maestro) serve solo a questo.

In presenza di un' anima-mentalmente-forte (Guru) una mente debole viene controllata più facilmente.

Questo è quello che è; è grazia. Non c'è nient'altro.

---

<sup>5</sup> Bhagavad Gita, letteralmente "la canzone di Dio", uno dei testi principali della filosofia Indù ndt.

**Domanda:** Ma come posso controllare i pensieri?

**Ramana:** Il fluttuare della mente è a causa della sua debolezza che porta alla dissipazione della sua energia sotto forma di pensieri. Quando possiamo fare in modo che la mente si incolli ad un pensiero, l'energia viene conservata e la mente diviene più forte. La forza mentale si guadagna con la pratica, come specifica la Gita (testo Indù ndt). All'inizio, la mente si focalizza sulla ricerca solo a lunghi intervalli; con il prosieguo della pratica gli intervalli sono più brevi finché finalmente non vaga più del tutto.

Quando il dormiente *shakti* (potere; la forza, energia o attività divina ndt) si manifesta la mente risolve se stessa in una corrente-vitale.

**Domanda:** Qual è il miglior modo di essere liberi dai pensieri?

**Ramana:** E' la mente che cerca di uccidere se stessa? Come può un ladro prendere se stesso? Non può essere fatto! Così la via migliore è di provare a realizzare la tua vera natura, quel che sei realmente.

Quando vediamo noi stessi poi non ci sono più pensieri da cui liberarsi.

**Domanda:** la mia mente non è stabile nella meditazione.

**Ramana:** dovunque vaghi, portala all'interno ancora e ancora.

La mente è troppo debole. Rinforzala attraverso la pratica, riducendo i pensieri ad uno solo.

**Domanda:** come può essere controllata la mente ?

**Ramana:** ci sono due metodi. Uno è di vedere cos'è la mente, di conseguenza essa si ridimensiona, si abbassa. Il secondo è di focalizzarsi su qualcos'altro - l'idea predominante eliminerà tutte le altre. L'oggetto dipende dalla individualità. È necessario essere consapevoli mentre si controllano i pensieri, altrimenti si cadrà nel sonno.

La consapevolezza è il fattore principale, come indicato con enfasi in *pratyahara* (il ritiro della mente dai sensi e dagli oggetti), *dharana* (concentrazione), *dhyana* (meditazione), *samadhi* (assorbimento nel Sé, illuminazione), e anche nel *pranayama* (controllo-del-respiro; regolazione o sospensione del respiro; disciplina assimilabile al Qi Gong cinese ndt). Pranayama rende la mente stabile e sopprime i pensieri. Perché questo non è sufficiente? Perché poi è la consapevolezza il fattore decisivo.

Stati analoghi vengono ricercati anche da coloro che prendono morfina, cloroformio ecc, ma questi non guidano alla liberazione. La meditazione è un approccio che fa andare via tutti gli altri pensieri.

Il pensiero unico di Dio dominerà gli altri. Questa è concentrazione.

**Domanda:** perché è così difficile praticare la meditazione e conquistare la mente ?

**Ramana:** a causa delle passate *vasanas* (tendenze e inclinazioni acquisite a causa dei condizionamenti) che ci ostacolano, ma noi dobbiamo andare avanti a provarci.

**Domanda:** perché non si riesce a indirizzare la mente all'interno nonostante i ripetuti tentativi ?

**Ramana:** si fa attraverso *abhyasa* (pratica) e *vairagya* (calma, equanimità) e accade solo lentamente. La mente è stata usata per andare all'esterno per così lungo tempo, non è facile volgerla all'interno. Una mucca abituata a pascolare nei campi di qualcuno, non è facile da riportare nella stalla. Anche se la si tenta con ottima erba e buon foraggio. All'inizio essa rifiuta; poi ne prende un assaggio, ma la sua tendenza innata al vagabondare prevale e corre via. A forza di essere ripetutamente tentata dal proprietario, si avvicina alla stalla. Finalmente, anche se la lasci libera, non vorrà vagabondare. La mente è simile. Se una volta trova una sua felicità all'interno, non vagabonderà più all'esterno.

## ***Meditazione e indagine***

*Questo è l'unico metodo diretto;  
gli altri sono fatti per coloro che non possono  
praticare l'indagine come metodo per la ricerca del Sè.*

*Questo percorso è il più elevato di tutti ed  
è indicato solo per aspiranti avanzati.*

*Coloro che seguono altri sentieri non saranno maturi per questo  
finché non saranno avanzati sul proprio cammino.*

*E questo si realizza attraverso la grazia<sup>6</sup>, che sia del guru, del Sé ecc,  
che li porta a questo più alto sentiero.*

*Naturalmente, loro possono aver praticato altri sentieri  
in esistenze precedenti e ciò li ha fatti nascere maturi per questo;  
altri provano differenti metodi e dopo aver progredito  
finalmente si spostano alla ricerca-del-Sè.*

*Ma l'ultimo gradino di tutti i sentieri è lo stesso: la resa dell' ego.  
Questo sentiero (atma vichara; lett. "ricerca, indagine dell'anima")  
è il sentiero diretto; tutti gli altri sono indiretti.*

*Atma vichara porta al Sè, gli altri guidano altrove.*

*E anche se gli altri arrivano al Sè, è solamente perché infine arrivano  
al primo gradino di vichara (indagine) che alla fine li porta alla meta.*

*Quindi, se alla fine, l'aspirante ha da adottare questo sentiero,  
perché non farlo da ora? Perché perder tempo?*

**Domanda:** quale è la differenza tra meditazione e *vichara* (indagine) ?

**Ramana:** la meditazione è possibile solo se l'ego è trattenuto: c'è l'ego e l'oggetto su cui si sta meditando. Questo metodo è indiretto. D'altro canto, se cerchiamo la sorgente-dell'ego, l'ego sparisce e ciò che rimane è il Sé. Questo è il metodo diretto (ricerca-del-Sé).

**Domanda:** (*In un'altra occasione*) quale è la differenza tra meditazione e *vichara* (indagine) ?

**Ramana:** la meditazione è possibile su di un oggetto, esterno o in qual altro modo. Il soggetto e l'oggetto differiscono. In *Vichara*, soggetto e oggetto sono lo stesso – il Sé.

**Domanda:** perché *Atma vichara* è necessaria ?

**Ramana:** se non pratici *Atma vichara*, succede che *Loka vichara* (interessi degli affari mondani ndt) si intrufola! Cerchiamo ciò che non vediamo, ma non ciò che è ovvio. Quando hai trovato quello che stai cercando, anche l'indagine stessa cessa e tu resti in esso (*ndt*: lo stato che hai trovato).

---

<sup>6</sup> grazia in questo contesto significa "stato di grazia", profondo stato di quiete e concentrazione ndt

**Domanda:** cosa è il sentiero ?

**Ramana:** il metodo può essere qualsiasi cosa. Da qual si voglia direzione i pellegrini arrivano, devono entrare “ nella porta del tempio” da un unico passaggio.

**Domanda:** la gente parla di metodi differenti. Qual è il metodo più facile ?

**Ramana:** i metodi appaiono facili in accordo con la natura dell'individuo. Dipende da ciò che si è praticato precedentemente.



*La mente (lett. pensiero-vita) è centrata attorno al cervello, di qui l'ego.*

*Là è alimentata con il sangue dal cuore, di conseguenza,  
i pensieri in ultima analisi nascono dal cuore<sup>7</sup>.*

*Nella ricerca-del-Sè c'è un terreno-neutro di sonno, coma, svenimento ecc. ,  
nel quale l'attività mentale non esiste,  
ed anche la consapevolezza del Sé non prevale.*

*La mente è così prima di tutto liberata dalla sua inquietudine,  
e allenata a guardare abitualmente all'interno.*

*Così il primo passo è l'indifferenza al mondo esteriore,  
il secondo, l'abitudine all'introspezione.*

*La realizzazione dell'effimera natura dei fenomeni esteriori  
guida a questa indifferenza, e quindi anche  
alla consapevolezza dell'inutilità di ricchezza, fama, piacere mondano ecc.*

*Di conseguenza il pensiero “Io” deve essere ispezionato  
attraverso l'indagine, e ritrovata la sua sorgente fino nel Cuore.*

---

<sup>7</sup> Anche per i cinesi la sede dei pensieri è Xin, il cuore

## ***Oggetti di meditazione***

*I metodi ipnotici non sono raccomandabili per indurre lo stato di samadhi (assorbimento nel Sé, illuminazione) perché i bagliori-di-luce stupiscono la mente, producono temporanea catalessi, e assicurano benefici non permanenti (ndt. solo temporanei).*

*Un'immagine mentale di una divinità può anche essere usata come oggetto di meditazione finché il meditante si fonde con il Sé. Allora l'immagine decadrà spontaneamente e la divinità svanirà come parte del mondo-illusione. Solo il supremo Sé ha da essere l'oggetto di meditazione.*

*In verità parlando, meditazione è rimanere stabili nel Sé.*

*Ma quando i pensieri attraversano la mente e uno sforzo è fatto per eliminarli, questo sforzo è denominato "meditazione".*

*Restare come sei. Questo è l'obbiettivo.*

*La meditazione è negativa solo fintanto che ci si sta ancora sforzando per tenere lontano i pensieri.*

*La pratica di tenere Dio in mente al pari di qualsiasi cosa intorno a sé, diviene dhyana (meditazione).*

*Questo è lo stadio prima della realizzazione, che è stare solo nel Sé.*

*Dhyana è quindi necessario che preceda la realizzazione.*

*Se pratici dhyana su Dio o sul Sé non è sostanziale; la meta è la stessa.*

**Domanda:** su cosa dovremmo meditare ?

**Ramana:** chi è il meditante? Chiediti prima questo. Rimani il meditante, poi non ci sarà più bisogno di meditare.

E' l'identificarsi con "colui che fa" l'impedimento a *dhyana* (meditazione).

**Domanda:** su cosa bisogna meditare ?

**Ramana:** su qualsiasi cosa preferisci, ma resta incollato su una singola cosa. Contemplazione comporta lotta. Appena cominci la meditazione altri pensieri si affolleranno, a dispetto di qualunque forza o tentativo farai per mantenere un singolo pensiero. Il fine ultimo è quello di guadagnare for-

za, di rafforzarsi, con la pratica ripetitiva. Questa battaglia sempre avviene in meditazione. La pace della mente è data dalla contemplazione e attraverso l'assenza della variabilità dei pensieri. Una volta che *dhyana* (meditazione) è ben stabilizzata non la si può abbandonare, ma si attiverà da sola anche se sei indaffarato in qualche lavoro, gioco e anche nel sonno. Deve diventare così profondamente radicata da essere naturale.

**Domanda:** usando una forma (ndt oggetto, statua, foto, candela ecc.) come oggetto di meditazione, la meditazione è basata sulla dualità. Come può essere Dio?

**Ramana:** uno che fa domande come questa è meglio che adotti il sentiero *vichara* (indagine). Le forme non sono per lui.

**Domanda:** quale meditazione mi può aiutare ?

**Ramana:** meditare su un oggetto non è di aiuto. Per questa ragione devi imparare a realizzare che soggetto e oggetto sono uno. Nella meditazione su di un oggetto, stai distruggendo il senso di unicità (unione con..) e creando dualità. Meditate solo sul Sé. Prova a realizzare che il corpo non è te, le emozioni non sono te, l'intelletto non è te.

Quando tutte queste (ndt parti di te) si sono calmate, allora, lì (ndt dentro di te), vi troverai qualcosa; tieniti ben ancorato a ciò e si rivelerà da solo (ndt questo stato).

**Domanda:** ma quando ho calmato tutto, a momenti cado addormentato!

**Ramana:** non ha importanza. Poni te stesso in uno stato di profondità come nel sonno, e poi osserva: sii addormentato consapevolmente; poi c'è solo l'unica Coscienza.

## ***Japa (suoni, preghiere, formule ecc.)***

*Japa (ndt suoni, preghiere, formule come mantra, rosario ecc. ripetuti verbalmente o mentalmente in modo costante come pratica spirituale) deve essere fatto finché diventa naturale.*

*All'inizio richiede sforzo; dopo avviene automaticamente.*



*Quando Japa diviene naturale, questa è realizzazione.  
Japa deve essere praticato anche mentre si è indaffarati in qualche lavoro.  
Bhakti (devozione), vichara (indagine) e japa (mantra ecc.)  
si risolvono tutti in quella unica Realtà.  
Essi sono solo strumenti diversi per  
tener fuori (ndt da se stessi) ciò che è irreal.  
L'irrealtà è un'ossessione del presente. La Realtà è la nostra vera natura.  
Noi siamo erroneamente perseveranti nell' irrealtà,  
dandole i nomi di pensiero e attività mondana.  
La cessazione di questo rivelerà la verità.  
I nostri tentativi vanno rivolti verso il mantenerli fuori.  
E questo viene fatto pensando solo alla Realtà.  
Quantunque sia la nostra vera natura,  
essa ci appare così solo se pensiamo alla Realtà.  
Quello che stiamo realmente facendo è di rimuovere la quantità  
di ostacoli che impediscono la rivelazione del vero Essere.  
La meditazione vichara (indagine) è perciò  
un ritorno alla nostra vera natura.*

## ***Meditazione e il Cuore***

**Domanda:** perché meditare sul Cuore ?

**Ramana:** perché tu cerchi la Consapevolezza. Dove puoi trovarla? Puoi trovarla esternamente? Hai da trovarla all'interno. 'Cuore' è solo la sede della Consapevolezza.

**Domanda:** perché la mente non affonda nel Cuore mentre si medita ?

**Ramana:** questa domanda viene fatta solo quando una persona inizia a meditare e trova difficoltà. Pratica un poco di *pranayama* (approfondimento del respiro tramite il suo controllo); la mente si purificherà.

All'inizio la mente non affonda nel cuore a causa di *samskaras* (impressioni mentali o tendenze che continuano dal passato) che si ergono come ostacoli. Essi vengono rimossi da *pranayama* o da *satsang* (associazione con i saggi, maestri ecc. o con il Sé).

Un corpo galleggiante non affonda prontamente da solo.

Allo stesso modo, *pranayama* rende la mente quiescente, ma la mente (ndt l'attenzione) deve essere viva e la meditazione perseguita incessantemente anche quando la mente è in pace, allora la mente affonderà nel Cuore. In alternativa, il corpo galleggiante bisogna che sia caricato di pesi se si vuole che vada a fondo. Questo è quello che fa *satsang* (associazione con i saggi, maestri ecc. o con il Sé) quando spinge la mente a tuffarsi nel Cuore. *Satsang* è sia esterno che interno. L' esternamente visibile *guru* (maestro) spinge la mente verso l'interno. Lui è anche nel Cuore del ricercatore e da lì tira la mente introvertita nel Cuore. Infatti, la mente è sempre nel Cuore, ma è senza sosta e si muove per via di *samskaras* (impressioni mentali o tendenze che continuano dal passato). Quando i *samskaras* sono resi inefficaci, ci sarà pace. *Pranayama* (approfondimento del respiro tramite il suo controllo) acquieterà la mente solo temporaneamente, per via dei *samskaras*. Se la mente è resa *atmakara* (residente nel Sé), non darà più problemi. Questo è raggiunto con la pratica della meditazione.

**Domanda:** come succede che tutti questi pensieri cessano, quando la mente è nel Cuore ?

**Ramana:** attraverso la forza di volontà, e con una forte fede sull'efficacia dei risultati insegnati dai Maestri.

## ***Meditazione e Karma***

*(legge di causa-effetto; destino, conseguenza di azioni passate)*

*'Sii immobile e sappi che io sono Dio'.*

*Appena cerchi di ubbidire a questo consiglio,*

*la consueta guerra comincerà con le tue tendenze (ndt. convinzioni, preconcetti ecc) e con le tue radicate abitudini ormai naturalizzate.*

**Domanda:** se i nostri sforzi nella meditazione sono ostacolati dal nostro karma passato quale rimedio ci può essere in questo caso ?

**Ramana:** è vanificante buttarsi giù per via di paure così fantasiose.

Fato e karma passato sono in relazione al mondo esteriore. Questi non ti ostacoleranno.

Buttati con audacia in te stesso. E' lo stesso pensare agli ostacoli che forma un serio ostacolo.

## ***Meditazione e il Sé***

*Tutti noi abbiamo da tornare alla sorgente.  
Ogni essere umano cerca la propria sorgente e dovrà raggiungerla un giorno.  
Arrivammo da Dentro; siamo poi andati all'esterno e  
ora dobbiamo tornare all'interno.  
Cos'è la meditazione? E' il nostro Sé naturale.  
Abbiamo coperto noi stessi con pensieri e passioni.  
Per buttarle via dobbiamo concentrarci su un solo pensiero: il Sé.*

*Il Sé è come un potente magnete nascosto dentro di noi.  
Esso ci guida gradualmente verso Sé Stesso, mentre  
il nostro pensiero immagina di andare verso Esso sotto nostro consenso.  
Quando siamo vicini abbastanza, Esso mette fine alle altre nostre attività,  
ci rende quieti-immobili, e poi ingoia la nostra corrente  
personale (ndt. tensione, irrequietezza) e  
quindi uccide la nostra personalità (ndt. ego).  
Esso sommerge l'intelletto e inonda il nostro intero essere.  
Noi pensiamo che stiamo meditando su Esso e sviluppandoci verso Esso,  
mentre la verità è che noi siamo come limatura di ferro ed è  
Esso - l'Atman (Anima) magnete - che ci sta tirando verso Esso.  
Perciò il processo di ricerca del Sé è una forma di magnetismo divino.*

*E' necessario praticare la meditazione frequentemente e regolarmente  
finché le condizioni prodotte divengono abituali e permanenti  
durante tutta la giornata. Perciò, meditate!*

*Avete perso di vista la Beatitudine perché la vostra  
attitudine meditativa non è diventata naturale e a causa dei ricorrenti vasanas  
(ndt. tendenze e inclinazioni acquisite a causa dei condizionamenti).*

*Quando divieni abitualmente riflessivo, il godimento della beatitudine spirituale diventa sostanza dell'esperienza naturale. Non è mediante una singola realizzazione di 'Io non sono il corpo' che si raggiunge la meta dell' Atman (anima).*

*Diveniamo regali se vediamo un re una sola volta?*

*Uno deve costantemente entrare in samadhi (assorbimento nel Sé, illuminazione) e realizzare il personale Sé, e smacchiare la mente e le vecchie vasanas (tendenze e inclinazioni acquisite a causa dei condizionamenti), prima che uno diventi il Sé.*

*Se tieni a mente il pensiero del Sé, e intenzionalmente guardi Esso, di conseguenza anche il pensiero stesso usato per focalizzare la concentrazione sparirà (ndt senza dar problema) e tu semplicemente SEI, il vero Sé senza 'Io' né ego.*

*Meditare sul Sé è il nostro vero stato.*

*E' solo perché lo troviamo così duro che immaginiamo essere uno stato arbitrario ed extra-ordinario. Siamo tutti noi a essere innaturali, artificiali.*

*La mente quando è nel Sé è nella sua condizione naturale, ma al posto di ciò, le nostre menti rimangono negli oggetti esterni.*

*Dopo essersi liberati dal "nome e dalla forma" (ndt. dall'illusione della materialità), dimorando nell' Esistenza-Conoscenza-Beatitudine, bisogna stare attenti di non permettere il loro ri-entro nella mente.*

*Durante la meditazione sul Sé, i pensieri muoiono naturalmente.*

*La meditazione può essere diretta su vari oggetti, ma quando è diretta verso il vero Sé, è detto essere l'oggetto più elevato o, piuttosto, il soggetto.*

**Domanda:** non c'è niente da vedere nel Reale.

**Ramana:** dato che sei abituato ad identificare te stesso con il corpo, e la vista con gli occhi, dici che non vedi niente. Cosa c'è lì da vedere? Chi è lì che vede? Come vedi? C'è solo una Consapevolezza, che si manifesta come il pensiero-'Io', identifica sé stessa con il corpo, proietta sé stessa attraverso gli occhi e vede gli oggetti intorno. L'individuo è limitato nello stato di veglia e si aspetta di vedere qualcosa di diverso. L'evidenza dei suoi sensi

saranno il sigillo dell'autorità. Ma (ndt. il pensiero-'Io') non ammetterà che l'osservatore, il visto e la visione sono tutte manifestazioni della stessa Consapevolezza. La meditazione aiuta a rimuovere l'illusione che il Sé deve essere visto. Come vedi l' 'Io' ora? Tieni uno specchio in fronte a te stesso per conoscere il tuo proprio essere?

La consapevolezza è l' 'Io'. Realizza ciò: questa è la verità.

**Domanda:** Perché trovo la concentrazione sul Sé così facile, e altre volte è di una difficoltà senza speranza?

**Ramana:** A causa di *vasanas* (tendenze e inclinazioni acquisite a causa dei condizionamenti). Ma in realtà, è facile, dacché noi siamo il Sé.

Tutto ciò che abbiamo da fare è ricordarcelo. Continuiamo a dimenticarcelo, e perciò pensiamo di essere il corpo, o questo ego. Se la volontà e il desiderio di ricordare il Sé sono forti abbastanza, insieme possono riuscire a superare *vasanas*. In genere, interiormente, ha luogo una grande battaglia finché il Sé è realizzato. Questa battaglia è simbolicamente narrata nelle scritture come la lotta tra Dio e Satana. Nei nostri testi (Hindu ndt), è il *Mahabharata*, nel quale gli *asuras* (demoni) rappresentano i nostri pensieri cattivi e i *devas* (divinità) quelli elevati.

**Domanda:** Come può uno pervenire velocemente alla realizzazione ?

**Ramana:** Quando uno si impegna a conoscere il vero 'Sé', l'attaccamento agli oggetti e ai pensieri degradanti gradualmente scema. Più uno non dimentica il Sé, più le qualità elevate si radicano. La realizzazione potrà quindi eventualmente arrivare.

**Domanda:** Aiuta il pensiero 'Io sono Dio'?

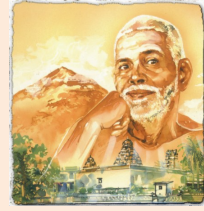
**Ramana:** IO SONO è Dio – non pensare! Realizza IO SONO e non pensare 'Io sono'. Conoscilo (interiormente ndt), non pensarlo! 'Io sono colui che è' significa che uno deve risiedere nel 'Io'. Uno è sempre e solamente 'Io': nient'altro.

*Un piccolo scoiattolo stava aspettando l'opportunità di correre fuori.*

**Ramana:** Tutti desiderano correre fuori (ndt. verso l'esteriorità). L'andare verso fuori non ha limite. La felicità sta all'interno e non al di fuori.



### 3 Samadhi



*L'ostacolo finale alla meditazione è l'estasi:  
quando senti grande beatitudine e felicità, la tendenza è di stare in quell'estasi.  
Non arrenderti a questo e passa oltre al sesto stadio, che è grande calma.*

*La calma è più elevata dell'estasi e si fonde nel  
samadhi (assorbimento nel Sé, illuminazione).*

*Un samadhi completo genera uno stato di veglia che ti include  
(ndt. compenetra), quindi sei sempre Consapevolezza,  
la Consapevolezza diviene la tua natura.*

*Da qui in avanti una persona è sempre  
in samadhi, solo che non lo sa.*

*Tutto quello che c'è da fare è rimuove gli ostacoli che ho già menzionato.*

**Domanda:** Ci sono pensieri in *samadhi* o no?

**Ramana:** C'è solo la sensazione 'Io sono' e nessun pensiero.

**Domanda:** 'Io sono' non è anch'esso un pensiero ?

**Ramana:** 'Io sono' senza ego non è un pensiero. E' realizzazione.

La quiete mentale è più facile da ottenere, e viene prima, ma la meta ultima è la distruzione della mente. Molti sentieri conducono alla quiete mentale, mentre l'indagine-del-Sé ci arriva velocemente e conduce alla distruzione della mente. Trova da dove sorge la mente, o chi è mentalmente quieto, e avrai successo.

**Domanda:** C'è differenza tra *samadhi* interno ed esterno ?

**Ramana:** Sì, c'è differenza. Il *samadhi* esterno è immobilità mentre si è testimoni (ndt. osservatori) del mondo, senza reagire ad esso dall'interno. E' come un mare calmo, mentre il *samadhi* interno è come una fiamma stabile. *Sahaja samadhi* (stato ultimo di assorbimento permanente nel Sé) è identificabile come una fiamma con l'oceano.

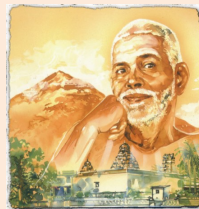
**Domanda:** Uno perde la coscienza-del-corpo nel *samadhi* ? Se è così, c'è una qualche differenza ?

**Ramana:** Cos'è la coscienza-del-corpo? Analizzalo. Ci deve essere un corpo e una coscienza limitata ad esso, che insieme fanno la coscienza-del-corpo. Ci deve essere un'altra coscienza (ndt. livello di consapevolezza) che è assoluta e non soggetta a influssi. Aggrappati a questa. Questo è lo stato di *samadhi*. Esso esiste quando non c'è coscienza-del-corpo perché lo trascende, ma esso esiste anche quando c'è la coscienza-del-corpo.

Quindi è sempre presente. Che cosa importa se il corpo è 'perso' o 'presente'? Quando è 'perso', è lo stato di *samadhi* interno, quando è 'presente', è lo stato di *samadhi* esterno, Questo è tutto.



## 4 La mente



*Non c'è nessuna entità che possiamo chiamare 'mente'.  
Siccome i pensieri emergono, assumiamo che bisogna che  
ci sia qualcosa da cui essi emergono, e noi lo definiamo 'mente'.  
Quando proviamo a vedere che cos'è, scopriamo che lì non c'è niente.*

*Dopo che ciò sparisce, rimane la pace eterna.  
'Pensare' o 'facoltà discriminatoria' sono meri nomi.  
Che esso sia 'ego', 'mente' o 'intelletto', fa lo stesso.  
Di chi è la mente? Di chi è l' intelletto? E' dell' ego.  
E' l'ego reale? No.*

*Noi siamo confusi rispetto all'ego e lo chiamiamo 'intelletto' o 'mente'.  
Il desiderio di dormire o la paura della morte esistono  
quando la mente è attiva, e non di per sé.  
La mente sa che l'entità corpo persiste e riappare dopo il sonno.  
Perciò nel sonno non c'è nessuna paura ma il piacere  
di essere senza un corpo. Non c'è ricerca di nessuna esistenza.  
D'altro canto, la mente non è sicura della sua riapparizione  
dopo la così detta morte (il sonno ndt) e perciò la teme.*

*Il corpo grossolano è solo  
la forma concreta di una sostanza sottile: la mente.*

**Domanda:** Come possiamo dominare la mente?

**Ramana:** Può un ladro catturare sé stesso? Può la mente trovare sé stessa?



La mente non può cercare la mente. Hai ignorato ciò che è reale e ti stai basando sulla mente che è irreali, e stai anche provando a scoprire che cos'è. Dov'era la tua mente mentre dormivi? Non c'era, ma ora è qui. La mente è quindi impermanente. Puoi trovare la mente? La mente non è te. Pensi che tu sei la mente, e quindi mi chiedi come è possibile contenerla, dominarla. Se fosse così, si potrebbe controllarla. Ma così non è.

Comprendi questa verità attraverso la tua ricerca personale. Scoprirai che cercare l'irrealità è senza utilità – quindi cerca la Realtà, il Sé. Questo è il modo di controllare la mente. C'è solo una cosa che è reale.

Tutto il resto è solo apparenza. Diversità non è nella sua natura. Noi stiamo leggendo i caratteri stampati sulla carta ma ignoriamo la carta che è lo sfondo. Similmente, ti stai facendo prendere dalla manifestazione della mente e non ti ancori allo sfondo. Di chi è la responsabilità? L'essenza della mente è solo consapevolezza o Coscienza. Quando l'ego, comunque, la domina, essa funziona come ragionamento, pensiero o facoltà sensoriale. La mente cosmica non è limitata dall'ego, e così non ha nulla di separato ed è semplicemente presente.

Questo è quello che la Bibbia vuol dire con 'Io sono colui CHE E' '.

**Domanda:** La difficoltà è di rimanere in uno stato senza pensieri, e al tempo stesso usare quelli necessari per fa fronte ai nostri impegni.

**Ramana:** Quello che pensa sei tu stesso. Lascia che le azioni accadano in base alla necessità. Perché associ te stesso con le difficoltà? Quando hai da uscire semplicemente ti alzi in piedi e vai senza pensarci. Allo stesso modo, lo stato diviene automatico, e quando necessario, il pensare sorge e scompare in base al bisogno. L'intuizione lavora dove non ci sono pensieri (ndt. dove non c'è il passato), e l'intuizione ti guiderà. Quelli che hanno fatto grandi scoperte, le hanno avute non quando erano in uno stato di ansia rispetto alle stesse, ma nella quiete, con l'intuizione più che con il pensare.

L'attività mentale cessa quando la ricerca-del-Sé ha risposta. Anche se stai pensando a Dio, è ancora un' attività e va abbandonata. Colui che pratica *vichara* (investigare dentro sé, introspezione) si fonde in Dio e quindi cessa di pensare a Lui. L'intelletto è uno strumento del Sé, che lo usa per misurare le diversità. Esso non è al di fuori del Sé. Come possono esserci manifestazioni (ndt. i frutti) dell'intelletto se il seme non esiste?

**Domanda:** Come si fa a metter sotto controllo una mente ribelle?

**Ramana:** O cercando la sua sorgente così che sparisca, o abbandonandosi (ndt. al Sé) così che possa essere ammainata (ndt. l'ego, al potere superiore).

**Domanda:** Come posso avere pace ?

**Ramana:** Pace è lo stato naturale. La mente ostruisce lo stato naturale. Cerca la mente e lei sparirà; rimarrai solo tu. E' solo una questione di prospettiva. Tu percepisci tutto. Vedi te stesso e tutto sarà conosciuto. Al momento hai perso il contatto con te stesso (ndt. con il Sé dentro te stesso) e ti vengono tutti i dubbi sulle cose.

**Domanda:** Come posso liberarmi della mente ?

**Ramana:** E' la mente che vuole uccidere se stessa? Le mente non può uccidere se stessa. Quindi il tuo obiettivo è di trovare la reale natura della mente. E poi scoprirai che la mente non c'è. Quando si scopre il Sé la mente cessa di esistere. Risiedi nel Sé, non c'è bisogno di preoccuparsi della mente.



*Tu ora vuoi andare da qualche parte e da lì  
vorrai andare in un altro posto ancora.  
A questo punto potrebbe non esserci più fine ai tuoi viaggi.  
Non realizzi che è la tua mente a guidarti in questo modo.  
Prima controlla questo, e sarai felice dovunque sarai.  
Mi ricordo che Vivekananda (ndt. famoso Yogi) ha  
da qualche parte raccontato la storia di un uomo che  
cercava di seppellire la sua ombra,  
e trovò che sopra ad ogni zolla di terra che gli buttava su,  
l'ombra continuava ad apparire in superficie;  
l'ombra non può mai essere sotterrata!*

*E' lo stesso se cerchi di seppellire i tuoi pensieri.  
Uno deve quindi provare a trovare il vero fondo*

*da dove i pensieri sgorgano, e sradicarli insieme a mente e desideri.  
Fintanto che persiste una falsa identificazione,  
persisteranno anche i dubbi; le domande sorgeranno, e saranno senza fine.*

*I dubbi cesseranno solo quando il non-sé è eliminato e  
questo darà luogo alla realizzazione.  
Non ci sarà quindi (ndt. dentro di sé) nessuno a dubitare o fare domande.  
Tutti questi dubbi si scioglieranno all'interno.  
Nessuna quantità di parole darà soddisfazione.*

*Tieniti al di sopra del pensatore,  
quando il pensatore non è bloccato, gli oggetti appaiono e i dubbi sorgono.  
Che cos'è che vede? Gli occhi fisici? No, è la mente.  
Quando la mente guarda attraverso gli occhi, allora vede;  
quando essa è ritirata, non vede nulla.*



*Questo è quello che è dietro l'ego, è la Consapevolezza, il Sé.  
Nel sonno, la mente diviene neutrale, e non è distrutta.  
Quello che diviene neutrale (laya) riappare.*

*Ma la mente che viene distrutta non può più riapparire.  
L'obbiettivo è quella di distruggerla e non di sprofondare in laya.  
Laya accade nella pace della meditazione, ma non è abbastanza.*

*La distruzione della mente significa riconoscere che  
essa non è separata dal Sé.*

*Anche ora la mente non è. Riconosci questo.*

## *Pensiero*

*La realizzazione del Sé è la cessazione dei pensieri e  
di tutte le attività mentali.*

*I pensieri sono come bolle sulla superficie del mare (il Sé).*

*I pensieri sono predisposizioni accumulate attraverso innumerevoli nascite  
nel chitta (la sostanza mentale dove sono conservate le impressioni del passato).*

*L'annichilimento deve essere lo scopo. Essere liberi da essi è purezza.*

*La gente è delusa dal confondere il Sé cosciente  
con il corpo insenziente; la delusione deve finire.*

*Nessun sforzo serve a realizzare il sempre-presente Sé,  
basta rimuovere la delusione.*

*L'assenza del pensiero non significa un vuoto.*

*Ci deve essere qualcuno che conosce il vuoto.*

*Conoscenza e ignoranza sono della mente.*

*Essi nascono dalla dualità, ma il Sé è aldilà  
di conoscenza e ignoranza. Esso è auto-luminoso (ndt. irradiante).  
Non c'è necessità di vedere il Sé con un altro Sé. Non ci sono due Sé.*

*Cos'è il Sé e il non-sé. Il non-sé non può vedere il Sé.*

*Non può essere visto o sentito.*

*Il Sé giace aldilà, tutto solo, come pura Consapevolezza.*

*I pensieri sono i nostri nemici.*

*Quando siamo liberi dai pensieri siamo naturalmente pienamente beati.*

*Lo spazio tra due pensieri è il nostro vero stato, è il reale Sé.*

*Liberati dai pensieri, svuotati da essi, sii in uno stato di perpetua  
assenza-di-pensieri. Allora sarai cosciente del Sé-esistente.*

*Pensieri, desideri e tutte le qualità sono alieni alla nostra vera natura.*

*L' Occidente può lodare una persona come un grande pensatore.*

*Ma che importanza ha questo ? La grandezza è essere liberi dai pensieri.*

*L'esperienza presente in cui ti trovi ora di sospensione dei pensieri  
dipende dall'influenza dell'atmosfera (ndt. presenza di un Maestro).*

*Puoi trovare la stessa esperienza lontano da questa atmosfera ?*

*E' temporaneo.*

*Dopo che uno si è stabilizzato nella verità, la pratica  
(ndt. "lo sforzo di mantenere lo stato di quiete" <sup>8</sup>) cade naturalmente.*



*La vera risposta alla domanda, "Chi sono io ?" non viene come pensiero.  
Tutti i pensieri scompaiono – anche il pensatore in sé sparisce.*

**Domanda:** I pensieri non sono reali, quindi ... ?

**Ramana:** Così è. La mente è solo un groviglio di pensieri, con origine nella Consapevolezza o Sé. I pensieri non sono reali; la sola realtà è il Sé. Quello che chiami "mente" è un'illusione. Nasce dopo il 'pensiero-Io'. Lo sfondo permanente, libero dai pensieri, è il Sé. La mente nella sua purezza è il Sé. Quando la canfora brucia<sup>9</sup> non lascia residui. La mente è la canfora; quando si scioglie nel Sé senza lasciare la più piccola traccia, questo è realizzazione. Senza i sensi grossolani o sottili tu non puoi essere conscio del corpo o della mente. Ciò nondimeno, non puoi esistere senza i sensi. In quello stato tu sei, o sei addormentato o conscio solo del Sé. La consapevolezza del Sé è sempre lì. Resta ciò che sei e le tue domande non sorgeranno.

**Domanda:** Dovremmo pensare 'Io non sono l'ego' ?

**Ramana:** Nel sonno profondo, non pensiamo chi siamo o non siamo; così nello stato di veglia possiamo vivere senza pensieri. La nostra realtà – e il nostro essere in quello stato – è felicità assoluta. E' il pensare che fa l'ego. L'ego è solo un *pensiero* per noi, *noi* siamo senza pensieri. La sorgente dei pensieri è dentro di noi, Se cominciamo ad esaminare noi stessi, scopriamo la nostra vera natura. Non è attraverso un mero pensiero che ti liberi dall'ego, è attraverso l'esperienza. Non concepire lo stato senza-pensiero come lo stato del sonno profondo o della trance. Lì non c'è una cosa come la realizzazione, lì c'è solo l'allontanare i pensieri. *Sii* la realtà e non per-

---

<sup>8</sup> Precisazione di Swamiji Hamsananda

<sup>9</sup> Ndt. In India la canfora viene bruciata nei rituali religiosi

dere tempo continuando a ripetere 'Io sono Brahman<sup>10</sup>' un migliaio di volte. L'ego deve andarsene provando a vedere la sorgente della nostra propria realtà.

**Domanda:** Come si può mandare via la mente ?

**Ramana:** Nessun tentativo bisogna sia fatto per distruggerla. Pensare o desiderare è in sempre un pensiero.

Se il pensatore è visto, i pensieri spariranno.

**Domanda:** Spariranno da soli ? Sembra così difficile.

**Ramana:** Essi spariranno perché sono irreali. L'idea della difficoltà è essa stessa un ostacolo alla realizzazione. Deve essere superata. Rimanere nel Sé non è difficile. Questo pensiero di difficoltà è l'ostacolo principale. Un po' di pratica nello scoprire la sorgente dell' 'Io' ti farà pensare diversamente. L'assoluta libertà dai pensieri è lo stato che conduce a questa ricognizione del Sé. La mente è solo un aggregato di pensieri.

*La gente spesso fraintende samadhi (assorbimento nel Sé, illuminazione).*

*Il Maestro raccontò di uno yogi che spese centinaia di anni in stato di trance sulle rive del fiume Gange, il cui primo pensiero ridestandosi fu quello dell'acqua che aveva chiesto prima di entrare nello stato di trance.*

*I pensieri erano stati ripresi, così la trance fu senza utilità.*

*Il reale raggiungimento, disse il Maharsi, è di essere pienamente consapevole, essere presenti alla gente e all'ambiente circostante, muoversi tra tutto ciò, anche se la coscienza della persona non si fonde con l'ambiente, e contemporaneamente mantenendo un'interna indipendente consapevolezza su Quello.*

*Questo è il più alto raggiungimento,*

*non stare seduto in trance meramente bloccando la mente.*

*La mente deve essere distrutta (vedi pag 45), non meramente fermata.*

---

<sup>10</sup> Brahman: il supremo Essere, l'assoluto impersonale dell' Induismo

## *Intelletto e apprendimento*

*L'intelletto cerca sempre di avere conoscenza esterna,  
rifiuta la conoscenza della sua propria origine.*

*La mente è solo l'identificazione del Sé con il corpo.*

*E' il falso ego che si crea; crea fenomeni falsi  
a sua volta e sembra muoversi in essi.*

*Se la falsa identità sparisce la Realtà diviene apparente.*

*Questo non significa che la Realtà non è lì ora.*

*E' sempre lì ed eternamente la stessa.*

*Conoscenza implica il risultato delle impressioni della propria coscienza.*

*Dubbio o incertezza è per la mente o l'intelletto  
e non c'è posto per la perfezione della Realtà.*

**Domanda:** Come può aiutare l'intelletto?.

**Ramana:** Solo facendo affondare l'intelletto nell'ego e l'ego nel Sé. Dopo la realizzazione, tutti i carichi intellettuali sono gettati in mare come relitti. Di chi è l'intelletto? Esso è dell'uomo. L'intelletto è solo uno strumento. Per raggiungere il Sé esso deve svanire.

Orgoglio per l'apprendimento e desiderio di apprezzamento sono da condannare, non l'apprendimento in sé. Educazione e apprendimento che portano alla ricerca della Verità e dell'umiltà sono buoni.

**Domanda:** Io comincio chiedendomi 'Chi sono io?' ed elimino il corpo (ndt. come risposta) in quanto non 'Io', il *prana* (respiro, energia vitale) come non 'Io', la mente come non 'Io' e poi non sono più capace di proseguire.

**Ramana:** Bene, questo è quanto può arrivare lontano l'intelletto. Il tuo processo è solo intellettuale.

In verità tutte le scritture menzionano il processo solo per guidare il ricercatore a conoscere la verità. La verità non può essere fronteggiata direttamente, quindi ecco questo processo intellettuale. Ascoltami, colui che elimina tutti i 'non-Io' non può eliminare l' 'Io'. Per dire 'io non sono questo', o 'Io sono quello', ci deve essere un 'Io'.

Questo 'Io' è solo l'ego o 'pensiero-Io'. Una volta che il 'pensiero-Io' è sorto, tutti gli altri pensieri seguono. Il 'pensiero-Io' è invero il pensiero-radice. Se la radice è eliminata tutti gli altri saranno sradicati.

Chiedi a te stesso 'Chi sono Io?'. Trovane la sorgente. Poi tutto ciò svanirà e rimarrà solo il puro Sé. L' 'Io' è sempre lì – c'è sempre la sensazione di 'Io', puoi altrimenti negare la tua esistenza?

La realtà di te stesso non può essere messa in discussione. Il Sé è la realtà primaria, Le persone ordinarie inconsciamente confondono la realtà (ndt. materiale, esteriore), per essere la loro realtà interna; e così anche ogni cosa che entra nella loro consapevolezza come pertinente con loro stessi – corpo, ecc.

Questo è ciò che essi hanno da disimparare.

**Domanda:** Dove sono localizzate memoria e dimenticanza ?

**Ramana:** In *chitta* (intelletto).

Gente come gli inventori in ricerca di nuovo materiale, fanno le loro scoperte in uno stato di dimenticanza-di-sé. E' questa una condizione di profonda concentrazione intellettuale in cui la dimenticanza dell' ego sorge e l'invenzione è rivelata. Questo è anche un modo per sviluppare l' intuizione. Quindi un affilato, concentrato intelletto è utile, e anche essenziale negli aspetti materiali, ma la rivelazione o l' intuizione sorgono al loro tempo e uno deve aspettare per questo.



## *Sui libri*

*Lecture e libri sono un piccolo beneficio e sono utili solo per indicare la via ai principianti. Il vero lavoro è fatto in meditazione.*

*Come il Santo Tamil, Tayumanavar, puntualizza in un poema, una persona che siede immobile e silenziosa può influenzare l'intera nazione.*

*La forza della meditazione è infinitamente più potente dei discorsi o della scrittura.*

*Uno che siede in silenzio, meditando sul Sé, attirerà una folla di gente verso di lui, senza andare fuori da nessuno.*

*Anche i libri come la Bhagavad Gita<sup>11</sup>, e Light on the path, devono essere abbandonati per trovare il Sé all'interno.*

*Anche la Gita dice 'meditate sul Sé'.*

*Non dice 'meditate sul libro della Gita'.*

**Domanda:** Come possono aiutare i libri ?

**Ramana:** Solo nel fatto che possono incrementare la nostra ispirazione spirituale. Lo studio dei libri sacri non sarà sufficiente a rivelare la verità. Finché *vasanas* (tendenze e inclinazioni acquisite a causa dei condizionamenti) sono latenti nella mente, la realizzazione non può essere raggiunta. L'apprendimento dei *Sastra* (scritture ndt) è di per sé un *vasana*. Solamente *Samadhi* (assorbimento nel Sé, illuminazione) può rivelare la realizzazione. I pensieri gettano un velo sulla realtà che può essere chiara solo nello stato di *samadhi*.

**Domanda:** Cos'è meglio, praticare la meditazione o studiare libri spirituali come le *Upanishads*<sup>12</sup> ?

**Ramana:** E' interamente una questione di temperamento. Se trovi che la meditazione va bene per te e ti aiuta a fare progressi, prosegui così. Altra gente trova che va meglio per loro studiare libri anziché meditare. Gente diversa deve avere sentieri diversi, è questione di gusto personale e di temperamento.

---

<sup>11</sup> Libro sacro Hindu

<sup>12</sup> La più tarda e filosofica porzione dei Vedas dal quale è derivata la filosofia del Vedanta

L'esempio personale e l'istruzione individuale sono poi i migliori aiuti nel sentiero, mentre la pratica è meglio dei libri.

Mentre stai leggendo un libro, mentre i tuoi occhi seguono le linee, il tuo cuore bisogna che sia nell'Uno.

Il guru (Maestro) è contemporaneamente un riferimento interno ed esterno, mentre i libri sono solo riferimenti esterni del cammino. Internamente, il guru è una forza attiva e in un certo senso è il tuo personale più alto Sé.

*(rivolgendosi ad un altro che era dedicato alla lettura)*

**Ramana:** Quello che cerchi è dentro di te. I libri sono esterni. Quindi perché guardi nella direzione sbagliata studiandoli ?

# Riferimenti

## *Bibliografia in italiano (alcuni)*

RAMANA MAHARSHI e la Via della Conoscenza. <i>Biografia del saggio di Arunachala</i>	Arthur Osborne	Edizioni Vidyananda
SII CIO' CHE SEI. Ramana Maharshi e il suo insegnamento.	David Godman	Il Punto D'Incontro
CHI SONO IO? Gli insegnamenti di Sri Ramana Maharshi	S.Pillai G.Seshayya	Il Punto D'Incontro
Discorsi con Sri Ramana Maharshi Voll. 1 e 2	Autori Vari	Edizioni Vidyananda

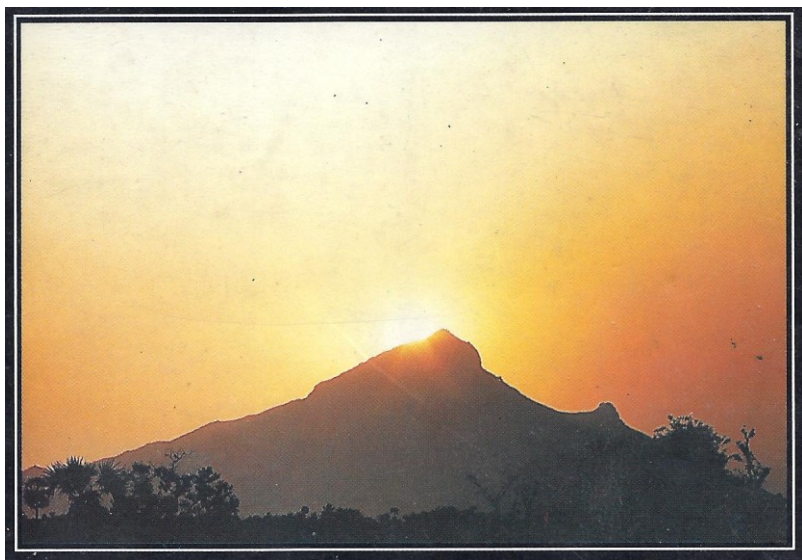
## *Contatti & Informazioni*

Ramana Maharshi ..... [www.sriramanamaharshi.org](http://www.sriramanamaharshi.org)

Swamiji Hamsananda ... [www.athithiashram.org](http://www.athithiashram.org)

Lamberto Martini ..... [www.taijichen-sardegna.com](http://www.taijichen-sardegna.com),  
[centro.tonal@tiscali.it](mailto:centro.tonal@tiscali.it)

Tiziana Citelli ..... [www.soffiovitale.com](http://www.soffiovitale.com)  
[centro.tonal@tiscali.it](mailto:centro.tonal@tiscali.it)



*“Se cerchi Dio con tutto il tuo cuore,  
puoi star sicuro che la Grazia di Dio  
sta anch’essa cercandoti”*

Sri Ramana Maharshi (1879-1950) è apertamente riverito come uno dei più grandi ed eccezionali saggi dell’India. Celebre per il potere della sua silenziosa presenza, per la sua santa vita e il suo insegnamento senza compromessi sull’ Indagine-di-Sé, ha continuato ad attrarre seguaci in numero sempre crescente.

Durante i 50 anni che passò ai piedi della sacra montagna di Arunachala, migliaia di visitatori dall’Est e dall’Ovest vennero in cerca della sua guida.

*Conscious Immortality* è la registrazione delle conversazioni che ebbero luogo nel 1930, e copre una vasta gamma di argomenti che vanno dai dettagli della vita quotidiana fino alle vicinanze dell’ Auto-Realizzazione.