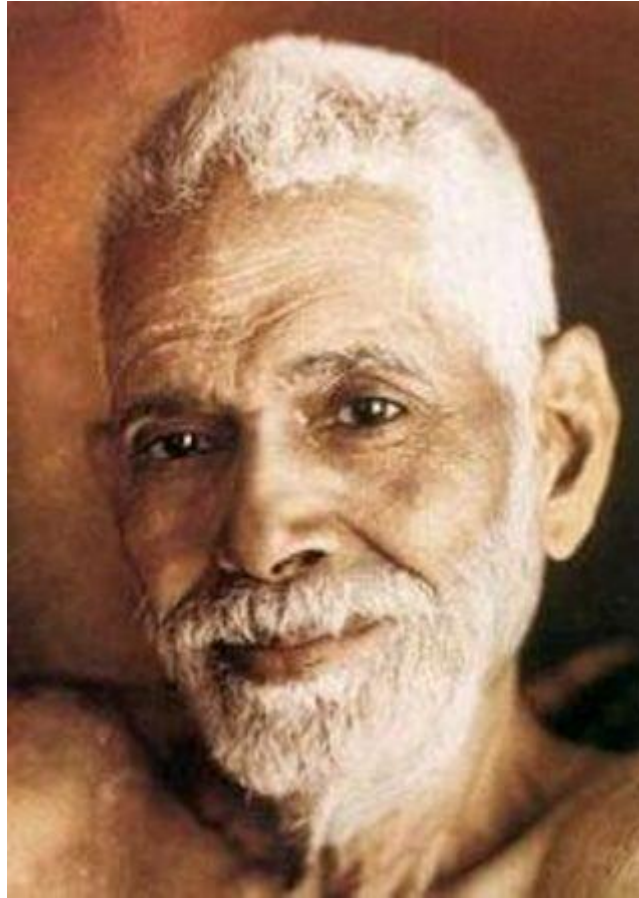


Om Namo Bhagavate Sri Arunachalaramanaya

Upadesa Undiyar



Bhagavan Sri Ramana

Introduzione

Di Michael James

Come *Ulladu Narpadu (I Quaranta Versi sulla Realtà)* e come alcune delle altri importanti opere Tamil di Bhagavan Sri Ramana, *Upadesa Undiyar* fu composto secondo una richiesta di Sri Muruganar. Per comprendere il contenuto di *Upadesa Undiyar* nella giusta prospettiva, è necessario conoscere le circostanze in cui Sri Bhagavan giunse a comporre quest'opera.

Sri Muruganar, che era un grande studioso e poeta Tamil e che successivamente divenne il discepolo principale di Sri Bhagavan, arrivò per la prima volta dal suo Guru nel Settembre del 1923. Prima di arrivare da Sri Bhagavan, compose un canto intitolato '*Desika Patikam*', che gli offrì al suo arrivo. Poco dopo questo, compose un altro canto intitolato '*Tiruvembavai*', e nel vedere la bellezza poetica di questi versi e gli elevati concetti in essi contenuti, Sri Bhagavan osservò, 'Questo canto è nello stile di Manikkavachakar. Puoi comporre versi come Manikkavachakar?' Sri Muruganar fu sorpreso di udire queste parole, ed esclamò, 'Dov'è la mia mente ignorante, che è cieca come un gufo nella luce del giorno, e che è più oscura dell'oscurità della notte? E dov'è l'esperienza di sé (*atma-anubhuti*) di Manikkavachakar, in cui l'oscurità dell'illusione era svanita e in cui la vera conoscenza (*mey jnana*) si era sprigionata? Paragonare la mia ignobile mente con la sua esperienza suprema è come paragonare una lucciola alle stelle splendenti.' Quando Sri Muruganar espresse in questo modo la percezione profonda della propria indegnità, con il suo sguardo di grazia Sri Bhagavan risplendette nel suo cuore, facendo fiorire la sua mente, rendendolo in grado di comporre la grande opera *Sri Ramana Sannidhi Murai*, che negli anni successivi lo stesso Sri Bhagavan dichiarò essere uguale al *Tiruvachakam* di Sri Manikkavachakar.

Sri Ramana Sannidhi Murai è una raccolta di più di 120 canti composti da Sri Muruganar in lode a Sri Bhagavan, e molti di essi sono composti nello stesso stile e nella metrica dei canti in *Tiruvachakam*. Tra i canti in *Tiruvachakam*, c'è un canto di 20 versi intitolato '*Tiruvundiyar*', in cui Manikkavachakar canta i *lila* o divertimenti divini giocati dal Signore Siva. Nell'anno 1927, quando Sri Muruganar iniziò a comporre un canto chiamato '*Tiruvundiyar*' in lode a Sri Bhagavan, decise di seguire un tema simile a quello trovato nel '*Tiruvundiyar*' di Manikkavachakar, e così iniziò a cantare i diversi *lila* realizzati da vari Dei, intendendo tutti quegli Dei come lo stesso Sri Ramana.

Una volta alcuni devoti chiesero a Sri Sadhu Om, 'Kavyakantha Ganapati Sastri ha dichiarato che Sri Bhagavan è un'incarnazione o *avatar* del Signore Subrahmanya. Altri devoti dicono che Sri Bhagavan è un'incarnazione del Signore Siva. Qual'era l'opinione di Sri Muruganar? Secondo lui, di chi fu un'incarnazione Sri Bhagavan?' A questo Sri Sadhu Om rispose con un sorriso, 'Secondo Sri Muruganar, è il contrario. La sua convinzione era che tutti gli Dei sono incarnazioni o manifestazioni di Sri Bhagavan.' Questa convinzione di Sri Muruganar è espressa meravigliosamente in questo canto '*Tiruvundiyar*'.

Avendo ottenuto auto-conoscenza per la grazia di Sri Bhagavan, Sri Muruganar seppe per esperienza diretta che Sri Bhagavan è l'illimitata realtà suprema. Benché la realtà suprema possa manifestarsi in

qualsiasi nome e forma divina, la più alta fra tutte queste manifestazioni è il nome e la forma del *sadguru*. Quindi essendo un discepolo esemplare, Sri Muruganar fu attratto con devozione solo al nome e alla forma del suo *sadguru*, Bhagavan Sri Ramana.

‘Non è che non conosco che tutti gli Dei, che sembrano essere molti, sono realmente manifestazioni dell'unica realtà. Benché conosco questo, tra tutti gli Dei, la mia mente è attirata nell'amore solo verso Siva-Ramana.’

Questo canta Sri Muruganar in *Sri Ramana Jnana Bodham*, volume tre, verso 1023. Quindi, anche quando ebbe l'occasione di cantare i *lila* di alcuni dei nomi e delle forme differenti in cui la realtà suprema si era manifestata, fu in grado di cantare di questi nomi e forme solo come manifestazioni del suo Signore e *sadguru*, Sri Ramana.

Così in '*Tiruvundiyar*' Sri Muruganar canta dei *lila* del Signore Vanayaka, del Signore Subrahmanya, del Signore Vishnu e delle sue varie incarnazioni come Sri Rama e Sri Krishna, del Signore Siva, del Signore Buddha e del Signore Gesù Cristo, prendendo tutti questi Dei come manifestazioni di Sri Ramana. '*Tiruvundiyar*' è diviso in due parti, la prima consiste di 137 versi (*Sannidhi Murai*, vv. 1277-1413) che raccontano i *lila* dei vari Dei che sono narrati nei *Purana* Hindu, e la seconda consiste di 7 versi (*Sannidhi Murai*, v. 1414-1420) che raccontano del Signore Buddha che sostiene il *dharma* della compassione (v. 1-5) e del Signore Gesù Cristo che soffre la crocifissione per espriare i peccati degli altri (v. 6-7).

Nella prima parte di ‘*Tiruvundiyar*’ Sri Muruganar canta del Signore Vinayaka che rompe l'asse del carro di suo padre (1-2), del Signore Subrahmanya che sottomette l'ego di Brahma (3), che dà *upadesa* al Signore Siva (4-9) e che gioca con il Signore Vishnu (10-11), del Signore Vishnu che uccide Hiranaya (12) e che concede la grazia a Mahabali (13-16), di Sri Ramana che è misericordioso con Ravana (17), di Sri Krishna che insegna ad Arjuna il suo dovere (18), e del Signore Siva che beve il veleno (19), che sottomette Kali con la sua danza (20-21), che strappa una delle teste di Brahma (22), che uccide Andhakasura (23), che brucia il *Tripurasuras* con una semplice risata (24-34), che punisce Daksha (35-36), che distrugge Jalandharasura (37), che scortica l'elefante (38), che brucia Kama (39-51), che scalcia Yama (52-61), che mostra compassione a Ravana (62-66), che benedice Brahma e Vishnu quando essi lo adorarono nella forma di Annamalai, non essendo riusciti a toccare la sua testa e i suoi piedi (67-69), e infine che illumina gli asceti nella Foresta Daruka (70-137). Cantando questi *lila*, Sri Muruganar li intende come i *lila* di Sri Ramana, che si è manifestato come tutti questi vari Dei.

L'opera *Upadesa Undiyar* ha avuto origine nel contesto dell'ultimo *lila* narrato nella prima parte di ‘*Tiruvundiyar*’. Avendo composto, dal verso 70 al verso 120, come Sri Ramana, nella forma del Signore Siva, era apparso nella Foresta Daruka per sottomettere l'orgoglio degli asceti (*tapasvis*) e per condurli sul sentiero della liberazione, Sri Muruganar giunse al punto in cui il Signore Siva doveva impartire loro i suoi insegnamenti spirituali (*upadesa*).

Pensando che sarebbe stato sbagliato da parte sua stabilire i dettagli sottili degli insegnamenti dati dal Signore Siva per elevare gli asceti dal loro livello di maturità di quel momento, in cui erano accecati dal loro attaccamento al sentiero dell'azione rituale o *karma*, e per elevare gradualmente le loro menti sempre più in alto fino a renderli idonei al sentiero diretto di liberazione, Sri Muruganar pregò il suo *sadguru*, Bhagavan Sri Ramana, di rivelare l'essenza degli insegnamenti che egli stesso aveva dato agli asceti in quei giorni antichi, quando si era manifestato fra loro nella forma del Signore Siva.

Acconsentendo alla sincera preghiera di Sri Muruganar, dal verso 103 al 132 della prima parte di 'Tiruvundiyar' (dal verso 1379 al 1408 di *Sannidhi Murai*) Sri Bhagavan compose l'essenza dell'*upadesa* che fu data da Signore Siva agli asceti nella Foresta Daruka.¹

Questi trenta versi che Sri Bhagavan compose in Tamil nel metro *undiyar* formano il testo principale o *nul* di *Upadesa Undiyar*, e furono successivamente tradotti dallo stesso Sri Bhagavan in Telugu, Sanscrito e Malayalam con il titolo *Upadesa Saram* (*L'Essenza degli Insegnamenti*).

In Tamil l'intera opera *Upadesa Undiyar* consiste di un verso preliminare (*payiram*) composto da Sri Muruganar, sei versi introduttivi (*upodghatam*) che Sri Bhagavan selezionò dal 'Tiruvundiyar' di Sri Muruganar per presentare gli insegnamenti nel loro contesto appropriato, il testo principale (*nul*) di trenta versi, e cinque versi conclusivi di lode (*vazhttu*), che sono gli ultimi cinque versi della prima parte di 'Tiruvundiyar'.

Per comprendere i contenuti di *Upadesa Undiyar*, e particolarmente i contenuti dei primi quindi versi, è importante leggere e ponderare attentamente sull'*upodghatam* e il riassunto della storia contenuta in esso. Benché nei *Purana* gli asceti che vivevano nella Foresta Daruka sono descritti come *rishi* che stavano eseguendo *tapas* o austerità, qual era realmente il loro stato mentale, quale tipo di *tapas* stavano eseguendo, e cosa stavano cercando di ottenere attraverso di essa?

I cosiddetti *rishis* stavano seguendo il sentiero dei *karma* o azioni rituali eseguite per la soddisfazione di desideri terreni, che è il sentiero descritto dalla *Purva Mimamsa*, una scuola di pensiero tradizionale che è interessata all'interpretazione e alla pratica del *karma kanda*, la parte dei Veda relativa agli atti cerimoniali e ai riti sacrificali.

Non conoscendo che il vero fine della vita è la liberazione o perdita dell'individualità, essi dimostrarono la loro ignoranza compiendo azioni come l'esecuzione di vari generi di *vaga* e *yagna* (riti sacrificali), con cui cercavano di ottenere poteri, *siddhi* e altre fonti di godimento materiale sia in questo mondo che nell'aldilà. Essendo adepti nell'esecuzione di tali riti sacrificali e nell'uso di altre tecniche come *mantra*, *yantra* e *tantra*, si erano ubriacati d'orgoglio. L'orgoglio nel potere e nell'efficacia dei loro *karma* o azioni rituali era così grande che erano arrivati addirittura a credere che non c'è Dio tranne il *karma*.

'Solo il karma è di principale importanza. Gli sforzi che compiamo per eseguire i karma hanno il potere di produrre il loro frutto; essi devono produrre il loro frutto; anche Dio non può impedire loro dal portare frutto. Così non abbiamo bisogno di interessarci a nessun altro Dio tranne che i nostri karma.' – questa era il loro arrogante atteggiamento.

Quindi, benché nei *Purana* essi sono cortesemente definiti come *rishi*, il loro stato mentale rivela che di fatto erano solo studenti al primo livello della scuola di *bhakti* descritta ne Il Sentiero di Sri Ramana, Parte Due, capitolo due. I *karma* che essi eseguivano per la soddisfazione dei loro desideri egoistici possono essere chiamati *tapas*? Come rivelato da Sri Bhagavan nel verso 30 di *Upadesa Undiyar*, il *tapas* reale non è altro che la completa cessazione dell'ego o senso di individualità separata, la cui forma è il sentire 'io sono il corpo', che fa sorgere il senso di essere l'agente, il sentire 'io sto eseguendo *karma*'.

¹ Componendo questi trenta versi, che scrisse in una seduta, Sri Bhagavan discusse in dettaglio con Sri Muruganar tutti i concetti che dovevano essere presentati uno dopo l'altro in una sequenza ordinata attentamente, e nel corso di queste discussioni, le bozze originali dei versi 16, 28 e 30 furono composte da Sri Muruganar e furono poi rivedute da Sri Bhagavan. Tale fu la stretta collaborazione in cui Sri Bhagavan e Sri Muruganar lavorarono insieme.

Visto che gli asceti si erano allontanati così tanto dal sentiero che conduce al fine reale dell'assenza di ego, non era forse dovere dell'onnisciente Signore Supremo far loro comprendere i loro errori e ricondurli sul giusto sentiero? Quindi il Supremo Signore si manifestò nella forma di un mendicante e fece comprendere agli asceti che anche il più potente dei loro karma era reso impotente di fronte a lui. Così il loro orgoglio fu sottomesso ed essi lo pregarono di salvarli.

Sapendo quanto la mente degli asceti era divenuta rozza e grezza a causa del loro attaccamento di vecchia data al *karma*, il Signore Siva sapeva che non sarebbe stato possibile condurli direttamente al sentiero di auto-investigazione, che solo è il sentiero diretto alla liberazione. Quindi egli dovette guidarli verso il sentiero dell'auto-investigazione in un modo graduale e indiretto. Questo è il motivo per cui nei primi quindici versi di *Upadesa Undiyar* fu necessario per Sri Bhagavan riassumere i sentieri di *nishkamya karma*, *bhakti* e *yoga* che il Signore Siva prima di tutto dovette insegnare agli asceti per elevare gradualmente le loro menti al livello di maturità in cui avrebbero potuto comprendere che, in definitiva, la liberazione può essere ottenuta solo attraverso il sentiero di auto-investigazione. Solo dopo aver riassunto questi sentieri Sri Bhagavan poté iniziare, nel verso 16, a riassumere il proprio sentiero di auto-investigazione, che è il vero sentiero di *jnana*.

A causa della non conoscenza della storia che condusse alla nascita di *Upadesa Undiyar*, o a causa del non aver riflettuto approfonditamente sulla connessione che esiste tra quella storia e il contenuto di *Upadesa Undiyar*, molti devoti hanno ritenuto erroneamente che *Upadesa Undiyar* o *Upadesa Saram* sia l'essenza degli insegnamenti di Sri Ramana. Tuttavia, dai fatti descritti sopra, al lettore sarà chiaro che Sri Bhagavan non scrisse quest'opera con l'intenzione di esporre l'essenza dei propri insegnamenti, ma solo con l'intenzione di esporre l'essenza degli insegnamenti che il Signore Siva, in un tempo passato, diede agli asceti nella Foresta Daruka secondo il loro livello di maturità mentale.

Come Sri Ramana spesso diceva, gli insegnamenti spirituali devono sempre essere dati in modo adeguato al potere di comprensione e alla maturità degli individui che li ricevono.²

Poiché gli asceti ai quali il Signore Siva diede i suoi insegnamenti dovettero essere da lui elevati da un basso livello di maturità spirituale, egli dovette iniziare dando loro insegnamenti adatti al loro potere di comprenderli e metterli in pratica, e poi dovette condurli gradualmente dai metodi più grossolani di pratica spirituale come *puja*, *japa*, *dhyana* e *pranayama* verso il metodo di pratica più perfezionato, vale a dire l'auto-investigazione o auto-attenzione.

Quindi, tutte le *sadhana* o metodi di pratica spirituali esposti da Sri Bhagavan in *Upadesa Undiyar* non dovrebbero essere presi come i suoi insegnamenti diretti. Benché sia vero che nella sua vita Sri Bhagavan dovette dare istruzioni riguardanti quasi tutti i generi di pratica spirituale per chiarire i dubbi di coloro che stavano già seguendo queste pratiche e che non erano ancora pronti a giungere al sentiero diretto dell'auto-investigazione, quale fu effettivamente il tema centrale e l'essenza dei suoi insegnamenti? Può essere detto che *puja*, *japa*, *dhyana* e *pranayama* formano parte del tema centrale dei suoi insegnamenti? Fu per insegnare queste pratiche spirituali che Sri Bhagavan apparve sulla terra nella nostra era?

Benché Sri Bhagavan senza dubbio accettava la validità di tali pratiche spirituali come mezzi indiretti, che se praticati con devozione e senza il desiderio di ottenere qualche fine egoistico, avrebbero

² Confrontare Talks with Sri Ramana Maharshi, p. 103, dove si riporta il detto di Sri Bhagavan che l'istruzione data differisce secondo i temperamenti degli individui e secondo la maturità spirituale delle loro menti'.

purificato la mente in modo graduale e avrebbero condotto, presto o tardi, un aspirante al sentiero diretto dell'auto-investigazione (come indicato da Sri Bhagavan nel verso 3 di *Upadesa Undiyar*), lo scopo principale del suo assumere una forma umana nella nostra era non fu solo dare un'approvazione a quelle antiche pratiche indirette. Lo scopo principale della sua vita fu insegnare al mondo il metodo corretto di pratica il semplice e diretto sentiero dell'auto-investigazione, che non è solo l'unico sentiero che in definitiva può condurre al fine dell'auto-conoscenza, ma che è anche il sentiero spirituale più adatto al temperamento razionale e scientifico dell'uomo moderno. Questo è il motivo per cui Sri Bhagavan mise sempre la massima enfasi del suo insegnamento sul sentiero di auto-investigazione, che è una scorciatoia che aggira il bisogno di qualsiasi altro genere di pratica spirituale.

Nel 1928, un anno dopo aver composto *Upadesa Undiyar*, Sri Muruganar pregò Sri Bhagavan, 'Benevolmente rivelaci la natura della realtà e il mezzo per ottenerla affinché possiamo essere salvati' (*Ulladu Narpadu*, verso preliminare 1), al che Sri Bhagavan compose *Ulladu Narpadu*, in cui espose solo il sentiero di auto-investigazione e in cui fece solo pochi riferimenti indiretti agli altri sentieri come *puja*, *japa*, *dhyana* e *pranayama*. Quindi, la reale essenza degli insegnamenti di Sri Bhagavan è solo il sentiero di auto-investigazione, che egli ha esposto sia in *Ulladu Narpadu* sia negli ultimi quindici versi di *Upadesa Undiyar*.

Benché nei primi quindi versi di *Upadesa Undiyar* Sri Bhagavan ha fornito un'esposizione molto breve di *puja*, *japa*, *dhyana* e *pranayama*, se studiamo attentamente questi versi saremo in grado di comprendere che egli ha di fatto rivelato come queste altre forme di pratica spirituale in definitiva devono condurre un aspirante al sentiero di auto-investigazione, che solo può condurre direttamente allo stato di auto-conoscenza.

Nei primi due versi Sri Bhagavan inizia condannando le *kamya-karma* o azioni eseguite per l'appagamento di desideri temporali, dichiarando che essi non condurranno alla liberazione ma solo immergeranno l'agente sempre più profondamente nell'oceano del *karma* o azione. Nel verso 3 dichiara che l'azione può contribuire all'ottenimento della liberazione solo se è fatta senza alcun desiderio per il suo frutto e con l'attitudine devozionale di offrire il frutto a Dio. Nel verso 4 e 7 egli insegna le varie forme di azione disinteressata o *nishkamya karma*, vale a dire *puja* (adorazione di Dio), *japa* (ripetizione di un mantra o di un nome di Dio) e *dhyana* (meditazione su un nome o una forma di Dio), che sono fatti rispettivamente con il corpo, la parole e la mente, ciascuno dei quali in successione è più efficace del precedente. Poi nel verso 8 dice che piuttosto che meditare su Dio come diverso da se stessi, è meglio meditare su di lui come nient'altro che se stessi, e quindi rivela come i sentieri di *nishkamya puja*, *japa* e *dhyana* devono in definitiva condurre al sentiero di auto-investigazione o auto-attenzione.

Essendo giunto a questo punto, nel verso 9 Sri Bhagavan dichiara che dimorare nel proprio vero stato di puro essere, che è ottenuto con la forza di questa *ananyabhava* o auto-attenzione e che trascende la meditazione, è la verità della devozione suprema o *para-bhakti*. Così dal verso 3 al verso 9 Sri Bhagavan rivela come il sentiero dell'azione disinteressata (*nishkamya karma*) e della devozione (*bhakti*) conducono al sentiero dell'auto-attenzione che, a sua volta, stabilisce l'aspirante nello stato di auto-dimora, che è il vero stato della liberazione. Sri Bhagavan quindi conclude questa serie di versi dicendo, nel verso 10, che dimorare in sé, essendo sprofondati nella sorgente dalla quale si è sorti come un agente di azione, non è solo l'essenza del *karma yoga* e del *bhakti yoga*, come descritto

nei versi precedenti, ma è anche l'essenza del *raja yoga* e del *jnana yoga*, come descritto nei versi successivi.

Dal verso 11 al verso 15 Sri Bhagavan insegna l'essenza del sentiero del *raja yoga*. Nei versi 11 e 12 insegna come il controllo del respiro o *pranayama* sia un aiuto efficace per far sprofondare la mente, e nel verso 13 avverte che lo sprofondamento della mente è di due generi, uno temporaneo e l'altro permanente. Con il *pranayama* può essere raggiunto solo uno sprofondamento temporaneo della mente, così nel verso 14 Sri Bhagavan rivela che il sentiero del *raja yoga* deve anche condurre al sentiero dell'auto-investigazione se il suo scopo è quello di permettere di raggiungere il fine ultimo della liberazione. Sri Bhagavan poi conclude questa seconda serie di versi dicendo nel verso 15 che lo *yogi* la cui mente è stata così distrutta e che quindi dimora come la realtà, non ha più azione da compiere, perché ha ottenuto il suo stato naturale.

Così, benché dal verso 3 al verso 15 Sri Bhagavan approva la validità di *nishkamyā puja*, *japa*, *dhyana* e *pranayama*, egli non accetta ognuna di queste *sadhana* come sostituti dell'auto-investigazione. In questi versi egli pone ognuna di queste *sadhana* nel proprio posto adatto, e rivela come ciascuna di esse deve infine condurre al sentiero diretto di auto-investigazione per permettere di raggiungere il fine ultimo dell'auto-conoscenza o liberazione.

Avendo brevemente riassunto i sentieri di *karma yoga*, *bhakti yoga*, e *raja yoga*, nei primi quindici versi, Sri Bhagavan dedica completamente gli ultimi quindici versi ad un'esposizione del sentiero di *jnana yoga*, che spiega essere nient'altro che il sentiero diretto dell'auto-investigazione, la pratica di dare attenzione e di conoscere la vera natura di 'io'.

La traduzione parola per parola di *Upadesa Undiyar* fornita in questo libro è stata fatta da Swami Sri Sadhu Om, che fu uno dei principali discepoli di Sri Bhagavan e uno stretto collaboratore di Sri Muruganar. Questa introduzione e le note che accompagnano ogni verso furono scritte da me, ma si basano principalmente sulle spiegazioni date da Sri Sadhu Om. Egli ha scritto un commentario Tamil su *Upadesa Undiyar* intitolato *Upadesa Undiyar Vilakkavurai*, in cui ha fornito spiegazioni molto più dettagliate per ogni verso. Questo commentario non è stato ancora tradotto in Inglese, ma se è la volontà di Sri Bhagavan può essere tradotto e incluso nella prossima edizione di questo libro.

Leggendo il significato parola per parola dato in questo libro, i lettori che conoscono la scrittura Tamil noteranno che alla fine della seconda e terza riga di ciascun verso ricorre la parola *undipara*, che non è tradotta in Inglese. Questa parola è la forma imperativa di un verbo che significa letteralmente 'salta e vola', e che fu usata in un antico gioco che probabilmente consisteva nel saltare e cantare. Il canto '*Tiruvundiyar*' composto da Manikkavachakar fu forse previsto per essere cantato giocando a questo gioco, e quindi egli adottò un metro in cui questa parola ricorre alla fine della seconda e terza riga di ciascun verso. Questa parola nella traduzione Inglese deve ovviamente essere trattata come un'esclamazione, anche se è degno di nota il fatto che essa conferisce uno spirito gioioso e allegro al profondo insegnamento spirituale dato da Sri Ramana Bhagavan in *Upadesha Undiyar*.



Sri Ramanarpanamastu

UPADESA UNDIYAR

Payiram – Verso Introduttivo

Sappi che *Upadesa Undiyar* è una luce di conoscenza [*jnana*] che nostro Padre Ramana compose e concesse a Muruganar, che lo implorò, ‘[Benevolmente] rivela il segreto della pratica spirituale [*sadhana*] affinché [le persone] del mondo possano ottenere la liberazione e possano essere salvate rinunciando all’illusione dell’azione [*karma*]’.

Nota: Questo verso non è una parte di ‘*Tiruvundiyar*’ ma fu composto separatamente da Sri Muruganar come un verso introduttivo a *Upadesa Undiyar*.

1. Quelli che stavano compiendo austerità [*tapas*] nella Foresta Daruka, stavano andando verso la loro rovina [seguendo il sentiero di] *Purva-karma*. (‘*Tiruvundiyar*’ 1.70)

Nota: *Purva-karma* qui significa il sentiero di *kamyakarma* (azioni compiute per la soddisfazione di desideri temporali), che è il sentiero prescritto dalla *Purva Mimamsa*, una scuola di pensiero tradizionale che interpreta i *Veda* a proprio modo, enfatizzando solo il *Karma Kanda* (la parte dei *Veda* che insegna il sentiero dell’azione rituale). Questa scuola di pensiero eleva l’azione o karma a un livello di tale suprema importanza che, come espresso nel prossimo verso, si spinge al punto di negare che ci sia qualche Dio tranne il *karma*, cioè, tranne le azioni che sono compiute da un individuo. Questa dottrina che non c’è Dio tranne il *karma* è rifiutata con enfasi da Sri Bhagavan nel primo verso di *Upadesa Undiyar*.

2. A causa della loro presunzione ingannevole essi si intossicarono con smodato orgoglio, dicendo, ‘Non c’è Dio tranne il karma. (‘*Tiruvundiyar*’ 1.71)

Nota: Ciò che segue è un riassunto della storia riferita dal verso 72 al verso 98 della prima parte di ‘*Tiruvundiyar*’:

Quindi, per condurre questi asceti illusi al sentiero della liberazione (*moksha*), il Signore Siva prese misericordiosamente la forma di un mendicante ed entrò nella foresta Daruka accompagnato dal Signore Vishnu, che aveva preso la forma di una bella incantatrice (*Mohini*). Non appena videro l’incantatrice, gli asceti furono sopraffatti dalla lussuria, la cui natura è così potente da poter sconfiggere anche le persone più spassionate nonostante abbiano compiuto innumerevoli austerità (*tapas*), finché non hanno ottenuto la vera conoscenza della realtà. Quindi, dimenticando le loro pratiche rituali quotidiane (*nitya-karmanushtanas*), gli asceti iniziarono a seguire l’incantatrice, ma

presto ella li eluse e scomparve. Nel frattempo, vedendo la luminosità divina del mendicante, che era lo stesso Signore Siva, le mogli degli asceti dimentiche di loro stesse iniziarono a seguirlo. Essendo venuti a conoscenza di questo, gli asceti si infuriarono e iniziarono a eseguire un *abhichara-yaga* (un'offerta sacrificale intesa arrecare danno ad altri), da cui sorse una tigre selvaggia, un elefante, un fuoco, un tridente e altre armi, con le quali attaccarono il mendicante per ucciderlo. Tuttavia, il mendicante uccise gli animali selvaggi e usò le loro pelli come indumenti, e impugnò nelle sue mani le altre armi come il tridente e il fuoco. Così gli asceti videro che anche le armi che provenivano da quel *yaga*, che era il *karma* più potente, furono rese inutili davanti al mendicante, e quindi compresero che egli era Dio.

3. Essi videro il frutto delle azioni compiute respingere Dio [il *karta* l'ordinante], colui che dà i frutti delle azioni [*karma-phala*], e [quindi] persero il loro orgoglio. ('Tiruvundiyar' 1.99)

Nota: Come spiegato da Sri Bhagavan nel primo verso di *Upadesa Undiyar*, un'azione non può portare frutto (cioè, non può dare il risultato desiderato) se il esso non sia ordinato da Dio.

4. Quando essi piansero [in preghiera], 'Salvaci misericordiosamente, ' Siva concesse [ad essi] lo sguardo della sua grazia e benevolmente diede queste istruzioni [*upadesa*]. ('Tiruvundiyar' 1.100)
5. Assorbendo e seguendo [questo] *Upadesa Saram* [*L'Essenza delle Istruzioni Spiritualì*], la beatitudine sorgerà dall'interno e l'infelicità sarà distrutta nell'intimo. ('Tiruvundiyar' 1.101)
6. Possa il significato [*saram*] di *Upadesa Saram* entrare nel nostro cuore; possa essere ottenuta gioia copiosa; possa cessare la sofferenza, possa essa cessare. ('Tiruvundiyar' 1.102)

***Nul* – Testo**

1. Il *karma* porta frutto per ordine di Dio [il *karta* o Colui che ordina]. Dato che il *karma* è insenziente [*jada*], come può essere Dio?

Nota: La parola *karma* qui significa ogni azione, rituale o meno, e la parola ‘frutto’ (*payan* o *phala*) indica il piacere o il dolore risultante che deve essere sperimentato dalla persona che compie l’azione. La parola *karta*, che significa letteralmente ‘agente’, qui indica Dio, colui che ordina i frutti del *karma*.

L’azione o *karma* non dà frutti da sé ma solo secondo l’ordinamento di Dio. Cioè, il tempo e il modo in cui ogni azione porta i suoi frutti è decisa non da quell’azione ma solo da Dio. Così in questo verso Sri Bhagavan confuta la filosofia Purva Mimamsa, che fu abbracciata dagli asceti nella foresta Daruka e che sostiene che un’azione che porta frutto è indipendente da Dio, e che non c’è Dio tranne l’azione (*karma*). Poiché l’azione è insenziente, come può essere Dio?

2. Il frutto dell’azione, essendosi deteriorato, [essendo sperimentato nella forma di piacere o dolore], come semi, farà cadere nell’oceano dell’azione e [quindi] non darà la liberazione.

Nota: Quando un seme è piantato, diviene un albero, e l’albero a sua volta produce frutto. Ma il frutto consiste di due parti vale a dire la parte commestibile e i semi. Benché la parte commestibile del frutto sia deteriorata, i semi rimangono per svilupparsi in nuovi alberi e per produrre più frutto.

Simile è il caso con il frutto delle azioni o *karma-phala*. Se facciamo una buona azione, a tempo debito sperimenteremo i suoi frutti nella forma di qualche piacere, mentre se facciamo un’azione cattiva, a tempo debito sperimenteremo i suoi frutti nella forma di qualche dolore. Essendo sperimentato nella forma di piacere o dolore, il frutto di un’azione sarà consumato, come la parte commestibile di un frutto quando è mangiato. Ma essendo così distrutto, il frutto di quell’azione rimarrà ancora nella forma di un seme, cioè, nella forma di una tendenza (*vasana*) o la propensione a fare nuovamente una tale azione. Tali semi o tendenze fanno cadere nell’oceano di compiere sempre più azioni. Quindi i frutti di azioni di qualsiasi genere non possono dare la liberazione (*moksha*).

3. L’azione disinteressata [*nishkamya karma*] dedicata a Dio purificherà la mente e mostrerà il sentiero della liberazione.

Nota: Nessuna azione (*karma*), fatta con il corpo, con la parola o con la mente, può dare la liberazione. Ma se l’azione è fatta senza alcun desiderio per i suoi frutti e con l’atteggiamento

devozionale di offrire il frutto a Dio, purificherà la mente e la renderà pronta per comprendere che solo l'auto-investigazione – che non è azione ma immobilità della mente – è il sentiero diretto alla liberazione. Così, alla luce delle parole *gati vazhi kanbikkum* (mostrerà il sentiero alla liberazione) nell'originale Tamil, le parole *mukti sadhakam* (è un aiuto o un mezzo alla liberazione) nella versione Sanscrita non dovrebbero essere intese come un mezzo diretto ma solo un aiuto indiretto alla liberazione. Sri Bhagavan era solito dire che si può seguire qualsiasi altro sentiero, ma almeno all'ultimo momento si deve prendere il sentiero diretto dell'auto-investigazione o auto-attenzione per conoscere il sé e ottenere quindi la liberazione (*mukti*), perché solo l'auto-investigazione, può rivelare la verità che né l'ego né la mente esistono realmente' (*Maharshi's Gospel*, Libro Secondo, capitolo uno).

In questo verso Sri Bhagavan inizia ad esporre il *karma yoga* (il sentiero dell'azione disinteressata) e il *bhakti yoga* (il sentiero della devozione). E' importante notare che egli non intende il *karma yoga* come un sentiero separato o indipendente dal *bhakti yoga*. Se il frutto della propria azione non è offerto con tutto il cuore a Dio per il proprio amore sincero per Lui, quell'azione non può essere considerata una pratica di *karma yoga* e quindi non purificherà la mente.

Poi nei cinque versi successivi Sri Bhagavan riassume le varie pratiche di *karma yoga* e di *bhakti yoga* in ordine di valore ascendente, essendo ogni forma di pratica successiva più purificante della precedente, e nel verso nove mostra come tali pratiche infine si fondono nell'auto-dimora, che è la verità della suprema devozione (*para-bhakti-tattva*).

4. Questo è certo, *puja, japa e dhyana* sono [rispettivamente] azioni del corpo, della voce e della mente; piuttosto che quella [precedente], è superiore quella [successiva].

Nota: *Puja* significa adorazione rituale, *japa* significa ripetizione di un mantra o un nome di Dio, e *dhyana* significa meditazione.

Nel verso 2 di quest'opera Sri Bhagavan insegna che i *kamyakarma* (azioni compiute per la realizzazione di desideri) getteranno soltanto in un oceano di azioni sempre maggiori e quindi non possono condurre alla liberazione, e nel verso 3 insegna che i *nishkamyakarma* (azioni compiute senza desideri per qualche frutto o risultato) purificheranno la mente e mostreranno il corretto sentiero alla liberazione. Quindi deve essere compreso che i *puja, japa e dhyana* citati in questo verso e nei successivi sono solo *nishkamyakarma puja, japa e dhyana*, e non *kamyakarma puja, japa e dhyana*.

5. Adorare [una qualsiasi delle otto forme] pensando che tutte le otto forme sono Dio, è buona adorazione [*puja*] di Dio.

Nota: Le otto forme citate in questo verso sono terra, acqua, fuoco, aria, spazio, sole, luna e esseri viventi (*jiva*), che sono tutte forme di Dio, l'unica realtà che sottende le apparenze di questo intero mondo.

Le parole Tamil *en uruyavum*, che sono qui tradotte come 'tutte le otto forme', possono anche significare 'tutte (le cose), che sono forme di pensiero'.

Le parole *vazhipadal* (adorare) nella versione Tamil e *sevanam* (adorazione o servizio) nella versione Sanscrita possono significare eseguire un'adorazione rituale o recare servizio appropriato. Ma mentre eseguire adorazione rituale può essere applicabile a tutte le otto forme di Dio, rendere servizio appropriato può essere applicabile solo a esseri viventi (*jiva*) e non alle altre sette forme di Dio. Cioè, si possono adorare esseri viventi per mezzo dell'adorazione rituale o per mezzo di rendere loro qualche servizio appropriato, come fornire loro del cibo, del vestiario o un riparo, ma si possono adorare le altre sette forme di Dio solo per mezzo dell'adorazione rituale, poiché non c'è un servizio appropriato che si può rendere ai cinque elementi, al sole o alla luna.

6. Piuttosto che lodare [Dio], [meglio è *japa*]; [piuttosto che *japa* fatto] a voce alta, [meglio è *japa* appena sussurrato tra le labbra]; e piuttosto che *japa* sussurrato, meglio è quello fatto mentalmente; questa [ripetizione mentale o *manasika japa*] è ciò che è chiamata meditazione [*dhyana*].

7. Piuttosto che una meditazione interrotta [da altri pensieri], è ottima da fare una meditazione ininterrotta [su Dio], come un fiume o la caduta del *ghee*.

8. Piuttosto che *anya-bhava*, *ananya-bhava* [fatta con la convinzione] 'Egli è io' è davvero la migliore tra tutte [le varie specie di meditazione].

Nota: *Anyabhava* significa meditazione su Dio come diverso da se stessi, mentre *ananya-bhava* significa meditazione su di Lui come non diverso da se stessi. Per meditare su Dio come non diverso da se stessi, è necessario avere la ferma convinzione che Egli è ciò che esiste e risplende all'interno come 'io'. Quando un aspirante è dotato di questa ferma convinzione, egli comprenderà chiaramente che il miglior modo di meditare su Dio è meditare su di Lui solamente come 'io', la realtà della prima persona.

Quindi, dovrebbe essere compreso che le parole *avan aham ahum* (Egli è 'io') che Sri Bhagavan ha usato in questo verso in apposizione alle parole *ananya-bhava*, non sono intese nel significato che si dovrebbe meditare sul pensiero 'Egli è 'io', ma indicano soltanto la convinzione con cui si dovrebbe meditare sul sé. Cioè, poiché soltanto il sé è *anya* (quello che non è diverso da se stessi) e poiché tutti i pensieri, incluso il pensiero 'Egli è io', sono *anya* (diversi da se stessi), l'*ananya-bhava* consigliato in questo verso dovrebbe essere inteso nel significato di meditazione sul sé o auto-attenzione piuttosto che solo meditazione sul pensiero 'Egli è io'.

Così in questo verso Sri Bhagavan rivela come tutte le pratiche di *karma yoga* e *bhakti yoga* citate nei quattro versi precedenti devono infine unirsi nella pratica di auto-attenzione o auto-investigazione, e nel verso successivo rivela che con la forza di questa auto-attenzione si otterrà lo stato di auto-dimora, che è la verità della suprema devozione.

9. Per la forza della meditazione [cioè, per la forza di tale *ananya-bhava* o auto-attenzione], soltanto dimorare nello stato di essere, che trascende la meditazione, è la verità della suprema devozione [*para-bhakti-tattva*].

Nota: Avendo ottenuto la ferma convinzione che Dio è ciò che risplende in lui come ‘io’, il meditatore cercherà di meditare su ‘io’, che solo è *ananya* o non diverso da se stesso. Ma poiché il meditatore può rimanere come un individuo solo finché da attenzione a ciò che è *anya* o diverso da se stesso, egli sprofonderà automaticamente nella sua sorgente quando ritirerà completamente la sua attenzione da ciò che è *anya* e cercherà di fissarla su ‘io’. Quindi ciò che risulta da tale *ananya-bhava* – lo sforzo fatto per dare attenzione a ‘io’ – è che lo stesso meditatore diviene non esistente fondendosi nello stato di essere (*sat-bhava*). Quando il meditatore diviene non-esistente, nessuna meditazione può avere luogo, e quindi quello stato è qui detto essere *bhavanatita*, ciò che trascende la meditazione. E poiché Dio, in verità, non è altro che il sé reale, che è lo stato di essere (*sat-bhava*), dimorare in quello stato senza mai lasciarlo è la suprema devozione a Dio.

10. Dimorare, essendo sprofondati nel luogo di origine [nella propria sorgente, il sé reale] – quello è *karma* [azione disinteressata] e *bhakti* [devozione], quello è *yoga* [unione con Dio] e *jnana* [vera conoscenza].

Nota: Quando, ottenendo il suddetto stato che trascende la meditazione, la mente – che doveva sorgere per compiere le azioni di *nishkamya puja*, *japa* e *dhyana* – rimane sprofondata nella sorgente (il sé reale) dalla quale è sorta, quello è il punto culminante del *karma yoga* (il sentiero dell’azione disinteressata) e del *bhakti yoga* (il sentiero della devozione); è anche il punto culminante del *raja yoga* (il sentiero che cerca l’unione con Dio attraverso vari metodi di controllo mentale) e del *jnana yoga* (il sentiero della conoscenza).

Come questa auto-dimora è determinata dal *karma yoga* e dal *bhakti yoga* è stato spiegato nel verso precedente; come è determinata dal *raja yoga* è spiegato nei cinque versi seguenti; e come è determinata dal *jnana yoga* è spiegato dal verso 16 in poi.

Confrontare qui il verso 14 di *Ulladhu Narpadu Anubandham* in cui Sri Bhagavan dice, ‘Esaminare “Di chi sono questi [difetti], *karma* [azione], *vibhakti* [non devozione], *viyoga* [separazione] e *ajnana* [ignoranza]?” è esso stesso *karma*, *bhakti*, *yoga* e *jnana*, [perché] quando si esamina in questo modo, [l’ego o ‘io’ individuale sarà scoperto come non esistente, e] senza ‘io’ questi [quattro difetti] non possono esistere. Solo dimorare come il sé, è la verità.’

11. Trattenendo il respiro all’interno, anche la mente sprofonderà, come un uccello catturato in una rete. Questa [pratica di trattenimento del respiro] è uno strumento per trattenere [la mente].

Nota: La ragione per cui la mente sprofonda quando il respiro è trattenuto è spiegato nel verso successivo.

12. La mente è il respiro sono due rami che hanno [come loro rispettive funzioni] conoscenza e azione; [ma] la loro origine è una.

Nota: La mente è un potere di conoscere o pensare (*jnana-sakti*) mentre il respiro o forza-vitale (*prana*) è un potere di fare o di azione (*kriya-sakti*). Ma il potere originale che agisce nella forma della mente e nella forma del *prana* è una, ed è come il tronco di un albero che ha la mente e il *prana* come i suoi due rami.

La mente e il *prana* possono anche essere paragonati a una luce e a un ventilatore che sono entrambi attivati dalla stessa energia elettrica e che sono azionati da un solo interruttore. Se azioniamo l'interruttore con l'intenzione di spegnere la luce o il ventilatore, anche l'altro sarà spento. In modo simile, se facciamo un sforzo per trattenere la mente o il respiro, anche l'altro sarà automaticamente trattenuto e fatto sprofondare.

13. La cessazione [della mente] è di due tipi, sospensione [*laya*] e distruzione [*nasa*]. Ciò che è in sospensione [*laya*] sorgerà. [Ma] se la forma muore, essa non sorgerà.

Nota: I vari stati in cui la mente può cessare sono di due tipi, vale a dire sospensione e distruzione della mente. Se la mente sprofonda in uno stato di sospensione o *laya*, a suo tempo sorgerà nuovamente, ma se la sua forma muore sprofondando nello stato di distruzione o *nasa*, non sorgerà più.

Lo sprofondamento della mente ottenuto con il trattenimento del respiro, come lo sprofondamento della mente ottenuto in stati come il sonno, la morte, lo svenimento e il coma, è temporaneo ed è quindi solo *mano-laya* o sospensione della mente. Da tale sospensione la mente sorgerà nuovamente. Poiché la felicità è sperimentata solo quando la mente sprofonda, e poiché il sorgere della mente è in se stesso infelicità, se vogliamo godere per sempre della felicità, è necessario che la mente sprofondi permanentemente. Tale sprofondamento permanente della mente, che è il vero fine di tutto lo sforzo spirituale, è chiamato *mano-nasa* o distruzione della mente. Consultare Il Sentiero di Sri Ramana, Parte Uno, capitolo tre, per una spiegazione più dettagliata.

Il motivo per cui il trattenimento del respiro o *pranayama* non può determinare la distruzione della mente o *mano-nasa* è stato spiegato da Sri Bhagavan nell'ottavo paragrafo di *Nan Yar?* (Chi sono io?) come segue:

Per far sprofondare la mente, non c'è mezzo adatto tranne che l'investigazione [*vichara*]. Se fatta sprofondare con altri mezzi, la mente rimarrà come se fosse cessata, ma sorgerà nuovamente. Anche con il trattenimento del respiro [*pranayama*], la mente sprofonderà; tuttavia fintanto che il respiro [*prana*] rimane sprofondato, anche la mente rimarrà sprofondata, e quando il *prana* esce, anch'essa [la mente] uscirà e vagherà sotto l'influsso di tendenze [*vasana*]...Quindi, il *pranayama* è solo un aiuto per trattenere la mente, ma non determinerà la sua distruzione [*mano-nasa*].

Per determinare la distruzione della mente, è necessario che la mente esamini se stessa, la sensazione della prima persona 'io', e che quindi conosca la propria forma di consapevolezza. Questo sentiero di auto-investigazione è 'l'unico sentiero' citato da Sri Bhagavan nel prossimo verso.

14. Quando si fa andare la mente, che è sprofondata trattenendo il respiro, nell'unico sentiero [di conoscere e divenire uno con il sé], la sua forma morirà.

Nota: Le parole Tamil '*or vazhi*' usate da Sri Bhagavan in questo verso possono significare sia 'l'unico sentiero', 'il sentiero di conoscere [sé]' o 'il sentiero di divenire uno [con sé]'. Tuttavia, tutti questi tre significati dovrebbero essere intesi indicare il medesimo sentiero, vale a dire il sentiero di auto-investigazione, perché esso non solo è il sentiero di conoscere e divenire il sé, ma anche l'unico e solo sentiero che distruggerà la mente, come spiegato da Sri Bhagavan in *Maharshi's Gospel*, libro due, capitolo uno.

Il fatto che l'unico sentiero citato in questo verso non è altro che il sentiero di auto-investigazione, è anche chiarito da Sri Bhagavan nel verso 392 di *Guru Vachaka Kovai*, nel quale dice:

Con la mente le cui cinque conoscenze sono divenute una [cioè, con la mente la cui attenzione è focalizzata in un punto invece di essere dispersa nei cinque sensi], nello [stato di] pace che ha avuto origine a causa della cessazione dell'attività [della mente], attraverso la sospensione della mente [*mano-laya*], che è stata determinata dal trattenere il respiro all'interno, dall'esaminare accuratamente e dal conoscere il *sat-chit* senza difetti [la pura esistenza-consapevolezza senza aggiunte 'io sono'] nel cuore.

Vale a dire, quando la mente sorge dalla sospensione [*laya*], sarà calma e pacifica, così si dovrebbe fare uso di quello stato di pace per rivolgere la propria attenzione ad esaminare e conoscere 'Chi sono io?', e allora la sua forma morirà, perché sarà scoperto che non c'è realmente una cosa come la mente.

15. Per il grande yogi che è stabilito come la realtà a causa della morte della forma della mente, non c'è alcuna azione [da fare], [perché] egli ha ottenuto la sua natura [il suo stato naturale di auto-dimora].

Nota: Il senso di essere l'agente, la sensazione 'io sto facendo questa azione', può esistere solo finché la mente, la cui forma è la sensazione 'io sono questo' o 'io sono quello', esiste. Quindi, quando la mente è distrutta, è distrutto anche il senso di essere l'agente. Quindi lo yogi la cui mente è morta e che quindi dimora come il sé, in realtà non può essere l'agente di alcuna azione. Qualunque azione egli può sembrare di fare esiste solo nella visione di coloro che lo confondono con il corpo che compie l'azione. Confronta qui il verso 31 di Ulladu Narpadu, in cui Sri Bhagavan dice, 'Per colui che gioisce del sé, che è sorto distruggendo il sé [individuale] [la mente o l'ego], quale singola cosa esiste da fare? Egli non conosce niente oltre il sé; [quindi] come [o chi può] concepire cos'è il suo stato?'.

In questo verso Sri Bhagavan conclude gli insegnamenti riguardo il sentiero di *raja-yoga*, e dalla stanza successiva in avanti insegna il sentiero di auto-investigazione come il vero *jnana-marga* o sentiero della conoscenza.

16. Solo il conoscere della mente la propria forma di luce [la sua vera forma di pura consapevolezza, il sé reale], avendo rinunciato [a conoscere] gli oggetti esterni, è vera conoscenza.

Nota: Quando, avendo rinunciato a dare attenzione e a conoscere gli oggetti esterni, la mente diviene attenta e conosce il sé (la sua vera forma di consapevolezza, dalla quale essa trae la luce per conoscere quegli oggetti esterni), quella solo è vera conoscenza o *jnana*.

Alcune persone hanno frainteso la versione Sanscrita di questo verso nel significato, ‘La mente che è ritirata da ciò che è visto, è il vedere la propria natura di consapevolezza; (quello stesso è) il vedere la realtà’. Tuttavia, nella versione Tamil originale di questo verso Sri Bhagavan non ha lasciato spazio ad alcuna ambiguità poiché ha chiaramente posto enfasi solo sull’aspetto positivo dell’auto-investigazione (‘il conoscere della mente la propria forma di luce’), e egli ha menzionato l’aspetto negativo (‘avendo rinunciato gli oggetti esterni’) solo come un requisito preliminare. Solamente rinunciare a conoscere gli oggetti esterni (o ritirate la mente da ciò che è visto) non è in se stesso sufficiente, perché anche se la mente rinuncia a conoscere gli oggetti esterni quando si addormenta, non consegue con ciò vera conoscenza. Per conseguire vera conoscenza, la mente non deve solo rinunciare a conoscere gli oggetti esterni, ma deve anche fare lo sforzo positivo di essere attenta alla propria forma, il sentire la prima persona ‘io’, per conoscere ‘Chi sono io?’.

Quindi, alla luce della versione Tamil originale di questo verso, la versione Sanscrita dovrebbe essere compresa nel significato, ‘La mente, che è ritirata da ciò che è visto (*drisya*), e che vede la propria natura di consapevolezza, è il vedere la realtà (*tattva-darsanam*)’.

17. Quando si esamina la forma della mente senza dimenticanza [cioè, senza *pramada* o fiacchezza di attenzione], [sarà scoperto che] non c’è una cosa come la mente; questo è il sentiero diretto per tutti.

Nota: Nel verso precedente Sri Bhagavan ha insegnato che la conoscenza della mente della propria forma di luce (o consapevolezza) è vera conoscenza, e in questo verso egli insegna come la mente deve conoscere la propria forma di luce. Quando si esamina in modo vigilante la forma di un serpente visto al crepuscolo, si scoprirà che non c’è una cosa come un serpente, e che ciò che stava sembrando un serpente non è altro che una corda. In modo simile, quando la mente esamina la propria forma senza dimenticanza – cioè senza *pramada* (fiacchezza di attenzione) che risulta dal sorgere dei pensieri o dal sonno – sarà scoperto che non c’è una cosa come la mente, e che ciò che stava sembrando la mente non è nient’altro che il sé, la pura esistenza-consapevolezza ‘io sono’. Proprio come la corda è la sola realtà del serpente irreali, così questa esistenza-consapevolezza, che è la forma di luce citata nel verso precedente, è la sola realtà della mente irreali. Cos’è allora quell’entità irreali e non-esistente che è ora chiamata mente? La risposta a questa domanda è data da Bhagavan nel verso successivo.

18. La mente è solo [la moltitudine di] pensieri. Di tutti [questo pensieri], solo il pensiero ‘io’ [il sentire ‘io sono il corpo’, è la radice. [Quindi] ciò che è chiamata mente è [questo pensiero-radice] ‘io’.

Nota: Il termine ‘mente’ è usato generalmente come un nome collettivo per la moltitudine dei pensieri. Di tutti i pensieri, solo il pensiero ‘io sono il corpo’ è la radice, poiché è l’unico filo su cui tutti gli altri pensieri sono infilati (come dichiarato da Sri Bhagavan nel verso 2 di *Atma-Vidya Kirtanam*) e poiché nessun altro pensiero può esistere in sua assenza. Quindi, da analisi, ciò che è comunemente chiamata mente è ridotto a questo pensiero-radice ‘io sono il corpo’.

E’ importante qui notare la differenza tra questo pensiero ‘io’, che è il sentire mischiato ‘io sono il corpo’, e il reale ‘io’, che è la pura esistenza-consapevolezza ‘io sono’. Quando ‘io sono questo’ o ‘io sono quello’, è la mente o ego. Riferito a *Maharshi’s Gospel*, Libro Uno, capitolo sei. Il pensiero ‘io’ è il soggetto che conosce, mentre tutti gli altri pensieri sono oggetti da esso conosciuti. Quindi, benché altri pensieri vanno e vengono, il pensiero ‘io’ rimane sempre come lo sfondo dal quale essi dipendono, e quando il pensiero ‘io’ sprofonda, tutti gli altri pensieri devono sprofondare insieme con esso. Così il pensiero ‘io’ è l’unica e sola caratteristica essenziale della mente. Quindi, la verità finale sulla mente può essere scoperta solo quando si esamina la verità di questo pensiero di prima persona ‘io’. Perciò, quando Sri Bhagavan dice nel verso precedente, ‘Quando si esamina la forma della mente...’ dovremmo capire che egli intende, ‘Quando si esamina la natura del pensiero ‘io’...’, perché solo quando la natura del pensiero ‘io’ è esaminata in questo modo sarà realizzata la verità finale che la mente non ha esistenza di qualsiasi genere. Questo punto sarà spiegato in maggiore dettaglio nella prossima terza edizione de *Il Sentiero di Sri Ramana, Parte Uno*, capitolo sette.

19. Quando si esamina all’interno in questo modo, ‘Qual è il luogo di origine di ‘io’?, l’‘io’ morirà. Questa è auto-investigazione [*jnana-vichara*].

Nota: Quando si esamina interiormente questo pensiero-radice, la sensazione ‘io sono il corpo’, per scoprire da dove (o da cosa) sorge, esso sprofonderà e scomparirà perché, come il serpente, non ha realtà propria e quindi può sembrare esistere solo quando non è esaminato accuratamente. Solo questo vigilante esame interiore della sorgente del pensiero ‘io’, è *jnana-vichara*, l’investigazione che conduce alla vera auto-conoscenza.

Le parole *ezhum-idam*, che significano letteralmente ‘il luogo sorgente’, qui indicano il sé reale, l’esistenza-consapevolezza ‘io sono’, che è la sorgente dalla quale sorge il pensiero ‘io sono questo corpo’, e non indicano alcun luogo limitato da tempo e spazio, che sono solo pensieri che sorgono dopo il sorgere di questo pensiero-radice.

Le parole *talai-sayndidum* significano letteralmente ‘chinerà il suo capo’, ma è comunemente usato in un senso colloquiale con il significato di ‘morirà’.

20. Nel luogo dove l’‘io’ [la mente o ego] si fonde, l’uno [esistenza-consapevolezza] appare spontaneamente come ‘io-io’ [o ‘io sono io’]. Quello stesso è il Tutto [*purna*].

Nota: Quando la mente o ego, il sentire ‘io sono questo’ o ‘io sono quello’, sprofonda e si fonde nella sua sorgente, il sé reale, l’unica vera esistenza-consapevolezza risplende spontaneamente come ‘io-io’ o ‘io sono io’, privo di tutte le aggiunte sovrapposte come ‘questo’ o ‘quello’. Questo ‘io-io’ senza aggiunte è il sé, la realtà assoluta, il Tutto.

Le parole *nan nan*, che sono tradotte abitualmente come ‘io-io’, possono anche essere intese nel significato di ‘io sono io’, poiché in una frase Tamil come ‘io sono questo’ (*nan idu irukkiren*) la parola ‘am’ (*irukkiren*) è generalmente omessa.

Le idee espresse nei due versi suddetti sono anche espresse da Sri Bhagavan nel verso 30 di *Ulladu Narpadu*.

21. Quello [‘io-io’, il tutto] è sempre il significato della parola ‘io’, perché noi esistiamo [letteralmente, a causa dell’assenza della nostra non-esistenza] anche nel sonno, che è privo di ‘io’ [il pensiero ‘io’, la mente].

Nota: Poiché anche nel sonno non diveniamo non-esistenti, dove la mente (il sentire ‘io sono il corpo’) non esiste, e poiché nel sonno siamo coscienti della nostra esperienza come ‘io sono’, quell’unica realtà che risplende come ‘io-io’ o ‘io sono io’ quando la mente si fonde nella sua sorgente e muore, è sempre – in tutti i tre stati (veglia, sogno e sonno) e in tutti i tre tempi (passato, presente e futuro) – il vero significato della parola ‘io’.

22. Poiché il corpo, la mente, l’intelletto il respiro e l’oscurità [dell’ignoranza che rimane nel sonno] sono tutti insenzienti [*jada*] e irreali [*asat*], essi non sono ‘io’, che è la realtà [*sat*].

Nota: La parola *pori* usata nella versione Tamil di questo verso e la parola *indriya* usata nella versione Sanscrita, che significano entrambe ‘sensi’, sono usate qui per indicare la mente, perché quella che funziona attraverso i sensi è solo la mente.

Tutte le cinque guaine o *panchakosas* – vale a dire il corpo fisico (*annamaya-kosa*), il respiro o la forza vitale (*pranamaya-kosa*), la mente (*manomaya-kosa*), l’intelletto (*vijnanamaya-kosa*) e l’oscurità dell’ignoranza (*anandamaya-kosa*) che è sperimentata nel sonno a causa della scomparsa delle altre quattro guaine – sono insenzienti e irreali, perché non possiedono alcuna propria consapevolezza o esistenza inerente. Quindi esse non possono essere ‘io’, la realtà che è sia auto-esistente sia auto-risplendente.

Per mezzo della sequenza di idee presentate dal verso 16 al verso 22, Sri Bhagavan ci rivela il vero significato pratico dell’insegnamento scritturale conosciuto come *neti-neti* (non questo, non questo). Questo insegnamento è generalmente frainteso nel significato che un aspirante dovrebbe cercare di negare le cinque guaine meditando, ‘io non sono questo, io non sono questo’. Tuttavia, nei suddetti sette versi Sri Bhagavan rivela che *neti-neti* non indica un metodo di pratica, ma indica solo lo stato finale dell’esperienza. Cioè, dal verso 16 al verso 19 Sri Bhagavan ci insegna il metodo di praticare l’auto-investigazione; nel verso 20 ci insegna che come risultato di tale pratica la realtà risplenderà spontaneamente come ‘io-io’ o ‘io sono io’; nel verso 21 dichiara che la realtà che in questo modo risplende come ‘io-io’ è sempre il vero significato della parola ‘io’; e infine nel verso 22 conclude

dicendo che poiché le cinque guaine sono insenzienti e irreali, non possono essere ‘io’, la realtà la cui natura è esistenza-consapevolezza. In altre parole, la vera conoscenza del fatto che le cinque guaine non sono ‘io’ è un’esperienza che può essere ottenuta solo conoscendo la reale natura di ‘io’ attraverso la pratica di auto-investigazione.

Il motivo per cui le scritture iniziano insegnando che le cinque guaine non sono ‘io’, è che per praticare auto-investigazione è utile per un aspirante comprendere intellettualmente che l’‘io’ al quale si deve dare attenzione non è il corpo o qualche altra aggiunta che è ora percepito mischiato al sentire ‘io’. Ma poiché Sri Bhagavan non vuole che cadiamo in preda al malinteso che ponderare intellettualmente sulla verità che le cinque guaine non sono ‘io’ è esso stesso il metodo di negare le cinque guaine, in quest’opera egli ci ha insegnato attentamente il metodo di praticare auto-investigazione prima di rivelarci la conclusione che le cinque guaine non sono ‘io’.

Negli otto versi rimanenti di quest’opera, Sri Bhagavan rivela altre conclusioni che ci aiuteranno a mettere in pratica l’auto-investigazione, ma che possono essere realizzate attraverso l’esperienza diretta solo quando diamo realmente attenzione a ‘io’ e quindi realizziamo la sua vera natura.

23. A causa della non-esistenza di un’altra consapevolezza che conosca ciò che esiste, quello che esiste [la realtà o *sat*] è consapevolezza [o *chit*]. [Quella] consapevolezza è ‘noi’ [il sé reale].

Nota: Quello che esiste realmente è solo ‘noi’, il sé reale o ‘io’ che risplende spontaneamente quando la mente muore. Poiché questo ‘noi’ è la sola vera esistenza o realtà, non può esserci consapevolezza diversa da quella per conoscerla, e quindi è essa stessa la consapevolezza che conosce se stessa.

24. Per la natura esistente [cioè, nella loro reale natura, che è esistenza o *sat*], Dio e le anime sono solo una sostanza [o *vastu*]. Solo la [loro] conoscenza-aggiunta [o consapevolezza-aggiunta] è differente.

Note: L’esistenza-consapevolezza ‘io sono’ è la reale natura sia di Dio (*Iswara*) sia delle anime (*jiva*). Ma su questo ‘io sono’ sono sovrapposte aggiunte o *upadhi*, e queste aggiunte, che sono una forma di conoscenza errata o ignoranza, fanno sorgere le differenze apparenti che esistono tra Dio e l’anima. Per esempio, l’anima sente, ‘io possiedo poca conoscenza, ma Dio è onnisciente; io sono senza potere, ma Dio è onnipotente; io sono limitato, ma Dio è onnipervadente.’ Queste sensazioni dell’anima sono ciò che qui è chiamato la ‘conoscenza-aggiunta’ (*upadhi-unarvu* nella versione Tamil e *vesha-dhi* nella versione Sanscrita). E’ importante notare che questa ‘conoscenza-aggiunta’ è un’immaginazione che esiste solo nella visione dell’anima (*jiva-drishti*) e non nella visione di Dio (*Iswara-drishti*).

25. Conoscere se stesso avendo abbandonato [le proprie] aggiunte [*upadhis*], è conoscere Dio, perché egli risplende come se stesso [come la propria realtà, ‘io sono’].

Nota: Poiché ciò che esiste e risplende in uno come ‘io sono’ è la vera natura di Dio, e poiché è solo la propria conoscenza-aggiunta (*upadhi-unarvu*) che vela la propria conoscenza di questo ‘io sono’, conoscere questo ‘io sono’, che il proprio sé reale, senza aggiunte (*upadhis*) è conoscere Dio.

Confrontare qui il verso 20 di *Ulladu Narpadu*, in cui Sri Bhagavan dice, ‘...solo colui che vede il sé [reale], la sorgente del sé [individuale], è colui che ha visto Dio, perché il sé [reale] – [che risplende] dopo che la base, il sé [individuale], è perito – non è altro che Dio’.

26. Essere il sé è conoscere il sé, perché il sé è ciò che non è due. Questo è dimorare come la realtà (*tanmaya-nishta*).

Nota: Poiché non abbiamo due sé, un sé da essere conosciuto dall’altro sé, ciò che è chiamata auto-conoscenza non è altro che lo stato di essere il sé – cioè, lo stato di dimorare come siamo realmente, come la pura esistenza-consapevolezza ‘io sono’, invece di sorgere come ‘io sono questo’ o ‘io sono quello’. Questo stato di essere il sé è ciò che è chiamata ‘auto-dimora’ (*atma-nishta*) o ‘dimorare come la realtà’ (*tanmaya-nishta*).

27. Solo la conoscenza che è priva sia di conoscenza che di ignoranza [riguardo gli oggetti] è [reale] conoscenza. Questa è la verità, [perché nello stato di auto-esperienza] non c’è niente da conoscere [diverso da se stesso].

Nota: Solo la pura consapevolezza della propria esistenza, ‘io sono’, che è priva sia del sentire ‘io conosco’ e del sentire ‘io non conosco’, è vera conoscenza.

Confrontare qui il verso 12 di *Ulladu Narpadu*, in cui Sri Bhagavan dice, ‘Quello che è completamente privo di conoscenza e ignoranza [riguardo gli oggetti], è [vera] conoscenza. Quello che conosce [qualsiasi cosa diversa da se stesso] non è vera conoscenza. Poiché il sé risplende senza un altro da conoscere o da essere conosciuto, è [vera] conoscenza; non è un vuoto [benché privo sia di conoscenza che di ignoranza riguardo gli oggetti]. Sappi di conseguenza.’

28. Se uno conosce cos’è la propria natura, allora [ciò che rimarrà e risplenderà sarà solo] l’esistenza-consapevolezza-beatitudine senza inizio, senza fine e ininterrotta [*anadi ananta akhanda sat-chit-ananda*].

Nota: Questo verso può anche essere interpretato nel significato, ‘Se uno conosce cos’è la propria natura, allora (sarà scoperto essere) l’esistenza-consapevolezza-beatitudine senza inizio, senza fine e ininterrotta’.

29. Dimorare in questo stato [del sé], avendo ottenuto la suprema beatitudine [menzionata nel verso precedente], che è priva di schiavitù e di liberazione, è dimorare nel servizio di Dio [o è dimorare come comandati da Dio].

Nota: Schiavitù e liberazione sono entrambe solo pensieri, e quindi possono esistere solo nello stato di ignoranza (*ajnana*) e non nello stato di vera conoscenza (*jnana*), lo stato di auto-dimora. Confrontare qui il verso 39 di *Ulladu Narpadu*, in cui Sri Bhagavan dice, ‘Solo se uno, essendo un folle [una persona priva di vera conoscenza], sente “io sono legato”, esisteranno pensieri di schiavitù e di liberazione. [Ma] quando uno vede se stesso [investigando] “Chi è colui che è limitato?” e quando [perciò] solo il sempre-liberato [il sé reale] rimane come la verità stabilita, poiché il pensiero di schiavitù non può rimanere, può rimanere il pensiero di liberazione?’

Poiché Dio è il Tutto perfetto, egli non necessita o vuole alcun servizio da noi. Ma quando sorgiamo come un individuo separato sentendo ‘io sono questo corpo’, sperimentiamo infelicità senza fine, e quindi diviene necessario per Dio misericordioso correre in nostro soccorso per salvarci dai nostri problemi auto-creati. Di conseguenza, con il nostro sorgere come ‘io sono tal dei tali’, rendiamo a Dio necessario il servirci. Quindi, il solo vero servizio che possiamo recare a Dio è cessare di sorgere come un individuo e perciò astenerci dal rendere a lui necessario servirci. Quindi, dimorare eternamente come il sé invece di sorgere nuovamente come un individuo è veramente dimorare nel servizio a Dio.

Nella versione Sanscrita di questo verso, il cui significato è, ‘L’anima [*jiva*] che ottiene qui la suprema beatitudine che trascende la schiavitù e la liberazione, è davvero divina [*daivikah*]’, Sri Bhagavan non ha citato direttamente ‘dimorare nel servizio a Dio’, che è l’idea centrale nella versione originale Tamil di questo verso. Tuttavia, egli una volta ha spiegato che la parola ‘*daivikah*’ (divino) che ha usato nella versione Sanscrita di questo verso è intesa nel significato di ‘uno le cui azioni sono le azioni di Dio’, perché colui che ha ottenuto lo stato di suprema beatitudine ha perduto la sua individualità ed è quindi nient’altro che Dio, l’unica realtà suprema. Confrontare il verso 1139 di *Guru Vachaka Kovai*, in cui Sri Bhagavan dice, ‘Se fosse chiesto, “Se essi [coloro che dimorano come il sé] hanno perduto il senso di essere l’agente, come possono continuare le azioni [del loro corpo, voce e mente]? Noi vediamo tali azioni continuare,” stai certo che, poiché il loro attaccamento interiore è morto, essi hanno Dio che risiede nel loro cuore e che compie [tutte quelle azioni].’

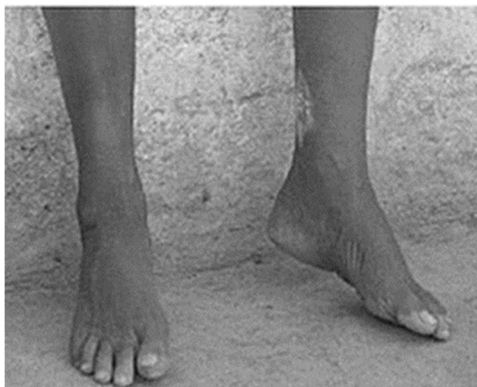
30. ‘Ciò che [è sperimentato], se uno conosce ciò che rimane dopo che l’‘io’ ha cessato di esistere, quello solo è il *tapas* eccellente’ – così disse il Signore Ramana, che è il sé.

Nota: Lo stato che è sperimentato quando uno conosce e dimora come il sé reale, che è ciò che rimane dopo che l’‘io’ individuale o ego ha cessato di esistere – solo quello stato della non insorgenza dell’ego è il *tapas* reale.

Le cosiddette austerità o *tapas* che furono compiute dagli asceti nella Foresta Daruka, non erano affatto il vero *tapas*. Perché furono compiute solo con il fine di ottenere potere, soddisfare desideri e quindi accrescere l’ego. Il vero *tapas* come insegnato dal Signore Siva a quegli asceti e come definito da Sri Bhagavan in quest’opera non è altro che lo stato di assenza di ego (lo stato di auto-negazione perfetta), in cui uno conosce e dimora come il sé reale invece di sorgere come un individuo per compiere o per raggiungere qualcosa.

La versione Tamil di questo ultimo verso fu composta da Sri Muruganar. I cinque versi che seguono sono i cinque versi finali della prima parte ‘Tiruvundiyar’ di Sri Muruganar, e furono apposti da Sri Bhagavan al testo principale di *Upadesa Undiyar* come versi conclusivi.

1. Toccando i Piedi di Dio [il Signore Siva], tutti i *rishi* [gli asceti nella Foresta Daruka] porsero omaggio [a Lui] e cantarono le Sue lodi. (‘Tiruvundiyar’ 1.133)
2. Il Guru supremo che cantò l’*Upadesa Undiyar* come una promessa ai devoti [che vennero a Lui per essere salvati], è il propizio Venkatan [Sri Ramana]. (‘Tiruvundiyar’ 1.134)
3. Possa Egli [Sri Ramana] risplendere gloriosamente sulla terra per molte centinaia di migliaia di anni. (‘Tiruvundiyar’ 1.135)
4. Possano coloro che peccano, che odono e che comprendono integralmente [questo *Upadesa Undiyar*] risplendere gloriosamente per molti eoni. (‘Tiruvundiyar’ 1.136)
5. Coloro che imparano [questo *Upadesa Undiyar*] e coloro che, avendolo imparato e compreso, dimorano lì [in sé], possano risplendere gloriosamente per molti eoni. (‘Tiruvundiyar’ 1.137)



Sri Ramanarpanamastu

