

UPADESHA SARAM
- L'essenza dell'insegnamento -
Ramana Maharshi

1. L'azione produce frutti secondo l'ordine di Dio. Poiché in se stessa è inanimata, l'azione non può essere Dio.

2. I frutti delle azioni scompaiono, lasciando dei semi che gettano in un oceano di altre azioni. L'azione dunque non porta alla liberazione.

3. Ma le azioni offerte a Dio senza attaccamento per i loro frutti purificano la mente e indicano la via che porta alla liberazione.

4. Gli atti di adorazione, la ripetizione del nome di Dio e la meditazione, compiuti rispettivamente dal corpo, dalla voce e dalla mente, sono ciascuno migliore del precedente, nell'ordine indicato.

5. Riconoscere e adorare l'ottuplice universo come manifestazione di Dio è la migliore forma di adorazione.

Upadesha Saram

6. La ripetizione ad alta voce del nome di Dio è migliore del canto delle Sue lodi. La ripetizione a bassa voce è ancora migliore. Ed ancora migliore è la ripetizione mentale. Questa, abbiamo detto, è meditazione.

7. Migliore della meditazione intermittente è la meditazione stabile e continua, simile al flusso dell'olio versato o allo scorrere dell'acqua da una fonte.

8. Meditare su Dio come qualcosa di non distinto da colui che medita è meglio che meditare su di Lui come qualcosa di distinto.

9. Trascendere la meditazione attraverso questa meditazione e dimorare nel proprio vero Essere è l'essenza della suprema devozione.

10. L'assorbimento della mente in ciò da cui essa proviene è adorazione e devozione. Ed è anche Yoga e conoscenza.

11. Trattenendo il respiro la mente si arresta, come un uccello preso in una rete. In questo modo si controlla la mente.

12. Poiché hanno un'unica origine, la mente e il respiro, da cui germogliano il pensiero e l'azione, sono due rami di uno stesso albero.

13. L'assorbimento della mente è di due tipi: temporaneo e definitivo. Ciò che è assorbito temporaneamente torna a manifestarsi; ciò che è assorbito definitivamente non torna a manifestarsi.

14. L'assorbimento temporaneo della mente ottenuto con il controllo del respiro diviene definitivo se l'attenzione è concentrata esclusivamente sul Sé.

15. Poiché in tal modo la sua mente si è estinta, il grande yogi che dimora nella suprema Verità non ha più azioni da compiere. Egli ha raggiunto il proprio stato naturale.

16. Quando abbandona la percezione degli oggetti esterni, la mente percepisce la propria forma splendente. Questa è la vera conoscenza.

17. Se si osserva senza interruzione la natura della mente, si vede che invero la mente non esiste. Questo per tutti è la via diretta.

Upadesha Saram

18. La mente non è che un insieme di pensieri, il primo dei quali, la radice di tutti i pensieri, è il pensiero "io". Dunque la mente è solo il pensiero "io".

19. Quando si cerca all'interno la fonte da cui proviene questo "io", esso scompare. Questa è la ricerca del Sé.

20. Dove l'"io" scompare, là risplende l'Uno, indiviso e infinito. Questo è il vero Sé.

21. Poiché non cessiamo di esistere neanche nel sonno profondo, in cui non c'è il pensiero dell'"io", questo Uno in cui l'"io" scompare è invero ciò che si intende con il termine "io".

22. Poiché sono in se stessi inanimati e irreali, il corpo, i sensi, l'energia vitale e la mente non sono il vero "io".

23. Poiché la Coscienza non è diversa dall'Essere, la conoscenza dell'Essere è la Coscienza stessa. Dunque invero noi siamo Coscienza.

24. Nell'Essere, la loro vera natura, le creature e il Creatore sono una sola cosa. La diversità è negli attributi e nella consapevolezza.

25. Poiché Dio risplende eternamente come la vera realtà di ogni essere, percepire il proprio Sé senza attributi è percepire Dio.

26. Poiché nel Sé non vi è dualità, conoscere il Sé vuol dire essere il Sé. Questo è il vero assorbimento in Dio.

27. La Coscienza in cui non c'è né conoscere né non-conoscere è vera conoscenza. In essa non vi è alcun oggetto da conoscere.

28. In questa percezione della nostra vera natura risplende ininterrottamente l'Essere-Coscienza-Beatitudine senza inizio e senza fine.

29. Dimorare in questo stato di suprema beatitudine, al di là anche di schiavitù e libertà, è la più alta forma di servizio a Dio.

30. La conoscenza di ciò che permane dopo l'annientamento dell'"io" è la migliore ascési. Così dice Ramana, il Sé supremo.