

ஸ்ரீ அருணாசல ஸ்துதி பஞ்சகம
Sri Arunachala Stuti Panchakam

Traduzione in Inglese parola per parola

Significato: Sri Sadhu Om

Traduzione : Michael James

Contenuto

Introduzione

Sri Arunachala Mahatmiyam

- a. Sri Ramana Sadguru Dhyanam
- b. Sri Arunachala Stuti Panchaka Manbu
- c. Sri Arunachala Dhyanam
- d. Sri Arunachala Tattvam
- e. Deepa Darshana Tattvam

Sri Arunachala Stuti Panchakam

1. Arunachala Aksharamanamai
 2. Arunachala Navamanimalai
 3. Arunachala Padigam
 4. Arunachala Ashtakam
 5. Arunachala Pancharatnam
- Voce di Lode

Introduzione

Bhagavan Sri Ramana ci ha insegnato che il solo mezzo con cui possiamo ottenere la suprema felicità della vera auto-conoscenza è *atma-vichara* – auto-investigazione o auto-indagine – che è la semplice pratica di esaminare accuratamente o dare attenzione al nostro essere essenziale auto-cosciente, che sempre sperimentiamo come ‘io sono’.

Tuttavia, egli ha anche descritto questa pratica come il sentiero dell’auto-abbandono, perché non possiamo realmente dare attenzione al nostro sé reale senza abbandonare il nostro falso sé individuale. Il nostro sé individuale o mente, sorge immaginando se stesso come un corpo fisico, e sostiene la sua esistenza immaginaria dando attenzione costantemente a pensieri e a oggetti, che sperimenta come diversi da se stesso. Senza dare attenzione all’alterità, non possiamo continuare a immaginare noi stessi come questa mente. Quindi quando rivolgiamo la nostra attenzione lontano da tutta l’alterità e verso il nostro sé essenziale, la nostra mente sprofonderà e perderà la sua esistenza come un’entità apparentemente separata.

Poiché la nostra vera natura non è pensare, fare o conoscere qualcosa diversa da noi stessi, ma è solo essere auto-cosciente, diventeremo chiaramente coscienti della nostra vera natura solo nella misura in cui siamo disposti ad abbandonare la nostra mente che costantemente pensa, fa o conosce oggetti. La ragione per cui pensiamo e conosciamo oggetti diversi da noi stessi è perché amiamo farlo, e amiamo farlo perché immaginiamo erroneamente che a causa di ciò possiamo ottenere la felicità. Quindi abbandoneremo la nostra mente pensante e rimarremo come il nostro vero essere auto-cosciente solo quando comprenderemo che la felicità non esiste in qualcosa diversa dal nostro sé reale, e quando il nostro amore solo per essere il nostro sé reale diverrà più grande del nostro amore a pensare o a conoscere qualsiasi altra cosa.

In altre parole, per riuscire nei nostri sforzi di conoscere il nostro sé

reale e di abbandonare il nostro falso sé individuale, dobbiamo essere consumati dall'amore sopraffacente per il nostro vero essere auto-cosciente. La vera *bhakti* o devozione è quindi l'amore perfettamente non-duale che ognuno di noi dovrebbe avere per il nostro sé reale o essere essenziale. Come Sri Ramana dice nel verso 9 di *Upadesa Undiyar* e nel verso 15 di *Upadesa Tanippakkal*:

Per mezzo della forza di [questo *ananya*] *bhava* [l'attitudine o convinzione che Dio non è diverso da noi stessi], essere [dimorare o rimanere] in *sat-bhava* [il nostro stato naturale di essere], che trascende [tutto] il *bhavana* [immaginazione, pensiero o meditazione], è solo *para-bhakti tattva* [il vero stato della devozione suprema]. Poiché Dio esiste come *atma* [il nostro sé reale o essere essenziale], *atma-anusandhana* [auto-contemplazione o auto-attività] è *parama-isa- bhakti* [suprema devozione a Dio].

Poiché Dio è il nostro sé reale, perché Sri Bhagavan loda e prega lui in molti di questi versi di *Sri Arunachala Stuti Panchakam* come se fosse separato da lui? La verità è che molto tempo prima di comporre questi inni, Sri Bhagavan aveva perduto il suo sé individuale e si era fuso ed era divenuto uno con la realtà assoluta che chiamiamo 'Dio'. Come Dio o *guru* egli compose questi inni per insegnarci con l'esempio come dovremmo dipendere interamente dal potere supremo che chiamiamo la 'grazia' di Dio o *guru*.

Perché egli ci ha insegnato a dipendere da Dio o il *guru* come se fosse separato da noi? Quando sorgiamo come un sé individuale limitato immaginandoci come un corpo fisico, separiamo apparentemente noi stessi dall'unica realtà infinita, che è il nostro vero sé. La natura del nostro sé reale è amore infinito, poiché noi siamo in realtà la pienezza della felicità perfetta, e perciò amiamo naturalmente noi stessi. Quindi quando ci separiamo apparentemente dal nostro sé reale immaginandoci come un individuo limitato, in effetti separiamo noi stessi dall'infinito potere del nostro vero amore di sé.

Poiché abbiamo in questo modo separato apparentemente noi stessi dal nostro infinito potere di amore di sé, ci sentiamo come un individuo

che ha solo un potere limitato, e sperimentiamo il nostro vero amore di sé in una forma distorta come il desiderio per i molti oggetti e le esperienze che immaginiamo che ci renderanno felici. Come un sé individuale o mente limitata, sentiamo che il nostro potere è molto limitato, e quindi sentiamo la suprema onnipotenza di Dio come altro da noi.

Dio ha origine come un essere separato quando in modo immaginoso confiniamo noi stessi come un individuo limitato. Poiché abbiamo apparentemente separato noi stessi dall'infinita realtà non-duale, che è il nostro vero sé o essere essenziale, quella realtà si manifesta come Dio, il supremo potere dell'amore infinito che controlla questo intero universo. Quando rimaniamo come il nostro reale sé non-duale, niente altro che noi stessi esiste. Ma quando sorgiamo come un individuo separato immaginando noi stessi come un corpo materiale, percepiamo un mondo apparentemente esterno, che è controllato da un potere che chiamiamo 'Dio'. Così il nostro sé individuale o mente, il mondo e Dio hanno origine simultaneamente, e ciascuno di loro è reale quanto gli altri due.

Quindi finché sperimentiamo la nostra mente come reale, Dio e il suo potere d'amore o di 'grazia' sono ugualmente reali. Poiché in modo immaginoso abbiamo separato noi stessi dal nostro potere infinito, come un individuo siamo ora totalmente dipendenti da Dio, che è il nostro potere d'infinito amore di sé, ma che ora sembra essere diverso da noi stessi.

Quindi, come Sri Ramana dice nel tredicesimo paragrafo di *Nan Yar?*(Chi sono io?):

Essere completamente assorbiti in auto-dimora, non dando neppure il minimo spazio al sorgere di alcun pensiero diverso dall'auto-contemplazione, è donare noi stessi a Dio. Anche se poniamo qualsiasi quantità di carico su Dio, egli porterà quell'intera quantità. Poiché un *paramesvara sakti* [potere supremo di Dio] è il guidare tutte le attività [cioè, poiché causa e controlla ogni cosa che accade in questo mondo], perché dovremmo sempre pensare, 'è necessario [per me] agire in questo modo; è necessario [per me] agire in quel

modo', invece di essere [calmi, pacifici e felici] essendoci arresi a esso [quel supremo potere di controllo]? Anche se sappiamo che il treno sta portando tutto il carico, perché dovremmo viaggiare su esso patendo, portando il nostro piccolo bagaglio sulla testa invece di lasciarlo posato su quel [treno]?

Ogni cosa che accade nella nostra vita (sia nella nostra vita esteriore come un corpo vivente in questo mondo materiale e nella nostra vita interiore come una mente pensante e percipiente) accade solo per 'volontà di Dio', cioè, per l'amore che egli ha per noi come proprio sé. Poiché egli è onnisciente, niente può accadere senza la sua conoscenza. Poiché è onnipotente, niente può accadere senza il suo consenso. E poiché è onniamorevole, niente può accadere che non sia per il vero beneficio di tutti gli interessati (anche se il nostro limitato intelletto umano può non essere in grado di comprendere come ciascun accadimento sia realmente buono e benefico). Di fatto, poiché egli è la sorgente e la totalità di tutto il potere che vediamo manifesto in questo universo, ogni singola attività o accadimento qui è spinto, guidato e controllato da lui. Come dice un antico proverbio Tamil, "*avan arul andri or anuvum asaiyadu*", che significa 'tranne che per la sua grazia, neppure un atomo si muove'.

Cos'è la 'volontà di Dio'? E' il suo amore solo di essere. Poiché egli è l'infinita pienezza di essere, e poiché la natura del vero essere auto-cosciente è amare se stesso, poiché esso è l'infinita pienezza della felicità assoluta, ciò che egli ama realmente non è altro che il proprio naturale stato di essere. Poiché egli solo esiste realmente, egli vede ogni cosa come il proprio essere, e quindi ci ama come il suo sé. Di conseguenza la sua volontà è che dovremmo rimanere solo come il nostro essere auto-cosciente non adulterato e perfettamente felice, proprio come egli è.

Quindi ogni cosa che sperimentiamo nella nostra vita è formata e regolata dalla sua grazia, che è il potere del suo infinito

amore per noi – il suo divorante amore che noi dovremmo solamente essere come il vero essere auto-cosciente che è il sé reale sia di lui stesso sia di noi. Quindi, per sperimentare l'infinita felicità di essere, non abbiamo bisogno d'altro che di arrendere interamente noi stessi alla sua onniamorevole e onnipotente volontà.

Come una mente limitata, il nostro potere è molto ristretto, e siamo totalmente confusi riguardo alla vera natura della realtà, che è il nostro sé. Quindi per il nostro potere – cioè, per il potere di questa mente inerentemente confusa – non possiamo mai sperimentare l'assoluta chiarezza della vera auto-conoscenza. Per sperimentare quella vera chiarezza, dobbiamo dipendere interamente dall'infinito potere della grazia, che non è altro che quella vera chiarezza, e che sempre esiste all'interno di noi come il nostro vero sé – cioè, come il nostro essere auto-cosciente e perfettamente chiaro, 'io sono'.

Finché la nostra mente cerca di affermare il proprio potere auto-illuso, che è solo un potere di 'fare', essa non può mai sperimentare la pace e la gioia assolute di essere solamente. Saremo in grado di sperimentare quella pace e gioia assolute solo quando la nostra mente arrenderà totalmente il potere confuso e ingannevole della propria auto-illusa volontà, e quindi dipenderà interamente piuttosto dal potere del nostro essere vero ed essenziale – cioè, dalla grazia o chiarezza della nostra auto-consapevolezza, 'io sono', che è il potere di 'essere' solamente.

Senza amore divorante che scioglie il cuore per essere, non accetteremo mai di arrenderci a esso. Finché desideriamo continuare la nostra attuale esistenza illusoria e miserevole, Dio non ci forzerà ad arrenderci a lui. Tuttavia, per il potere supremo del suo puro essere, egli formerà favorevolmente la nostra vita esteriore e ci guiderà interiormente, accendendo gradualmente in noi la chiarezza della vera saggezza, che è l'abilità di discriminare e distinguere il reale dall'irreale, e quindi coltivando stabilmente all'interno di noi il vero amore per arrendere totalmente noi stessi a lui.

Sebbene il vero amore di cui abbiamo bisogno sia l'amore per il nostro essere essenziale, non-duale e auto-cosciente, 'io sono', finché confondiamo noi stessi come questa mente pensante, siamo apparentemente separati dallo stato reale di solo essere, che è la nostra vera natura. Poiché il nostro stato reale di solo essere è completamente privo di pensiero, e quindi dell'illusione della dualità, che è creata dal pensiero, come una mente pensante conoscitrice di dualità non possiamo evitare di immaginare il nostro essere reale senza pensieri e non-duale come qualcosa diversa da ciò che ora ci sentiamo essere. Quindi l'amore che la nostra mente ha per il proprio reale stato di solo essere è da essa sperimentato come un amore per qualcosa diversa da se stessa.

Quindi nella nostra lotta per ritornare alla nostra sorgente, che è il nostro essere reale auto-cosciente, il nostro amore per essere si esprime in una mescolanza di amore non-duale per il nostro essere e amore dualistico per Dio. Nella misura in cui la nostra mente sprofonda nel nostro essere senza pensieri e auto-cosciente, sperimentiamo il nostro amore di essere nella sua vera forma non-duale di amore di sé, e nella misura in cui la nostra mente è spinta dai suoi persistenti desideri di sorgere e di essere attiva, sperimentiamo il nostro amore di essere nella sua forma dualistica di amore per Dio.

Poiché la nostra mente fluttua in continuazione tra vari gradi di auto-attività non-duale e gradi inversamente proporzionali di pensiero dualistico, il nostro amore per essere fluttua tra la sua espressione come amore di sé non-duale e la sua espressione come amore dualistico per Dio.

Quindi nella vita di ogni vero aspirante spirituale, l'amore non-duale per sé e l'amore dualistico per Dio saranno mischiati intimamente, intrecciati e combinati insieme, perché in essenza queste due forme di amore sono entrambi forma dello stesso singolo amore solo di essere.

La mescolanza di queste due forme di amore per essere di un devoto è meravigliosamente espressa da Sri Bhagavan in questi versi di *Sri Arunachala Stuti Panchakam*. Alcuni di questi

versi sono espressioni molto chiare del nostro amore non-duale per il nostro essere essenziale, mentre altre sembrano essere espressioni d'amore per Dio come un supremo potere d'amore, di grazie e di compassione, apparentemente separato. Tuttavia, la maggior parte di questi versi può essere interpretata come un'espressione della forma d'amore non-duale o come la forma d'amore dualistica, secondo lo stato di mente in cui li leggiamo, li cantiamo o meditiamo su di essi.

Attraverso questi versi Sri Bhagavan ci ha insegnato con l'esempio come dobbiamo dipendere interamente da Dio sia nella nostra vita esteriore, quando la nostra mente è attiva, sia nella nostra vita interiore, quando la nostra mente sprofonda nella profondità del nostro vero essere. Quando le nostre menti sono rivolte all'esterno, dobbiamo dipendere da Dio come l'onniamorevole potere della grazia, che ci ricorda costantemente la necessità di volgersi interiormente. E quando le nostre menti sono rivolte all'interno, dobbiamo dipendere da Dio come lo stesso onniamorevole potere della grazia, che risplende all'interno di noi come la pace e la gioia del nostro essere silente, e che quindi attrae la nostra mente sempre più profondamente all'interno con il suo naturale potere di irresistibile attrazione.

Ogni volta che il nostro naturale stato di pace è disturbato dal sorgere di pensieri, che sono spinti dai nostri desideri profondamente radicati, possiamo calmare quell'agitazione pregando Dio o il *guru* nel modo in cui Sri Bhagavan ci ha mostrato in molti di questi versi, che sono preghiere che sciolgono il cuore per la sua grazia.

L'importanza della preghiera come uno strumento nella pratica di auto-investigazione e auto-abbandono è semplificata da Sri Bhagavan in questi versi. Dio certamente non ha bisogno che gli diciamo che richiediamo il suo aiuto, ma questo non è il vero scopo della preghiera. Lo scopo della preghiera è di accendere nel nostro cuore un senso di totale dipendenza da Dio. Poiché non possiamo abbandonare noi stessi e ottenere lo stato di essere con il nostro sforzo, dobbiamo imparare a

dependere interamente su Dio, perché egli solo può permetterci di abbandonare noi stessi completamente a lui.

Tale è l'importanza della devozione dualistica e della preghiera nella nostra lotta per sprofondare nel vero stato di auto-conoscenza assolutamente non-duale. Ma perché Sri Bhagavan scelse di insegnarci il modo corretto di praticare la devozione dualistica componendo questi versi indirizzati a Dio e in lode sua o del *guru* nella forma della santa montagna di Arunachala? Un indizio per rispondere a questa domanda è dato da Sri Bhagavan nel verso 4 di *Ulladu Narpadu*:

Se siamo una forma, il mondo e Dio lo saranno ugualmente.
 Se non siamo una forma, chi potrebbe vedere la loro forma, [e] come? Può la vista [qualsiasi cosa è vista] essere diverso dall'occhio [la consapevolezza che vede ciò]? Noi, quell'occhio [la consapevolezza senza forma 'io sono'], siamo l'occhio infinito [la consapevolezza infinita].

Finché continuiamo a separare noi stessi dalla nostra realtà immaginandoci come la forma di un corpo fisico, non possiamo concepire Dio tranne che come una forma.

Se non lo sperimentiamo come il nostro sé reale, che è la consapevolezza senza forma e quindi illimitata 'io sono', possiamo conoscere Dio solo come un pensiero nella nostra mente, e ogni pensiero è solo una forma – un'immagine mentale.

Anche se possiamo immaginare Dio senza forma, quell'immaginazione è ancora solo un pensiero, che è una forma che abbiamo creato nella nostra mente, così immaginandolo in questo modo non possiamo sperimentare la sua vera natura senza forma. Possiamo sperimentare la sua realtà senza forma solo rivolgendo la nostra mente interiormente e immergendola nella chiarezza assoluta del nostro essere auto-cosciente, che solo è la sua realtà senza forma. Come Sri Bhagavan dice nel verso 8 di *Ulladu Narpadu*:

Chiunque adora [la realtà assoluta o Dio] in qualunque forma dando [a essa] qualsiasi nome, questo è un sentiero [o mezzo] per vedere quella realtà [senza nome e senza forma] in [quel]

nome e forma. Tuttavia, solo divenire uno [con quella realtà], avendo esaminato accuratamente [o conosciuto] la propria verità [essenza o 'sono'-ità ('am'-ness)] ed essendo [quindi] sprofondati [o dissolti] nella verità [essenza o 'sono'-ità ('am'-ness)] di quella vera realtà, è veder[la] in verità. Sappi [di conseguenza].

Se non conosciamo la nostra realtà senza forma, non possiamo sperimentare la realtà senza forma di Dio, e quindi possiamo conoscerlo solo come una forma. Tutte le forme di devozione dualistica sono dirette a Dio come una forma di un genere o un altro. Ma poiché Dio esiste come un'immagine nella nostra mente, non ci è sufficiente dirigere il nostro sentimento di devozione dualistica verso la nostra immagine mentale o concetto di Dio? Perché Sri Bhagavan scelse di spiegare con esempi la pratica di devozione dualistica lodando e pregando Dio nella forma fisica di Arunachala?

Se preferiamo, dirigere i nostri sentimenti di devozione dualistica verso la nostra immagine mentale di Dio è sufficiente. Tuttavia, il fine di tutte le forme di pratica devozione, siano essere eseguire con la mente, con le parole o il corpo, è di focalizzare il nostro amore sull'unica realtà assoluta che chiamiamo 'Dio'. Poiché il nostro amore è abitualmente dissipato come innumerevoli desideri per oggetti o esperienze esterne, ci è più facile ritirarla da tutte le altre cose esterne focalizzandola su un nome o una forma definiti che identifichiamo come Dio, piuttosto che cercare di focalizzarla su un concetto di Dio meno definito.

Sapendo che per una mente umana abitualmente estroversa è più facile focalizzare il suo amore su un nome e una forma definiti piuttosto che su un vago concetto mentale, Sri Bhagavan spiegò con l'esempio la pratica di devozione dualistica lodando e pregando Dio nel nome e nella forma di Arunachala. Anche se Dio è onnipresente, non possiamo realmente sperimentarlo come tale finché vediamo questo mondo di molteplici oggetti e lo confondiamo come reale. Ogni cosa è una forma di Dio, perché egli è l'unica sostanza reale che appare come tutta questa molteplicità, ma pensare in questo modo tenderà a disperdere la nostra mente piuttosto che focalizzarla

su un punto.

Quindi molti di noi troveranno che impedire alla nostra mente di essere dispersa da questa illusione della molteplicità è utile per focalizzare il nostro amore e l'attenzione su un nome e una forma di Dio che ci attraggono in modo particolare.

E' vero che adorare Dio nella forma di una montagna può non attrarre tutte le persone, ma questo non importa. In qualsiasi forma desideriamo adorare Dio, sia con la mente, con la parola o il corpo, se lo scopo della nostra adorazione è ottenere il vero amore per il nostro stato naturale di essere assolutamente pacifico e quindi infinitamente felice, possiamo imparare molto, per aiutarci e guidarci nella nostra pratica spirituale, meditando profondamente sul significato di questi versi.

Poiché Sri Bhagavan compose questi inni in Tamil, apprezzare la profondità e la ricchezza di significato di questi versi non è facile. Anche molti devoti la cui lingua madre è il Tamil hanno bisogno di aiuto per essere in grado di apprezzare le molte diverse sfumature di significato che sono contenute in questi versi. Mentre possiamo definire chiaramente il significato di molti dei versi filosofici di Sri Bhagavan, come i versi di *Ulladu Narpadu* e *Upadesa Undiyar*, nessun può definire il significato di molti dei suoi versi devozionali, perché il significato che vediamo ogni volta in essi è un riflesso del nostro stato mentale di quel momento.

Sri Sadhu Om, le cui traduzioni sono pubblicate in questo libro, era perfettamente qualificato per interpretare i molti significati contenuti in questi versi, anche se mai affermò di aver espresso tutti i significati possibili. Di fatto, egli qualche volta ci disse che un nuovo significato per un certo verso gli era venuto in mente improvvisamente, così questo libro probabilmente non contiene tutti i significati che egli può aver visto in ogni verso.

La ragione per cui Sri Sadhu Om era così ben qualificato per interpretare questi versi non solo era che egli era un grande poeta Tamil, né che aveva goduto di molti anni di stretta associazione letteraria con Sri Muruganar, ma era primariamente a causa della profondità della sua devozione e della vera esperienza spirituale che era stata concessa su di lui dal suo *sadguru*, Bhagavan Sri Ramana.

Prima del 1976, quando incontrai per la prima volta Sri Sadhu Om e giunsi a essere strettamente associato con lui, aveva già tradotto tutti i versi di *Sri Arunachala Stuti Panchakam* in Inglese per il beneficio di altri amici. Tuttavia, poiché spesso gli chiesi riguardo ai vari significati che aveva spiegato per questi versi, fui in grado di aiutarlo a migliorare l'espressione di questi significati in Inglese, e fui in grado di annotare certi nuovi significati che mi spiegò.

Quasi ogni giorno udii da Sri Sadhu Om una grande abbondanza di profonde spiegazioni e intuizioni negli insegnamenti di Sri Bhagavan, di conseguenza fui in grado di annotare solo una parte di ciò che mi spiegò. Quindi sfortunatamente non presi nota di tutti i significati di *Sri Arunachala Stuti Panchakam* che mi spiegò, ma le comprensioni che ottenni ascoltandolo spesso mi ritornano, e quando penso a esse sono ora in grado di comprendere ciò che mi disse con nuova chiarezza.

Alcune delle spiegazioni che ho sentito da Sri Sadhu Om furono incorporate in un commentario Tamil dei primi quarantaquattro versi di *Sri Arunachala Aksharamanamai*, che aiutai uno dei miei amici Tamil a comporre, da varie sorgenti che annotavano le sue spiegazioni. Spero che un giorno possa essere in grado di completare la composizione di questo commentario per i versi rimanenti, e che esso possa essere pubblicato sia in Tamil sia in Inglese.

Durante la vita di Sri Sadhu Om ho composto con il suo aiuto e con la sua guida un commentario in Inglese contenente molte delle spiegazioni che avevo udito da lui riguardo *Sri Arunachala Pancharatnam*, e questo fu pubblicato in cinque edizioni di *The Mountain Path* dal Settembre 2003 a Settembre 2004. Una copia di questo commentario è attualmente disponibile nel sito web di David Godman, e prima o poi potrà essere pubblicato come un piccolo libro.

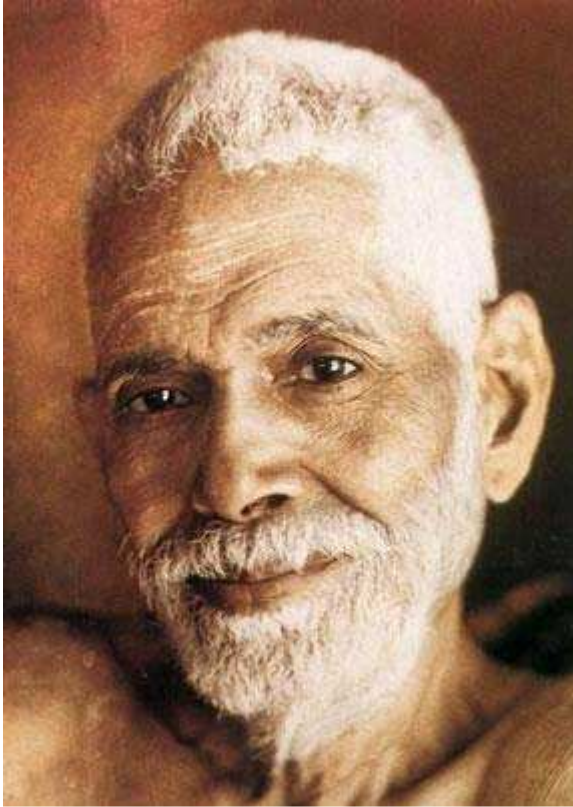
Anche se questo libro attuale non contiene commentari dettagliati dei versi di *Sri Arunachala Stuti Panchakam*, contiene significati parola per parola per ciascun verso, cosa che aiuterà il lettore a riflettere più profondamente su queste parole di Sri Bhagavan. Se pensiamo profondamente e ripetutamente al significato dei suoi scritti, ciascuno di noi non solo sarà in grado di comprendere i suoi insegnamenti con

crescente chiarezza, ma saremo anche in grado di coltivare e rinforzare il nostro amore per praticare i suoi insegnamenti. Questo è il vero frutto di *manana* o riflettere sugli insegnamenti del nostro *sadguru*, Bhagavan Sri Ramana.

Michael James, 23 Marzo 2007

Sri Ramana Sadguru Dhyanam

Contemplazione sul Satguru Sri Ramana



Toccando (i suoi) santi piedi con i (nostri) occhi, meditiamo nel cuore, sul Maha Guru Ramana murti, la (realtà) senza forma che assunse una forma (umana) con jnana e grazia come (i suoi) due occhi e che, essendo un rifugio per coloro che giungono a lui desiderosi di conoscere cos'è la realtà, disperde l'illusione dell'ignoranza dei (suoi) devoti.

Sri Arunachala Stuti Panchaga Manbu

La grandezza dei Cinque Inni a Sri Arunachala

Non importa se non hai compreso il significato finale degli impareggiabili quattro Veda;

non importa se non hai praticato ognuno dei quattro Yoga glorificati dalle persone del mondo;

non importa se non hai adorato il Signore Vishnu o il Signore Shiva;

non importa se non hai lodato Devi, Ganapati o Subramanya.

Se sei in grado di recitare (o di riflettere sul significato di) *Arunachala Stuti Panchakam*, che è il principale sentiero di upasana e l'ambrosia dell'immortalità, e che fu benevolmente cantato con amore che scioglie il cuore da Sri Arunachalaramana, la personificazione della grazia e il Signore dei muni, che solo è sufficiente, che solo è ora sufficiente per permetterci di ottenere la conoscenza, 'Tu sei Quello' (*Tat-Tvam-Asi*).

Sri Arunachala Siva Dhyanam
ஸ்ரீ அருணாசல ஸ்துதி பஞ்சகம்



Questo è Arunachala Siva, che, essendo l'oceano della grazia, concede la liberazione quando pensato.

Nota: questo verso è un *dhyana-sloka* (verso di contemplazione) su "Arunachala Siva" che fu composto da Sri Bhagavan nell'anno 1932, ed è stampato sotto l'immagine della santa collina di Arunachala in Sri Ramana Nultirattu. (L'immagine in alto della collina fu disegnata da Sri Bhagavan con questo verso scritto sotto)

Sri Arunachala Tattuvam

Il significato di Arunachala

Il vero significato di Annamalai (Arunachala), che risplendette tra Brahma e Vishnu per soggiogare il loro orgoglio (facendo loro realizzare che) non erano in grado di raggiungerne (né la cima né la base), è solo il cuore (il sé reale), il centro (di tutto), che risplende quando l'intelletto (buddhi) e l'ego (ahankara) si dolgono e si abbandonano, (avendo realizzato la loro incapacità a conoscerlo come è).

Nota: Nel giorno di *deepa-darsana* (il giorno in Novembre-Dicembre in cui è accesa una sacra luce sulla cima di Arunachala) il 24-11-1931 Sri Muruganar compose il verso summenzionato e lo diede a Sri Bhagavan implorandolo di comporre un altro verso che spiegasse il significato di vedere la luce (*deepa darsana*). Sri Bhagavan allora compose benevolmente il seguente verso nello stesso metro.

Deepa Darsana Tattuvam

Il significato di vedere la luce

Il vero significato di vedere la luce (la fiamma) su Annamalai, che è il centro del mondo, è vedere la luce dell' 'io' reale e non duale avendo abbandonato il senso, 'solo questo corpo è 'io'', fissando la mente nel cuore attraverso l'attenzione a 'io'.

Nota: in questo verso, rivelando il vero significato di vedere la luce (*deepa darsana*), Sri Bhagavan mostra che il fine della vita spirituale è abbandonare la sensazione 'io sono questo corpo' e di realizzare il reale sé non-duale, e che il sentiero per ottenere questo fine è fissare la mente nel cuore per mezzo dell'attenzione di sé. Così questo verso è un compendio conciso e bellissimo degli insegnamenti di Sri Bhagavan.

Sri Arunachala Mahatmya

La Gloria di Arunachala

1. Quello (Arunachala) è veramente il luogo santo (*sthala*). Di tutti i luoghi santi, Arunachala è il principale. Sappi che è il cuore del mondo. E' veramente Shiva. E' la (sua) dimora del cuore, uno *sthala* segreto. In quel luogo egli, il Signore, sempre dimora come la collina di luce chiamata Arunachala.

Nota : Questo verso fu composto da Sri Bhagavan il 2 Febbraio 1927.

2. L'antico giorno, in cui egli, (il Signore Siva) assunse la forma di Arunachala, l'originale, il grande e il meraviglioso *lingam* (che all'inizio sorse come una colonna di luce), era l'*adirai* di *Margazhi* (il giorno in cui la Luna è in congiunzione con la costellazione *Aridra* o Orione nel mese Tamil di *Margazhi*, Dicembre-Gennaio). Il giorno in cui Vishnu e gli altri dèi lodarono e adorarono il Signore, che era sorto come quella luce, era *masi-sivarathri* (la tredicesima notte di luna calante nel mese Tamil di *Masi*, Febbraio-Marzo)

Nota: questo verso fu composto da Sri Bhagavan nel giorno di Sivarathri, il 24 Febbraio 1941. E' interessante notare qui che Sri Bhagavan era nato il Tiruvadiraì, il sacro giorno di Aridra nel mese di Margazhi (Dicembre-Gennaio), che fu proprio il giorno in cui nei tempi antichi il Signore Siva, la realtà suprema, all'inizio manifestò se stesso nella forma di Arunachala, il

lingam originale.

3. Siva disse:

"Benché io fui (originariamente) in forma di fuoco, il mio rimanere (ora) come una collina di luce attenuata è dovuto alla mia grazia al fine di proteggere il mondo. Inoltre, sempre dimoro qui come un siddha (un saggio chiamato Arunagiri Yogi). Sappi che al mio interno risplendono caverne ripiene di molti godimenti (*bhoga*)".

Nota : Questo verso fu composto Lunedì, 14 Marzo 1927.

4. Poiché la loro natura (*karma*) è legare tutti i mondi, le azioni degenerate (*karma*) sono schiavitù (*runa*). Questa (collina) è davvero la fulgente Arunachala (la collina che distrugge la schiavitù), il rifugio, vedendo il quale, (i karma) divengono non-esistenti.

Nota : In una nota a piè di pagina di questo verso Tamil Sri Bhagavan spiega che la parola 'runa' qui significa schiavitù. Qui la parola azioni (*vinaigal*) indica tutte le azioni del corpo della parole e della mente, inclusa l'azione radice (*mila-vinai*), il sorgere dell'ego. Poiché il sorgere dell'ego è la radice della schiavitù, e poiché questa collina sradica l'ego in coloro che la vedono o pensano ad essa, è chiamata 'A'-runa'-achalam', la collina (*achala*) che rende la schiavitù (*runa*) non-esistente ed è il rifugio per tutti quelli che cercano libertà dalla schiavitù dell'azione che è causata dal sorgere dell'ego. Questo verso fu composto Lunedì, 14 Giugno 1926.

Poiché essa rimuove il crudele cumulo di peccati da tutti i mondi, e poiché la schiavitù diviene non-esistente alla sua vista, è (chiamata) Arunachala (la collina che distrugge la schiavitù)!

5. La conoscenza suprema (auto-conoscenza), il significato del Vedanta, che non può essere ottenuto senza patire grandi difficoltà, sarà (facilmente) ottenuto da chiunque veda la forma (di questa collina) da ovunque sia visibile o anche solo pensando ad essa da lontano.

Nota: questo verso fu composto da Sri Bhagavan Martedì 13 Luglio 1926.

6. Questo è il mio decreto, “Io, il Signore, concedo realmente il mio *sayujya* (lo stato di unione non-duale con me), che è privo di attaccamento, su coloro che risiedono in questo luogo santo (*sthala*), che si estende per tre *yojana* (attorno questa collina), anche senza (ricevere) un’iniziazione e così via, che rimuove i difetti.”

Nota: tre *yojana* è una distanza di circa ventisette miglia o quarantaquattro chilometri.

La parola ‘*dikshai adi*’ (iniziazione e così via) indica iniziazione (*diksha*), istruzione (*upadesa*) e altri mezzi con cui il *guru* in forma umana rimuove i difetti del discepolo per renderlo pronto ad ottenere l’auto-conoscenza. Poiché Arunachala è il *sadguru* nella forma di una collina, per coloro che vivono nelle vicinanze di Arunachala non c’è bisogno di ricevere *diksha* o *upadesa* da un *guru* umano; per il potere della sua presenza silente, Arunachala rimuoverà i loro difetti e concederà su di essi lo stato di auto-conoscenza, che è lo stato di unione non-duale con Dio

Questo verso fu composto da Sri Bhagavan Martedì 13

Luglio 1926.

7. Devi disse :

Solo questo luogo santo è sempre la dimora di devoti e persone giuste. Qui le persone spregevoli che intendono fare danno agli altri periranno afflitti da molti mali, e il potere dei malvagi sarà perduto in un secondo senza lasciare traccia. (Quindi) non cadere nel fuoco feroce dell'ira del Signore Arunachala, la cui forma è una collina di fuoco.

Nota: questo verso fu composto da Sri Bhagavan il 18 Marzo 1938.

Nota esplicativa: Questo verso esprime l'avvertimento che Devi (la dea Parvati) inviò al demone Mahishasura quando si stava preparando a far guerra contro di lei a Tiruvannamalai.

Ella da un *abhaya vak* o promessa di protezione per le persone giuste e i devoti.

Arunachala Aksara Manamalai

La Ghirlanda Nuziale di Lettere in Lode di Sri Arunachala

Prendendo come un mezzo questo gioioso *Akshara – mana – malai* (la ghirlanda nuziale di lettere), che è come una serie di raggi dorati del sole che sorge e che fu cantata in estasi divina dal nostro *guru*, Muni Ramana, la personificazione della grazia, come un rifugio, come una preghiera per disperdere l'ignoranza dei buoni devoti che cercano l'illuminazione, coloro che affondano nel cuore con il pensiero 'Arunachala' governeranno il Siva-Loka (cioè, diverranno uno con il Signore Siva).

Invocazione

O Ganapati, elargitore di grazia, proteggimi con le tue soccorrevoli mani così che io possa comporre ed offrire una ghirlanda nuziale di lettere degna dello sposo, Arunachala.

Ritornello

Arunachala Siva! Arunachala Siva!
Arunachala Siva! Arunachala!
Arunachala Siva! Arunachala Siva!
Arunachala Siva! Arunachala!

1. O Arunachala, tu sradichi l'ego di coloro che nel cuore pensano 'Arunachalam'.
2. O Arunachala, che 'io' e 'tu', come Azhahu e Sundaram, possano unirsi ed essere non-differenti.

3. O Arunachala, essendo entrato nel mio cuore ed avendomi attirato (verso di te), mi hai tenuto come un prigioniero nella caverna del tuo cuore. Che (meraviglia è questa tua grazia)!

4. O Arunachala, per il vantaggio di chi mi hai fatto tuo? Se ora mi rifiuti abbandonandomi, il mondo ti biasimerà.

Nota: Arunachala ha preso possesso del devoto non per la raccomandazione di qualcun altro, ma solo per la propria grazia senza causa. Dopo un tale spontaneo atto di grazia, se Arunachala ora abbandona il devoto, l'intero mondo lo biasimerà.

5. O Arunachala, sfuggi a questo biasimo. Perché mi hai fatto pensare a te? Chi può ora abbandonare (il legame che hai creato tra noi?)

Nota: Avendo fatto sì che il devoto pensasse a lui, il Signore Arunachala ha creato un legame dal quale né lui né il devoto possono sfuggire. Quindi, per sfuggire al biasimo del mondo, il Signore Arunachala deve ora completare la sua opera distruggendo totalmente l'ego del devoto.

6. O Arunachala, che è molto più amorevole di una madre, (se ora mi abbandoni) è questa la tua grazia?

7. O Arunachala, insediati fermamente nella mia mente così che essa non possa ingannarti e fuggire (a causa del desiderio per il mondo esterno).

8. O Arunachala, mostrami la tua bellezza, affinché, vedendoti ininterrottamente, la mia mente, che (per natura) vaga per il mondo,

possa sprofondare (in te, il sé reale, per mai lasciarti).

Nota: la parola ‘*vidadu*’ può essere intesa nel significato di ‘ininterrottamente’ o di ‘non lasciare’. In questa traduzione sono stati inclusi entrambi i significati, il primo senza parentesi e il secondo tra parentesi.

9. O Arunachala, se ora non ti unisci a me, distruggendomi (il mio ego o senso di individualità), è questa la tua virilità?

10. O Arunachala, quando altri mi trascinano lontano, perché questo sonno (apparente)? Questo si addice a te?

Nota esplicativa: O Arunachala, quando i desideri per oggetti esterni mi trascinano lontano da te, il sé reale, perché pretendi di dormire come se non sapessi cosa sta succedendo? Poiché a buon diritto appartengo solo a te, questa indifferenza da parte tua ti si addice?

11. O Arunachala, quando i ladri, (i desideri per gli oggetti conosciuti attraverso) i cinque sensi, entrarono nel mio cuore, non eri forse (già) nel mio cuore?

12. O Arunachala, a tua insaputa, che sei l’uno (che solo esiste realmente), chi può entrare (nel mio cuore)? Quindi, (quando quei ladri entrarono nel mio cuore) fu solo un tuo trucco.

13. O Arunachala, significato del suono ‘Om’, ineguagliato e insuperato, chi può conoscerti (come sei)?

14. O Arunachala, come una madre (che è spontaneamente amorevole con il proprio figlio), è tuo dovere concedere la tua grazia su di me e prendermi come tuo.

15. O Arunachala, chi può vedere te, che, essendo l'occhio dell'occhio, vedi senza occhi? (Quindi) vedimi (volgendo lo sguardo della tua grazia su di me).

Nota: la parola Tamil '*kan*' significa letteralmente occhio, ma è anche usata in modo figurativo con il significato di consapevolezza. Arunachala è l'occhio dell'occhio, cioè, è la consapevolezza che illumina la mente, che vede attraverso gli occhi fisici. Poiché la natura della mente è di vedere solo oggetti di seconda e terza persona attraverso gli occhi e gli altri sensi, come e con che occhio essa può vedere Arunachala, che è la realtà di se stessa, la prima persona?

In se stessa, la mente è insenziente, come un riflesso in uno specchio. Se vogliamo che gli occhi del nostro riflesso ci guardino, dobbiamo guardarli, non è così? Nello stesso modo, poiché la mente è solo un riflesso di Arunachala, il sé reale, essa può vedere Arunachala solo quando Arunachala la guarda benevolmente. Quindi in questo verso il devoto prega Arunachala di guardarlo rivolgendo lo sguardo della sua grazia su di lui.

Se vogliamo che gli occhi del nostro riflesso in uno specchio ci guardino, dobbiamo guardarli, non è così? Il vederci da parte del nostro riflesso non è altro che il nostro vederlo. Non sono due azioni separate. La causa che fa sì che quel riflesso ci guardi, è il nostro guardarlo, non è così? Nello stesso modo, 'noi', il jiva irreali, siamo solo un riflesso del sadguru, che è il sé, la realtà suprema. Se vogliamo vedere il nostro sé o il guru, non possiamo farlo se egli, per la sua grazia, non rivolga il suo sguardo benevolo su di noi. Questo è il motivo per cui è stata composta questa preghiera per il suo benevolo sguardo.

16. O Arunachala, attraendomi come un magnete attrae il ferro, sii

unito con me e non lasciarmi mai.

17. O Arunachala, oceano di grazia nella forma di una collina, essendo profondamente benevolo, concedi la grazia su di me.

18. O Arunachala, gemma di luce che risplende in ogni luogo, sia in basso sia in alto, distruggi la mia bassezza (la mia natura spregevole e impura).

Nota esplicativa: O Arunachala, tu sei la pura e preziosa luce di consapevolezza che risplende in me come 'io sono' in tutti i luoghi e in tutti i tempi, sia quando la mia mente è in uno stato spregevole e impuro, sia quando è in uno stato assai maturo e puro. Poiché tu sei dunque inalterato e incontaminato sia dalla mia purezza sia dalla mia impurità, rivelami la tua natura e distruggi la mia bassezza.

19. O Arunachala, che risplendi nella forma del *guru*, fammi tuo schiavo, distruggendo completamente i miei difetti (insieme alla loro radice, l'ego) e dotandomi di buone qualità.

20. O Arunachala, essendo profondamente amorevole unisciti a me (per proteggermi) così che possa non essere intrappolato nell'allettante (ingannevole) crudeltà delle persone dagli occhi taglienti come la spada (donne).

Questo indica anche le persone dagli occhi invidiosi.

21. O Arunachala, anche se ti imploro umilmente, come un baro non mostri neppure la minima pietà. (Ora almeno) concedi la tua grazia (e donami rifugio) dicendo, 'non temere'.

22. O Arunachala, invece di rovinare la tua fama immacolata di dare

senza che nulla ti venga richiesto, concedi la tua grazia su di me.

Nota: Arunachala ha ottenuto la fama immacolata di conoscere e rispondere ai bisogni dei suoi devoti anche prima che essi lo preghino. Quindi, se egli non concede la sua grazia anche dopo che il devoto lo ha così tanto implorato umilmente la sua fama sarà sicuramente macchiata.

23. O Arunachala, frutto nella mia mano, concedi la tua grazia così che io sia inebriato di beatitudine bevendo il tuo succo, la realtà (cioè, sperimentando il sé reale).

24. O Arunachala, come posso sopravvivere dopo averti abbracciato, tu che hai issato una bandiera (per annunciare il tuo voto) di uccidere i tuoi devoti?

25. O Arunachala, tu che sei di natura pacifica, cosa ho fatto di sbagliato per essere preso come il bersaglio (della tua ira)?

Nota: una preghiera nella forma di un apparente rimprovero. Cioè, il devoto qui prega Arunachala chiedendo indirettamente, 'Che requisito ho perché tu mi abbia selezionato fra le innumerevoli anime nel mondo ed abbia deciso, per la tua grazia senza causa, di distruggere il mio ego?'

26. O Arunachala, grande collina di grazia glorificata da Gautama, rendimi tuo concedendo il tuo amorevole sguardo (*kataksha*) su di me.

27. O Arunachala, sole dai raggi radiosi che inghiotte ogni cosa (l'intera immagine del mondo), rendi la mia mente un fiore di loto.

Proprio come un bocciolo di loto chiuso, non può fiorire se la luce del sole non cade su di lui, così la mente simile a un bocciolo non può fiorire nell'auto-conoscenza se l'amorevole luce di Arunachala non cade su di essa. Poiché Arunachala è un sole così potente da poter inghiottire l'intero universo, non sarà facile per esso far maturare e fiorire il loto della mente?

Le parole '*Sakalamum Vizhungum*' (che inghiotte ogni cosa) possono anche essere intese come 'che inghiotte tutti i miei difetti'.

Nota: se uno spettacolo cinematografico viene proiettato in una tenda durante il giorno, le immagini possono essere viste sullo schermo solo per la luce circoscritta del proiettore e per lo sfondo di oscurità artificiale causata dalla tenda. Se un vento potente portasse lontano la tenda, la splendente luce del giorno inonderebbe l'ambiente, l'oscurità svanirebbe e le immagini sullo schermo sarebbero inghiottite dalla luce. In modo simile, l'intera immagine del mondo, l'anima e Dio possono essere visti solo a causa della luce circoscritta della mente (che è un riflesso della luce originale di Arunachala, il sé reale), e a causa dello sfondo di oscurità dell'ignoranza prodotto dalla dimenticanza di sé. Quando albeggerà l'auto-conoscenza (la splendente luce di Arunachala), lo sfondo di oscurità dell'ignoranza o *maya* svanirà e la totale immagine del mondo, l'anima e Dio saranno inghiottiti e scompariranno.

28. O Arunachala, fu solo per cibarmi dipendendo da te che venni a te come un *sadhu* (un religioso mendicante)? (Non venni a te per soddisfare la mia fame spirituale ottenendo l'unione con te?).

29. O Arunachala, luna di grazia, per rinfrescare la mia mente (che è arsa dal fuoco dei desideri terreni), apri il portale dell'immortalità ponendo su di me le tue mani, i raggi (della tua grazia).

Nota: le parole *amuta vay*, che significano letteralmente la bocca di *amrita* (ambrosia o immortalità) da alcuni traduttori sono intese

nel significato di ‘l’orifizio ambrosiaco’, che è indicativo delle espressioni usate nel *raja yoga*. Tuttavia, poiché Sri Bhagavan generalmente non usava tali espressioni, le parole *amuta vay* sono qui intese nel loro senso più semplice di portali dell’immortalità; cioè, il portale della liberazione, che è lo stato di incorporeità e immortalità.

30. O Arunachala, concedi benignamente su di me la gloria della tua grazia, distruggendo la mia gloria (terrena) e stabilendomi nel nirvana (lo stato naturale del sé).

Nota: la parola *sirai* significa sia ‘gloria’ sia ‘copertura’ mentre la parola *nirvanam* significa sia stato naturale del sé sia svelato. Così un significato parallelo per le parole *sirai azhittu nirvanama seydu* (distruggendo la mia gloria e stabilendomi nel *nirvana*) è ‘distruggendo le mie coperture (le cinque guaine) e rendendomi svelato (privo di tutte le aggiunte o *upadhi*)’.

31. O Arunachala, sii quietamente unito come me lì (nel mio cuore), affinché l’oceano della beatitudine possa sollevarsi (dentro di me) e così che la mia parola e la mia mente possano sprofondare.

32. O Arunachala, senza mettermi alla prova nel futuro con qualche tiro mancino, mostrami la tua forma di luce (la tua vera forma di pura auto-consapevolezza).

33. O Arunachala, avendomi fatto abbandonare questa illusione terrena di imparare le arti dell’inganno, rivelami l’arte dell’auto-dimora.

Nota: le arti dell’inganno (*seppadi-viddhai*) sono arti come il

manifestare *siddhis* ed effettuare altri generi di imbrogli. Questo include anche 64 arti.

La parola *uru*, che significa letteralmente ‘forma’, qui significa ‘sé’ o ‘*swarupa*’, la propria natura reale. Quindi, sebbene nell’uso colloquiale *urupadu* significhi essere formato o riformato, in questo contesto *urupadu-viddhai* è inteso come l’arte di divenire il sé o l’arte di auto-dimora.

34. O Arunachala, se non ti unisci con me, il mio corpo si scioglierà in acqua (a causa del fuoco del mio intenso desiderio di te) e annegherò in un fiume di lacrime.

35. O Arunachala, se mi rifiuti dicendo, *cai*, (il frutto dei) karma compiuti (da me nel passato, nel presente e nel futuro) sicuramente mi brucerà, e quale sarà il modo per essere salvato? Dimmi.

Nota: ‘*cai*’, espressione di disgusto o disprezzo.

36. O Arunachala, dicendo senza dire, ‘Sii senza parola’, tu sei rimasto immobile.

Parafrasi esplicativa: O Arunachala, attraverso il silenzio mi hai istruito, ‘sii immobile, senza la minima azione di mente, parola o corpo’, e anche tu rimanesti immobile.

37. O Arunachala, dimmi, se tu solamente dormi (in questo modo) godendo la beatitudine (di sé) come un ozioso, quale sarà allora la mia condizione?

38. O Arunachala, quando mi hai mostrato il tuo valore e hai distrutto i miei difetti? (Eppure) resti immobile.

Nota esplicativa: O Arunachala, quando hai mostrato il valore della tua grazia, distruggendo in me tutti i difetti? Non lo hai ancora fatto, ciò nonostante rimani fermo in questo modo, senza mostrare il minimo interesse per me.

39. O Arunachala, (senza l'onnipotente aiuto della tua grazia) con quale forza posso, io che sono peggio di un cane, cercarti e trovarti?

40. O Arunachala, concedi benignamente *jnana* su di me per mettere fine alla noiosa sofferenza (che sto subendo) a causa del desiderio di te privo di *jnana*.

Nota esplicativa: O Arunachala, benché ti desidero intensamente, sono privo di *jnana*, la vera conoscenza della tua reale natura, e così sto subendo grande sofferenza. Per rimuovere questa mia noiosa sofferenza concedi benignamente su di me la conoscenza della tua reale natura (non-dualità) dove nessun desiderio di separazione è sperimentato.

41. O Arunachala, “come un’ape (che si libra di fronte a un bocciolo non ancora fiorito), perché mai dovresti stare di fronte a me dicendo, non sei ancora fiorito (cioè, non hai ancora ottenuto la maturità spirituale)”?

Nota: un’ape che si libra di fronte a un bocciolo non ancora fiorito deve attendere pazientemente finché il sole fa fiorire quel bocciolo. Ma perché Arunachala dovrebbe librarsi come un’ape di fronte al cuore del devoto immaturo in attesa che esso fiorisca di maturità spirituale? Poiché Arunachala è ‘il sole del sole’, come detto nel verso 1 di *Sri Arunachala Patikam*, egli solo deve far fiorire il cuore del devoto.

42. O Arunachala, (per la tua grazia senza causa) tu hai preso possesso di un povero disgraziato (me stesso) che non conosceva alcun principio (*tattva*), che (benevolo) principio è questo!

43. O Arunachala, il sé (la consapevolezza, 'io sono') è esso stesso la realtà. Tu stesso rivelimmi questo.

44. O mio Arunachala, hai detto, 'Volgendoti interiormente, ogni giorno vedi l' 'io' con l'occhio interiore; esso (allora) sarà conosciuto'.

Nota esplicativa: O Arunachala, mio sé reale, tu mi ha insegnato, "Rivolgendoti lontano dagli oggetti esterni con intensa assenza di desiderio o *vairagya*, esamina con insistenza la sensazione 'io' con un'attenzione introversa; solo allora realizzerai la verità che il sé è esso stesso la realtà."

45. O Arunachala, avendoti cercato, con una mente priva di coraggio, sono tornato indietro (pregandoti), concedi la tua grazia su di me.

Nota esplicativa: O Arunachala, ti ho cercato interiormente come il sé reale, ma poiché la mia mente mancava della necessaria forza di assenza di desiderio o *vairagya*, non sono riuscito a raggiungerti. Quindi ora ritorno a te e prego, "Concedi la tua grazia su di me dandomi la forza che è necessaria per voltarmi lontano dagli oggetti esterni e realizzare te come il mio sé reale.

46. O Arunachala, di quale utilità è questa nascita senza *vichara-jnana* (la conoscenza nata dall'auto-investigazione)? (Quindi) vieni a rendere (la mia nascita) degna (permettendomi benevolmente di ottenere tale conoscenza).

47. O Arunachala, concedi la tua grazia per farmi fondere nel sé, la tua realtà, nella quale solo coloro che sono puri nella mente e nella parola possono fondersi.

48. O Arunachala, quando ho cercato rifugio in te come Dio (credendo che mi avresti protetto), tu mi ha completamente annientato.

49. O Arunachala, supremo tesoro di divina grazia trovato senza cercare, benignamente rimuovi la mia illusione mentale.

50. O Arunachala, quando ho coraggiosamente cercato e ottenuto il sé, la tua realtà, divenni privo di necessità. (Tale è la tua) grazia!

51. O Arunachala, se non tocchi e abbracci il mio corpo con le mani della tua grazia, io avrò perduto (il frutto di questa nascita umana). (Quindi) concedi la tua grazia su di me.

52. O Arunachala, possa tu, che sei privo di difetti, concedere la tua grazia su di me divenendo uno con me affinché possiamo essere per sempre uniti nella beatitudine.

53. O Arunachala, non c'è spazio per le risate. Concedi su di me il sorriso della tua grazia, tu dovresti guardarmi, chi si è rivolto a te (per rifugio).

Nota esplicativa: O Arunachala, poiché sono giunto a prendere rifugio in te, non c'è più spazio per la tua risata e per prenderti gioco

di me, vedendo la mia immaturità. Invece di deridermi ironicamente, dovresti guardarmi, concedendo su di me il sorriso compassionevole della tua grazia.

54. O Arunachala, non ho avuto timidezza nell'avvicinarmi a te spontaneamente. (Quindi) divenendo uno (con me) come 'io', sei rimasto (immobile) come una colonna.

Nota esplicativa: O Arunachala, senza alcuna timidezza mi sono avvicinato a te spontaneamente per ottenere l'unione con te. Quindi tu sei divenuto uno con me, risplendendo in me simile a una colonna, come la consapevolezza 'io', immobile e senza pensiero.

Nota: la parola '*nana*' può significare o 'spontaneamente' o 'come io', e quindi sono inclusi entrambi i significati.

55. O Arunachala, prima che il fuoco (del mio intenso desiderio) per te mi arda e mi riduca in cenere, bagnami con la pioggia della tua grazia (dandomi la possibilità di raggiungerti).

Nin eri – Può anche significare 'il fuoco della tua Maya' nella forma dei tre desideri che bruciano tutti i mondi.

56. O Arunachala, unendoti con me per distruggere (la falsa distinzione) 'tu' e 'io' benignamente concedi su di me lo stato di rimanere sempre beato.

57. O Arunachala, quando le onde dei pensieri in me cesseranno, così che io mi unisca a te, la forma (di auto-consapevolezza) dello spazio estremamente sottile?

58. O Arunachala, benignamente dissipa la mia illusa conoscenza, io

che sono un ignorante privo della conoscenza delle scritture.

Nota: le parole ‘illusoria conoscenza’ (*mal-arivu*) significano la conoscenza della mente o ego, l’illusorio sentire ‘io sono questo corpo’.

59. O Arunachala, quando, dissolvendomi sempre di più (con intensa devozione), mi sono fuso in te come mio rifugio, sei rimasto dritto senza veli (come la pura esistenza-consapevolezza-beatitudine, priva delle aggiunte velanti di nome e forma).

60. O Arunachala, avendo destato in me, che ero privo d’amore, il desiderio di te, dovresti concedere la tua grazia su di me e non dovresti ingannarmi (mancando di soddisfare questo desiderio).

61. O Arunachala, non c’è utilizzo per un frutto che è troppo maturo e marcito. Coglilo e mangialo mentre è nella condizione migliore, così sarà buono.

Nota esplicativa: O Arunachala, se mi permetti di marcire e di divenire affranto a causa della sofferenza di desiderarti ardentemente senza raggiungerti, sarò reso di nessun valore, come un frutto troppo maturo e marcito. Quindi, prima che io marcisca in questo modo, prendimi benignamente e alimentami, distruggendo il mio ego. Questo sarà il meglio per entrambi.

62. O Arunachala, se non mi prendi e non dai te stesso a me affinché io non perisca nella sofferenza (a causa del mio intenso desiderio per te) sarai per me Antakan (il Dio della morte).

63. O Arunachala, possa tu benevolmente prendermi come tuo,

avendomi reso maturo, vedendomi, pensandomi e toccando il mio corpo.

64. O Arunachala, prima che il veleno dell'illusione mi possieda, raggiunga la mia testa e mi uccida, concedi la tua grazia affinché solo la tua grazia possa possedermi.

65. O Arunachala, guardami benevolmente per mettere fine alla mia illusione. Se non mi guardi benevolmente, vedi, chi può aver effetto su di te (cioè, chi può intercedere con te a mio beneficio)?

66. O Arunachala, avendo rimosso la mia follia (per il mondo), mi hai reso un folle come te. Benevolmente concedimi la medicina (dell'auto-conoscenza) che porterà via anche questa follia (di desiderio intenso per te).

Nota: il Signore Siva venne come un folle per reclamare Sri Sundaramurthy come proprio. Come il Signore è folle nel suo benevolo amore di reclamare il devoto come suo, egli rende il devoto folle come se stesso, cioè, folle di amore per lui, rimuovendo quindi la follia del devoto per il mondo. La medicina per curare questa follia di devozione è solo *jnana* (la non-dualità).

67. O Arunachala, unisciti con me che, impaurito (da questo mondo-illusione), venni a te, che sei privo di paura. Perché dovresti temere (di unirti con me)?

68. O Arunachala, quando la tua grazia mi possiede, dimmi, dov'è la mente ignobile e dove la mente nobile?

Nota: di notte le persone dicono che la luce della luna è una buona luce e la luce delle stelle è una luce scarsa. Ma quando sorge il sole, dove sono e che importanza hanno questa buona luce e questa luce scarsa? In modo simile, quando la grazia di Arunachala possiede un devoto, dove sono e che importanza hanno la sua purezza o la sua impurità mentale? Cioè, la mente ignobile o impura del devoto non sarà d'ostacolo e la sua mente buona o pura non sarà di vantaggio, perché entrambi si dissolveranno nella luce brillante dell'auto-conoscenza, che è la pienezza della grazia.

69. O Arunachala, concedi benevolmente su di me la completa unione con te, affinché questa mia mente, che è (un mucchio di) tendenze terrene, possa acquisire la tendenza alla perfezione.

Nota: la tendenza alla perfezione significa la tendenza a 'essere' (*sat vasana*), cioè, la tendenza a dimorare come se stessi senza sorgere come un'anima individuale o ego.

70. O Arunachala, non appena ho pensato il tuo nome, tu mi hai catturato e mi hai attirato a te. Chi può comprendere la tua grandezza?

71. O Arunachala, avendomi posseduto come un demone che non si può esorcizzare, per esorcizzare la mia natura demoniaca (l'ego), mi hai reso un indemoniato (uno posseduto dal demone della tua grazia). Che meraviglia è questa!

72. O Arunachala, proteggimi, essendo per me un supporto a cui aggrapparmi, così che io non possa piegarmi come una tenera pianta rampicante priva di qualcosa a cui aggrapparsi.

73. O Arunachala, avendomi incantato con la polvere magica (della tua grazia) ed avendomi derubato del mio *bodha*, mi hai rivelato il tuo *bodha*.

Nota esplicativa: le parole ‘il mio *bodha*’ indicano il *jiva bodha* o senso irreali di individualità, mentre le parole ‘il tuo *jiva bodha*’ indicano l’ *atma bodha* o conoscenza reale di sé.

74. O Arunachala, mostrami il gioco di battaglia della grazia, nello spazio comune che è privo di andare e venire.

Nota esplicativa: lo spazio comune che è privo di andare e venire è lo spazio illimitato e onnipervadente di sé o *atma-akasa*, che è privo di tutti i cambiamenti come venire (creazione o nascita) e andare (distruzione o morte).

Anche nel mezzo dei cambiamenti apparenti come la creazione, il mantenimento e la distruzione di questo universo, Arunachala esiste e risplende come lo spazio comune di sé, che è completamente inalterato da tali cambiamenti apparenti. In altre parole, Arunachala è lo stato naturale di sé, che è in verità sempre *ajata* o privo di cambiamento. Questo abile gioco di esistere e risplendere senza cambiamento anche nel mezzo di così tanti cambiamenti apparenti è il gioco della grazia, quando questo gioco della grazia è visto e sperimentato, tutti i cambiamenti apparenti cesseranno di esistere e solo il gioco della grazia rimarrà, risplendendo vittoriosamente come l’unica realtà. Poiché il gioco della grazia in questo modo conquista e distrugge tutti i cambiamenti apparenti di andare e venire, Sri Bhagavan lo descrive come il gioco di battaglia della grazia (*arul-porattam*). Così la preghiera ‘mostrami il gioco di battaglia della grazia’ significa concedi su di me l’esperienza dello stato di sé sempre immutabile. La stessa esperienza è anche implorata nel verso successivo, dove Sri Bhagavan usa le parole ‘il tuo splendore’ per indicare lo stato di sé sempre immutabile.

75. O Arunachala, concedi la tua grazia così che io possa vedere ed essere unito con il tuo splendore per sempre, avendo rinunciato all'attaccamento al corpo fisico (come 'io' o 'mio').

76. O Arunachala, che risplendi come la collina della medicina della grazia, hai bisogno di esitare a dare la medicina per la confusione (la medicina per rimuovere la confusione di identificare il corpo come 'io')?

Nota: in questo verso Sri Bhagavan loda Arunachala come *malai marundu* (la collina della medicina), che è uno dei nomi di Arunachala menzionati nel verso 160 di *Sri Arunachala Puranam*, dove è detto che (questa collina) è l'eccellente medicina che mette fine alla morte e alla nascita; (quindi) *malai marundu* è un nome per essa.

77. O Arunachala, che risplendi privo di attaccamento (*abhimana*), distruggendo l'attaccamento di coloro che vengono a te con attaccamento, (distruggi benevolmente il mio *dehabhimana* o attaccamento al corpo come 'io').

78. O Arunachala, io sono una persona di poca intelligenza che ti prega ogni volta che è sopraffatta (dalla sofferenza). Quindi, concedi la tua grazia su di me senza ingannarmi.

79. O Arunachala, proteggimi benevolmente (e sii il timoniere della mia vita), così che io non sia (come) una nave sballottata in una grande tempesta senza un timoniere.

Nota : la grande tempesta menzionata in questo verso è la tempesta dei pensieri e dei desideri terreni che scuotono la mente. Senza la grazia del *guru* a protezione e guida, la mente sarà

sopraffatta e portata via da questa grande tempesta, e non sarà mai in grado di raggiungere il porto sicuro della liberazione.

80. O Arunachala, come una madre, non è tuo dovere pormi nel fine ultimo (lo stato di sé), avendo sciolto il nodo (l'identificazione 'io sono il corpo'), di cui non si conosce l'inizio e la fine?

Nota: il nodo citato in questo verso è il *chit jada-granthi*, il nodo tra il sé cosciente e il corpo insenziente. Riferirsi al verso 24 di *Ulladu Narpadu*, dove Sri Bhagavan definisce l'esatta natura del nodo.

81. O Arunachala, invece di essere (come) uno specchio tenuto davanti a un uomo senza naso, sollevami ed abbracciami benevolmente.

Nota: uno specchio può solo mostrare la bruttezza di un uomo senza naso, ma non può migliorare la sua sembianza e renderlo bello. Quindi Arunachala non dovrebbe solamente essere come uno specchio e mettere in evidenza i difetti del devoto; dovrebbe sollevare il devoto rimuovendo i suoi difetti e dovrebbe renderlo uno con se stesso.

82. O Arunachala, concedi la tua grazia così che possiamo unirci come la realtà sul soffice letto floreale della mente (pura) nella casa del corpo.

83. O Arunachala, unendoti con i devoti di carattere tenero che sono sempre più umili, tu hai ottenuto magnificazione. Che meraviglia è questa!

Nota: Arunachala non si unisce con coloro che sono orgogliosi della loro grandezza terrena. La sua grandezza è tale che per immensa compassione egli si unisce solo con coloro che sono puri e umili di cuore a causa del completo cedimento del loro ego.

84. O Arunachala, rimuovendo la mia densa illusione con la magica pasta della tua grazia, mi hai portato sotto l'influsso della tua realtà.

Nota: la frase, 'mi hai portato sotto l'influsso della tua realtà', (*unadu unmai vasamakkinai*), significa, tu mi hai stabilito così fermamente in sé, la tua realtà, che non posso più volgermi per dare attenzione a qualsiasi oggetto di seconda o terza persona.

85. O Arunachala, avendomi rasato (di tutte le mie tendenze profondamente radicate o *vasanas*), tu danzi la tua danza (come 'io-io') nello spazio aperto (di sé). Che meraviglia è questa!

86. O mia Arunachala, esaudisci il mio desiderio, disperdendo il mio desiderio (per il corpo e il mondo) e rendendomi desideroso di te.

Nota esplicativa: O Arunachala, mio sé reale, esaudisci questi due miei desideri: rimuovi la mia illusione di attaccamento al corpo e al mondo e concedimi un amore per te sempre crescente.

87. O Arunachala, se tu rimani silente come una pietra senza rispondere (nonostante il mio averti implorato così tanto), ti si addice questo silenzio?

88. O Arunachala, chi (fu se non tu che) rovinò la mia vita mettendo fango nella mia bocca?

Nota: mettere fango nella propria bocca è un modo di dire Tamil che significa privare uno dei propri mezzi di sostentamento. Poiché i cinque sensi sono la bocca attraverso la quale la mente o ego si alimenta con gli oggetti dei sensi, mettere fango nella mia bocca qui significa impedire alla mente di alimentarsi con gli oggetti dei sensi, le seconde e terze persone che la mente vive. **Quando la grazia di Arunachala impedisce alla mente di alimentarsi con gli oggetti dei sensi, la mente perde il suo mezzo di sostentamento e muore.**

89. O Arunachala, chi (fu se non tu che) ignoto a tutti, ha stregato e rubato la mia mente?

90. O Arunachala, io ho dichiarato 'Ramana', non offenderti, ma vieni a rendermi felice.

Nota: la parola 'Ramana' significa 'signore', 'marito', 'amato' o 'elargitore di felicità'. Il significato implicito nelle parole '*Ramanan endru uraitten*' (io ho dichiarato 'Ramana') è, io ho dichiarato che fosti solo tu, mio Signore o Ramana, che rovinasti la mia vita e rubasti la mia mente'.

91. O Arunachala, vieni, godiamo (la suprema beatitudine) nella casa dello spazio vuoto (il puro spazio di sé), che è privo di notte e giorno (cioè, che è privo di tutte le limitazioni di tempo e spazio).

O Arunachala, vieni, siamo felici nella casa dello spazio vuoto, che è privo di notte e giorno.

Nota esplicativa: O Arunachala, vieni, godiamo della suprema beatitudine nel puro e vuoto spazio di sé, che è privo delle limitazioni di tempo e spazio.

92. O Arunachala! Prendendo (me) come (tuo) bersaglio e lanciando la freccia della (tua) grazia, mi hai divorato (l'ego) insieme con il (mio) respiro (*prana*).

Nota: quando l'ego è distrutto nello stato di auto-assorbimento (*samadhi*), anche il respiro o *prana* cessa.

93. O Arunachala! Tu sei il (supremo) vantaggio. (Poiché è così) che vantaggio hai ottenuto conseguendo me, che non ho vantaggio qui o nell'altro mondo?

94. O Arunachala! Non mi hai detto di venire (a te)? (Quindi, ora che sono venuto a te) vieni e dammi la mia misura (tutto ciò di cui ho bisogno). Soffri (questo per me). (Questo è) il tuo destino.

Nota: Avendo una volta chiamato il devoto a lui, è dovere e destino del Signore soffrire per lui provvedendo a tutte le sue necessità, sia spiritualmente sia materialmente.

95. O Arunachala! Nel momento stesso in cui, (scegliendomi) dicendo 'vieni', (tu) entri nel (mio) cuore e concedi (su di me) la tua vita (il tuo stato di sé), io ho perduto la mia vita (la mia individualità). Quindi concedi la (tua) grazia (su di me in questo modo).

Nota: questo verso può anche essere inteso come un'espressione di conseguimento: O Arunachala! Nel momento stesso in cui, dicendo vieni, (tu) sei entrato nel (mio) cuore hai concesso (su di me) la tua vita, ho perso la mia vita. (Tale è la tua) Grazia!

96. O Arunachala! Se (tu) mi lasci, sarà per me una terribile afflizione. (Quindi) concedi la (tua) grazia (su di me) affinché la (mia) vita possa lasciare (il corpo) senza (il mio) lasciare te.

97. O Arunachala! Entrando furtivamente nella (mia) dimora del cuore (ignoto a tutti) e trascinandomi fuori dalla (mia) casa, hai rivelato la tua (vera) casa (lo stato di liberazione). (Tale è la tua) grazia.

Nota: la parola Tamil *veedu* che in questo verso è usata tre volte può significare casa, dimora o liberazione.

98. O Arunachala! Ho così rivelato apertamente il tuo (segreto) atto (di grazia). Senza risentirti (con me per aver fatto questo), rovescia apertamente la tua grazia e salvami.

99. O Arunachala! Concedi benevolmente (su di me l'esperienza) della realtà dei *Veda*, che risplende come uno senza secondo nel *Vedanta*.

Nota: in questo verso Sri Bhagavan rivela che il *Veda porul* (la realtà, il significato o essenza dei Veda) è solo quello che risplende come uno senza secondo nel *Vedanta* (la conclusione o la fine dei *Veda*). In altre parole, il significato essenziale dei *Veda* è solo la realtà suprema non-duale, che è rivelata nel *Vedanta* come il sé reale, che risplende, uno senza secondo, come l'unica e sola verità.

100. O Arunachala! Prendendo (tutte le mie parole di) insulto come lode, e prendendomi come un suddito (del tuo regno di) grazia, benevolmente non abbandonarmi (mai).

101. O Arunachala! Come ghiaccio nell'acqua, benevolmente fondimi come amore in te, la forma dell'amore.

Nota: la forma solida di un pezzo di ghiaccio è solamente un'aggiunta irreali o *upadhi*, perché la sua realtà o sostanza non è altro che acqua; nello stesso modo, la mente o individualità del devoto è solamente un'aggiunta irreali, perché la sua realtà non è altro che Arunachala , il sé, la forma illimitata dell'amore. Quando il ghiaccio si scioglie nell'acqua, perde tutta l'individualità o separazione e diviene uno con l'acqua; nello stesso modo, quando la mente si fonde nel sé perde la sua individualità e diviene uno con il sé. Così in questo verso il devoto prega direttamente per lo stato di unione non-duale con il sé, la realtà.

102. O Arunachala! Non appena ho pensato ad Arunai (il santo luogo di Arunachala), sono stato preso nella trappola della (tua) grazia. Può (mai) fallire la trappola della tua grazia?

103. O Arunachala! Come un ragno (che tesse una ragnatela, cattura la sua preda e si nutre di essa), avendo (una volta) deciso che io sarei stato intrappolato nella (ragnatela della tua) grazia, tu (mi) hai attorcigliato, (mi) hai imprigionato e ti sei nutrito (di me).

104. O Arunachala! Concedi la (tua) grazia affinché io possa benevolmente divenire un devoto dei devoti che ascoltano il tuo nome con amore.

105. O Arunachala! Benevolmente vivi per sempre proteggendo devoti indifesi come me (in modo) che essi ottengano la beatitudine.

106. O Arunachala! Possano anche le tue orecchie, che hanno ricevuto (con gioia) le dolci parole dei (tuoi veri) devoti le cui ossa si sciolsero (a causa del loro intenso amore per te), benevolmente accetta (anche) le mie povere (indegne) parole.

107. O Arunachala, collina di sopportazione, sopporta le mie povere parole come piacevoli lodi, nel futuro concedi benevolmente su di me qualunque cosa desideri.

Nota esplicativa: O Arunachala, l'esatta espressione della pazienza e della sopportazione nella forma di una collina, sopporta le mie indegne preghiere, considerandole come apprezzabili lodi, e poi concedi la tua grazia su di me in qualunque modo desideri.

108. O Arunachalaramana, avendo concesso su di me la ghirlanda (della tua grazia), benevolmente indossa la mia ghirlanda (questa Ghirlanda Nuziale di Lettere), O Arunchala.

Gloria ad Arunachala! Gloria ai (suoi) devoti! Gloria a (questa) Ghirlanda Nuziale di Lettere (*Aksharamana Malai*)

Possa (questa) Ghirlanda Nuziale (*mana-malai*), che, a causa del sollevarsi della suprema esperienza (da lui) goduta, fu composta da Sri Ramana, che è l'oceano del conseguimento della grazia (*arul-siddhi*) e che fu immerso felice nell'oceano d'amore (*bhakti*), concedere su di noi la beatitudine della conoscenza assoluta (*Siva Jnana Sukha*).

Nota: nella sua nota a piè pagina a questo verso Sri Muruganar spiega che la parola *bhakti* qui significa l'amore supremo (*para-bhakti*), che è la forma della vera conoscenza (*jnana*).

Arunachala Navamanimalai

La Ghirlanda di Nove Gemme in lode di Sri Arunachala

1. Benché (il Signore Siva è) realmente *achalan* (colui che è immobile), in quella assemblea, (a Chidambaram) egli danza di fronte alla madre, (*Sakti Devi*), che è *achalai* (La consorte di *achalan*), (per far cessare la sua danza). (Ma) sappi che quando quella *Sakti* sprofonda nella sua forma immobile (qui a Tiruvannamalai), egli risplende esaltato come Arunachala.

Nota: la parola *achalan* significa colui che è immobile ed è un nome del Signore Siva, che è usato per indicare il fatto che egli è la realtà suprema e immutabile. La parola *achalai* significa la consorte di *achalan* ed è un nome di Sakti, la madre divina.

Sebbene egli sia per natura immobile, a Chidambaram il Signore Siva dovette danzare di fronte a Sakti per far cessare la sua danza frenetica. Ma nella forma di Arunachala il Signore Siva rimane sempre immobile, e così per il potere della sua semplice immobilità Sakti fu attratta irresistibilmente da lui e con grande amore ella si abbandonò e divenne uno con lui. Quindi tra tutte le forme del Signore Siva, Arunachala risplende come la più esaltata.

Le parole '*ongum Arunachalam*' significano 'sorge in alto' o 'sorge sopra gli altri', e quindi le parole '*ongum Arunachalam endru ari*', 'sappi che egli risplende esaltato come Arunachala', possono anche essere intese nel significato di 'sappi che Arunachala è superiore (a Chidambaram)!

2. Considerando (il significato del nome) Arunachala, che concede la liberazione (*mukti*) quando è (soltanto) pensato e che è lucente (come) l'oro rosso, (è rivelato che) il significato delle (tre sillabe) 'a-ru-na' non è solo esistenza – consapevolezza – beatitudine (*satya - chit - sukha*) ma anche (la grande rivelazione vedica) 'tu sei quello' (*tat-tvam- asi*), che indica l'unità del supremo e dell'anima (*parajiva aikya*), e che il significato di *achala* è *ghana* (fermezza, pienezza, abbondanza o grandezza).

Nota: quando un *guru* da formalmente un mantra al suo discepolo, gli spiega il fine e il significato di ciascuna sillaba del

mantra e gli rivela il frutto che deve essere ottenuto meditando su quel *mantra*. Nello stesso modo, in questo verso Sri Bhagavan ha spiegato il significato di ciascuna sillaba nel nome ‘Arunachala’ e ha rivelato che il solo pensare a questo nome, concederà la liberazione. Quindi il nome Arunachala è il *mantra* che Sri Bhagavan ha donato apertamente al mondo intero, così tutti i devoti che desiderano avere un *mantra* possono considerare con fiducia questo nome come il *mantra* dato loro da Sri Bhagavan.

3. Quelle (anime mature) che – con una mente sempre alla ricerca della chiarezza (della vera conoscenza o *jnana*), avendo abbandonato l’attrazione per l’illusione mentale di essere attaccate alla ricchezza, al paese, alla famiglia, alla casta e via dicendo, desiderano ardentemente la divina grazia del supremo Signore dai rossi piedi di loto, l’incarnazione della grazia, che dimora ad Arunachala, annegheranno nell’oceano della beatitudine, avendo ottenuto per sempre la (sua) grazia, che è come i raggi del sole nascente, essendo stata distrutta la (loro) ignoranza (proprio) in questo mondo (cioè, proprio in questa vita).

4. O Annamalai (Arunachala)! Non pensare di lasciarmi languire in disparte guardando verso l’alto (in disperazione) come chi non ha pensato a te. Non si addice (a te permettermi) di perire come terra pensando al corpo impuro, che è (composto di) terra, come ‘io’. O amato, (che sei prezioso) ai miei occhi! Senza giocare alcun trucco (su di me), guarda (verso di me) con (i tuoi) occhi, che sono colmi di fresca (ristorante) compassione. O Signore, la cui forma è luce (di consapevolezza), che trascende le forme di femminile, maschile e neutro! (Benevolmente) dimora (e risplendi) nel mio cuore (come la trascendente consapevolezza ‘io-io’).

5. O Signore, che sei la forma della consapevolezza (*chit-swarupa*) e

che risplendi gloriosamente come il grande Sonagiri (Arunachala)! Perdonando tutti i grandi torti di questa insignificante persona (me stesso) e proteggendomi in modo tale che io non cada nuovamente in questo vuoto (di illusione terrena o ignoranza), concedi (su di me) lo sguardo della (tua) grazia, come una nuvola che sempre bagna con la sua pioggia. Se (tu non) fai (questo), non sarò in gradi di raggiungere la riva (o di essere liberato) dal crudele (oceano di) nascita (e morte). Dimmi, c'è qualcosa uguale all'ineguagliato bene che una madre ha per il (proprio) figlio?

6. O Arunachaleswara! Sei sempre lodato dai (tuoi) devoti come *Kamari* (il distruttore di *kama* o lussuria). Sì, sì, (questo è) vero. (Sebbene) dubito, che questo (nome) ti si addica. Se ti si addice, come può *Anangan* (colui che è senza corpo, *kama*), benché (egli sia) valoroso e prode, entrare in una mente che prende rifugio nella fortezza dei piedi di colui che è *Kamari*?

7. O Annamalai! Nel preciso momento in cui mi hai preso come tuo, hai preso possesso della (mia) anima e del (mio) corpo. (Quindi) c'è (ora) (in me) qualche manchevolezza (difetto, mancanza o torto)? (Poiché le mie manchevolezze e le mie virtù non possono esistere oltre a te) non penserò ad esse, le (mie) manchevolezze o virtù, ma solo a te. O vita mia (mio sé reale), qualunque sia la (tua) volontà, sia quella (soltanto). O amato, concedi (su di me) solo l'amore sempre crescente per i tuoi piedi.

8. Nacqui dal virtuoso *tapasvi* Sundaram (Sundaramaiyar) e dalla (sua) fedele moglie Sundaram (Azhahammai) a Tiruchuzhi, che tra le città di Dio (*siva kshetras*) nel mondo è chiamata *Pongidum Bhuvi* (il luogo della sorgente, cioè, il luogo della vasca di acqua santa sorgente). Il Signore della rossa collina (Arunachala), che si erge nel mondo affinché la consapevolezza risplenda e la realtà fiorisca (in altre parole, affinché *atma-vidya*,

la scienza dell'auto-conoscenza, risplenda e fiorisca sulla terra), con il cuore traboccante di gioia mi donò il suo stato (di auto-dimora), affinché il miserabile dolore (della mia vita) nel mondo (cioè, il dolore miserabile di essere intrappolato) nella malvagità dei sensi meschini, abbia fine.

9. Essendo nato essendo stato condotto nel mondo della forma da (mia) madre e (mio) padre, prima che io cadessi e annegassi nell'oceano profondo di quell'illusione terrena (maha maya) sei entrato nella mia mente, (mi) hai attratto e (mi) hai stabilito ai tuoi piedi (o nel tuo stato). O Arunachala, che sei della natura della consapevolezza (*chinmaya*)! (Questa è) la meraviglia della tua grazia!

Nota: essere una madre o un padre e generare e badare a un figlio è qui descritto da Sri Bhagavan come '*am mahi - mayai*' (quell'illusione terrena o *maya*). In questo verso Sri Bhagavan dice che la stessa Arunachala lo mise al mondo nella forma di sua madre e suo padre, ma che Arunachala poi lo salvò dal cadere nella grande *maya* del generare un figlio.

1. Poiché il grande Arunagirisan (il Signore Arunachala), che è l'agente (*karta*), che per la (sua) grazia prese (Sri Bhagavan) come proprio unendosi (con lui) nella (sua) anima, come causa interiore della sua grazia incessante indusse la mente (di Sri Bhagavan) (con le parole) “*Karunaiyal ennai, Karunaiyal ennai, Karunaiyal ennai*”, egli compose Patikam e Ashtakam (iniziando con le parole) “Tu, che per (tua) grazia mi hai fatto tuo” (*Karunaiyal ennai anda ni*).

2. Quando (suo) padre, il grande Arunachala Siva, che prese come proprio il grande *muni*, il divino Ramana, che aveva perduto il sé (individuale) (l'ego) quando egli si era unito (con lui), indusse la (sua) mente suggerendole, attraverso il supremo potere della grazia, (*arul-para-sakti*), egli compose un verso dopo l'altro in *antadi*, concatenazione, lasciando scorrere sempre più parole in successione. Di propria iniziativa egli ci raccontò quell'esperienza per come la visse.

Sri Arunachala Padigam **Undici stanze per Sri Arunachala**

1. Se tu, che per (tua) grazia mi ha fatto tuo, (ora) non concedi benevolmente su di me la (vera) visione (la visione del sé o *atma-darsana*), quale sarà la mia condizione se questo corpo (mi) lascia dopo una (mia) intensa sofferenza (come questa) nel miserabile mondo dell'oscurità (ignoranza o illusione mentale) desiderando ardentemente (la tua vera visione)? Può un loto fiorire senza vedere il sole? O (incarnazione di) amore chiamato Arunamamalai (la grande collina Aruna), dove la grazia sorge in abbondanza e sgorga come un torrente, (tu) che sei il sole del sole, (la consapevolezza che illumina ogni cosa), può il loto della mia mente fiorire senza vedere la tua vera visione?

2. O Arunachala, forma dell'amore! Avendomi fatto tuo, si addice (a te ora) rovinarmi non concedendomi l'amore per te, io che sono privo di (questo) amore con cui potrei pensare a te nel cuore, ammorbidito e sciolto come cera nel fuoco? O beatitudine che scaturisci dall'amore! O insaziante ambrosia che zampilla nel cuore dei (tuoi) devoti! Cosa (posso) dire? La tua volontà è la mia volontà; (solo) quella è per me felicità, o Signore della mia vita!

3. Avendomi trascinato con la fune della tua grazia, io che non avevo (la minima) idea di pensare a te, il Signore, sei stato (determinato) a uccidermi senza (lasciare anche) una minima vita. Cosa ti ho fatto di sbagliato, povero disgraziato che sono? Quale piccolo ostacolo ora (rimane a impedirti di distruggermi completamente)? Perché torturarmi in questo modo, tenendomi vivo per metà? O Arunachala, che sei il Signore! Realizzando la (tua) intenzione (di distruggermi completamente), possa tu vivere per lunghi eoni (per tutta l'eternità) come l'unico (solo esistente).

Nota: le parole '*irai uyir indri kondrida*', che sono qui tradotte come 'uccidermi senza (lasciare anche) una minima vita', significano anche 'uccidermi senza (lasciare una traccia della falsa distinzione) Dio e anima'.

4. Quale vantaggio hai ottenuto da me (scegliendomi) fra (tutte) le persone che vivono in (questo) mondo? Avendo salvato (questo) povero disgraziato (me stesso) dal cadere nel vuoto (dell'illusione terrena o *maya*), (mi) ha tenuto fisso ai tuoi piedi (o nel tuo stato). O Signore, che sei l'oceano della grazia! Quando penso (alla tua suprema grazia e alla mia estrema indegnità) provo una grande vergogna. Gloria a te, O Arunachala! La mia testa si china lodandoti e adorandoti!

5. O Signore! Avendomi portato (a te) furtivamente (ignoto a

tutti), mi hai tenuto fino ad oggi ai tuoi piedi. O Signore! (In risposta) a coloro che (mi) chiedono cos'è la tua (reale) natura, (mi) hai fatto (rimanere) come una statua con la testa china (perché la natura di Dio non può essere espressa in parole, essendo oltre la portata della mente, della parole e del corpo). O Signore! Affinché io possa non essere come un cervo (intrappolato) in una rete, determina la distruzione della mia pesante sofferenza! O Arunachala, che sei il Signore, chi è (questa) misera persona (me stesso) per conoscere quale sia la (tua) volontà?

6. O suprema realtà! Benché sono sempre rimasto ai (tuoi) piedi, sono (ancora come) una rana (che rimane) sullo stelo di un loto (cioè, non sono ancora in grado di conoscere la tua vera grandezza). Se (invece) (mi) rendi come un'ape domestica che sugge il prelibato miele dello stato della consapevolezza (lo stato della vera conoscenza o *jnana*), ci sarà salvezza (cioè, io otterrò la salvezza). O luce di rossi raggi in espansione nella forma di una collina! O spazio di grazia (lo spazio di sé o *atmakasa*) più sottile (anche) dello spazio (fisico)! (Se mi lasci rimanere come una rana e non mi rendi come un ape, e) se (in questa condizione) io lascio la mia vita ai tuoi divini piedi di loto, questo per te sarà per sempre una colonna permanente di colpa.

7. Se i (cinque) elementi – spazio, aria, fuoco, acqua, terra e (tutti) gli oggetti materiali, che si manifestano come i molti esseri viventi, sono nient'altro che te, lo spazio di luce (lo spazio di consapevolezza o *chitakasa*), chi altri sono io (se non tu)? O senza macchia! Poiché risplendi senza secondo nel cuore come lo spazio (di consapevolezza), chi sono io che appaio come un altro (cioè, chi sono io che sorgo come 'io sono tizio'?) **O Arunachala! Ponendo i (tuoi) immensi piedi di loto sul suo capo (sul capo di questo 'io' sorgente, l'ego) appari e manifesta te stesso come l' 'io' reale).**

8. Avendo distrutto (in me) l'intelligenza per conoscere il modo di guadagnarmi da vivere nel mondo, tu (mi) hai reso di nessun valore. Se (mi) tieni così (in questa condizione), ciò non farà la felicità di nessuno (di me, di te o del mondo) ma solo miseria. La morte è davvero migliore che questa (specie di) vita. O supremo che hai preso la forma della collina di Aruna, che risplendi sulla terra come la medicina per la follia (del desiderio per il mondo)! Concedi benevolmente su di me che, (nonostante) sia posseduto dalla follia (d'amore per te), sono provato del frutto (di *jnana*), la medicina rara (della tua grazia) che (mi) unirà con i tuoi piedi (cioè, che mi renderà uno con il tuo supremo stato del sé).

9. O supremo! (Io sono) il supremo (principale) tra coloro che non possiedono la suprema saggezza di stringersi ai tuoi piedi senza (avere alcun altro) attaccamento. Fai cessare le mie azioni, (prendendole) come tuo fardello, (perché) cosa potrà essere un peso per te, che sostieni (l'intero universo)! O supremo! Ciò che ho guadagnato reggendo questo mondo sulla mia testa (cioè, portando il peso del *samsara*), e lasciando andare te, è (ora) abbastanza (per me). O Arunachala, che sei il supremo! Non pensare nel futuro di tenermi lontano dai tuoi piedi (dal tuo stato).

10. Ho visto una meraviglia, (questa) magnetica collina che attrae l'anima vigorosamente! Avendo soppresso le dannose attività (mentali) dell'anima che ha pensato ad essa (anche) una volta soltanto, avendo attratto (quell'anima) a voltarsi verso se stessa, l'uno, ed avendola reso immobile (*achala*) come se stessa, si nutre di quella dolce anima (pura e matura). Che (meraviglia) è questa! **O anime! Siate salvate pensando a questa grande Arunagiri, la distruttrice dell'anima (l'ego), che risplende nel cuore!**

Nota: in questo verso Sri Bhagavan rivela come Arunachala

sradica l'ego di coloro che la pensano anche una volta soltanto. Essendo stata pensata una volta, Arunachala opera nella mente in modo tale da far cessare le dannose attività della mente (*chesta*); allora essa attira la mente interiormente per guardare il sé, l'unica realtà, e a quel punto la rende immobile come se stessa. Conoscendo per esperienza personale il meraviglioso potere che Arunachala ha di far cessare le attività della mente, di attirare la sua attenzione verso di sé e quindi di distruggerla, Sri Bhagavan dichiara con fiducia nell'ultima riga di questo verso, 'O anime, siate salvate pensando a questa grande Arunagiri, la distruttrice dell'anima che risplende nel cuore'.

11. Oh! Quanti come me sono stati distrutti pensando a questa collina come il supremo!

O persone che vagate pensando a un mezzo per abbandonare il corpo, avendo abbandonato il desiderio per questa vita (terrena) a causa della (sua) crescente miseria, c'è sulla terra una medicina rara che, quando (solamente) pensata una volta, ucciderà (l'ego) senza uccidere (il corpo)! Sappiate che essa è davvero la collina di Aruna!

Sri Arunachala Ashtakam

Otto versi in lode di Sri Arunachala

1. Ah (che meraviglia)! Essa se ne sta quietamente come se fosse una collina insenziente, (tuttavia) la sua azione è misteriosa – difficile per chiunque da comprendere! Ascolta la mia esperienza. Dalla (mia) prima infanzia priva di alcuna conoscenza (cioè, dalla mia prima infanzia quando non conoscevo nessun'altra cosa), Arunachala risplendeva nella mia mente come ciò che è più grande. (Tuttavia) anche quando venni a sapere attraverso qualcuno che essa era Tiruvannamalai, non realizzai la verità di essa (cioè, non realizzai cos'è realmente Arunachala). (Ma più tardi), quando avendo stregato la (mia) mente essa mi attirò, allora mi avvicinai e la vidi come una collina (*achala*).

2. Quando esaminai attentamente all'interno della mente chi è colui che vede (chi vide in questo modo?), colui che vede divenne non-esistente e io vidi ciò che rimase (vale a dire il sé reale). La mente (l'ego o il pensiero io) (ora) non sorge a dire, 'ho visto il sé'; (quindi) come può la mente sorgere a dire, 'non ho visto (il sé)'? Chi ha il potere di rivelare questo (lo stato di esperienza di sé) parlando, quando nei tempi antichi (anche) tu (come *Dakshinamurthi*) lo rivelasti solo senza parlare (cioè, solo attraverso il silenzio)? Solo per rivelare il tuo stato (il vero stato di esperienza di sé) senza parlare (cioè, attraverso il silenzio), tu sorgi risplendente come una collina (che si eleva dalla terra (al) cielo.

3. Quando mi avvicino a te (la realtà suprema) pensandoti come una forma, ti ergi come una collina sulla terra. Se si pensa (o si medita su) la tua forma (la tua reale natura) come senza forma, è come qualcuno che vaga per il mondo per vedere il cielo. Quindi, invece di cercare di meditare su di te, quando senza pensare, si pensa alla tua

forma (reale) (l'esistenza-consapevolezza 'io sono'), la (propria) forma (o individualità separata) cesserà di esistere come una forma di zucchero nell'oceano. Quando conosco me stesso, cos'altro è la mia forma (se non te)? Tu, che esisti da sempre come la grande collina di Aruna, (soltanto) sei (e io, l'individuo separato, non sono).

Nota: “Se il se stesso è una forma (il corpo), il mondo e Dio lo saranno altrettanto...”, dice Sri Bhagavan nel verso 4 di *Ulladu Narpadu*. Cioè, finché sentiamo il nome e la forma di un corpo come 'io', non possiamo conoscere Dio se non con un nome e una forma. Poiché la meditazione può essere fatta solo dalla mente, e poiché la mente è ciò che sente 'io sono la forma di questo corpo', la meditazione può essere fatta solo su una forma. Poiché tutti i pensieri non sono altro che forme, anche il pensiero che Dio è senza forma è esso stesso una forma. Quindi per la mente è impossibile fare meditazione senza forma, o *nirguna-dhyana*. Questo è il motivo per cui Sri Bhagavan dice nella seconda riga di questo verso, “se si pensa di (meditare sulla) tua forma come senza forma, è come vagare per il mondo per vedere il cielo”.

Allora come si può conoscere Dio come senza forma, come egli è realmente? Solo se rimaniamo senza pensiero – anche senza il pensiero primo 'io sono questo corpo, io sono tizio', possiamo realizzare Dio come senza forma. Come rimanere in questo modo senza anche il primo pensiero 'io'? Il solo modo è quello di dare attenzione a sé, perché quando l'attenzione è ritirata da tutti gli oggetti di seconda e terza persona e fissata sul puro sentire 'io', nessun pensiero può sorgere. Questa auto-attenzione è ciò che è indicato qui dalle parole, “quando senza pensare si pensa alla tua forma (reale), (l'esistenza-consapevolezza 'io sono')”. Quando, dando così attenzione a 'io', si rimane senza pensiero, la forma della mente (il sentire 'io sono questo corpo') cesserà di esistere, e la realtà senza forma di Dio o Arunachala sarà allora sperimentata come è.

4. Vedi, lasciare te (il sé reale), che (sempre e ovunque) esisti (come esistenza o *sat*) e risplendi (come consapevolezza o *chit*), e cercare Dio, è (come) prendere una luce per cercare l'oscurità. Solo per rivelare (la verità di) te stesso, che esisti e risplendi (come l'esistenza-consapevolezza 'io sono'), tu esisti come varie forme in ogni religione. Se le persone non conoscono te, che (in questo modo) esisti e risplendi (come 'io sono'), sono solo (come) il cieco che non ha conoscenza (dell'esistenza) del sole. O gemma (di consapevolezza auto-risplendente) chiamata l'impareggiabile grande collina di Aruna, (benevolmente) esisti e risplendi nel mio cuore come l'uno senza secondo!

Nota: in verità, Dio o Arunachala esiste e risplende sempre come 'io sono', la realtà di ogni individuo. Quindi, se un individuo ignora l'esistenza-consapevolezza 'io sono' sempre risplendente, che è la vera forma di Dio, e cerca Dio come una seconda o terza persona – come qualcosa diversa da se stesso, è come chi prende una luce per cercare l'oscurità. Ogni volta che si prende una luce, l'oscurità non può essere vista; in modo simile, finché Dio è preso come qualcosa diversa da se stessi, non può essere visto come realmente è. Poiché Dio può essere conosciuto com'è realmente solo quando è sperimentato nel proprio cuore come 'io sono', Sri Bhagavan, nell'ultima riga di questo verso, prega, “[...] (benevolmente) esisti e risplendi (cioè, benevolmente fai conoscere te stesso) nel mio cuore come l'uno senza secondo (cioè, come la realtà che non è diversa da 'io')”.

5. Come il filo in (una ghirlanda di) gemme, tu solo esisti come l'uno in ogni anima e in ognuna delle diverse religioni (cioè, tu esisti come l'unico sé in ogni anima e come l'unico Dio in ogni religione). Proprio come una gemma è lucidata (su una mola di pietra), se la mente è lucidata sulla pietra chiamata mente (cioè, se la mente da attenzione a se stessa, la prima persona) in modo da rimuovere le (sue) pecche (le aggiunte o *upadhi* come questo o quello), la luce della tua grazia risplenderà (cioè, la mente risplenderà priva di

aggiunte come la luce della tua grazia, la pura consapevolezza 'io sono'). (Allora) proprio come (il colore di ogni altro oggetto non può influire) sulla luce di una gemma (colorata), l'attaccamento verso ogni altro oggetto non si avvicinerà (a una mente che è stata trasformata nel sé). Quando la luce del sole cade su una lastra fotografica, (su di essa) può (ancora) essere impressionata un'immagine? Quando la luce di Arunachala, (similmente al sole dell'auto-conoscenza) cade sulla mente, nessuna immagine da allora in poi può essere impressionata su di essa. Oltre che te, l'intensamente lucente collina di Aruna, c'è (qualche) cosa (la cui luce possa distruggere in questo modo la mente) o la cui luce possa da allora in poi creare un'impressione su di essa)?

Nota: in questo verso sono usate due similitudini, vale a dire quella di una gemma e quella di una lastra fotografica.

Quando una gemma è inizialmente estratta da una miniera è piena di difetti, che possono essere rimossi solo quanto viene lucidata su una speciale mola di pietra, e solo quando tutti i difetti sono rimossi la gemma risplenderà con la sua lucentezza naturale. Da allora in poi, il colore di nessun altro oggetto sarà in grado di influire sul lucente colore di quella gemma; piuttosto, la gemma emetterà la sua luce intorno a sé e farà risplendere altri oggetti con la sua lucentezza. In modo simile, quando la mente da continuamente attenzione a oggetti di seconda e terza persona, sarà piena di difetti (aggiunte come 'questo' o 'quello', che sono sovrapposizioni sulla pura luce della consapevolezza 'io sono'), e queste imperfezioni possono essere rimosse solo quando la mente è lucidata sulla speciale mola di pietra chiamata mente (cioè, solo quando la mente si rivolge lontano da seconde e terze persone e da attenzione solo a se stessa, la prima persona, investigando 'chi sono io, la mente?); solo quando tutti i difetti sono rimossi, la mente risplenderà con la sua lucentezza naturale come la pura consapevolezza 'io sono'. Da allora in poi, una tale mente senza aggiunte (una mente che è stata in questo modo trasformata nel sé) non sarà influenzata da qualsiasi cosa in questo mondo; piuttosto emetterà la sua luce sul mondo intero e così vedrà il mondo come nient'altro che se stessa.

Se la luce da un qualsiasi oggetto cade su una lastra fotografica non sviluppata, l'immagine di quell'oggetto sarà impressionata sulla lastra. Ma se, prima che la lastra sia sviluppata, la luce brillante del sole cade su di essa, l'immagine formata dalla luce proveniente da quell'oggetto sarà distrutta. In modo simile, gli oggetti di questo mondo possono essere impressionati sulla mente nella forma di tendenze o *vasana* solo finché la mente non è stata esposta alla luce di Arunachala, il sole dell'auto-conoscenza. Ma poiché non c'è luce più grande o più brillante di quella dell'auto-conoscenza, una volta che l'auto-conoscenza ha albeggiato, la mente diviene come una lastra fotografica che è stata esposta alla luce solare, e quindi gli oggetti del mondo non possono più formare alcuna impressione su di essa.

Così quando albeggia l'auto-conoscenza, tutte le *vishaya-vasana* (le tendenze o impressioni formate per contatto con gli oggetti dei sensi) saranno distrutte una volta e per sempre, e da allora in poi nessuna nuova *vasana* potrà essere formata.

6. Tu, cuore, luce della consapevolezza (o auto-conoscenza), unica realtà, tu solo esisti! In te esiste un meraviglioso potere di *sakti* come nient'altro (che te). Da (quella *sakti*) una serie di sottili pensieri indistinti (sorgono e) per mezzo della (luce riflessa della) consapevolezza nel (e a causa del) vortice del destino (*prarabdha*) – sono visti (simultaneamente) (come) immagini indistinte del mondo, sia all'interno (sullo specchio della luce del pensiero (o luce della mente) sia all'esterno attraverso i (cinque) sensi, come gli occhi, proprio come le immagini cinematografiche che esistono (essendo proiettate) attraverso una lente. O collina di grazia, ogni volta che (le immagini del mondo) cessano di apparire o ogni volta che continuano (ad apparire), esse non esistono oltre a te.

Nota: Arunachala, il sé, è la sola realtà esistente. Nondimeno nel sé esiste una meravigliosa *sakti*, che non è altro che il sé. Da

quella *sakti*, a causa del vortice del *prarabdha*, sorgono apparentemente una serie di sottili pensieri indistinti che sono illuminati dalla luce della mente, la luce riflessa dell'auto-consapevolezza. Di tutti questi pensieri, il pensiero primo e radicale è il pensiero 'io' o 'io sono tizio'. E' solo questo primo pensiero (che è esso stesso irreali) che vede tutti gli altri pensieri, che seguono la sua traccia. Questi altri pensieri sono visti dal pensiero primo (l'ego) come i nomi e le forme delle apparenze del mondo sottile all'interno e come i nomi e le forme delle apparenze del mondo grossolano all'esterno.

Queste apparenze del mondo sottile sono viste all'interno sullo specchio della mente, mentre le apparenze del mondo grossolano sono viste all'esterno essendo proiettate attraverso le lenti dei cinque sensi. Ma sia che queste apparenze del mondo appaiano o cessino di apparire, esse non esistono come altro dal sé. Quindi, non dovrebbe essere data nessuna importanza sia all'apparenza sia alla scomparsa delle immagini del mondo, e dovrebbe essere data attenzione solo a sé.

Per una spiegazione più completa di questo verso, riferirsi all'appendice 4 (a) de Il Sentiero di Sri Ramana – Parte due.

7. Se il pensiero 'io' (l'ego o mente, il sentire 'io sono questo' o 'io sono quello') non esiste, nessun'altra cosa esisterà. Finché quello (cioè, finché il pensiero 'io' è scoperto come non-esistente), se sorgono altri pensieri, (si dovrebbe investigare) 'a chi (essi sorgono)?', 'a me', (allora esaminando) 'qual è il luogo d'origine di 'io'?', fondersi (interiormente). Immergendosi interiormente (in questo modo), se si raggiunge il trono del cuore, (si diventerà) in verità il sovrano sotto l'ombra dell'unico parasole, (cioè, si diventerà la stessa unica suprema realtà non-duale). (Poiché il pensiero 'io' allora non esisterà) il sogno (delle coppie o *dvandva*) conosciuto come interno ed esterno, i due *karma* (i buoni *karma* e i cattivi *karma*), morte e nascita, piacere e dolore, oscurità e luce, non esisterà e soltanto l'oceano illimitato

della luce della grazia chiamato collina di Aruna, che danza immobile nella corte del cuore (nella forma dello *sphurana* 'io-io') esisterà.

Nota: l'espressione 'il sovrano sotto l'ombra dell'unico parasole', *oru kudai nizhal ko* in Tamil e *eka chatradhipati* in Sanscrito, è un'espressione idiomatica usata per indicare un imperatore la cui sovranità è unica e assoluta.

Qui è usata per indicare il fatto che, chi raggiunge il cuore e ottiene l'auto-conoscenza, rimarrà come l'unica e assoluta realtà non duale. In quello stato di esperienza di sé, l'ego o pensiero 'io' sarà scoperto come non-esistente, e quindi ogni altra cosa (che è solo un sogno che può apparentemente esistere solo se il pensiero 'io' apparentemente esiste) sarà anche scoperta come non-esistente, e solo Arunachala, il cosciente 'io-io' senza aggiunte, sarà scoperta come ciò che veramente esiste.

8. L'acqua lasciata cadere dalle nuvole, che sono sorte dall'oceano, non si fermerà, anche se ostruita, finché raggiunge la (sua) dimora, l'oceano, (in modo simile) l'anima incarnata (l'anima che sorge come 'io sono questo corpo') sorge da te (O Arunachala) e non si fermerà, benché vaghi (o patisca) nei molti sentieri che incontra, finché raggiunga (o si unisca con) te. Nonostante vaghi per il vasto cielo, (in quel cielo), non c'è dimora (o luogo di riposo) per l'uccello; il luogo (dove l'uccello può riposare) non è altro che la terra; (quindi) ciò che è tenuto a fare è tornare indietro nel modo in cui è venuto. O collina di Aruna, quando l'anima torna indietro nel modo in cui è venuta si unirà in te, l'oceano della beatitudine.

Nota: una spiegazione a questo verso è fornita nelle pagine di apertura del capitolo due di Il Sentiero di Sri Ramana – Parte Due.

Sri Arunachala Pancharatnam

Le cinque gemme in lode di Sri Arunachala

1. O oceano di amrita (l'ambrosia d'immortalità), che sei la pienezza della grazia! O Arunagiri, il supremo sé (*paramatma*) che inghiotti ogni cosa (l'intera apparenza del mondo) diffondendo i raggi (della luce dell'auto-conoscenza)! (Benevolmente) risplendi come il sole dell'auto-conoscenza che farà fiorire pienamente il loto della (mia) mente che si sta gonfiando (d'amore pronto a fiorire).

2. O rossa collina (Arunachala)! Tutta questa (apparenza del mondo), che è un'immagine, sorge, permane e si dissolve in te. Poiché tu danzi eternamente (nel) cuore come (il reale sé), essi (i saggi o *jnani*) dicono che il tuo nome stesso è cuore, (*hridayam*).

Nota: proprio come l'apparenza e la scomparsa di un'immagine cinematografica ha luogo solo sullo schermo, così il sorgere (creazione), il permanere (sostentamento) e il cedimento (distruzione) dell'intera immagine del mondo ha luogo solo in Arunachala, il sé. Tuttavia, Arunachala esiste eternamente senza subire e senza essere influenzata anche minimamente da questi apparenti cambiamenti di creazione, sostentamento e distruzione, danzando immobile nel cuore e come il cuore nella forma della pura consapevolezza 'io' senza aggiunte. Quindi i saggi si riferiscono ad Arunachala, il sé o realtà suprema, con il nome cuore.

3. O Arunachala! Avendo esaminato con quella mente pura che è rivolta verso se stessa (*ahamukham*) "dove sorge questo 'io'?" e avendo (quindi) conosciuto chiaramente la forma (o reale natura) di 'io', si cessa di esistere (fondendosi) in te come un fiume (che si fonde e perde la sua forma) nell'oceano. Si sappia questo.

4. O splendente Arunesa, avendo rinunciato (a dare attenzione a) gli oggetti esterni (secondo e terzo persone) e avendo meditato su di te (il sé) nel cuore con una mente che è divenuta immobile per mezzo del contenimento del respiro, lo yogi vedrà la luce (di auto-conoscenza) e otterrà in te la grandezza (unendosi in questo modo con te, la personificazione di tutta la grandezza). Si sappia questo.

Deve anche essere notato che Sri Bhagavan cita qui il contenimento del respiro solo come un mezzo con cui la mente può rendere immobile se stessa (confronta il verso 16 di *Upadesa Undiyar*). Il contenimento del respiro non è in se stesso un mezzo con cui si può vedere la vera luce di auto-conoscenza; essendo divenuta immobile con il contenimento del respiro, la mente poi dà attenzione al sé per vedere la luce di auto-conoscenza.

5. O Arunachala, colui che, con una mente arresa a te e vedendo sempre te, senza (un senso di) alterità ama ogni cosa come tua forma, trionfa, essendo annegato (ed avendo perduto la sua individualità) in te (il sé), che sei la forma della beatitudine.

Nota: Benché il soggetto su cui è stato chiesto a Sri Bhagavan di comporre questo verso era *karma* e *bhakti*, egli ha di fatto descritto in esso solo lo stato di realizzazione finale, perché è solo in questo stato che si può “vedere sempre te” (cioè, in tutti i momenti e in tutti gli stati, incluso il sonno) e che si può “amare ogni cosa senza alterità” (cioè, senza sentire qualcosa come diversa da se stessi). Nel verso 10 di *Upadesa Undiyar* Sri Bhagavan dice che restare sprofondati nel luogo del proprio sorgere (cioè, nella propria sorgente, il sé) è *karma*, *bhakti*, *yoga* e *jnana*.

Di conseguenza in questo verso egli insegna che annegare per sempre in Arunachala, il sé, è la forma più perfetta di *karma* e *bhakti*.

Arunagiri – Ramana ha lietamente donato al mondo attraverso (questi) gradevoli *venba* Tamil (versi in metro *venba*) le ‘Cinque

Gemme per Sri Arunachala', *Sri Arunachala Pancharatnam*, che sono (una rivelazione del) prezioso significato del *vedanta* e che egli (inizialmente) compose in Sanscrito.

Nota: questo verso fu composto da Sri Bhagavan come un verso conclusivo alla versione Tamil di *Sri Arunachala Pancharatnam*, e fu adottato da lui dal verso conclusivo composto da Daivarata per la versione Sanscrita.

Arunachalaramana è il supremo sé (*paramatman*) che esiste beatamente come consapevolezza (come pura consapevolezza 'io sono' senza aggiunte) nella caverna del loto del cuore di (tutte) le diverse anime (*jiva*) iniziando con Hari. Quando la mente si fonde d'amore e raggiunge la caverna (del cuore) in cui dimora il benigno supremo, l'occhio di (vera) consapevolezza si aprirà e tu conoscerai (questa) verità, (perché) essa rivelerà se stessa (si manifesterà).

Lode

Gloria al benefico nome del Divino Arunachala! Gloria ai Cinque Inni (*Stuti Panchakam*) che portano quel nome! Gloria ai Piedi del Grande Ramana che compose (questi Inni)! Gloria ai buoni devoti che sono fissi a quei Piedi!

Sri Muruganar

Versi di Lode

1. Gloria a Sri Ramana, l'elargitore di luce! Gloria! Gloria! Gloria a te, che trascendi le limitazioni dei tre tempi (passato, presente e futuro)! Gloria! Gloria a te, che pervadi tutte le forme di miriadi di universi! Gloria a te, la nave che resta intatta nel diluvio della distruzione universale (*pralaya*)! Gloria!

2. Gloria a Sri Ramana, l'oceano di jnana! Gloria! Gloria! Gloria al mantra del nome di Sri Ramana! Gloria! Gloria! Gloria per l'eternità a quei (devoti) che cantano, "Gloria alla forma di Sri Ramana"! Gloria a te, il grande *guru* Ramana, che protegge tutti noi! Gloria!

