

Colloqui

con

Sri Ramana Maharshi

## Breve prefazione

Questi colloqui coprono un periodo di quattro anni, dal 1935 al 1939, e furono tutti registrati da Sri Munagala S. Venkataramiah, un vecchio discepolo di Sri Ramana Maharshi. Anche se telugu di nascita, egli parla molto bene l'inglese e il tamil e conosce bene il sanscrito. Queste sono qualifiche necessarie per uno che desideri trascrivere delle conversazioni di Sri Bhagavan con i suoi vari discepoli e visitatori.

(...)

Le annotazioni, una volta completate, venivano spesso mostrate per verifica a chi faceva le domande, ma il tutto aveva il sigillo di approvazione di Sri Bhagavan stesso, dato che le trascrizioni gli venivano sempre mostrate per il consenso o per le necessarie correzioni, dopo che erano state inserite nel taccuino-diario. Perciò possiamo essere sicuri che in quest'opera abbiamo gli esatti insegnamenti del Maestro, e leggendola possiamo sedere una volta ancora ai suoi piedi nella vecchia sala, bevendo ogni parola che cade dalle sue labbra.

Estratto della prefazione del Maggiore A.W. Chadwick

## 15 Maggio 1935

1. Un asceta errante stava cercando di chiarire il suo dubbio: "Come realizzare che tutto il mondo è Dio?"  
*Maharshi*: Se la tua prospettiva diventa di saggezza, troverai che il mondo è Dio. Senza conoscere lo Spirito Supremo (Brahman), come scoprirai la Sua onnipervadenza?

2. Qualcuno domandò riguardo alla natura della percezione.  
M.: In qualunque stato uno si trovi, le percezioni partecipano a quello stato. La spiegazione è che nello stato di veglia il corpo grossolano percepisce nomi e forme grossolani; nel sogno il corpo mentale percepisce le creazioni mentali nei loro molteplici nomi e forme; nel sonno profondo, essendo persa l' identificazione con il corpo, non ci sono percezioni; similmente nello stato Trascendente l' identità con il Brahman pone l'uomo in armonia con ogni cosa, e non c'è nulla di separato dal Sé.

3. Venne posta una domanda riguardo alla natura della felicità.  
M.: Se un uomo pensa che la propria felicità sia dovuta a cause esterne e alle cose che possiede, è ragionevole concludere che la sua felicità debba aumentare con l' aumento delle cose possedute e diminuire in proporzione alla loro diminuzione. Perciò se è privo di possessi, la sua felicità dovrebbe essere nulla. Qual è la reale esperienza dell' uomo? Si conforma a questo modo di vedere?  
Nel sonno profondo l' uomo è privo di possessi, incluso il proprio corpo. Tuttavia, invece di essere infelice, egli è abbastanza felice. Ognuno desidera dormire profondamente. La felicità è intrinseca nell' uomo e non è dovuta a cause esterne. Uno deve realizzare il proprio Sé per poter aprire il magazzino della felicità pura.

5. Il signor Frydman, un ingegnere, osservò sull' argomento della Grazia, "Una bambola di sale immersa nel mare non sarà protetta da un vestito impermeabile".

Era un paragone molto felice che venne applaudito.  
Il Maharshi aggiunse, "Il corpo è il vestito impermeabile".

6. Un asceta chiese come prevenire la mente dall' essere distratta.  
M.: Tu vedi gli oggetti dimenticando il tuo Sé. Se ti tieni aggrappato al tuo Sé, non vedrai il mondo oggettivo.

7. Quando gli chiesero se -come menzionato nell' ultimo verso del 'Dakshinamurti Ashtakam'- con l' Onnipotenza si potevano anche raggiungere i poteri occulti, il Maharshi disse: "Lasciate che prima si sia realizzata l' Onnipotenza, e quindi si potranno sollevare le altre questioni."

9. Qualcuno chiese: "Perché nelle Scritture si dice che il Saggio è come un bambino?"  
M.: Un bambino e un Saggio (*jnani*) sono simili in una cosa. Gli eventi interessano un bambino solo fino a che durano. Egli smette di pensare a loro dopo che sono passati. Dunque, è chiaro che essi non lasciano alcuna impressione sul bambino e che egli non ne è toccato nella mente. E' lo stesso per il Saggio.

10. Un visitatore chiese come realizzare se stesso in accordo con le istruzioni del Maharshi, contenute nel suo testo 'Truth Revealed', verso 8, supplemento. La difficoltà era nel controllare la mente.  
M.: Ci si riesce controllando il respiro. Se pratici da solo senza altro aiuto, allora la mente verrà controllata. La mente viene anche messa spontaneamente sotto controllo in presenza di un potere superiore. Questa è la grandezza del sodalizio con il Saggio (*sat-sanga*).

11. Può finire il karma?

M.: I karma portano in se stessi i semi della propria distruzione.

12. Un uomo chiese al Maharshi di dirgli qualcosa. Quando gli fu chiesto cosa voleva sapere, disse che non sapeva niente e voleva sentire qualcosa dal Maharshi.

M.: Tu sai di non sapere niente. Scopri quella conoscenza. Quella è liberazione.

### 6 Gennaio 1935

13. La signora Piggot, una donna inglese che aveva letto 'India Segreta', venne a vedere il Maharshi. Le vennero forniti i servizi di un discepolo come interprete.

Nella sala c'erano parecchi visitatori, incluse molte donne con i loro bambini. Si poteva udire un certo baccano. Dopo un po' prevalse il silenzio. Improvvisamente il Maharshi, che sembrava stesse guardando verso lo spazio infinito, fu udito dire dolcemente: "Scimmia"! Un piccolo bambino fu allora scoperto nel vano della porta (inosservato dalla madre che era seduta dall' altra parte della porta) con una grossa scimmia che, in piedi sulle zampe posteriori, lo stava accarezzando con entrambe le mani, assolutamente senza fargli male, essendo in pace l' uno con l' altro alla presenza del Maharshi. Quando fu udita la voce del Maharshi la scimmia saltò via destramente e scomparve.

La signora fu molto impressionata da questo avvenimento.

### 7 Gennaio 1935

"E' necessario un Maestro per la Realizzazione?" Chiese per prima cosa la Signora Piggot.

M.: La realizzazione è il risultato della grazia del Maestro, più di insegnamenti, conferenze, meditazione, ecc. Questi ultimi sono solo aiuti secondari, mentre la precedente è la causa primaria ed essenziale.

Devoto : Quali sono gli ostacoli che impediscono la realizzazione del Sé?

M.: Sono le abitudini della mente (*vasanas*, tendenze latenti).

D.: Come superare le abitudini mentali (*vasanas*) ?

M.: Realizzando il Sé.

D.: E' un circolo vizioso.

M.: E' l' ego a sollevare tali difficoltà, creando ostacoli e quindi soffrendo per la perplessità di paradossi apparenti. Si trovi chi fa le domande e si scoprirà il Sé.

D.: Quali sono gli aiuti per la Realizzazione?

M.: Gli insegnamenti delle Scritture e degli spiriti realizzati.

D.: Possono tali insegnamenti essere discussioni, conferenze, e meditazioni?

M.: Sì. Tutti questi sono solo aiuti secondari, mentre la grazia del Maestro è essenziale.

D.: Quanto tempo ci vorrà per ottenerla?

M.: Perché desideri saperlo?

D.: Per darmi speranza.

M.: Anche un tale desiderio è un ostacolo. Il Sé c'e' sempre, non c'e' niente senza di Esso. Sii il Sé e desideri e dubbi scompariranno. Questo Sé è il testimone negli stati dell' esistenza della veglia del sonno e del sonno profondo. Questi stati appartengono all' ego. Il Sé trascende anche l' ego. Tu non esistevi durante il sonno profondo? Sapevi di essere addormentata o eri inconscia del mondo? E' solo nello stato di veglia che descrivi l' esperienza del sonno come inconsapevole; perciò la consapevolezza quando si è addormentati è la stessa di quando si è svegli. Se tu conoscessi cosa è questa consapevolezza della veglia, conosceresti la consapevolezza che testimonia tutti e tre gli stati. Tale coscienza potrebbe essere trovata cercando la consapevolezza come era nel sonno.

D.: In quel caso, mi addormento.

M.: Niente di male!

D.: E' un vuoto.

M.: Per chi c'è il vuoto? Trovalo. Tu non puoi negare te stessa in nessun caso. Il Sé è sempre là e continua in tutti gli stati.

D.: Dovrei rimanere come fossi nel sonno ed essere vigile nello stesso tempo?

M.: Sì. La vigilanza è lo stato di veglia. Perciò lo stato non sarà di sonno, ma di sonno profondo. Se segui i tuoi pensieri verrai trascinata via da loro e ti troverai in un labirinto senza fine.

D.: Quindi dovrei risalire alla fonte dei pensieri.

M.: E' così. In quel modo i pensieri scompariranno e rimarrà solo il Sé. Infatti non c'è dentro o fuori per il Sé. I pensieri sono proiezioni dell' ego. Il Sé è puro e assoluto.

D.: Lo comprendo solo intellettualmente. Non è l'intelletto un aiuto per la realizzazione?

M.: Sì, fino a un certo punto. Anche così, realizza che il Sé trascende l' intelletto -quest' ultimo deve scomparire per raggiungere il Sé.

D.: La mia realizzazione aiuta gli altri?

M. Sì, certamente. E' il miglior aiuto possibile. Ma non ci sono 'altri' da essere aiutati, dato che un essere realizzato vede il Sé, così come un orefice stima l' oro in vari gioielli. Quando identifichi te stessa con il corpo ci sono solo le forme. Ma quando trascendi il tuo corpo gli altri scompaiono insieme con la tua coscienza corporea.

D.: E' lo stesso per piante, alberi, ecc.?

M.: Esistono forse a prescindere dal Sé? Scoprilo. Tu credi di vederli. Il pensiero è proiettato fuori dal tuo Sé. Trova da dove nasce. I pensieri smetteranno di sorgere e rimarrà solo il Sé.

D.: Teoricamente lo capisco. Ma i pensieri sono ancora lì.

M.: Sì. E' come uno spettacolo cinematografico. C'è luce sullo schermo e le ombre ci passano sopra sembrano reali per il pubblico. Sarebbe lo stesso se nello stesso momento anche il pubblico fosse mostrato. Il vedente, il visto, saranno allora sullo schermo. Applicalo a te stessa. Tu sei lo schermo, il Sé ha creato l'ego, l' ego ha i suoi sviluppi di pensieri che sono visti come il mondo, gli alberi, le piante, ecc., dei quali tu stai domandando. In realtà, tutte queste cose sono solo il Sé. Se vedi il Sé, troverai che il Sé è tutto, sempre e dovunque. Non esiste niente tranne il Sé.

D.: Sì, capisco solo teoricamente. Tuttavia le risposte sono semplici, belle e convincenti.

M.: Anche il pensiero 'non ho realizzato' è un ostacolo. Infatti, il Sé solo è.

### **8 Gennaio, 1935**

14. Un uomo anziano arrivò e si sedette nella sala. Il Maharshi stava leggendo un articolo su "Arunacala Akshara Manamalai". L' uomo chiese a bassa voce: "E' stato detto che la realizzazione è al di là delle parole; e le parole falliscono sempre nel descrivere la realizzazione. Come è possibile?"

M.: Il punto è stato menzionato nel "Arunacala Ashtakam" , Verso 3, dove è ammesso che, sebbene non ci siano parole per la realizzazione, tuttavia è indicata la sua esistenza.

Poco dopo ci furono visibili segni di emozione nell' uomo. Il suo respiro divenne profondo, egli cadde sulle pavimenti prostrandosi umilmente e si rialzò solo dopo uno o due minuti. Rimanendo calmo per un momento, lasciò il posto. Evidentemente l' uomo aveva qualche genere d' illuminazione. Egli cercò assicurazione dal Maharshi, che rispose appropriatamente. Trovata conferma, l' uomo riconobbe con calore e umiltà la divina intercessione in suo favore.

15. Venne fatta una domanda su un passaggio delle Upanishad, "lo Spirito Supremo è più sottile del sottilissimo e più largo del larghissimo".

M.: Anche la struttura dell' atomo è stata trovata dalla mente. Perciò la mente è più sottile dell'atomo. Quello che è dietro la mente, cioè lo spirito individuale, è più sottile della mente. Più oltre, il santo tamil Manickavachagar ha detto, riguardo le particelle che si muovono in un raggio di sole, che se ognuna rappresentasse un universo, l' intera luce rappresenterebbe l' Essere Supremo.

## 19 Gennaio 1935

16. Il signor Douglas Ainslie, un aristocratico inglese di 70 anni, nipote di un precedente Governatore di Madras, un autore e poeta in passato membro della delegazione inglese in Atene, Parigi, ecc., era giunto a Madras come ospite della Casa del Governo. Venne a vedere il Maharshi con una lettera d' introduzione di Paul Brunton. Ritornò il giorno dopo e rimase nella sala poco meno di un' ora. In entrambi i giorni praticamente non vennero scambiate parole, solo sguardo contro sguardo. Le abitudini di quest' uomo sono frugali; egli rimane senza cibo fino alle 13, e quindi pranza; si dice che verso sera prenda caffè e biscotti e che poi si ritiri senza ulteriore cibo. E' sempre stato scapolo, cammina qualche chilometro al giorno a stomaco vuoto, parla poco ed è molto aggraziato nei movimenti. La sua voce è bassa e dolce e le sue parole sembrano venire dal cuore. Tra i suoi amici possono essere annoverati Sir John Woodroffe, Sir Sarvepalli Radhakrishnan, ecc. Egli espresse il desiderio di ascoltare i Veda. Il lunedì arrivò una lettera da Riga e le domande poste in essa coincidevano con quelle che il visitatore europeo aveva rivolto riguardo all' esistenza degli spiriti dei defunti e al modo migliore per servirli.

Gli venne letta la risposta mandata a Riga. Canzoni tamil da 'Truth Revealed' del Maharshi e i Veda vennero ripetuti in sua presenza. Egli considerò le recitazioni magnifiche. Il pomeriggio successivo ritornò e, tra la meraviglia degli altri, raccontò al Maharshi un' esperienza che aveva avuto nella notte precedente. Aveva visto qualcosa di simile a una luce elettrica al proprio interno, al centro del cuore nel lato destro. Aggiunse che aveva visto il sole splendere dentro. Il Maharshi sorrise leggermente e tradusse '*Atmavidya*' (Conoscenza del Sé), leggendogli ad alta voce il punto in cui si dice che la realizzazione consiste nel raggiungere il Sé (*Atman*) che è l' espansione della Coscienza, come distinta dalla mente. Questa spiegazione lo affascinò.

Parlando successivamente di lui, il Maharshi sottolineò: "Pensate a un uomo di 70 anni che sceglie di non vivere in pace nella propria casa con la rendita che ha accumulato! Quanto intenso è stato il suo ardore perché lasciasse la propria terra nativa, osasse un viaggio per mare di 6000 miglia, affrontasse la durezza di un lungo viaggio in treno in una terra straniera, ignorante della lingua, sopportando le vicissitudini di una vita solitaria, sottomettendosi all' influenza di un clima molto caldo, in ambienti per lui insoliti e poco congeniali. Sarebbe potuto starsene felice nella sua casa. E' stato il suo desiderio di pace interiore a portarlo qui." E' così! L' intensità del suo ardore è rivelata dalle sue esperienze illuminanti avute qui entro quattro giorni dal suo arrivo, si dice.

Riguardo alle domande sugli spiriti dei defunti: fino a che un uomo si identifica con il corpo grossolano, il pensiero materializzato come manifestazioni grossolane deve essere per lui reale. Poiché immagina che il suo corpo sia stato originato da un altro essere fisico, quell' altro esiste tanto quanto il suo corpo. Essendo esistito qui una volta, egli certamente sopravvive alla morte, perché la sua discendenza è ancora qui ed è convinto di essere nato da altri. Sotto queste circostanze l' altro mondo è vero; e gli spiriti trapassati ricevono beneficio dalle preghiere offerte per loro. D' altra parte, considerando in un modo diverso, l' Unica Realtà è il Sé da cui è scaturito l' ego che contiene in se stesso i semi delle tendenze acquisite nelle nascite precedenti. Il Sé illumina l' ego, le tendenze e anche i sensi grossolani; di conseguenza le tendenze si materializzano per i sensi come l' universo, diventando percettibili all' ego, il riflesso del Sé. L' ego si identifica con il corpo e così perde la vista del Sé e il risultato di questa disattenzione è l' oscura ignoranza e la miseria della vita presente. Il fatto che l' ego nasce dal Sé e lo dimentica è la nascita. Così, si può dire che la nascita della persona ha ucciso la madre. L' attuale desiderio di riconquistare la madre è in realtà il desiderio di riconquistare il Sé, che è lo stesso che realizzare se stessi, o la morte dell' ego; questo è arrendersi alla madre, così che lei possa vivere eternamente.

Quindi il Maharshi lesse ad alta voce, dalla versione tamil dello 'Yoga Vasishtha', la storia di Deerga Tapasi che aveva due figli, Punya e Papa. Dopo la morte dei genitori il più giovane piangeva la perdita e il maggiore

lo consolò come segue:

"Perché piangi la morte dei nostri genitori? Devo dirti dove sono; essi sono solo dentro noi stessi e sono noi stessi. La forza-vitale è passata attraverso innumerevoli incarnazioni, nascite e morti, piaceri e dolori, ecc., come la corrente di un fiume scorre attraverso rocce, abissi, sabbie, colline e avvallamenti, purtuttavia la corrente rimane inalterata. Dunque piaceri e i dolori, nascite e morti, sono come ondulazioni sulla superficie di acqua illusoria nel miraggio dell' ego. L' unica realtà è il Sé da cui l' ego sorge e si sviluppa attraverso pensieri che si manifestano come l' universo e nei quali madri e padri, amici e parenti, appaiono e scompaiono. Essi non sono altro che manifestazioni del Sé, così che i parenti di ognuno non sono al di fuori del Sé. Dunque non c'è ragione di piangere. Imparalo, realizzalo e sii felice."

## 24 Gennaio 1935

17. Il signor Evan-Wentz, un ricercatore inglese dell' Università di Oxford, arrivò per una visita portando una lettera d' introduzione del signor Brunton.

Era stanco per il viaggio e si dovette riposare.

E' abbastanza abituato al modo di vita indiano, avendo visitato l' India parecchie volte. Ha imparato il linguaggio tibetano e collaborato alla traduzione del 'Libro tibetano dei morti', della 'Vita di Milarepa', il grande Yogi tibetano, e un terzo libro sulle 'Dottrine Segrete tibetane'.

Nel pomeriggio cominciò a rivolgere alcune domande relative allo yoga. Voleva sapere se fosse giusto uccidere animali come tigri, cervi, ecc., e usarne la pelle per le posizioni yoga (*asana* ).

M.: La mente è la tigre o il cervo?

D.: Se tutto è illusione, allora si può togliere la vita?

M.: Per chi esiste l' illusione? Scopri! Infatti ognuno uccide il Sé (*atmahan* ) in ogni momento della propria vita.

D.: Quale posizione (*asana*) è la migliore?

M.: Qualsiasi posizione, possibilmente la *sukhasana* (la posizione facile o del mezzo loto). Ma questo è ininfluenza per il sentiero della conoscenza.

D.: La posizione indica il temperamento?

M.: Sì.

D.: Quali sono le proprietà e gli effetti della pelle di tigre, o della lana, o della pelle di cervo, ecc.?

M.: Alcuni li hanno scoperti e descritti nei libri sullo Yoga. Corrispondono a buoni e cattivi conduttori di magnetismo, ecc. Ma questo è senza importanza per il sentiero della conoscenza (*Jnana Marga*). In realtà posizione significa costanza nel Sé. E' interiore. Le altre si riferiscono a posizioni esterne.

D.: Qual è il tempo migliore per la meditazione?

M.: Cosa è il tempo?

D.: Ditemelo voi.

M.: Il tempo è solo un' idea. Esiste solo la Realtà. Qualunque cosa pensiate che essa sia, tale sembra essere. Se la chiamate tempo, è il tempo. Se la chiamate esistenza, è esistenza, e così via. Dopo averla chiamata tempo, la dividete in giorni e notti, mesi, anni, ore, minuti, ecc. Il tempo non ha importanza nel sentiero della conoscenza. Ma alcune di queste regole e discipline sono buone per i principianti.

D.: Cosa è l' *Jnana Marga* ?

M.: La concentrazione della mente è comune al Sentiero della Conoscenza e a quello dello Yoga. Lo Yoga mira all' unione dell' individuale con l' universale, la Realtà. Questa Realtà non può essere qualcosa di nuovo. Deve esistere anche adesso, ed esiste.

Perciò il Sentiero della Conoscenza cerca di scoprire come è nata la separazione (*viyoga*). La separazione è solo dalla Realtà.

D.: Cosa è l' illusione?

M.: Per chi esiste l' illusione? Scopri. Allora l' illusione svanirà.

Generalmente la gente fa domande sull' illusione e non esamina per chi essa esiste. E' stupido. L' illusione è fuori ed è sconosciuta. Ma colui che cerca è conosciuto ed è dentro. Scopri cosa è vicino ed intimo, invece di cercare di trovare quello che è distante e sconosciuto.

D.: Il Maharshi consiglia una posizione fisica per gli europei?

M.: Può essere consigliabile. Comunque, deve essere chiaro che la meditazione non è proibita in assenza di *asanas*, o di tempi definiti, o di altri particolari del genere.

D.: Il Maharshi ha un metodo particolare che si possa rivolgere soprattutto agli europei?

M.: Dipende dalla struttura mentale dell' individuo. Non ci sono regole prestabilite.

Evan-Wentz cominciò a fare domande, la maggior parte relative a preliminari dello Yoga, per le quali il Maharshi rispose che sono aiuti per lo Yoga, che è esso stesso un aiuto per l' Autorealizzazione, il fine di tutto.

D.: Il lavoro è un ostacolo per l' Autorealizzazione?

M.: No. Per un essere realizzato solo il Sé è la Realtà, e le azioni sono solo fenomeni che non toccano il Sé. Anche quando agisce, non ha la sensazione di essere colui che agisce. Le sue azioni sono involontarie ed egli ne rimane testimone senza nessun attaccamento.

Non c'è scopo per questa azione. Anche chi sta ancora seguendo il sentiero della conoscenza (jnana) può praticare mentre è impegnato nel lavoro. Può essere difficile agli stadi iniziali per un principiante, ma dopo un po' di pratica questa gli diventerà più facile e il lavoro non costituirà un impedimento per la meditazione.

D.: Cosa è la pratica?

M.: E' la costante ricerca dell' Io, la fonte dell' ego. Scopri 'Chi sono io?' Il puro Io è la realtà, l' Assoluta Esistenza-Coscienza-Beatitudine. Quando si dimentica Quello, sopraggiungono tutte le miserie; quando Quello è ricordato, le avversità non affliggono la persona.

D.: E' il *brahmacharya* (celibato) necessario per la realizzazione del Sé?

M.: *Bramacharya* significa 'vivere in Brahman'. Non ha una connessione con il celibato comunemente definito. Un vero *bramachari*, che è uno che vive in Brahman, trova la felicità nel Brahman che è lo stesso che il Sé. Perché allora dovresti cercare altre fonti di felicità? In realtà l' emergere dal Sé e' stata la causa di tutta la miseria.

D.: Il celibato è una condizione indispensabile per lo Yoga?

M.: Anche. Il celibato è certamente un aiuto per la realizzazione in mezzo a molti altri.

D.: Allora non è indispensabile? Può un uomo spostato realizzare il Sé?

M.: Certo, è una questione di idoneità mentale. Sposato o no, un uomo può realizzare il Sé, perché è qui e ora. Se non fosse così, ma fosse ottenibile attraverso degli sforzi in qualche altro tempo, e se fosse qualcosa di nuovo da acquisire, non varrebbe la pena di cercare. Perché quello che non è naturale non può nemmeno essere permanente. Quello che invece dico è che il Sé è qui e ora.

D.: Dal momento che Dio è immanente in tutto, non bisognerebbe togliere la vita. E' giusto che la società tolga la vita a un assassino? Le nazioni cristiane cominciano a pensare che sia sbagliato.

M.: Cosa ha spinto l' assassino a commettere il crimine? Lo stesso potere gli assegna la punizione. La Società o lo Stato è solo uno strumento nelle mani del potere. Tu parli di una vita portata via; ma cosa riguardo alle innumerevoli vite perse in guerra?

D.: La perdita di vite è comunque sbagliata. Le guerre sono giustificate?

M.: Per un uomo realizzato, uno che rimane sempre nel Sé, la perdita di una o molte o anche tutte le vite in questo mondo o in tutti e tre i mondi non fa differenza. Anche se gli accadesse di distruggerli tutti, nessun peccato potrebbe toccare il suo puro spirito." Il Maharshi citò la Gita, Capitolo 18, Verso 17 - "Colui che è libero dalla nozione dell' ego, il cui intelletto è non-attaccato, sebbene annientasse tutti e tre i mondi, non sarebbe danneggiato, né legato dai risultati delle sue azioni."

D.: Le azioni di uno non influiscono su di lui nelle nascite successive?

M.: Sei nato adesso? Perché pensi alle nascite successive? Il fatto è che non esiste né nascita né morte. Lascia



che chi è nato pensi alla morte e a simili palliativi.

D.: Quanto tempo impiegò il Maharshi a realizzare il Sé?

M.: Tale domanda viene rivolta perché sono percepiti il nome e la forma. Queste sono le percezioni susseguenti all' identificazione dell' ego con il corpo grossolano.

Se l' ego si identifica con la mente sottile, come nel sogno, anche le percezioni sono sottili. Ma nel sonno profondo non ci sono percezioni. Non c'era l' ego? Sebbene ci fosse, non c'è la memoria di aver dormito. Chi era a dormire? Nel tuo sonno non dicevi di dormire. Lo dici adesso nel tuo stato di veglia. Perciò l' ego è lo stesso nella veglia, nel sogno e nel sonno profondo. Trova la Realtà nascosta dietro a questi stati, alla base di questi. In quello stato esiste solo l' Essere. Non c'è tu, né io, né lui; non c'è presente, né passato, né futuro. E' oltre il tempo e lo spazio, oltre le parole.

E' sempre là.

Così come una pianta produce germogli alle sue radici, prima di produrre frutti e morire, e questi germogli, se vengono trapiantati, fanno ancora la stessa cosa, così l' originario Maestro dell' antichità (Dakshinamurti), che chiariva in silenzio i dubbi dei suoi discepoli *rishi*, ha lasciato germogli che si stanno sempre moltiplicando. Il Guru è un germoglio di Dakshinamurti. La domanda non sorge quando il Sé è realizzato.

D.: Il Maharshi entra nel *nirvikalpa samadhi* ?

M.: Se gli occhi sono chiusi, è *nirvikalpa* ; se aperti (sebbene differenziati, fermi in assoluto riposo) *savikalpa*. Lo stato sempre presente è lo stato naturale *sahaja*.

## 26 Gennaio 1935

18. Evans-Wentz domandò:

"Ci sono yogi con poteri occulti. Cosa pensa di loro il Maharshi?"

M.: I poteri sono conosciuti per esibizione o per sentito dire. Così sono solo nel regno della mente.

D.: Il signor Brunton menziona uno yogi in Madras che dice di essere in contatto con il suo maestro nell' Himalaya.

M.: Non è più insolito della telepatia- così come viene normalmente conosciuta. La telepatia non può esistere senza colui che ascolta e la visione senza colui che vede. Qual è la differenza tra l' ascoltare da lontano e da vicino? E' solo colui che ascolta che ha importanza. Senza di lui non ci può essere ascolto; senza colui che vede non ci può essere visione.

D.: Così volete che io consideri il soggetto e non l' oggetto.

M.: Il soggetto e l' oggetto appaiono solo dopo che è sorta la mente. La mente li comprende entrambi ed anche i poteri occulti.

D.: Possono le manifestazioni di luce (*jothis*) essere viste sulla collina di Arunacala?

M.: Sì.

D.: C'è qualche beneficio psichico nel visitare luoghi sacri come Mt. Kailas, Benares, ecc.?

M.: Sì.

D.: C'è qualche beneficio derivante dal morire a Benares?

M.: Sì, il significato sarà chiaro se saranno compresi la reale Benares e il reale morire.

D.: Intendete che essi sono nel Sé?

M.: Sì.

D.: Ci sono sei centri nel corpo e ci sono centri corrispondenti nel mondo.

M.: Sì. Quello che è nel mondo è nel corpo; e altrettanto quello che è nel corpo è nel mondo.

D.: E' la sacralità di Benares un fatto di fede, o è reale anche esternamente?

M.: Entrambe le cose.

D.: Alcune persone sono attratte verso un luogo di pellegrinaggio ed altre verso un altro. Questo si accorda ai loro temperamenti?

M.: Sì. Si consideri come tutti voi siete nati in luoghi diversi e pur vivendo in altre terre vi siete raccolti qui oggi? Quale Forza vi ha attratto qui? Se questo è capito, anche l' altra Forza sarà capita.

## 29 Gennaio 1935

19. Il Signor Grant Duff chiese:

"Dove sono collocate la memoria e l' oblio?"

M.: Nella mente (*chitta*).

## 30 Gennaio 1935

20. Evans-Wentz: La solitudine è necessaria per un *jnani* ?

M.: La solitudine è nella mente dell' uomo. Uno potrebbe essere in mezzo al mondo e mantenere la serenità della mente; una tale persona è in solitudine. Un altro può stare in una foresta, ma essere ancora incapace di controllare la propria mente. Non si può dire che sia in solitudine. La solitudine è un concetto della mente. Un uomo attaccato al desiderio non può ottenere la solitudine ovunque si trovi; un uomo distaccato è sempre in solitudine.

D.: Quindi uno potrebbe essere impegnato nel lavoro ed essere libero dal desiderio e conservare la solitudine. E' così?

M.: Sì. Il lavoro svolto con attaccamento è un ostacolo, mentre il lavoro svolto con distacco non influenza colui che lo compie. Egli, sebbene stia lavorando, è in solitudine.

D.: Dicono che ci sono molti santi in Tibet che rimangono in solitudine e tuttavia sono utili al mondo. Come può essere?

M.: Può essere così. La realizzazione del Sé è il più grande aiuto che possa essere reso all' umanità. Quindi si dice che i santi siano di aiuto, sebbene rimangano nelle foreste. Ma non dovrebbe essere dimenticato che la solitudine non è solo nelle foreste. Può anche essere nelle città, nel pieno delle occupazioni terrene.

D.: Non sarebbe necessario che i santi si unissero con la gente e li aiutassero?

M.: Solo il Sé è la Realtà; il mondo e il resto di esso non lo sono. L' essere realizzato non vede il mondo come differente da sé.

D.: Dunque, la realizzazione del Santo porta all' innalzamento dell' umanità senza che questa ne sia conscia. E' così?

M.: Sì. L' aiuto è impercettibile ma c'è. Un santo aiuta l' intera umanità, seppure resti ad essa sconosciuto.

D.: Non sarebbe meglio se si mescolasse con gli altri?

M.: Non ci sono altri con cui mescolarsi. Il Sé è la sola ed unica Realtà.

D.: Se ci fossero un centinaio di uomini che abbiano realizzato il Sé non ci sarebbe maggior beneficio per il mondo?

M.: Quando dici 'Sé' ti riferisci all' illimitato, ma quando aggiungi 'uomini', ne limiti il significato. C'è solo un Infinito Sé.

D.: Sì, sì, capisco! Sri Krishna ha detto nella Gita che il lavoro deve essere svolto senza attaccamento e che tale lavoro è migliore dell' inattività. E' Karma Yoga?

M.: Quello che viene detto dipende dai temperamenti degli ascoltatori.

D.: In Europa la gente non comprende che un uomo in solitudine possa essere d' aiuto. Immagmano che solo gli uomini che lavorano nel mondo possano essere d' aiuto. Quando finirà questa confusione? Gli europei continueranno ad arrancare nel pantano o realizzeranno la verità?

M.: Non preoccuparti dell' Europa o dell' America. Dove sono se non nella tua mente? Realizza il tuo Sé e tutto sarà realizzato. Se sogni e vedi parecchi uomini, e poi ti svegli e ricordi il tuo sogno, cerchi forse di accertare se anche le persone del tuo sogno si sono svegliate?

D.: Cosa pensa il Maharshi della teoria dell' illusione universale (*Maya*)?

M.: Cosa è *Maya* ? E' solo Realtà.

D.: *Maya* non è illusione?

M.: *Maya* è usata per indicare le manifestazioni della Realtà. Così *Maya* è solo Realtà.

D.: Alcuni dicono che Sri Sankaracharya aveva una comprensione solo intellettuale ma non era realizzato. E' così?

M.: Perché preoccuparsi di Sankaracharya? Realizza il tuo Sé. Gli altri possono prendersi cura di loro stessi.

D.: Gesù Cristo curò la gente dalle malattie. Era solo un potere occulto (*siddhi*) ?

M.: Gesù era conscio nel momento in cui curava gli uomini dalle loro malattie? Poteva non essere conscio dei suoi poteri. C'e' una storia raccontata come segue: Gesù aveva una volta curato un uomo dalla sua cecità. Con il passare del tempo, l' uomo divenne malvagio. Incontratolo alcuni anni dopo, Gesù osservò la sua malvagità e gli chiese perché fosse così. Egli replicò dicendo che fino a che era cieco, non poteva commettere alcun peccato. Ma dopo che Gesù l' aveva curato dalla cecità, divenne cattivo e Gesù era responsabile della sua malvagità.

D.: Non era Gesù un Essere Perfetto in possesso di poteri occulti (*siddhi*) ?

M.: Poteva non essere conscio dei suoi poteri (*siddhis*).

D.: Non è una buona cosa acquistarli, come la telepatia, ecc. ?

M.: Telepatia o radio rendono uno capace di vedere o ascoltare da lontano. Sono la tutti la stessa cosa, udire e vedere. Se uno ascolta da vicino o da lontano non fa nessuna differenza nell' udire. Il fattore fondamentale è colui che ascolta, il soggetto. Senza colui che ascolta o colui che vede, non ci può essere ascoltare o vedere. Queste ultime sono funzioni della mente. Dunque i poteri occulti (*siddhis*) esistono solo nella mente. Non sono naturali per il Sé. Quello che non è naturale, ma acquisito, non può essere permanente, perciò è inutile lottare per esso.

Un uomo in possesso di poteri limitati si sente infelice; vuole espandere i suoi poteri così da essere felice. Ma considera se sarà così; se con percezioni limitate uno è infelice, con percezioni estese la sua infelicità aumenterà proporzionalmente. I poteri occulti non porteranno la felicità a nessuno, anzi faranno di quest' uomo il più infelice di tutti! Inoltre, a cosa servono questi poteri? Il preteso occultista (*siddha*) desidera mostrare i *siddhis* così che gli altri possano apprezzarlo. Egli cerca stima, e se non la ottiene non sarà felice. Ci devono essere altri per apprezzarlo. Potrebbe anche incontrare un altro possessore di poteri occulti. Cosa che causerà gelosia e infelicità. Un grande occultista (*siddha*) può incontrare un *siddha* ancora più grande e così via fino a che verrà uno che spazzerà via tutto in un istante. Questo è il più alto adepto (*siddha*) ed è Dio o il Sé.

Cosa è il vero potere? Serve ad aumentare la prosperità o a portare la pace? Quello che si risolve nella pace è il *siddhi* più alto.

D.: Ma la gente comune in Europa o in America non apprezzerrebbe una tale posizione e vorrebbe che le venissero mostrati i poteri, e istruzioni tramite conferenze, ecc.

M.: Le conferenze possono intrattenere le persone per qualche ora senza migliorarle. D' altra parte il silenzio è permanente e giova all' intera umanità.

D.: Ma il silenzio non è compreso.

M.: Non importa. Con silenzio, si intende eloquenza. Le conferenze non sono così eloquenti come il silenzio. Il Silenzio è eloquenza incessante. Il Maestro Primario, Dakshinamurti, è l' ideale. Egli insegnava ai suoi discepoli *rishi* attraverso il silenzio.

D.: Ma per Lui c'erano discepoli. Era tutto giusto. Ora è diverso. Essi devono essere cercati e aiutati.

M.: Quello è un segno di ignoranza. Il potere che ha creato te ha creato il mondo. Se può prendersi cura di te, può allo stesso modo prendersi cura del mondo.

D.: Cosa pensa Bhagavan dello 'spirito perduto' menzionato da Gesù Cristo?

M.: Pensa a cosa c'e' da perdere. C'e' qualcosa che possa essere perso? Importa solo quello che è naturale; deve essere eterno e non può essere sperimentato. Quello che è nato deve morire; quello che è acquistato deve essere perso. Sei nato? Tu esisti da sempre. Il Sé non può mai essere perso.

D.: Buddha consiglia l' ottuplice sentiero come il migliore così che nessuno possa essere perso.

M.: Sì. E' chiamato Raja Yoga dagli Indù.

D.: Lo yoga è consigliabile per un aspirante spirituale?

M.: Lo Yoga aiuta a controllare la mente.

D.: Ma non porta a poteri occulti (siddhis) che sono detti essere pericolosi?

M.: Ma tu hai definito la domanda con le parole 'un aspirante spirituale'. Non ti riferivi a un cercatore di poteri (siddhis).

### 31 Gennaio 1935

21. Il Signor Ellappa Chettiar, membro del Consiglio Legislativo di Madras e influente Indù, chiese: "Perché si dice che la conoscenza venuta dall' ascolto non è stabile, mentre lo è quella nata dalla contemplazione?"

M.: Da altre parti si dice che la conoscenza per sentito dire (*paroksha*) non è stabile, mentre lo (*aparoksha*) è quella nata dalla propria realizzazione. E' anche detto che l' ascolto aiuta la comprensione intellettuale della Verità, la meditazione rende la comprensione chiara, e che finalmente la contemplazione porta alla realizzazione della Verità. Inoltre, si dice che una tale conoscenza non è stabile e che lo diventa solo quando è chiara e intima come uva spina nel palmo della propria mano. Ci sono alcuni che affermano che è sufficiente solo l' ascoltare, perché una persona che abbia già, forse nelle precedenti incarnazioni, evoluto se stessa, realizza e rimane in pace non appena abbia ascoltato una sola volta la Verità, mentre la persona non così evoluta deve passare attraverso gli stadi prescritti precedentemente, prima di cadere in *samadhi*.

22. La Signora Piggot ritornò da Madras per una ulteriore visita. Fece domande riguardo alla dieta da seguire.

D.: Che dieta è prescritta per un *sadhak* (uno intento in pratiche spirituali) ?

M.: Cibo *sattvico* in limitate quantità.

D.: Cosa è il cibo *sattvico* ?

M.: Pane, frutta, vegetali, latte, ecc.

D.: Alcune persone nel Nord dell' India mangiano pesce. Si può?

Il Maharshi non diede risposta.

D.: Noi europei siamo abituati a una dieta particolare; il cambio di dieta influisce sulla salute e indebolisce la mente. Non è necessario mantenere la salute fisica?

M.: Abbastanza. Più si indebolisce il corpo, con più forza cresce la mente

D.: In assenza della nostra dieta abituale la nostra salute soffre e la mente perde forza.

M.: Cosa intendi con forza della mente?

D.: Il potere di eliminare gli attaccamenti terreni.

M.: La qualità del cibo influenza la mente. La mente si nutre del cibo consumato.

D.: Davvero! Come possono gli europei adattarsi solo al cibo *sattvico* ?

M.: (ad Evans-Wentz) Tu stai mangiando il nostro cibo. Ti fa sentire male?

Evans-Wentz.: No, perché ci sono abituato.

D.: E per quelli che non ci sono abituati?

M.: L' abitudine è solo adattamento all' ambiente. E' la mente che importa. Il fatto è che la mente è stata abituata a pensare che certi cibi siano buoni e saporiti. Il nutrimento si può trovare sia nella dieta vegetariana che in quella non vegetariana. Ma la mente desidera tale cibo perché ci si è abituata e lo considera gradevole.

D.: Anche per un uomo realizzato ci sono simili restrizioni?

M.: No. Egli non è influenzato dal cibo che prende.

D.: Non è uccidere una vita il preparare un cibo a base di carne?

M.: La non-violenza (*ahimsa*) è al primo posto nel codice di disciplina degli yogi.

D.: Anche le piante hanno vita.

M.: Così anche i blocchi su cui siedi!

D.: Possiamo accostarci gradualmente alla dieta vegetariana?

M.: Sì. E' quello il modo.

### 2 Febbraio 1935

23. Evans-Wents continuò un altro giorno: "Si può avere più di un maestro spirituale?"

M.: Chi è il Maestro? E' il Sé. Accordandosi agli stadi di sviluppo della mente, il Sé si manifesta esternamente come il Maestro. Il famoso antico santo Avadhuta disse che aveva più di 24 Maestri. Il Maestro è uno dal quale si impara qualche cosa. Il Guru può qualche volta anche essere inanimato, come nel caso di Avadhuta. Dio, Guru e il Sé sono identici. Un uomo con la mente rivolta allo spirito pensa che Dio sia in ogni cosa e prende Dio come suo Guru. Più tardi, Dio lo mette in contatto come Guru personale e l' uomo lo riconosce come tutto nel tutto. Successivamente lo stesso uomo è reso, dalla grazia del Maestro, capace di sentire che il suo Sé è la Realtà e niente altro. Così scopre che il Sé è il Maestro.

D.: Bhagavan inizia i discepoli?

Il Maharshi rimase in silenzio.

Dopo un po' uno dei devoti rispose, dicendo:

"Il Maharshi non vede niente al di fuori di sé. Perciò non ci sono discepoli per lui. La Sua Grazia pervade ogni cosa ed Egli La comunica a qualunque individuo meritevole nel silenzio."

D.: Le scritture aiutano nell' Autorealizzazione?

M.: Solo fino a che volgono la mente di uno verso le cose spirituali.

D.: Quanto è di aiuto l' intelletto?

M.: Solo fino a far sì che uno immerga l' intelletto nell' ego, e l' ego nel Sé.

#### 4 Febbraio 1935

24. Signora Piggot: Perché voi prendete latte, ma non uova?

M.: Le mucche domestiche producono per i loro vitelli più latte del necessario e trovano sollievo nell' esserne alleggerite.

D.: Ma la gallina non può trattenere le uova...

M.: Tuttavia in esse ci sono delle vite potenziali.

D.: I pensieri cessano improvvisamente, quindi l' 'Io' -'Io' sorge improvvisamente e rimane. E' solo nel sentimento e non nell' intelletto. Può essere giusto.

M.: E' certamente giusto. I pensieri devono cessare e la ragione scomparire affinché l' 'Io'-'Io' sorga e sia percepito. Il sentimento è il primo fattore e non la ragione.

D.: Inoltre non è nella testa, ma nel lato destro del petto.

M.: Dovrebbe essere così, dato che il *cuore* è lì.

D.: Quando guardo fuori scompare. Cosa bisogna fare?

M.: Bisogna tenercisi aggrappati.

D.: Se uno è attivo con un tale ricordo, le sue azioni saranno sempre giuste?

M.: Dovrebbero esserlo. Comunque, una tale persona non ha a che fare con il giusto o sbagliato delle sue azioni. Le azioni di una tale persona appartengono a Dio e quindi devono essere giuste.

D.: Perché allora le restrizioni date per il cibo?

M.: La tua presente esperienza è dovuta all' influenza dell' atmosfera nella quale ti trovi. Potresti averla al di fuori di questa esperienza? L' esperienza è discontinua. Fino a che non diviene permanente la pratica è necessaria. Le restrizioni di cibo sono aiuti affinché tali esperienze siano ripetute. Dopo che uno si è stabilizzato nella verità, le restrizioni cadono via naturalmente. In ogni caso, il cibo influenza la mente e deve essere mantenuto puro.

La signora disse successivamente: "Sento le vibrazioni da lui più intensamente e sono capace di raggiungere il centro dell' 'Io' più facilmente di prima".

25. In una precedente occasione, Narasimha Swami, autore di 'Autorealizzazione', chiese:

"Chi sono io? Come si deve trovare?"

M.: Fai a te stesso la domanda. Il corpo (*annamaya kosa*) e le sue funzioni non sono 'Io'. Andando più in profondità, la mente (*manomaya kosa*) e le sue funzioni non sono 'Io'. Il passo successivo porta alla domanda:

"Da dove nascono questi pensieri?" I pensieri sono spontanei, superficiali o analitici. Essi operano nell' intelletto. Allora, chi è conscio di loro? L' esistenza dei pensieri, le loro chiare concezioni e operazioni diventano evidenti all' individuo. L' analisi porta alla conclusione che l' individualità della persona è operativa come l' osservatore dell' esistenza dei pensieri e della loro sequenza. L' individualità è l' ego, o, come dice la gente, 'io'. L' intelletto (*vijnanamaya kosa*) è solo la guaina dell' 'Io' e non l' 'Io' stesso. Indagando ulteriormente sorgono le domande: "Chi è questo 'io'? Da dove viene?" 'Io' non ero conscio nel sonno profondo.

Simultaneamente con la sua nascita il sonno profondo cambia nel sogno o nella veglia. Ma per il momento il sogno non ci interessa. Chi sono io adesso, nello stato di veglia? Se sono originato dal sonno profondo, allora l' 'io' era coperto dall' ignoranza. Un tale 'io' ignorante non può essere quello che le scritture e i saggi affermano. 'Io' sono perfino oltre il 'Sonno Profondo'. 'Io' devo essere qui e ora e anche quello che ero durante i sogni e il sonno profondo, senza le qualità di questi stati. 'Io' devo quindi essere il substrato inqualificato alla base di questi tre stati.

'Io' è, in breve, oltre le cinque guaine. Il successivo, quello che rimane dopo aver scartato tutto il non-sé è il Sé, *Sat-Chit-Ananda*.

D.: Come si può conoscere o realizzare il Sé?

M.: Andando oltre il presente piano di relatività. Un essere separato sembra conoscere qualcosa al di fuori di sé. E così, il soggetto è conscio dell' oggetto. Il vedente è colui che vede (*drik*); la cosa vista è l' oggetto (*drisya*).

Ci deve essere un' unità alla base di questi due, che sorge come 'ego'. Questo ego è della natura dell' intelligenza (*chit*); l' oggetto ineziente (*achit*) è soltanto la negazione del *chit*. Dunque l' essenza sottostante è affine al soggetto e non all' oggetto. Cercando colui che vede, fino a che tutte le cose viste scompaiano, il vedente diventerà più sottile e più sottile, fino a che solo l' assoluto vedente sopravviverà. Questo procedimento è chiamato scomparsa del mondo oggettivo (*drisya vilaya*).

D.: Perché tutti gli oggetti dovrebbero essere eliminati? Non si può realizzare la Verità mantenendo gli oggetti così come sono?

M.: No. L' eliminazione degli oggetti significa l' eliminazione delle identità separate di soggetto e oggetto. L' oggetto è irreali. Tutte le cose viste (*drisya*), incluso l' ego, sono l' oggetto. Eliminando l' irreali, rimane la Realtà. Quando una corda è scambiata per un serpente, è sufficiente rimuovere l' errata nozione del serpente affinché la verità sia rivelata. Senza una tale rimozione la verità non apparirà.

D.: Quando e in che modo è compiuta la scomparsa del mondo oggettivo?

M.: E' completa quando il relativo soggetto, chiamato mente, è eliminato. La mente è il creatore del soggetto e dell' oggetto ed è la causa dell' idea dualistica. Quindi, è la causa dell' errata nozione di un sé limitato e dell' infelicità conseguente a tale idea sbagliata.

D.: Cosa è la mente?

M.: La mente è una forma di manifestazione della vita. Un blocco di legno o una macchina sottile non sono chiamati mente. La forza-vitale si manifesta come attività-vitale e anche come il fenomeno conscio conosciuto come mente.

D.: Qual è la relazione tra la mente e l' oggetto? La mente si mette in contatto con qualcosa di diverso da essa, per esempio il mondo?

M.: Il mondo è 'sentito' negli stati di veglia e di sogno, oppure è l' oggetto di percezione e pensiero, essendo entrambi attività mentali. Se non ci fossero attività come i pensieri di veglia o di sogno, non ci sarebbe 'percezione' o deduzione di un 'mondo'. Nel sonno profondo tale attività non esiste, e per noi non esistono 'gli oggetti e il mondo'. Quindi la 'realtà del mondo' può essere creata dall' ego attraverso l' azione di apparire dal sonno profondo; e quella realtà può essere inghiottita dall' anima che riprende la sua natura nel sonno. L' apparizione o la scomparsa del mondo sono come il ragno che produce una sottile ragnatela e che in seguito la riassorbe. Il ragno qui costituisce la base di tutti e tre gli stati, veglia, sogno e sonno; un tale ragno nell' individuo è chiamato Atman (Sé), mentre lo stesso riferito al mondo (che è considerato uscire dal sole) è chiamato Brahman (Spirito Supremo). Quello che è nell' uomo è lo stesso di Quello che è nel sole.

Mentre il Sé o Spirito è immanifesto e inattivo, non ci sono dubbi relativi. Se l'inchiesta verso l'ultima causa di manifestazione della mente va avanti, si scoprirà che la mente è solo la manifestazione del Reale che è altrimenti chiamato Atman o Brahman. La mente è chiamata 'corpo sottile' o 'corpo-pensiero'; e *jiva* è l'anima individuale. Il *jiva* è l'essenza dello sviluppo dell'individualità; la personalità è attribuita al *jiva*. La mente è considerata essere una sua fase, o una delle vie in cui il *jiva* manifesta se stesso -una delle prime fasi di tale manifestazione è la vita vegetativa. Questa mente è sempre vista come collegata a, o agente su, qualche non-mente o oggetto, e mai da sola. Quindi mente e sostanza coesistono.

D.: Come possiamo scoprire la natura della mente, o la cosa di cui è manifestazione?

M.: Disponendo i pensieri in ordine di valore, il pensiero 'io' è il pensiero più importante di tutti. Il pensiero della personalità è anche la base del ramo di tutti gli altri pensieri, dato che ogni idea o pensiero nasce solo come pensiero di qualcuno e non esiste indipendentemente dall'ego. L'ego dunque mette in mostra attività-pensiero. La seconda e terza persona non appaiono se non alla prima persona. Dunque nascono solo dopo che appare la prima persona, così tutte e tre le persone sembrano nascere e scomparire insieme. Traccia, allora, l'ultima causa dell' 'io' o personalità. L'idea 'io' nasce in un corpo incarnato e dovrebbe essere collegata a un corpo o organismo. Ha un posto nel corpo o una speciale relazione ad un punto particolare, come il linguaggio che ha il suo centro nel cervello? Similmente, ha l' 'io' qualche centro nel cervello, nel sangue o nelle viscere? Il pensiero-vita è visto essere collegato intorno al cervello e al midollo spinale che a loro volta sono nutriti dal sangue circolante in essi, che porta nutrimento insieme con aria che vengono trasformati in energia nervosa. Così, la vita vegetativa -includendo la circolazione, la respirazione, l'alimentazione, ecc.- o forza vitale, è detta risiedere nel cuore o essenza dell'organismo. Così la mente può essere considerata come la manifestazione della forza vitale che di nuovo può essere concepita come risiedente nel Cuore.

D.: Adesso, riguardo alla capacità di eliminare la mente e di sviluppare l'intuizione in sua vece; ci sono due stadi distinti con un possibile terreno neutrale che non è né mente né intuizione? O l'assenza dell'attività mentale necessariamente coinvolge l'Autorealizzazione?

M.: Per il praticante ci sono due stadi distinti. C'è un terreno neutrale di sonno profondo, come svenimento, pazzia, ecc., nel quale o le operazioni mentali non esistono o la consapevolezza del Sé non prevale.

D.: Cominciando dalla prima parte, come può essere eliminata la mente o la consapevolezza relativa trascesa?

M.: La mente è per natura irrequieta. Comincia a liberarla della sua irrequietezza; dalle paure; rendila libera dalle distrazioni; allenala a guardare verso l'interno; fai di questo un'abitudine. Lo si può fare ignorando il mondo esterno e rimuovendo gli ostacoli alla pace della mente.

D.: Come si può rimuovere l'irrequietezza della mente?

M.: I contatti con l'esterno -contatti oggetti diversi da sé- rendono la mente irrequieta. La perdita d'interesse (*vairagya*, lett. distacco) nel non-Sé è il primo passo. Quindi seguiranno le abitudini di introspezione e di concentrazione. Queste sono caratterizzate dal controllo dei sensi, delle facoltà interne, ecc., terminando nel *samadhi*.

D.: Come si mettono in pratica?

M.: Un esame della natura effimera dei fenomeni esterni conduce al distacco. Quindi l'inchiesta (*vichara*) è il primo passo da compiere. Quando l'inchiesta continua automaticamente, si risolve nell'indifferenza per la ricchezza, la fama, la comodità, il piacere, ecc. Il pensiero 'io' diventa chiaro per l'introspezione. La fonte dell' 'io' è il Cuore, la meta finale. Se, comunque, l'aspirante non ha il temperamento adatto per il sentiero dell'inchiesta (*Vichara Marga*), egli deve sviluppare devozione (*bhakti*) per un ideale -può essere Dio, il Guru, l'umanità in generale, le leggi etiche, o anche l'idea di bellezza. Quando uno di questi ideali prende possesso dell'individuo, gli altri attaccamenti si indeboliscono, e si sviluppa il distacco (*vairagya*). L'attaccamento per l'ideale cresce simultaneamente e finalmente conquista il campo. Così la concentrazione (*ekagrata*) cresce simultaneamente e impercettibilmente -con o senza visioni e aiuti diretti.

In assenza di inchiesta e di devozione, si può provare con il controllo del respiro (*pranayama*). Questo è conosciuto come *Yoga Marga*. Se la vita è in pericolo, l'intero interesse ruota intorno a un punto: il salvare la vita. Se il respiro è trattenuto la mente non può permettersi (e non lo fa) di saltare sui suoi adorati oggetti

esterni. Così c'è quiete per la mente fino a che il respiro è tenuto. Tutta l'attenzione è rivolta al respiro o alla sua regolazione, e gli altri interessi sono perduti. E ancora, le passioni sono accompagnate da respiro irregolare, mentre calma e felicità compaiono con respiro lento e regolare. Un parossismo di gioia è infatti spiacevole come uno di dolore, ed entrambi sono accompagnati da respiri agitati. La vera pace è felicità. Il piacere non crea la felicità.

La mente progredisce attraverso la pratica e diventa più sottile così come il filo del rasoio quando viene affilato sul cuoio. La mente è allora capace di contrastare i problemi interni ed esterni. Se l'aspirante non è adatto per temperamento ai primi due metodi, e per le circostanze (in considerazione dell'età) al terzo metodo, egli deve provare il *Karma Marga* (facendo buone azioni, per esempio il servizio sociale). I suoi istinti più nobili si evidenziano e gliene deriva felicità impersonale. Il suo piccolo sé è meno dogmatico ed ha una possibilità di espandere il suo lato buono: l'uomo diventa debitamente equipaggiato per uno o per i tre sentieri prima descritti. La sua intuizione può anche svilupparsi direttamente attraverso questo unico metodo.

D.: Può una linea di pensiero o una serie di domande indurre l'autoipnotismo? Non si dovrebbe ridurre a un singolo punto analizzando l'inalizzabile, elementare, vagamente percepito ed elusivo 'io'?

M.: Sì. E' proprio come fissare la vacuità o una luce abbagliante.

D.: Può la mente essere fissata a quel punto? Come?

M.: Se la mente è distratta, fatti subito la domanda "Per chi nascono questi pensieri distratti?" Questa ti riporta immediatamente indietro punto dell' 'io'.

D.: Quanto a lungo la mente può stare o essere mantenuta nel Cuore?

M.: Il periodo aumenta con la pratica.

D.: Cosa succede alla fine di questo periodo?

M.: La mente ritorna al suo stato abituale. L'unità nel Cuore è rimpiazzata dalla varietà dei fenomeni percepiti. Questa è chiamata mente uscente. La mente rivolta verso il Cuore è chiamata mente in riposo.

D.: E' questo processo puramente intellettuale o coinvolge prevalentemente il 'sentire'?

M.: Il secondo.

D.: Come cessano tutti i pensieri quando la mente è nel Cuore?

M.: Attraverso la forza di volontà, con forte fiducia nella verità degli insegnamenti del Maestro.

D.: Qual è la cosa positiva di questo processo?

M.: (a) Conquista della volontà - sviluppo della concentrazione.

(b) Conquista delle passioni - sviluppo del distacco.

(c) Aumentato esercizio della virtù - uguaglianza verso tutto.

D.: Perché uno dovrebbe adottare questa autoipnosi pensando al punto che non può essere pensato? Perché non adottare altri metodi come il fissare una luce, trattenere il respiro, ascoltare musica, ascoltare i suoni interni, il ripetere sacre sillabe o altri mantra?

M.: Il fissare una luce istupidisce la mente e produce una momentanea catalessi della volontà, ma nessun beneficio permanente. Il controllo del respiro intorpidisce la volontà solo mentre lo si sta applicando. L'ascolto dei suoni produce risultati simili -sebbene il mantra è sacro e assicura l'aiuto di un potere più alto per purificare e innalzare i pensieri.

28. D.: Qual è la relazione tra controllo del pensiero e controllo del respiro?

M.: Pensiero (intellettuale) e respirazione, circolazione, ecc., sono tutti aspetti diversi della stessa cosa -la vita individuale. Entrambi dipendono dalla vita (o metaforicamente vi risiedono). La personalità e le altre idee scaturiscono da essa come l'attività vitale. Se la respirazione o qualche altra attività vitale è repressa con forza, anche il respiro è inibito. Se il pensiero è forzatamente rallentato e ancorato a un punto, l'attività vitale della respirazione è rallentata, e confinata al più basso livello compatibile con la vita. In entrambi i casi la varietà dei pensieri distraenti viene temporaneamente a cessare. L'interazione è visibile anche in altri modi. Prendi la volontà di vivere. Quella è energia-pensiero, che sostiene e mantiene in vita quando l'altra vitalità è quasi esaurita e rallenta la morte. In assenza di tale forza di volontà la morte è accelerata. Così si dice che il pensiero



porti con sé la vita nella carne e da un corpo di carne a un altro.

D.: Ci sono aiuti per la concentrazione e per mandare via le distrazioni?

M.: Fisicamente la digestione e gli altri organi vanno mantenuti liberi dall' irritazione. Quindi il cibo va regolato in quantità e qualità. Bisogna mangiare cibi non irritanti, evitando l' eccesso di sale, le cipolle, il vino, l' oppio, ecc. Bisogna evitare la stitichezza, la sonnolenza e l'eccitazione, e tutti i cibi che le inducono. Prendi interesse mentalmente in una cosa e fissa la mente su di essa. Un tale interesse assorbirà tutto fino all' esclusione di ogni altro. Questo è distacco e concentrazione. Si può scegliere Dio o un mantra. La mente guadagna forza per afferrare il sottile e fondersi in esso.

D.: Le distrazioni provengono da tendenze innate. Anche loro possono essere gettate via?

M.: Sì. Molti lo hanno fatto. Credilo! Essi ci riuscirono perché lo credettero possibile. Le tendenze innate (*Vasanas*) possono essere cancellate. Ci si riesce concentrandosi su quello che è libero dalle *vasanas* e ancora è il loro cuore.

D.: Quanto a lungo si deve continuare la pratica?

M.: Fino a che il successo sia raggiunto e la liberazione divenga permanente. Successo genera successo. Se una distrazione è vinta la prossima è vinta e così via, fino a che saranno finalmente vinte tutte. E' un procedimento simile al prendere una fortezza nemica annientando la forza dei suoi uomini- uno per uno, appena escono fuori.

D.: Qual è il fine di questo processo?

M.: Realizzare il Reale.

D.: Qual è la natura della Realtà?

M.: (a) Esistenza senza principio o fine -eterna-

(b) Esistenza in ogni luogo, sconfinata, infinita.

(c) Esistenza alla base di tutte le forme, tutti i mutamenti, tutte le cause e tutto lo spirito.

I molti cambiano e passano (fenomeni), mentre l' Uno rimane sempre (noumeno).

(d) L' uno che sostituisce le triadi (esempio il conoscitore- conoscenza- conosciuto). Le triadi sono solo apparenze in tempo e luogo, mentre la Realtà giace dietro e oltre loro. Essi sono come un miraggio sulla Realtà. Essi sono il risultato dell' illusione.

D.: Se anche 'io' è un' illusione, allora chi rimuove l' illusione?

M.: L' 'io' rimuove l' illusione dell' 'io' e tuttavia rimane 'io'. Questo è il paradosso dell' Autorealizzazione. I realizzati non ci vedono alcun paradosso. Prendi l' esempio del *bhakti*. Io mi avvicino a *Iswara* e prego per essere assorbito in Lui. Allora mi abbandono nella fede e nella concentrazione. Cosa rimane dopo? Al posto dell' 'io' iniziale, il perfetto abbandono lascia un residuo di Dio nel quale l' 'io' è perso. Questa è la più alta forma di devozione, abbandono o altezza di distacco.

Tu rinunci a questo e quello dei 'miei' possessi. Se tu invece rinunciassi all' 'Io' e al 'Mio', rinunceresti a tutto in un colpo solo. Il vero seme del possesso è perso. Così il male è stroncato all' origine. Il distacco (*vairagya*) deve essere molto forte per fare questo. L' ansia di riuscirci deve essere uguale a quella di un uomo con la testa tenuta sott' acqua che cerca di risalire alla superficie.

D.: Può questa difficoltà essere diminuita grazie all' aiuto di un Maestro o di un *Ishta Devata* (il Dio scelto per l' adorazione) ? Non possono darci la forza di vedere il nostro Sé così come è -cambiarci in loro- e portarci nella Realizzazione del Sé?

M.: *Ishta Devata* e Guru sono aiuti -aiuti molto potenti su questo sentiero. Ma un aiuto, per essere efficace, richiede anche il tuo sforzo. Il tuo sforzo è una condizione indispensabile. Sei tu che dovresti vedere il sole. Può il sole vedere per te? Tu devi vedere la tua vera natura. Non serve poi così tanto aiuto per farlo!

D.: Qual è la relazione tra il mio libero arbitrio e la forza soverchiante dell' Onnipotente? L' onniscienza e l' onnipotenza di Dio sono coerenti con il libero arbitrio? Le leggi naturali sono coerenti con il libero arbitrio?

M.: Sì. Il libero arbitrio è quello che appare a una limitata facoltà di comprensione e di volontà. Lo stesso ego vede le sue azioni passate come essere comprese in un ordine di leggi o regole -essendo il suo libero arbitrio uno degli anelli in quell' ordine di leggi.

L' onnipotenza e l' onniscienza di Dio sono allora viste dall' ego come aver agito attraverso l' apparenza del suo

libero arbitrio. Così si giunge alla conclusione che l' ego debba basarsi sulle apparenze. Le leggi naturali sono manifestazioni della volontà di Dio.

D.: E' lo studio di scienze, psicologia, fisiologia, filosofia, ecc., di aiuto per questo compito di liberazione o per la comprensione intuitiva dell' unità del Reale?

M.: Molto poco. Un po' di conoscenza è utile per lo yoga e la si può trovare nei libri. Ma l' applicazione pratica è la cosa di cui si ha bisogno, e l' esempio personale, il contatto personale e le istruzioni personali sono gli aiuti più utili. Una persona può anche convincersi della verità che deve essere intuita (per esempio la sua funzione e natura) ma la vera intuizione è affine al sentire e richiede pratica e contatto diretto. Il semplice apprendimento dai libri non è di grande utilità. Dopo la realizzazione tutti i carichi intellettuali sono pesi inutili da gettare via come spazzatura. Disfarsi dell' ego è necessario e naturale.

D.: In che modo il sogno differisce dalla veglia?

M.: Nei sogni uno assume diversi corpi ed essi rientrano in questo corpo quando uno sogna di contatti con i sensi.

D.: Cosa è la felicità? E' innata nell' Atman o negli oggetti, o nel contatto tra soggetto e oggetto? Ma noi non vediamo felicità nelle nostre vicende. Quando veramente sorge?

M.: Quando c'è un contatto piacevole o memoria di esso, e quando c'è libertà da un contatto spiacevole o dalla memoria di esso, noi diciamo che c'è felicità. Tale felicità è relativa ed è meglio definita come piacere. Ma gli uomini vogliono felicità assoluta e permanente. Questa non risiede negli oggetti, ma nell' Assoluto. E' Pace libera da piacere e dolore -è uno stato neutro.

D.: In quale senso la felicità è la nostra vera natura?

M.: La Beatitudine Perfetta è Brahman. La Pace Perfetta è del Sé. Quello solo esiste ed è conscio. Si arriva alla stessa conclusione giudicando metafisicamente o anche deducendola dal Sentiero della Devozione (*Bhakti Marga*).

Noi preghiamo Dio per la Beatitudine e la riceviamo attraverso la Grazia. Colui che dà Beatitudine deve essere Beatitudine esso stesso ed anche Infinito. Quindi, *Iswara* è il Dio personale di infinito potere e beatitudine. Brahman (l' Assoluto) è Beatitudine, impersonale e assoluta. Gli ego limitati, derivando la loro origine dal Brahman e quindi da *Iswara*, sono nella loro natura spirituale solo beatitudine. Biologicamente, un organismo funziona perché le sue funzioni sono svolte con felicità. E' il piacere che aiuta la nostra crescita; cibo, attività, riposo, e qualità dipendenti. La psicologia (e metafisica) del piacere è forse questa: la nostra natura è primariamente una, completa, beata. Considera questa come un' ipotesi probabile. La creazione è rotta dall' intera divinità in Dio e Natura (*maya* o *prakriti*). Questa *maya* è di due parti: (*para*) l' essenza che supporta e (*apara*) i cinque elementi, mente, intelletto ed ego. La perfezione dell' ego è improvvisamente rotta in un punto e viene dato origine a un bisogno di ottenere qualcosa o fare qualcosa. Quando quel bisogno è soddisfatto dall' appagamento di quel desiderio, l' ego è felice e l' originaria perfezione ristabilita. Perciò si può dire che la felicità è la nostra natura o condizione naturale. Piacere e dolore sono stati relativi e si riferiscono alla nostro attuale stato finito, con il progresso attraverso la soddisfazione del bisogno. Se il relativo progresso è fermato e l' anima si fonde nel Brahman, quell' anima cessa di avere un piacere temporaneo e gode di pace perfetta - Beatitudine. Quindi l' Autorealizzazione è Beatitudine; avviene realizzando il Sé come illimitato occhio spirituale (*jnana dristi*) e non chiaroveggenza; è il più alto abbandono. Il ciclo delle nascite e delle morti (*samsara*) è dolore.

D.: Perché allora il *samsara* è così pieno di male e di sofferenza?

M.: E' la volontà di Dio!

D.: Perché Dio vuole questo?

M.: E' imperscrutabile. Nessun movente può essere attribuito a quel Potere -nessun desiderio, nessun fine da raggiungere può essere assegnato a quell' Infinito, Onnisapiente e Onnipotente Essere. Dio non è toccato dalle attività, che hanno luogo in Sua presenza; paragona il sole e le attività del mondo. Non c'è significato nell' attribuire responsabilità e movente all' Uno prima che divenga molti. Ma la volontà di Dio per il corso degli eventi è una buona soluzione del problema del libero arbitrio. Se la mente è irrequieta a causa del carattere

imperfetto e insoddisfacente delle cose che ci succedono, o da quello che abbiamo o non abbiamo fatto, allora è saggio liberarci del peso della responsabilità e del libero arbitrio considerando noi stessi come strumenti dell'Onnisapiente e Onnipotente, per agire e soffrire come a Lui piace. Egli si carica di tutti i pesi e dà la pace.

29. In un'altra occasione, la sera era calma e nuvolosa. Occasionalmente piovigginava e in conseguenza c'era un po' freddo. Le finestre della sala erano chiuse e il Maharshi era seduto sul solito divano. Di fronte a lui sedevano i devoti. Alcuni visitatori erano venuti da Cuddalore. Un Vice-Giudice cominciò la discussione sull'impermanenza di tutte le cose terrene, ponendo la domanda. "La discriminazione tra Realtà e Irrealtà ha in sé l'efficacia di condurci alla realizzazione dell'Inestinguibile?"

M.: Come affermato da tutti e realizzato da tutti i veri ricercatori, solo la fissità nello Spirito Supremo può farci conoscere e realizzare Egli. Essendo Egli di noi e in noi, la discriminazione (per quanta se ne possa avere) può condurci solo un passo avanti, rendendoci non-attaccati, stimolandoci a scartare l'apparenza come transitoria e a tenerci fermi solo all'unica verità e presenza.

La conversazione si spostò sulla questione se la Grazia Divina fosse necessaria per ottenere il *samrajya* (dominio universale) o se gli sforzi continui e onesti di un'anima di ottenerlo non possano di per sé stessi condurla a Quello da cui non c'è ritorno da vita e morte.

Il Maharshi con un indescrivibile sorriso che illuminò tutto il Suo Santo Volto e che penetrava tutto, splendendo nel circolo intorno a lui, replicò in toni di sicurezza e con il suono della verità; "La Grazia Divina è essenziale per la Realizzazione. Essa ci conduce a realizzare Dio. Ma tale Grazia è accordata solo a colui che è un vero devoto e ha lottato incessantemente sul sentiero verso la libertà."

D.: Ci sono sei centri menzionati nei libri yoga, ma si dice che l'anima risieda nel Cuore. Non è così?

M.: Sì. Si dice che l'anima risieda nel Cuore nel sonno profondo. Il Cuore non deve essere preso per la cavità muscolare con quattro camere che invia il sangue. Ci sono in vero passaggi che supportano questa visione. Ce ne sono altri che lo indicano per intendere un insieme di gangli o centri nervosi intorno a quella regione.

Qualunque sia la visione corretta, a noi non importa. Noi non siamo interessati a niente altro che noi stessi, a quello che abbiamo certamente dentro di noi. Su questo non ci possono essere né dubbi né discussioni.

Il Cuore è usato nei Veda e nelle Scritture per indicare il posto da cui scaturisce la nozione 'io'. Nasce solo dall'involucro di carne? Esso scaturisce dentro di noi in qualche punto a destra nel centro del nostro essere. L' 'io' non ha collocazione. Tutto è il Se'. Non c'è niente tranne Quello. Così si deve dire che il Cuore è l'intero corpo di noi stessi e dell'intero Universo, concepito come 'io'. Ma per aiutare il praticante noi dobbiamo indicare una parte definita dell'Universo, o del Corpo. Così il Cuore è indicato come la sede del Se'. Ma in realtà noi siamo dappertutto, noi siamo tutto quello che è, e non c'è niente altro.

D.: Si dice che la Grazia Divina sia necessaria per conseguire la mente imperturbata (*samadhi*). È così?

M.: Noi siamo Dio. Vedere noi stessi come Dio è esso stesso Grazia Divina. Così abbiamo bisogno della Grazia Divina per ottenere la Grazia di Dio.

Il Maharshi sorride e tutti i devoti ridono con Lui.

D.: Il Favore Divino è distinto dalla Grazia Divina. È così?

M.: Il pensiero di Dio è Favore Divino! Egli è per natura Grazia. È per la Grazia di Dio che tu pensi a Dio.

D.: La Grazia del Maestro è il risultato della Grazia di Dio?

M.: Perché distingui tra le due? Il Maestro è lo stesso che Dio e non differente da Lui.

D.: Quando viene fatto uno sforzo per condurre una vita corretta e per concentrare il pensiero sul Se', c'è spesso un momento di caduta e di interruzione. Cosa si deve fare?

M.: Alla fine si sistemerà tutto. C'è un fermo impulso della tua determinazione che ti rimette in piedi ogni volta che cadi. Gradualmente tutti gli ostacoli vengono superati e la tua corrente diventa più forte. Ogni cosa va a posto alla fine. Ferma determinazione è ciò che si richiede.

30. Il signor Natesa Iyer, proprietario di un bar nell'India del Sud, bramino ortodosso, chiese: "Sono reali gli dei *Iswara* o *Vishnu* e le loro sacre regioni *Kailasa* o *Vaikuntha* ?

M.: Sono reali come te in questo corpo.

D.: Possiedono un' esistenza fenomenica, come il mio corpo? O sono finzioni come le corna di una lepre?

M.: Esistono.

D.: Se esistono, devono essere da qualche parte. Dove sono?

M.: Persone che li hanno visti dicono che esistono da qualche parte. Perciò noi dobbiamo accettare la loro affermazione.

D.: Dove esistono?

M.: In te.

D.: Allora è solo un'idea che io posso creare e controllare?

M.: Tutto è così.

D.: Ma io posso creare pure finzioni, come le corna di una lepre, o verità solo parziali, come i miraggi, mentre ci sono anche fatti indipendenti alla mia immaginazione. Gli dei *Iswara* o *Vishnu* esistono in questo modo?

M.: Sì.

D.: E' Lui soggetto alla dissoluzione cosmica?

M.: E perchè? L'uomo che diventa conscio del Sé trascende la dissoluzione cosmica e diventa liberato. Perchè non lo dovrebbe Dio (*Iswara*) che è infinitamente più saggio e più capace?

D.: Esistono allo stesso modo dèi e diavoli?

M.: Sì.

D.: Come dobbiamo concepire la Coscienza Suprema?

M.: Come tutto ciò che è.

D.: Dovrebbe essere pensata come Autorifulgente?

M.: Essa trascende la luce e l'oscurità. Un'anima li vede entrambi. Il Sé illumina l'anima che vede luce e oscurità.

D.: Deve essere realizzata come "io non sono il corpo, non la gente non il fruitore, ecc.?"

M.: Perchè questi pensieri? Noi pensiamo di essere uomini, ecc.? Non pensando in questo modo cessiamo di essere uomini?

D.: Allora si dovrebbe realizzareLa attraverso testi delle Scritture del tipo "Qui non ci sono differenze"?

M.: Perchè pensare anche a questo?

D.: Se noi pensiamo " io sono il reale", ci riusciremo?

M.: Tutti i pensieri sono incompatibili con la realizzazione. La condizione corretta è escludere i pensieri di noi stessi e tutti gli altri pensieri. Il pensiero è una cosa e la realizzazione una cosa alquanto diversa.

D.: Non è necessario o almeno vantaggioso rendere il corpo invisibile durante il proprio progresso spirituale?

M.: Perché lo pensi? Sei il corpo?

D.: No. Ma la spiritualità avanzata deve produrre dei cambiamenti nel corpo. Non è così?

M.: Quale cambiamento desideri nel corpo, e perché ?

D.: L' invisibilità non è un segno di avanzata Saggezza (*jnana*) ?

M.: In tal caso tutti coloro che hanno parlato, scritto e trascorso le loro vite sotto gli occhi degli altri devono essere considerati degli ignoranti (*anjanis*) !

D.: Ma i saggi Vasistha e Valmiki possedevano tali poteri?

M.: Poteva essere nel loro destino (*prarabdha*) sviluppare tali poteri insieme alla loro saggezza. Perché dovresti aspirare a qualcosa che non è essenziale, bensì adatto a mostrarsi di ostacolo alla saggezza? Il Saggio si sente oppresso dal fatto che il proprio corpo sia visibile?

D.: No.

M.: Un ipnotista può rendersi improvvisamente invisibile. E' forse un Saggio?

D.: No.

M.: Visibilità e invisibilità si riferiscono a colui che vede. Chi è colui che vede? Risolvi prima questo. Le altre

cose non hanno importanza.

D.: I Veda contengono descrizioni sulla Cosmogonia in conflitto tra loro. Da una parte si dice che ci fu prima la creazione; in un' altra il *prana* (energia vitale); in un' altra un' altra cosa ancora; in un' altra ancora l' acqua, e così via. Come possono queste cose conciliarsi tra loro? Non danneggiano la credibilità dei Veda?

M.: Differenti osservatori hanno visto aspetti diversi delle verità in tempi diversi, ognuno enfatizzando una visuale. Perché ti preoccupi delle loro affermazioni contrastanti? Lo scopo essenziale dei Veda è insegnarci la natura dell' inestinguibile Atman e mostrarci che noi siamo Quello.

D.: Di questa parte io sono convinto.

M.: Allora tratta tutto il resto come argomenti ausiliari o esposizioni per gli ignoranti che vogliono trovare l' origine delle cose.

D.: Sono un peccatore. Io non svolgo sacrifici religiosi, ecc. Per questa ragione dovrò avere rinascite dolorose? Vi prego, salvatemi!

M.: Perché dici di essere un peccatore? La tua fede in Dio è sufficiente a salvarti da future rinascite. Lascia tutti i pesi a Lui.

Nel *Tiruvachagan* si dice: "Sebbene io sia peggiore di un cane, Ti sei benignamente impegnato a proteggermi. Questa illusione di nascita e morte è mantenuta da Te. E per di più, sono io la persona per esaminare e giudicare? Sono io il Signore qui? Oh Maheswara! Dipende da Te il farmi passare attraverso i corpi (attraverso le nascite e le morti) o tenermi fermo ai Tuoi piedi." Quindi abbi fede e Dio ti salverà.

D.: Signore, io ho fede, eppure incontro difficoltà. Debolezza e incostanza mi affliggono dopo che ho praticato la concentrazione.

M.: Il controllo del respiro (pranayama) svolto appropriatamente dovrebbe aumentare la forza di ognuno.

D.: Ho il mio lavoro eppure vorrei essere in perpetuo *dhyana*. Queste due cose saranno in conflitto l' una con l' altra?

M.: Non ci sarà conflitto. Continuando a praticarle entrambe e a sviluppare la tua forza, e sarai in grado di curare tutte e due. Comincerai a guardare agli affari come a un sogno. Dice la Bhagavad Gita: "Quella che è la notte per tutti gli esseri, per l' uomo disciplinato è la veglia; quando gli altri sono svegli, è notte per il saggio che vede". (11.69.)

31. Un visitatore chiese : Cosa fare per ottenere la liberazione ?

M.: Impara cosa è la liberazione.

D.: Dovrei fare dell' adorazione per averla ?

M.: Adorazione significa controllo della mente e concentrazione.

D.: Dovrei adorare un idolo? C'e' niente di male ?

M.: Fino a che pensi di essere il corpo non c'e' niente di male.

D.: Come si può andare oltre il ciclo delle nascite e delle morti ?

M.: Impara cosa questo significa.

D.: Non dovrei lasciare mia moglie e la mia famiglia ?

M.: Come possono danneggiarti ? Prima scopri chi sei.

D.: Non si dovrebbe rinunciare alla propria moglie, alla ricchezza, alla casa ?

M.: Impara prima cosa è il *samsara*. Non ci sono stati uomini che hanno vissuto in esso e hanno raggiunto la realizzazione?

D.: Quali sono i passi della pratica spirituale (*sadhana*) per riuscirci ?

M.: Dipende dall' esperienza e dalla natura del ricercatore.

D.: Io sto adorando un idolo.

M.: Continua pure. Questo conduce alla concentrazione della mente. Rivolgiti a un' unica cosa. Tutto andrà a posto. La gente crede che la liberazione sia lontano, da qualche parte, e che vada cercata all' esterno. Si sbagliano. Liberazione significa solo conoscere il Sé dentro di noi. Concentrati e ci riuscirai. E' la tua mente il ciclo delle nascite e delle morti (*samsara*).

D.: La mia mente è molto instabile. Cosa dovrei fare?

M.: Fissa la tua attenzione su un' unica cosa e cerca di aggrapparti ad essa. Tutto andrà a posto.

D.: Trovo la concentrazione difficile.

M.: Continua a praticare. La tua concentrazione diventerà facile come respirare. Sarà il coronamento dei tuoi successi.

D.: Non sono utili l' astinenza e il cibo puro?

M.: Sì, sono cose utili. (Quindi il Maharshi si concentra e fissa silenziosamente nel vuoto, e così dà un esempio all' uomo).

D.: Non ho bisogno dello Yoga ?

M.: Cosa è se non il mezzo per la concentrazione?

D.: Per aiutare la concentrazione, non è bene avere degli aiuti ?

M.: Controllo del respiro, ecc., sono tali aiuti.

D.: Non è possibile avere una visione di Dio?

M.: Sì. Tu vedi questo e quello. Perché non vedere Dio? Solo devi sapere cosa Dio è. Tutti vedono sempre Dio. Ma non lo sanno. Scopri cosa è Dio. La gente vede, o ancora non vede, perché non conoscono Dio.

D.: Dovrei procedere con la ripetizione di sacre sillabe (*mantra japa*), per esempio il nome di Krishna o di Rama, mentre adoro le immagini ?

M.: Lo *japa* mentale è molto buono. Aiuta la meditazione. La mente si identifica con la ripetizione e allora conosci cosa è davvero l'adorazione -il perdere la propria individualità in ciò che viene adorato.

D.: Lo Spirito Universale è sempre differente da noi ?

M.: Questa è la comune credenza, ma è sbagliata. Pensa a Lui come non differente da te, e allora raggiungi l' identità del Sé con Dio.

D.: Non è la dottrina *Advaita* il diventare uno con Dio ?

M.: Dove è il diventare? Colui che pensa è per tutto il tempo il Reale. Alla fine egli realizza il fatto. Qualche volta noi dimentichiamo le nostre identità, come nel sonno profondo o nei sogni. Ma Dio è consapevolezza perpetua.

D.: E' necessaria la guida del Maestro, accanto all' adorazione dell' idolo ?

M.: Come l' hai cominciata senza consiglio ?

D.: Dalle Sacre Scritture.

M.: Sì. Qualcuno ti parla di Dio, o lo fa Bhagavan (Dio) stesso. Nel secondo caso Dio Stesso è il tuo Maestro. Che importa chi sia il Maestro? Noi siamo uno con il Maestro o Bhagavan. Il Maestro è Dio. Uno alla fine lo scopre. Non c'è differenza tra Guru-umano e Guru-divino.

D.: Se noi compiamo azioni virtuose, il compenso non ci mancherà, io spero.

M.: In quel modo tu raccoglierai il tuo destino (*prarabdha*).

D.: Un Saggio Maestro è di grande aiuto nell' additare la via ?

M.: Sì. Se cominci a lavorare con la luce disponibile, incontrerai il tuo Maestro, come se lui stesso ti stesse cercando.

D.: C'è una differenza tra l' abbandono e il Sentiero dello Yoga dei Veggenti ?

M.: *Jnana Marga* e *Bhakti Marga* sono uno e lo stesso. L' abbandono porta alla realizzazione esattamente come lo fa la ricerca. Completo abbandono significa che tu non hai ulteriore pensiero dell' 'io'. Allora tutte le tue tendenze (*samskaras*) sono spazzate via e tu sei libero. Non continuerai come un' entità separata alla fine di entrambi i percorsi.

D.: Come risultato delle nostre azioni andiamo in Cielo (*svarga*) ?

M.: Questo è vero tanto quanto l' attuale esistenza. Ma se noi indaghiamo su chi siamo e scopriamo il Sé, che bisogno c'è di pensare al cielo, ecc. ?

D.: Dovrei cercare di sfuggire alla rinascita ?

M.: Scopri chi è nato e chi ha i problemi dell' esistenza in questo momento. Quando sei addormentato, pensi alla rinascita o anche ai problemi dell' attuale vita, ecc. ? Perciò scopri da dove nascono gli attuali problemi e li

troverai anche la soluzione. Scoprirai che non c'è nascita, nessun attuale problema o infelicità, ecc. Tutto è Quello; Tutto è Beatitudine; noi siamo liberati dalla rinascita, infatti. Perché inquietarsi sulla miseria della rinascita?

32. Un visitatore: I santi Sri Chaitanya e Sri Ramakrishna piansero prima di raggiungere Dio ed ebbero successo. E' questo il cammino da seguire?

M.: Sì. C'era una potente forza (sakti) che li spingeva attraverso tutte quelle esperienze. Abbi fiducia in quell'immenso potere che ti porta fino alla tua meta. Le lacrime sono spesso considerate un segno di debolezza. Queste grandi persone non erano certamente deboli. Queste manifestazioni sono solo segni transitori della grande corrente che li porta con sé. Noi dobbiamo guardare al fine raggiunto.

D.: Può essere il corpo fisico essere fatto scomparire nel nulla ?

M.: Perché questa domanda ? Non puoi scoprire se sei il corpo?

D.: Possiamo scomparire dalla vista come gli yogi Vasishtha e Viswamitra ?

M.: Sono solo questioni fisiche. E' il punto essenziale del nostro interesse? Non sei il Sé? Perché ti preoccupi di altre cose ? Prendi la sostanza e rigetta le altre teorie che hai appreso come prive di scopo. Quelli che credono che la scomparsa fisica abbia una qualche importanza nella liberazione sono in errore. Non c'è bisogno di una cosa del genere. Tu non sei il corpo; che importa se esso scompare in un modo o in un altro ? Non c'è un grande merito in tali fenomeni. In cosa consiste la superiorità o inferiorità? Importa solo il raggiungimento del Reale. La perdita dell' 'io' è il fatto principale, e non la perdita del corpo. Identificare il Sé con il corpo è la vera schiavitù. Lascia fuori le false nozioni e percepisci intuitivamente il Reale. Quello solo importa. Se tu fondessi un ornamento d'oro prima di essere sicuro che fosse veramente d'oro, che importerebbe di come viene fuso, se tutto o in parti, o che forma aveva prima? Tu vuoi solo sapere se è d'oro. L'uomo morto non vede il proprio corpo. E' quello che è vivo che pensa al modo in cui il corpo viene separato. L'uomo realizzato non ha morte con o senza il corpo, egli è ugualmente consapevole e non vede differenza. Per lui uno stato non è superiore all'altro. Anche per un estraneo il destino del corpo di un realizzato non è una cosa di alcun interesse; occupati del tuo problema. Realizza il Sé; dopo la realizzazione ci sarà tempo per pensare a quale forma di morte sia preferibile per te. E' la falsa identità del Sé con il corpo che causa l'idea di preferenza, ecc. Sei tu il corpo? Ne eri conscio la scorsa notte mentre eri addormentato? No! Cosa è che adesso esiste e ti affligge? E' l' 'io'. Liberati di esso e sii felice.

33. Un visitatore: "Lo Spirito Supremo (Brahman) è Reale. Il mondo è illusione", è la frase caratteristica di Sri Sankaracharya. Altri ancora dicono: "Il mondo è realtà". Quale è vera?

M.: Sono vere entrambe le affermazioni. Si riferiscono a differenti stadi di sviluppo e sono pronunciate da differenti punti di vista. L'aspirante comincia con la definizione che quello che è reale esiste sempre; quindi elimina il mondo come irreali perché soggetto al cambiamento. Non può essere reale; 'non questo, non questo!' Il ricercatore alla fine raggiunge il Sé e Qui trova l'unità come nota prevalente. Allora, quello che all'inizio era stato respinto come irreali, è scoperto essere una parte dell'unità. Essendo assorbito nella Realtà, anche il mondo è Reale. C'è solo Essere nell'Autorealizzazione, e niente altro che Essere.

Alcuni pensatori interpretano la Realtà in un modo diverso e la applicano liberamente agli oggetti. Dicono che la Realtà riflessa ammette gradi che sono chiamati:

1) Vita di ogni giorno. Questa sedia è vista da me ed è reale.

2) Illusoria. Illusione di un serpente in una corda arrotolata. L'apparenza è reale per l'uomo che pensa così. Questo fenomeno appare in un certo momento e sotto certe circostanze.

3) Ultima. Realtà è quello che rimane sempre lo stesso e senza cambiamento.

Se la Realtà fosse interpretata nel senso più ampio, si potrebbe dire che il mondo esiste (possiede la vita quotidiana) e ha gradi di illusione. Alcuni, tuttavia, negano anche la realtà della vita pratica e la considerano essere solo una proiezione della mente. Per loro è solo un'illusione.

34. Sedere alla presenza del Maharshi porta alla pace della mente. Ero solito sedere in *samadhi* tre o quattro ore per volta. Quindi sentivo la mia mente prendere una forma e venire fuori da dentro. Attraverso costante pratica e meditazione, essa entrava nel Cuore e Vi si fondeva. Ne concludo che il Cuore è il posto di riposo della mente. Il risultato è pace. Quando la mente è assorbita nel Cuore, il Sé è realizzato. Si potrebbe sentire la stessa cosa anche nello stadio della concentrazione (*dharana*).

Chiesi al Maharshi qualcosa sulla contemplazione. Egli mi insegnò quello che segue: -Quando un uomo muore viene preparata la pira funeraria e il corpo viene sistemato su di essa. La pira viene accesa. La pelle è bruciata, e così la carne e le ossa fino a che l'intero corpo è ridotto in cenere. Cosa rimane dopo? La mente. Sorge la questione 'In quanti sono in questo corpo, uno o due?' Se due, perché la gente dice 'io' e non 'noi'? Perciò ce ne è solo uno. 'Da dove è nata? Quale è la sua natura?' Indagando in questo modo, anche la mente scompare. Allora quello che rimane è visto essere 'io'. La prossima domanda è 'Chi sono io?' Il Sé solo. Questa è contemplazione. Ecco come l' ho fatto io. Attraverso questo processo, l' attaccamento al corpo è distrutto. L' ego svanisce. Il Sé solo risplende.

Un metodo di ottenere la dissoluzione della mente è l' associazione con i grandi -gli adepti yoga. Essi sono perfetti maestri nel *samadhi*. Per loro l' Autorealizzazione è stata facile, naturale e perpetua. Rimanendo in stretto contatto con quelli, gradualmente si assorbe da loro l' abitudine al *samadhi*.

35. Un visitatore istruito chiese a Bhagavan riguardo a *dvaita* e *advaita*.

M.: L'identificazione con il corpo è *dvaita*. La non-identificazione è *advaita*.

36. Una signora aristocratica e distinta proveniente dal Nord, accompagnata dal proprio Segretario, arrivò a mezzogiorno, attese alcuni minuti e chiese al Maharshi, appena ritornò nella sala dopo il pranzo: "Maharajji, possiamo vedere i morti?"

M.: Sì.

D.: Gli yogi possono mostrarceli ?

M.: Sì. Possono. Ma non chiedetemi di mostrarli a voi, perché non posso.

D.: Voi li vedete ?

M.: Sì, nei sogni.

D.: Possiamo realizzare la meta attraverso lo yoga ?

M.: Sì.

D.: Avete scritto sullo yoga ? Ci sono vostri libri su questo argomento ?

M.: Sì.

Dopo che la signora se ne fu andata, il Maestro osservò: "Conoscevamo i nostri parenti prima della loro nascita da doverli conoscere dopo la loro morte ?"

37. "Cosa è il Karma ?" chiese qualcuno.

M.: Quello che ha già cominciato a portare frutto è classificato come *prarabdha* karma (azioni passate). Quello che è accumulato e che porterà frutto successivamente, è classificato come *sanchita* karma (azioni accumulate). Questo è molteplice quanto il grano ottenuto dai contadini come baratto per le verdure. Tale grano (granaglie) barattato consiste di riso, orzo, ecc.; un po' galleggia, altro affonda nell' acqua. Può essere buono, cattivo o indifferente. Quando il più potente del molteplice karma accumulato comincia a portare frutto nella nascita successiva è chiamato *prarabdha* di quella nascita.

38. Quando uno degli attuali devoti venne per la prima volta da Bhagavan, chiese: "Qual è la strada per la liberazione ?"

Il Maharshi rispose: "La strada già intrapresa porta alla liberazione."



## 22 Settembre 1936

39. Conversando con R. Seshagiri Rao, un visitatore, il Maestro osservò che solo un saggio realizzato può essere un buon Karma yogi. "Dopo che il senso di essere l' agente (colui che compie l'azione) ci ha lasciato, vediamo cosa succede. Sri Sankara suggerì l'inazione. Ma egli non scrisse commentari e prese parte nelle dispute ? Non preoccuparti sul compiere o non compiere azioni. Conosci Te Stesso. Quindi si veda per chi c'e' l' azione. Per chi c'e' ? Lascia che l' azioni completi se stessa. Fino a che c'e' l'agente, egli deve raccogliere i frutti delle sue azioni. Se non pensa di essere l'agente non c'e' azione per lui. Egli è un asceta che ha rinunciato alla vita mondana.

D.: Come è sorto l'ego ?

M.: Non è necessario saperlo. Conosci il presente. Non conoscendo questo, perché ti preoccupi di altri tempi ?

Il Maharshi disse in risposta ad una domanda: "E' il mondo dentro di te o fuori di te? Esiste fuori di te ? Il mondo viene da te e ti dice 'io esisto'?"

40. Il bramino riprese: "Come sappiamo che l'azione è nostra o no?"

M.: Se i frutti dell' azione non toccano la persona egli è libero dall' azione.

D.: E' sufficiente la conoscenza intellettuale ?

M.: Se non la conoscete intellettualmente, come la mettete in pratica? Imparatela prima intellettualmente, quindi non fermatevi a quella. Mettetela in pratica.

Il Maharshi fece quindi alcune osservazioni: "Quando aderite a un sistema filosofico, siete obbligati a condannare gli altri. E' il caso dei capi dei monasteri."

Non si può pensare che tutta la gente faccia lo stesso tipo di azioni. Ognuno agisce in accordo al suo temperamento e alle sue vite passate. Saggezza, Devozione, Azione, sono tutte connesse tra loro. La meditazione sulle forme si adatta alla mente di uno. E' intesa per liberare quello stesso dalle altre forme e confinarlo ad un' unica forma. Essa conduce alla meta. E' impossibile iniziare fissando la mente nel Cuore. Perciò questi aiuti sono necessari. Krishna dice che non c'e'nascita per te, me, ecc., e più tardi afferma di essere nato prima di Aditya, ecc. Arjuna lo contesta. Dunque è certo che ognuno pensa a Dio in accordo con il proprio grado di sviluppo.

Tu dici di essere il corpo nello stato di veglia; e di non esserlo nel sonno profondo. Essendoci parecchie guaine nel corpo di un individuo, non ci dovrebbero essere infinite capacità per Dio? Qualunque metodo uno segua, quel metodo è incoraggiato dai Saggi. Dato che conduce alla meta come qualsiasi altro metodo.

41. D.: Ci sono il paradiso e l' inferno ?

M.: Ci deve essere *qualcuno* per andarci. Essi sono come sogni. Noi vediamo tempo e spazio esistere anche nel sogno. Quale esiste, il sogno o la veglia ?

D.: Perciò dobbiamo liberarci da passione, rabbia, ecc.

M.: Rinuncia ai pensieri. Non hai bisogno di rinunciare a niente altro. *Tu* ci devi essere per vedere qualcosa. E' il Sé. Il Sé è sempre-conscio.

D.: Sono i pellegrinaggi, ecc., validi ?

M.: Sì.

D.: Quale sforzo è necessario per raggiungere il Sé ?

M.: 'Io' dovrebbe essere distrutto. Il Sé non si può 'raggiungere': c'e' qualche momento in cui il Sé non sia? Non è qualcosa di nuovo. Sii come sei. Quello che è nuovo non può essere permanente. Quello che è reale deve sempre esistere.

D.: Cosa significa 'sacrificio per la saggezza' o altri sacrifici?

M.: Le altre discipline esistono per essa. La pratica serve per guadagnare la saggezza.

D.: I *jivanmuktas* (i realizzati, i liberati ancora in vita) sono di tipi differenti?

M.: Che importa se differiscono esternamente? Non c'è differenza nella loro saggezza.

D.: Quando si è fedeli a un Maestro, si possono stimare gli altri?

M.: Il Guru è solo uno. Non è fisico. Fino a che c'è debolezza, è necessario il supporto di forza.

D.: J. Krishnamurti dice 'Nessun Guru è necessario' ?

M.: Come lo sapeva? Uno può dire così dopo aver realizzato, ma non prima.

D.: Voi avete guadagnato questo stato attraverso un grande sforzo. Cosa dobbiamo fare noi, poveri spiriti ?

M.: Noi siamo nel nostro Sé. Non siamo nel mondo.

D.: Paradiso e inferno, cosa sono ?

M.: Tu porti paradiso e inferno con te. La tua passione, rabbia, ecc., produce queste regioni. Esse sono come sogni.

D.: La Gita dice che se un uomo fissa la sua attenzione tra le sopracciglia e trattiene il respiro, raggiunge lo Stato Supremo. Come ci si riesce ?

M.: Tu sei sempre nel Sé e non esiste qualcosa come raggiungerlo. Il punto tra le sopracciglia è solo un posto dove l'attenzione può essere fissata, una sede della meditazione.

D.: Voi avete parlato del Cuore come sede della meditazione ?

M.: Sì, è anche quello.

D.: Cosa è il Cuore ?

M.: E' il centro del Sé. Il Sé è il centro dei centri. Il Cuore rappresenta il centro psichico e non il centro fisico.

D.: Il termine 'jnana' significa Saggezza realizzata. Lo stesso termine viene usato anche per definire il metodo. Perché ?

M.: 'Jnana' include anche il metodo perché questo alla fine si risolve nella realizzazione.

D.: Deve un uomo impegnarsi nell' insegnare la sua conoscenza anche se imperfetta ?

M.: Se quello è il suo *prarabdha*.

Nel settimo capitolo (della Gita), Arjuna chiede se il Karma (l' azione) è un metodo. Krishna risponde che lo è, se l' azione viene compiuta senza l' idea di essere colui che la fa. Allo stesso modo le azioni (Karmas) sono approvate dalle scritture che negano l' azione (Karma). L' azione disapprovata da loro è quella compiuta con il senso di esserne l' agente. Non abbandonare l' azione. Non ci riuscirai. Rinuncia invece al senso di essere l' agente. L' azione procederà automaticamente. O (anche) se ne andrà via da te. Se l' azione è il tuo destino in accordo con il *prarabdha*, sarà sicuramente compiuta, che tu lo voglia o no; se l' azione non è il tuo destino, non sarà compiuta nemmeno se ti impegnerai con tutta la forza. Janaka, Suka, ecc., lavoravano senza *ahankara* (senza il senso dell' ego). L' azione può essere compiuta per la fama, o può essere svolta disinteressatamente e per il pubblico bene. O ancora si può volere l' applauso. In questo caso è certamente egoista.

D.: Qual è quella cosa, conoscendo la quale tutti i dubbi sono risolti ?

M.: Conosci il dubitante. Se il dubitante è tenuto fermo, i dubbi non sorgeranno. *Qui il dubitante è trascendente*. Quando il dubitante cessa di esistere, non sorgeranno più dubbi. Da dove sorgeranno? Sono tutti esseri realizzati. Solo che non ne sono consapevoli. I dubbi devono essere sradicati. Questo significa che il dubitante deve essere sradicato. *Qui il dubitante è la mente*.

D.: Qual è il metodo ?

M.: 'Chi sono io ?' è l' investigazione.

D.: Possiamo recitare nomi o sillabe divine (*japa*) ? (es. 'Io sono Shiva', o 'Io sono Lui', ecc.)

M.: Perché dovresti pensare 'io sono questo'? Investiga e i pensieri cesseranno. Ciò che è, il Sé, sarà rivelato come l' indubbio residuo.

D.: E' necessario lo *Hatha* Yoga ?

M.: E' uno degli aiuti; non che sia sempre necessario. Dipende dalla persona. L'investigazione è superiore al controllo del respiro. Nello "Yoga Vasishta" Chudala consiglia l' investigazione a Sikhidvaja per uccidere l' ego. La realtà può essere raggiunta afferrandoci al *prana* o alla mente. Lo *Hatha* Yoga corrisponde al primo; l'

investigazione al secondo.

D.: Rimane qualche individualità per il Saggio dopo la Realizzazione ?

M.: Come può conservare l'individualità ?

Anche ordinariamente gli anziani consigliano il controllo del respiro prima di cominciare qualsiasi lavoro, mondano o no. Il che significa che la concentrazione della mente effettua il lavoro.

D.: Io medito *neti-neti* (non questo-non questo).

M.: No, quella non è meditazione. Trova la fonte. Devi raggiungere la fonte senza errore. Il falso 'io' scomparirà e l' 'io' reale sarà realizzato. Il primo non può esistere separato dal secondo.

### 28 Marzo 1935

43. I signori Ranganathan, Ramamurthi e Raghaviah visitarono l' Asramam. Il signor Ranganathan chiese, "Per favore, insegnatemi come la mente possa essere controllata".

M.: Ci sono due metodi. Uno è vedere cosa la mente è; allora si calma. Il secondo è fissare la tua attenzione su qualcosa; allora la mente rimane quieta.

L' uomo ripeté la domanda per un ulteriore chiarimento. Gli venne data la stessa risposta con una piccola aggiunta. L' uomo non sembrò soddisfatto.

Sig. Raghaviah: Noi siamo uomini del mondo, abbiamo qualche tipo di dolore e non sappiamo come superarlo. Preghiamo Dio e ancora non siamo soddisfatti. Cosa possiamo fare ?

M.: Fidare in Dio.

D.: Noi ci abbandoniamo, ma ancora non c'è aiuto.

M.: Se vi siete arresi, dovete essere capaci di conformarvi alla volontà di Dio e non lamentarvi di quello che può non piacervi. Le cose possono svolgersi diversamente da quello che sembrano in apparenza. Il dolore spesso conduce gli uomini alla fede in Dio.

D.: Ma noi viviamo nel mondo. Ci sono la moglie, i bambini, gli amici, i parenti. Non possiamo ignorare la loro esistenza e rassegnarci alla volontà di Dio, senza conservare in noi un po' di personalità.

M.: Questo significa che non vi siete arresi come dite. Dovete solo aver fiducia in Dio.

Sig. Ramamurthi: Maestro, ho letto il libro di Brunton, "India Segreta", e sono rimasto molto impressionato dall' ultimo capitolo, dove si dice che è possibile essere consapevoli senza pensare. Io so che uno può pensare, dimenticando il corpo. Si può pensare senza la mente? E' possibile guadagnare quella consapevolezza che è oltre i pensieri?

M.: Sì. Esiste solo una consapevolezza, che persiste negli stati di veglia, sogno e sonno profondo. Nel sonno profondo non c'è 'io'. Il pensiero 'io' nasce quando ci si sveglia e allora appare il mondo. Dove era questo 'io' nel sonno? C'era o no? Ci deve essere stato, ma non nel modo in cui lo percepisci adesso. Il presente è solo il pensiero-'io', mentre l' 'io' che dormiva è l' 'io' reale. Esso sussiste attraverso tutto. E' consapevolezza. Se lo conosci vedrai che è oltre i pensieri.

D.: Possiamo pensare senza la mente?

M.: I pensieri possono essere come qualunque altra attività, non disturbando la consapevolezza Suprema.

D.: Si può leggere la mente degli altri ?

Come al solito il Maestro gli disse di trovare il proprio Sé prima di preoccuparsi degli altri. "Dove sono gli altri se non nel proprio Sé?" chiese il Maestro.

Sig. Raghaviah: Come dobbiamo correlare la più alta esperienza con la più bassa esperienza (intendendo l' esperienza spirituale con gli affari terreni) ?

M.: C'è solo una esperienza. Cosa sono le esperienze mondane se non quelle costruite sul falso 'io'? Chiedi all' uomo di maggior successo del mondo se conosce il suo Sé. Egli dirà 'No'. Cosa si può conoscere senza

conoscere il Sé ? Tutta la conoscenza terrena è costruita su fragili fondamenta.

Sig. Ramamurthi: Come conoscere l' 'Io Reale' come distinto dal 'falso Io'?

M.: C'è qualcuno che non sia conscio di se stesso ? Ognuno conosce, e tuttavia non conosce, il Sé. Uno strano paradosso.

Il Maestro aggiunse successivamente "Se ci si domanda se la mente esiste, si troverà che la mente non esiste. Quello è il controllo della mente. Altrimenti, se si comincia a dire che la mente esiste e si cerca di controllarla, ne risulta che la mente deve controllare la mente, come se un ladro si facesse poliziotto per catturarsi da solo. La mente in quel modo sfugge a se stessa.

### **3 Aprile 1935**

44. Signor Ekanath Rao, ingegnere, chiese a Bhagavan se la solitudine fosse necessaria per l' investigazione. M.: C'è solitudine dappertutto. L' individuo è sempre solitario. Suo compito è scoprirla dentro, e non cercarla fuori.

D.: Il mondo del lavoro quotidiano distrae.

M.: Non permettere a te stesso di essere distratto. Chiedi per chi c'è la distrazione. Non ti affliggerà più dopo un po' di pratica.

D.: Anche il tentativo è impossibile.

M.: Provaci e vedrai che non sarà così difficile.

D.: Ma la risposta non serve per la ricerca interiore.

M.: Il dubitante è la risposta, e nessun' altra risposta può venire. Quello che viene come nuovo non può essere vero. Quello che sempre è, è vero.

### **6 Aprile 1935**

45. Un visitatore domandò: Il sentiero della realizzazione è difficile. Gli oggetti del mondo sono facili da capire, mentre questa non lo è.

M.: Sì. La mente cerca sempre la conoscenza esterna, lasciando da parte la sua conoscenza interna.

D.: Stare un giorno con Sri Bhagavan è bene; starci due giorni è meglio; tre giorni, ancor di più; e così via. Se si sta qui di continuo, come dobbiamo fare per il nostro lavoro di ogni giorno ?

M.: Deve essere compreso che stare qui o da qualche altra parte è la stessa cosa e ha lo stesso effetto.

### **12 Aprile 1935**

46. Dopo aver udito la versione cantata in Malayam dell' Upadesa Saram, il signor Ramachandra Iyer di Nagercoil fece delle domande sulla mente, la concentrazione e il controllo. Il Maestro disse che la mente è solo l' identità del Sé con il corpo. E' un falso ego che viene creato; esso a sua volta crea dei falsi fenomeni, e sembra che si muova in essi. Tutti questi sono falsi. Il Sé è l' unica Realtà. Se la falsa identità scompare, l' esistenza della Realtà diviene evidente. Non significa che la Realtà non sia qui e ora. E' sempre qui ed è sempre la stessa. E' anche in ogni esperienza di ognuno, dato che ognuno sa di esistere. "Chi è lui?" Soggettivamente, "Chi sono io ?" Il falso ego è associato con gli oggetti; l' ego stesso è un suo proprio oggetto. L' oggettività è falsità. Il soggetto solo è la Realtà. Non confondere te stesso con l' oggetto, cioè il corpo. Questo dà origine al falso ego e di conseguenza al mondo e ai vostri movimenti in esso, con l' infelicità che ne risulta. Non pensare di essere questo, quello o quell' altro; di essere così e così, o in questo modo o in un altro. Limitati a lasciare fuori la falsità. La Realtà si rivelerà da sola. Le scritture dicono che il Sé è sempre presente, e tuttavia parlano di rimuovere l' ignoranza. Se il Sé è sempre presente, come può esserci l' ignoranza ? Per chi c'è l' ignoranza? Sono dichiarazioni contraddittorie. Tuttavia tali affermazioni servono per guidare il serio ricercatore sulla retta via. Egli non capisce prontamente la Verità se espressa in semplici parole, come 'non io, non tu, nemmeno queste...'. Sri Krishna dichiarò la Verità, ma Arjuna non riuscì ad afferrarla. Successivamente Krishna disse semplicemente che la gente confonde Lui con il corpo, mentre in realtà Egli non è nato e non morirà. Ma ancora Arjuna richiede l' intera Gita perché la Verità gli diventi chiara.

Il Sé è solo Essere, non essere questo o quello. E' semplice Essere. Sii -e ci sarà una fine per l' ignoranza. Chiedi per chi c'è l' ignoranza. L' ego sorge quando tu ti risvegli dal sonno. Nel sonno profondo non dici che

stai dormendo e che stai per svegliarti o che stai dormendo da qualche tempo. Ma tu ci sei ancora. Solo quando sei sveglio dici di aver dormito. La tua veglia comprende in essa anche il sonno. Realizza il tuo puro Essere. Non lasciare che ci sia confusione con il corpo. Il corpo è il risultato dei pensieri. I pensieri andranno avanti come al solito, ma tu non ne sarai toccato. Tu non eri interessato al corpo mentre eri addormentato; puoi rimanere sempre così.

Signor Ekanatha Rao: Come si può conciliare una tale attività con il guadagnare il proprio salario, cosa necessaria per la gente del mondo?

M.: Le azioni non formano la schiavitù. La schiavitù è solo la falsa nozione 'io sono colui che agisce'. Tieni lontani tali pensieri e lascia che il corpo e i sensi giochino il loro ruolo, non impediti dalla tua intromissione.

#### **20 Aprile 1935**

47. Un visitatore espresse il suo parere circa l'infelicità del mondo e la sua opinione che la 'Ricerca del Sé' sembrava egoista nel mezzo di ambienti così sofferenti. La sua soluzione sembrava essere il lavoro disinteressato.

M.: Il mare non è conscio della sua onda. Similmente il Sé non è conscio del suo ego.

Nota: Questo rende chiaro cosa Sri Bhagavan intende con ricerca della fonte dell'ego.

48. Un visitatore chiese a Sri Bhagavan, "Voi siete Bhagavan. Così dovrete sapere quando otterrò la conoscenza. Ditemi quando diventerò un saggio." Sri Bhagavan replicò, "Se io sono Bhagavan non c'è nessuno oltre al Sé -quindi nessun saggio o ignorante. Se non lo sono, sono buono quanto lo sei tu e conosco quanto conosci tu. In entrambi i casi non posso rispondere alla tua domanda."

#### **24 Aprile 1935**

49. Alcuni uomini fecero al Maestro delle domande che possono essere riassunte in una, che l' 'io' non è percepibile e comunque devono fare un grande sforzo.

Il Maestro rispose nel solito modo: "Chi è che dice che l' 'io' non è percepibile? C'è un 'io' ignorante e un 'io' sfuggente? Ci sono due 'io' nella stessa persona? Fate a voi stessi queste domande. E' la mente che dice che l' 'io' non è percepibile. Da dove viene la mente? Conoscete la mente. Troverete che è un mito. Re Janaka disse: 'Ho scoperto il ladro che mi stava rovinando da tanto tempo. Adesso me la sbrigherò con lui. Quindi sarò felice.'"

D.: Come conoscere l' 'io' ?

M.: L' 'io'-'io' c'è sempre. Non c'è un conoscerlo. Non è una nuova conoscenza che debba essere acquisita. Quello che è nuovo e non qui e ora, sarà solo evanescente. L' 'io' c'è sempre. C'è un' ostruzione alla sua conoscenza, che è chiamata ignoranza. Rimuovi l' ignoranza e la conoscenza brillerà. Infatti questa ignoranza, o anche la conoscenza, non è per l' Atman. Esse sono solo sovrastrutture da spazzar via. Ecco perché si dice che l' Atman sia oltre la conoscenza e l' ignoranza. Esso rimane come naturalmente è -il che è tutto.

D.: Non c'è un progresso sensibile nonostante i nostri tentativi.

M.: Si può parlare di progresso nelle cose 'nuove' che devono essere ottenute, ma qui si tratta di rimuovere l' ignoranza e non di acquisire conoscenza.

D.: Come rimuovere l'ignoranza ?

M.: Quando sei sdraiato nel letto a Tiruvannamalai sogni di trovarti in un' altra città. Per te la scena è reale. Il tuo corpo rimane qui sul letto in una stanza. Può una città entrare nella tua stanza, o tu aver abbandonato questo posto ed essere andato da un' altra parte, lasciando il tuo corpo qui? Entrambe le cose sono impossibili. Quindi il tuo essere qui e vedere un' altra città sono entrambe cose irreali. Appaiono reali alla mente. L' 'io' del sogno presto scompare, allora un altro 'io' parla del sogno: questo ultimo 'io' non era nel sogno. Entrambi questi 'io' sono irreali. C'è lo strato sottostante della mente che continua per tutto il tempo, dando origine a così tante scene. Un 'io' sorge con ogni pensiero, e con la scomparsa di questo pensiero anche l' 'io' scompare. Molti 'io' nascono e muoiono ogni momento. La mente sottostante è il vero problema. Quello è il ladro secondo Janaka. Scoprillo e sarai felice.

50. Sri Bhagavan lesse, dal *Prabuddha Bharata*, le parole di Kabir secondo cui tutti sanno che la goccia si fonde nell' oceano, ma pochi sanno che l' oceano si fonde nella goccia. Questa è *para bhakti* (la devozione più alta), disse.

### 5 Giugno 1935

51. Un giovane bramino di 25 anni venne a visitare il Maestro. Al suo sguardo divenne isterico, e gridò 'Tu sei Dio', 'Tu sei mio Padre', 'Padre, salvami' e così via. In un crescendo d' isteria, si batteva violentemente il petto con entrambe le mani, gridando 'Shivoam, Shivoam'.

Quindi gridò istericamente digrignando i denti 'Io estirperò il materialismo', come se stesse schiacciando il materialismo con la propria bocca. Quindi chiese: "Dammi il potere, dammi il potere o io ...". Cominciò come se si stesse strozzando da solo.

Quando fu gentilmente rimosso dagli altri, cadde prostrato davanti a Sri Bhagavan, dicendo "Io prenderò rifugio ai piedi di mio Padre. Padre! Tu sei Parthasarathi, io sono Arjuna. Noi estirperemo il materialismo", e così via. Alla fine venne portato via. Egli si lavò, si rinfrescò un poco e si sedette quietamente nella sala, per alcune ore. Si astenne dal pranzo di mezzogiorno. Nel pomeriggio ebbe un' altra convulsione quando gridò "Taglierò via la testa di Krishna, se dovesse venire qui adesso. Mi suggerì di rinunciare al mio lavoro, ma non si prende cura di mia madre. Oppure lasciate che lui tagli la mia testa", e così via.

Dopo alcune ore di silenzio, Sri Bhagavan chiese al Signor Sarma di leggere una parte del suo commentario su *Anubandha* (Appendice ai 40 versi). In sostanza il contenuto è che certa gente, incapace di aiutare se stessa, chiede i poteri divini da utilizzare per il bene del genere umano. Questa è simile alla storia di uno zoppo che diceva spaccionate, sostenendo che avrebbe annientato il nemico se solo qualcuno lo avesse retto sulle gambe. L' intenzione è buona, ma non c'è il senso delle proporzioni. Il giovane, udendo questa storia, balzò improvvisamente ai piedi di Bhagavan, benedicendolo e dicendo "Padre! Padre! Ero in errore. Perdonami. Insegnami. Farò tutto quello che dici," e così via. Di nuovo, nel corso della serata, si prostrò dicendo, "Mi abbandono".

### 9 Giugno 1935

52. Un uomo proveniente da Cocanada chiese: "La mia mente rimane limpida per due o tre giorni e ridiventa ottusa nei successivi due o tre giorni; e così alternativamente. A cosa è dovuto ?"

M.: E' abbastanza naturale. E' il gioco di alternanza tra *sattva* (chiarezza), *rajas* (attività) e *tamas* (oscurità). Non lamentarti per il *tamas*; ma quando la *sattva* entra in gioco, aggrappati ad essa e usala al meglio.

D.: Cosa è il Cuore ?

M.: E' la sede (se una tale cosa può essere detta di Quello) del Sé.

D.: E' il cuore fisico ?

M.: No. E' la sede da cui nasce l' 'io'-'io'.

D.: Cosa avviene dell'anima (*jiva*) dopo la morte ?

M.: La questione non è appropriata per un *jiva* (anima) che sta vivendo. Un'anima (*jiva*) disincarnata può chiedermelo, se appropriato. Nel frattempo si lasci che l'anima incarnata risolva il suo attuale problema e scopra chi è. Allora ci sarà una fine a tali dubbi.

D.: Cosa è il *dhyana* ?

M.: La parola *dhyana* di solito significa meditazione su qualche oggetto, mentre *nididhyasana* è usata per la ricerca nel Sé. Le triadi durano fino a che il Sé è realizzato.

D.: Come dovrebbe essere praticato il *dhyana* ?

M.: Il *dhyana* serve a concentrare la mente. L' idea predominante tiene lontano tutte le altre. Il *dhyana* varia a seconda dell' individuo. Può essere su un aspetto di Dio, o su un mantra, o sul Sé, ecc.

### 15 Giugno 1935

53. Un uomo giovane, il signor Knowles, venne per il *darsan*. Aveva letto due libri di Paul Brunton. Chiese: "I buddisti dicono che l' 'io' è irreali, mentre Paul Brunton nel "Sentiero Segreto" ci dice di superare il pensiero-'io' e di raggiungere lo stato dell' Io'. Quale è vera ?"

M.: Viene supposto che ci siano due 'io'; uno è il più basso e irreali; e l' altro, il più alto e reale, che deve essere realizzato.

Tu non eri conscio di te stesso mentre dormivi, tu sei conscio nella veglia; nella veglia, tu dici che stavi dormendo; tu non lo sapevi durante il sonno profondo. Perciò l' idea di diversità è nata insieme alla consapevolezza corporea; ha inizio e fine. Quello che origina deve essere qualcosa. Cosa è quel qualcosa ? E' la consapevolezza dell' 'io'. Chi sono io ? Da dove vengo ? Trovando la fonte, realizzi lo stato di Consapevolezza Assoluta.

D.: Chi è questo 'io'? Sembra essere solo una continuazione delle impressioni dei sensi. Anche l' idea buddista sembra essere così.

M.: Il mondo non è esterno. Le impressioni non possono avere un' origine esterna. Perché il mondo può essere conosciuto solo attraverso la consapevolezza. Il mondo non dice che esiste. E' la tua impressione. Anche così questa impressione non è costante e ininterrotta. Nel sonno profondo il mondo non era conosciuto; e così non esiste per un uomo che dorme. Quindi il mondo è la conseguenza dell' ego. Scopri l' ego. Trovare la sua fonte è la meta finale.

D.: Credo che non dovemmo infliggere sofferenza ad altri esseri viventi. Dobbiamo sopportare i morsi delle zanzare e magari piegarci ad esse?

M.: Tu non ami soffrire. Come puoi infliggere sofferenza ad altri ? Soltanto tieni lontano le zanzare fino a che soffri delle loro punture.

D.: E' giusto che uccidiamo altre vite, come zanzare e piccoli insetti ?

M.: Ognuno è un suicida. Lo stato eterno, naturale, beato è stato soffocato dall'ignoranza di questa vita. In questo modo la vita attuale è dovuta all' uccisione dell' eterno, primario Essere. Non è un caso di suicidio? Così, ognuno è un suicida. Perché preoccuparsi di omicidi e uccisioni?

Nel corso di un colloquio successivo, il visitatore disse: "Il mondo manda impressioni e io mi sveglio!"

M.: Può il mondo esistere senza qualcuno a percepirlo? Chi viene prima? L' Esistenza-Coscienza o la coscienza-emergente? L' Esistenza-Coscienza c'e' sempre, eterna e pura. La coscienza-emergente sorge fuori e scompare. E' transitoria.

D.: Il mondo non esiste per gli altri anche quando sono sveglio?

M.: Un tale mondo ti inganna anche quando cerchi di conoscerlo senza conoscere te stesso. Il mondo è il risultato della tua mente. Conosci la tua mente. Quindi guarda il mondo. Realizzerai che non è diverso dal Sé.

D.: Non è il Maharshi conscio di se stesso e di quello che lo circonda, così chiaramente come lo sono io?

M.: Per chi c'e' il dubbio? Non ci sono dubbi per il realizzato. Ci sono solo per l' ignorante.

### 16 Giugno 1935

54. Un Andhra Pandit -un uomo anziano- aveva alcuni dubbi riguardo l' esposizione dell' Advaita di Kavyakantha. Egli aveva trovato nei libri che il Brahman è libero da sajatiya, vijat... ecc. Tali condizioni erano soddisfatte in una teoria (vivarta vada) e non con un' altra (parinama vada), ecc.

Il Maestro osservò che Dakshinamurti non aveva insegnato niente del genere. Egli non disse che il Brahman è collegato o meno alla Sakti. Tutto quello era, era solo Silenzio; e i dubbi dei discepoli erano chiariti. Il significato è che non c'e' niente che debba essere imparato, discusso e concluso. Ognuno sa che 'Io sono'. C'e' la confusione che l' 'io' sia il corpo. Poiché l' 'io' nasce dall' Assoluto e dà origine all' intelletto.

Come può un tale intelletto passando attraverso l' ego scoprire il Brahman ? E' impossibile. Si può solo superare il falso concetto 'io sono il corpo'. Scopri per chi nascono i pensieri. Se l'attuale egoità svanisce, la scoperta è completa. Quello che rimane è il puro Sé. Paragona il sonno profondo e la veglia. Diversità e corpo sono trovate solo nella seconda. Nel primo, il Sé rimane senza la percezione del corpo o del mondo. Qui regna la felicità.

Il testo delle scritture 'io sono Brahman' si riferisce allo stato e non al modo della mente. Uno non può diventare il Brahman continuando a ripetere il mantra. Esso significa che il Brahman non è da un' altra parte. E' il tuo Sé. Trova quel Sé; e Brahman è trovato. Non cercare di raggiungere il Brahman come se fosse in qualche

posto lontano.

Il Pandit disse che i pensieri sono così persistenti che l' 'io' non può essere raggiunto.

Il Maestro disse: Il pensiero sulla forma del Brahman aiuta distogliere la mente dagli altri pensieri. O qualche pratica simile è necessaria o l' associazione con i Saggi. Il Saggio ha già superato la mente e rimane in Pace. La sua vicinanza aiuta a portare una tale condizione negli altri. Altrimenti non c'è significato nel cercare la compagnia di un Saggio.

'Io sono il corpo' vuol dire limitazione ed è la radice di tutte le azioni (e desideri) basse ed egoistiche. 'Io sono Brahman' vuol dire passare oltre le limitazioni e significa comprensione, chiarezza, amore, ecc., che sono cose divine e virtuose.

D.: Come si trova un capofamiglia nello schema della liberazione?

M.: Perché pensi di essere un capofamiglia? Se vai a fare l' asceta errante, un pensiero simile (che tu sei un asceta) ti perseguiterà. Sia che tu continui nella famiglia o vi rinunci e vai in una foresta, la tua mente ti darà la caccia. L' ego è la fonte dei pensieri. Esso crea il corpo e il mondo e ti fa pensare di essere un capofamiglia. Se rinunci al mondo, si limiterà a sostituire il pensiero dell' asceta con quello del capofamiglia e l' ambiente della foresta con quello della casa. Ma gli ostacoli mentali sono sempre lì. Addirittura si accrescono nei nuovi ambienti. Non c'è aiuto nel cambiamento di ambiente. L'ostacolo è la mente. Deve essere superata, sia in casa che in una foresta. Se puoi farlo in una foresta, perché non in casa? Quindi, perché cambiare ambiente? I tuoi sforzi possono essere fatti adesso, in qualsiasi ambiente ti trovi.

L' ambiente non ti abbandona mai, in accordo con il tuo desiderio. Guarda me. Io lasciai la casa. Guarda te stesso. Sei venuto qui lasciando l' ambiente domestico. Cosa hai trovato qui? E' differente da quello che hai lasciato? Anche se uno rimane immerso nel *nirvikalpa samadhi* per anni, quando ne riemerge si ritroverà nell' ambiente che era destinato ad avere. Ecco perché Sankara, nel suo eccellente lavoro "Viveka Chudamani", enfatizzò il *sahaja samadhi* rispetto al *nirvikalpa samadhi*. Uno dovrebbe essere in samadhi spontaneo -il che significa nel proprio stato originario- nel mezzo di qualsiasi ambiente.

Più tardi Sri Bhagavan disse: "Il controllo del respiro può essere interno o esterno."

La regolazione del respiro interna è come segue: *L'idea io-non-sono-il-corpo* è l' esalazione.

*Chi sono io?* E' l' inalazione.

*Io sono Lui* è la ritenzione del respiro.

Facendo così, il respiro diviene automaticamente controllato.

Il controllo esterno è per chi non è dotato di forza sufficiente per controllare la mente. Non c'è una via più sicura di quella; se non la compagnia di un Saggio. Si deve ricorrere alla pratica esterna se non c'è la possibilità di avere la compagnia di un Saggio (se c'è la compagnia di un Saggio, il Saggio provvede alla forza necessaria, sebbene non visto dagli altri). Non c'è bisogno di eseguire il *pranayama* (controllo del respiro) esattamente come descritto nell' hatha Yoga. Se viene eseguito durante la ripetizione di japa, o nel dhyana, o nella bhakti, ecc., è sufficiente un minimo controllo del respiro per tenere calma la mente. La mente è il cavaliere e il controllo del respiro è il cavallo. Il pranayama è un controllo sul cavallo. Attraverso quel controllo è controllato il cavaliere.

Il Pranayama può essere fatto appena un po'. Osservare il respiro è una via per farlo. La mente distratta dalle altre attività è impegnata nell' osservare il respiro. Questo controlla il respiro; e a sua volta la mente è controllata.

Non c'è gran bisogno di controllare i tempi dell' inalazione e dell' esalazione. Si può ritenere il respiro appena un po' nello japa, dhyana, ecc. Allora, anche così, seguiranno buoni risultati.

**18 Giugno 1935**

55. D.: Può essere realizzato l' advaita attraverso la ripetizione di nomi santi (japa), del tipo Rama, Krishna, ecc. ?

M.: Sì.



D.: Non sono mezzi di un ordine inferiore ?

M.: Ti è stato detto di fare lo japa o di discutere il suo ordine nello schema delle cose?

Silenzio.

## 24 Giugno 1935

57. Risposta a un dubbio nella Sri Ramana Gita.

Capitolo XIV,10: "Con un progresso ancora ulteriore, può anche risultare l' invisibilità. Un tale individuo, essendo solo pura coscienza, è noto come un *siddha*."

Capitolo XVIII, ultima strofa: "La gloria dei siddha è oltre l' immaginazione, essi sono uguali a Siva, si, a Siva stesso, nell'essere capaci di concedere doni."

Il significato è che, con l' Autorealizzazione, risulta un *tapas* (pratica ascetica) reale e incessante. Con il maturare di tale *tapas*, alcuni saggi possono rendere i loro corpi intangibili e invisibili. Essi sono noti come *siddhas*.

Qual è allora la differenza tra Saggio (*jnani*) e *siddha*, e come si spiega la capacità del secondo di compiere miracoli (implicando l' assenza di questa capacità nel primo) ?

Questo era il dubbio. Il Maestro spiegò: "Le domande nella Gita venivano fatte in un certo spirito. Le risposte si accordavano a questo spirito. La gente guarda solo al corpo e vuole anche i poteri (*siddhis*). Con l' Autorealizzazione nessun potere può estendersi nemmeno in essa, e come potrebbe estendersi oltre? La persone ansiose per i poteri non sono contente con la loro idea di conoscenza e così vogliono che ad essa siano associati i poteri. Sono propense a trascurare la suprema felicità della conoscenza e aspirano ai poteri. Per questa ragione stanno seguendo una strada secondaria al posto della strada reale e così rischieranno di perdersi. Per guidarli e mantenerli solo sulla strada reale si dice che i poteri si accompagnino alla conoscenza. Infatti la conoscenza comprende tutto, per quanto un Saggio non sprecherà nemmeno un pensiero su di essi. Lasciate che la gente ottenga la conoscenza e quindi cerchi i poteri, se lo desidera.

Il signor T.K. Iyer, un devoto, stava parlando dei chakras.

Sri Bhagavan disse: "Solo il Sé deve essere realizzato. La Sua realizzazione contiene tutto al Suo interno. Energia, poteri occulti, ecc., sono tutti inclusi in Esso. Quelli che parlano di queste cose non hanno realizzato il Sé. Il Sé è nel cuore ed è il Cuore stesso. La manifestazione è nel cervello. Il passaggio (di energia) dal cuore al cervello può essere attraverso il *sushumna* o un nervo con qualsiasi altro nome. Gli yogi dicono che la corrente sale fino al *sahasrara* (nel cervello) e si ferma lì. Quell' esperienza non è completa. Per la conoscenza, deve arrivare al Cuore.

## 4 Luglio 1935

58. Signor Ranganathan:

Nella Srimad Bhagavad Gita c'è un passaggio: il proprio compito è il migliore (da eseguire); un compito estraneo è pieno di rischi. Qual è il significato del proprio compito ?

M.: E' generalmente riferito ai compiti delle differenti caste. Anche l' ambiente fisico deve essere preso in considerazione.

D.: Se si intendesse il compito delle differenti caste e dei vari stadi della vita, un tale compito sarebbe valido solo in India. Ma d' altra parte la Gita dovrebbe essere applicabile universalmente.

M.: C'è un simile compito applicabile in una forma o in un' altra in ogni posto. Il significato è che uno dovrebbe attenersi al singolo Sé e non deviare. Quello è il punto essenziale. E' l' unione con il Sé. Non ci sarà né distrazione né paura. I problemi nascono solo quando c'è un secondo se stesso. Se si realizza che il Sé è unico, non c'è qualcosa che sia 'secondo' e quindi non c'è ragione di paura. L' uomo, per come è ora, confonde il compito del non-Sé con quello del Sé e soffre. Si lasci che conosca il Sé e dimori in esso; ci sarebbe una fine per la paura, e non esisterebbero dubbi.

Anche se interpretato come compito dei vari stati della vita, il significato sarebbe solo questo. Un tale compito porta frutto solo quando fatto disinteressatamente. Ciò significa che uno deve realizzare di non essere l' agente, ma solo lo strumento di un Potere Superiore. Lasciate che il Potere Superiore faccia quello che è inevitabile e che 'io' mi accordi solo ai suoi voleri. Le azioni non sono 'mie'. Se uno pensa e agisce in questo modo, dov'è il problema?

D.: La Gita fu insegnata per l' azione.

M.: Cosa dice la Gita? Arjuna si rifiutava di combattere. Krishna disse, "Fino a che rifiuti di combattere, hai il senso di essere l'agente. Chi sei per rifiutare o agire? Rinuncia all' idea di essere l' agente. Fino a che quell' idea non scompare, sei costretto ad agire. Tu sei condotto, manovrato, da un Potere Superiore. Lo stai ammettendo con il tuo rifiuto di sottometterti ad Esso. Invece riconosci il Potere e sottomettiti come uno strumento. Se ti rifiuti, vi sarai costretto con la forza. Invece essere un lavoratore che non vuole, cerca di essere uno che vuole. Piuttosto, rimani fisso nel Sé e agisci in accordo alla situazione, senza il pensiero di essere colui che fa. Allora i risultati dell' azione non ti toccheranno. Quello è eroismo."

Così, l' 'unione nel Sé' è la somma e la sostanza degli insegnamenti della Gita. Alla fine, il Maestro Stesso aggiunse, "Se un uomo fosse stabilito nel Sé, questi dubbi non sorgerebbero. Essi nascono solo fino a che non ci si è stabiliti."

D.: Allora di che utilità è una tale risposta per chi fa la domanda?

M.: Le parole hanno comunque forza e opereranno sicuramente nel modo dovuto.

59. Un uomo chiese: Come ci raggiunge il sonno?

M.: Se chi fa la domanda conosce chi è sveglio nella condizione di veglia conoscerà anche come viene il sonno. La domanda nasce solo all' uomo sveglio e non a chi dorme. Deve essere più facile conoscere il Sé vegliante che il Sé dormiente.

D.: I so come mi sono svegliato. Ma non so come il sonno è venuto. Sono conscio del mio stato di veglia. Per esempio se uno prende il mio bastone io gli impedisco di farlo, mentre non posso nel sonno o in sogno. La prova della veglia è evidente. Ma qual è la prova del sonno?

M.: La tua ignoranza è la prova del sonno; la tua consapevolezza è la prova della veglia.

D.: Conosco la veglia aprendo gli occhi. Ma come mi raggiunge il sonno?

M.: Nello stesso modo in cui ti raggiunge il sonno, ti raggiunge anche la veglia.

D.: Ma non percepisco la venuta del sonno nello stesso modo in cui conosco la veglia.

M.: Non importa.

D.: Per favore, descrivetemi cosa è il sonno, senza analogie. Il sonno dovrebbe essere conosciuto attraverso il sonno stesso. Voglio un' immagine reale del sonno.

M.: Tale immagine è il sonno stesso.

D.: Per raggiungere la salvezza, è meglio sposarsi o vivere come un eremita?

M.: Qualsiasi cosa tu pensi sia meglio.

D.: Visvamitra non ebbe cadute quando era sposato, mentre ne ebbe una quando era eremita. Questo non si applica anche agli altri?

M.: Visvamitra tanto puro nella vita di eremita quanto in quella da sposato. Non c'era differenza. Era tanto contaminato nella vita da sposato quanto in quella da eremita.

D.: Era un Saggio?

M.: Fino a che era contaminato non era un Saggio.

D.: Può diventare un Saggio, magari più tardi?

M.: Sì. Attraverso la giusta devozione egli potrebbe diventare un buon Saggio. Pentimento e preghiera lo metteranno sulla giusta via.

D.: Con tutte le vostre penitenze per così tanti anni cosa avete ottenuto?

M.: Ho ottenuto quello che c'è bisogno di essere ottenuto. Vedo quello che c'è bisogno di essere visto.

D.: Tutti possiamo vedere lo stesso?

M.: Vedo semplicemente come fanno tutti. Esso è immanente in tutti.

D.: E' questo il metodo per vederLo?

M.: Il metodo può essere qualsiasi. Da qualunque direzione i pellegrini possano giungere, devono entrare nella Kaaba solo da un passaggio.

D.: Per favore, ditemi due adorazioni conosciute da voi la via di salvezza.

M.: Che adorazione conosco? Tutto è adorazione. L' adorazione di Dio è l'unica adorazione.

### 5 Luglio 1935

60. Sri Bhagavan: Il silenzio della solitudine è forzato. La parola trattenuta nella società equivale al silenzio, per l' uomo che controlla i suoi discorsi. Deve esserci colui che parla prima del parlare. Se colui che parla è impegnato altrimenti le parole sono trattenute. La mente rivolta verso l' interno è attiva in altro modo e non è ansiosa di parlare.

Il silenzio come disciplina è inteso per limitare le attività mentali dovute alla parola. Se la mente è controllata in altro modo, il silenzio come disciplina non è necessario. Diviene naturale.

Vidyaranya ha detto che venti anni di silenzio forzato portano al silenzio assoluto -il che significa che rendono uno incapace di parlare. E' più simile ad un animale muto che ad altro. Quello non è Silenzio.

Silenzio è costante discorso. L' inattività è costante attività.

### 6 Luglio 1935

61. Signor Ekanatha Rao: Come deve essere praticato il *dhyana*, con gli occhi aperti o chiusi?

M.: In entrambi i modi. Il punto fondamentale è che la mente deve essere rivolta verso l' interno e mantenuta attiva nella sua ricerca. Qualche volta accade che quando gli occhi sono chiusi i pensieri latenti irrompono con grande vigore. D' altra parte può essere difficile volgere la mente all' interno con gli occhi aperti. Ci vuole forza mentale per riuscirci in questo modo. La mente è contaminata quando viene in contatto con gli oggetti, altrimenti è pura. La cosa principale nel *dhyana* è mantenere la mente attiva nella propria ricerca senza ingannarsi con le impressioni esterne o pensare ad altre cose.

62. Signor Ekanatha Rao: Cosa è la *sphurana* (una specie di indescrivibile ma palpabile sensazione nel centro del cuore)?

M.: E' una manifestazione percepita in parecchie occasioni, per esempio nella paura, nell' eccitazione, ecc. Sebbene sia sempre e ovunque, è purtuttavia sentita in un particolare centro e in particolari occasioni. E' anche associata con cause precedenti e confusa con il corpo. Mentre invece è unica e pura; è il Sé. Se la mente viene fissata sulla *sphurana* e uno la sente continuamente e automaticamente, è realizzazione.

*Sphurana* è lo stato, la condizione precedente la Realizzazione. E' pura. Il soggetto e l' oggetto procedono da essa. Se l' uomo prende per errore se stesso per il soggetto, gli oggetti gli devono necessariamente apparire come differenti da lui. Essi sono periodicamente ritirati e proiettati, creando il mondo e la fruizione del medesimo da parte del soggetto. Se, d' altra parte, l' uomo si sente essere lo schermo sul quale il soggetto e l' oggetto sono proiettati, non ci può essere confusione ed egli può continuare a guardare la loro apparizione e scomparsa senza alcuna perturbazione per il Sé.

63. Un alto ufficiale chiese: Se i più giovani vengono promossi al di sopra di noi, la mente è agitata. L' inchiesta 'Chi sono io ?' aiuterà a calmare la mente in tali circostanze?

M.: Sì. E' così. L' inchiesta 'Chi sono io ?' rivolge la mente all' interno e la rende calma.

D.: Io ho fiducia nell' adorazione di forme. Non mi aiuterà a guadagnare la conoscenza?

M.: Sicuramente lo farà. L' adorazione aiuta a concentrare la mente. Quindi la mente è libera dagli altri pensieri ed è piena della forma meditata. La mente diviene quella -e così abbastanza pura. Allora pensa a chi sia l' adoratore. La risposta è 'Io', cioè il Sé. Così alla fine si guadagna il Sé.

L' attuale difficoltà è che l' uomo pensa di essere l' agente. Ma è un errore. E' il Potere Superiore che fa tutto e l' uomo è solo uno strumento. Se accetta questo fatto è libero dai problemi; altrimenti li cerca. Prendi, per esempio, la figura alla base di un tempio, in cui sembra che sia la scultura a portare sulle sue spalle il peso

della costruzione. La sua posizione e il suo aspetto danno l'idea che stia facendo un grande sforzo per reggere un peso così grande. Ma rifletti. Il tempio è costruito sulla terra e si regge sulle sue fondamenta. La figura (come Atlante che porta la Terra) è una parte del tempio, ma appare come se davvero lo portasse. Non è divertente? Così è l'uomo che porta su se stesso il senso di essere colui che fa.

D.: Cosa significa 'dualità durante la pratica e unità alla fine'?

M.: Alcuni pensano che si debba cominciare la pratica con un'idea dualistica. Dicono che esiste Dio; l'uomo deve adorare e meditare; alla fine l'anima si fonde in Dio. Altri dicono che l'Essere supremo e l'anima sono sempre separati e non si fonderanno mai. Comunque possa essere alla fine, per il momento non preoccupiamocene. Tutti sono d'accordo che l'anima È. Lasciate che l'uomo scopra l'anima, cioè il suo Sé. Ci sarà tempo per sapere se il Sé si debba fondere nel Supremo, se ne è una parte, o ne rimane differente. Non anticipiamo la conclusione. Teniamo aperta la mente, immergiamola all'interno e scopriamo il Sé. La verità si rivelerà da sola. Perché dovresti determinare prima se la finalità è unità assoluta, o qualificata, o dualità? Non c'è senso in una cosa del genere. L'asserzione viene fatta adesso dalla logica e dall'intelletto. L'intelletto prende la luce dal Sé (il Potere Supremo): come può la luce riflessa e parziale dell'intelletto immaginare l'intera e originale Luce? L'intelletto non può raggiungere il Sé; come può asserire la Sua natura?

D.: Si dice che le Scritture, studiate così scrupolosamente nei primi stadi di sviluppo, alla fine non servano più. A quale stadio diventano inutili?

M.: Quando viene realizzata la loro essenza. Le scritture sono utili per indicare l'esistenza del Potere Superiore (il Sé) e il modo per riuscirci. La loro essenza è solo quella. Il resto è inutile. Tuttavia sono voluminose, perché si adattano allo sviluppo del ricercatore, come uno che sale le scale vede che i piani che ha salito sono solo gradini per un piano superiore, e così via, fino a che la meta è raggiunta. Quando la meta è raggiunta rimane quella sola, e tutto il resto diviene inutile. Ecco come le Scritture diventano prive di scopo. Noi leggiamo così tanto. Ricordiamo forse tutto quello che leggiamo? Nella mente rimane l'essenziale, mentre il resto viene dimenticato. Così è con le Scritture.

Il fatto è che l'uomo considera se stesso limitato e qui nasce il problema. L'idea è sbagliata. Lo si può vedere da soli. Nel sonno non c'è mondo, non c'è ego (limitato) e non c'è problema. Qualcosa si sveglia da quello stato felice e dice 'io'. Il mondo appare a quell'ego. Diventando una particella nel mondo egli vuole di più e si crea il problema.

Come era felice prima che sorgesse l'ego! Solo la nascita dell'ego è la causa dell'attuale problema. Se seguisse l'ego fino alla sua fonte raggiungerebbe quello stato di felicità indifferenziata che è il sonno profondo. Il Sé rimane sempre lo stesso, qui e ora. Non c'è niente di più che debba essere guadagnato. Dal momento che per errore si sono assunte delle limitazioni, c'è il bisogno di trascenderle. È come la storia dei dieci sciocchi che attraversarono un fiume; raggiunta l'altra riva si contarono e scoprirono di essere rimasti solo in nove. Divennero tristi e piansero la perdita del loro compagno, il decimo uomo. Un viandante, vedendo la loro afflizione, li contò e scoprì che erano dieci: ognuno di essi aveva contato gli altri senza contare se stesso. Il viandante diede un colpo

a ognuno di loro, dicendo di contare i colpi. Gli sciocchi contarono fino a dieci e furono felici. La morale è che il decimo uomo non era qualcosa di nuovo, c'era stato per tutto il tempo, ma l'ignoranza aveva causato loro quell'afflizione.

Nello stesso modo una donna si mise al collo una collana, ma poi se ne dimenticò. Cominciò a cercarla e a fare domande in giro, fino a che un suo amico, scoprendo che cosa la donna stava cercando, indicò la collana intorno al collo. La donna la toccò e fu felice. Anche in questo caso l'ignoranza causò afflizione e la conoscenza felicità. È lo stesso con l'uomo e il Sé. Non c'è niente di 'nuovo' che debba essere guadagnato. L'ignoranza del Sé è la causa dell'attuale infelicità; la conoscenza del Sé porta la felicità.

Inoltre, quello che si ottiene come 'nuovo' implica la sua precedente assenza. Quello che una volta era assente può scomparire di nuovo. In questo caso non ci sarebbe permanenza nella salvezza. La salvezza è permanente perché il Sé è qui e ora ed eterno.

Così gli sforzi dell'uomo sono diretti verso la rimozione dell'ignoranza. La saggezza sembra cominciare ad

apparire, sebbene sia naturale e sempre presente.

Il visitatore, mentre se ne stava andando, salutò il Maestro, e disse, "Si dice che la preda nella bocca della tigre sia perduta per sempre."

Il riferimento è ad un passaggio di "Chi sono io?" dove è affermato che un discepolo non può più ritornare al 'mondo' dopo che sia caduto una volta sotto lo sguardo del Guru, così come la preda nelle fauci della tigre non può fuggire.

64. La notizia della morte di qualcuno venne portata a Sri Bhagavan. Egli disse, "Bene. I morti sono davvero felici. Si sono liberati del problema cresciuto troppo -il corpo. L' uomo morto non si affligge. I sopravvissuti si affliggono per l' uomo che è morto. Gli uomini temono il sonno? Al contrario il sonno è desiderato e qualunque uomo svegliandosi dice di aver dormito felicemente. Ci si prepara il letto per un sonno profondo. Il sonno è una morte temporanea. La morte è un sonno più lungo. Se l' uomo muore mentre è ancora vivo non ha bisogno di piangere per la morte degli altri. L'esistenza di uno è evidente con o senza il corpo, come nella veglia, nel sogno o nel sonno profondo. Allora perché uno dovrebbe desiderare la continuazione dei ceppi corporei? Lasciate che l' uomo scopra il suo immortale Sé e muoia e sia immortale e felice.

#### **15 Luglio 1935**

66. Venne ricevuta una lettera contenente alcune questioni accademiche riguardanti la memoria, il sonno e la morte. Sembrava, a prima vista, che fossero convincenti quanto difficili da rispondere. Ma quando il Maestro si avvicinò al soggetto, sbrogliò la matassa molto facilmente, indicando che tutta quella confusione era dovuta alla non differenziazione dell' 'io' reale dall' 'io' falso. Gli attributi e i modi appartengono al secondo e non al primo. Gli sforzi sono diretti solo a rimuovere l' ignoranza. Dopo di che cessano, e si trova che il Sé reale è sempre lì. Non c'è bisogno di nessuno sforzo per rimanere come il Sé.

#### **21 Luglio 1935**

67. Un visitatore, il signor K.S. Iyer, disse, "C'è un piccolo punto di arresto nella mia meditazione. Quando mi chiedo 'Chi sono io?' il mio ragionamento procede come segue: io vedo la mia mano. Chi la vede? Il mio occhio. Come vedere l' occhio? In uno specchio. Allo stesso modo per vedere me, ci deve essere uno specchio. 'Cosa c'è in me al posto dello specchio?' è la mia domanda."

M.: Allora perché domandi 'Chi sono io?' Perché dici di essere preoccupato e così via? Puoi allo stesso modo rimanere calmo. Perché esci dalla tua calma?

D.: Domandare in questo modo mi aiuta a concentrare. E' la concentrazione il solo beneficio?

M.: Cosa vuoi di più? La concentrazione è la cosa. Cosa ti fa uscire dalla tua calma?

D.: Perché ne sono attirato fuori.

M.: Il domandare 'Chi sono io?' significa trovare la fonte dell' 'io'. Quando l' hai trovata, quello che cerchi è raggiunto.

(L' essenza delle parole di Sri Bhagavan sembra essere che uno debba fare uno sforzo diretto e non rinunciarvi sconfitto, con un atteggiamento pessimistico.)

68. Il dottor Radhakamal Mukerjee, un noto professore, bell' uomo di mezza età, con un aspetto sereno, praticante di yoga o meditazione, ha avuto alcune esperienze occulte che desidera gli vengano spiegate dal Maestro. Ha scritto un libro, pubblicato da un editore di Londra. Egli trova l' Autorealizzazione difficile da ottenere e chiede l' aiuto del Maestro. La sua domanda: "Il metodo di meditazione delle Upanishad è ora scomparso. Ci fu un grande saggio del Bengali che mi istruì in esso. Dopo molti anni di disciplina e di pratica ho avuto alcune esperienze mistiche. A volte sento che la Perfezione è infinita e che io sono consapevolezza limitata. E' corretto?"

M.: Esiste solo la Perfezione. E' Infinita. Prendendo una limitazione, nasce da Essa questa consapevolezza finita. Questa è la riflessione. Fondi questa consapevolezza individuale nell' Uno Supremo. E' quello che dovrebbe essere fatto.

D.: La Perfezione è un attributo della Coscienza Suprema.

M.: Perfezione è il Supremo -dove uno non vede niente altro, non ode niente altro, quella è perfezione. E' indefinibile e indescrivibile. E' com'e'.

D.: Viene sperimentata un' immensità. Probabilmente è appena sotto la Perfezione, ma vicina ad Essa. Ho ragione?

M.: Esiste solo la Perfezione. Niente altro. E' la mente che dice tutto questo.

D.: Trascendendo la mente io sento l' immensità.

M.: Sì, sì. ....

Il professore si girò verso la signora seduta poco lontano da lui e le fece una traduzione in Hindi.

La signora: Qual e' la differenza tra meditazione e distrazione?

M.: Non c'e' differenza. Quando ci sono pensieri, è distrazione: quando non ci sono pensieri, è meditazione. Comunque, la meditazione è solo pratica (come distinta dallo stato reale di Pace).

La signora: Come praticare la meditazione?

M.: Tenendo lontano i pensieri.

La signora: Come conciliare il lavoro con la meditazione?

M.: Chi è il lavoratore? Lascia che chi lavora faccia la domanda. Tu sei sempre il Sé. Non sei la mente. E' la mente che solleva questi problemi. Il lavoro procede, sempre in presenza del solo Sé. Il lavoro non è un impedimento per la Realizzazione. E' l'errata identità del lavoratore che crea il problema. Liberati della falsa identità.

Il professore: Lo stato di non-coscienza è vicino alla Coscienza Infinita?

M.: Rimane solo la Coscienza e niente di più.

D.: Il silenzio di Sri Bhagavan è esso stesso una forza potente. Ci porta un certa pace di mente.

M.: Il Silenzio è discorso ininterrotto. Il discorso vocale ostruisce l' altro discorso del silenzio. In silenzio uno è in intimo contatto con quello che lo circonda. Il silenzio di Dakshinamurti rimuoveva i dubbi dei quattro saggi.

Il Silenzio è detto essere esposizione. Il Silenzio è davvero potente.

D.: C'e' conoscenza nella Realizzazione?

M.: L'assenza di conoscenza è sonno. C'e' conoscenza nella Realizzazione. Solo che questa conoscenza differisce da quella ordinaria della relazione di soggetto e oggetto. E' conoscenza assoluta. La conoscenza ha due significati: modificazione-onda della mente (significato letterale) e significato implicito, cioè Jnana, cioè il Sé (significato secondario).

D.: Attraverso le onde della mente un individuo vede la conoscenza.

M.: E'così, dato che confonde l'onda con la conoscenza. L' onda è un modo della mente. Tu non sei la mente. Sei oltre la mente.

La signora: C'e' qualche volta un irresistibile desiderio di rimanere nell' onda della forma del Sé.

M.: E' una buona cosa. Deve essere coltivata fino a che diviene naturale. Allora culmina nel proprio Sé.

Più tardi Sri Bhagavan spiegò: l' onda (della mente) è spesso scambiata con la consapevolezza. E' solo un fenomeno e opera nella regione della coscienza riflessa. La conoscenza giace oltre la conoscenza relativa e l'ignoranza. Non è nella forma dell' onda. In essa non c'e' soggetto e oggetto.

L' onda appartiene alla mente attiva (*rajastica*). La mente in pace (*sattvica*) è libera da essa, ed è testimone della mente attiva. Senza dubbio è vera coscienza. E' ancora chiamata mente *sattvica* perché la conoscenza di essere testimone è la funzione solo della coscienza riflessa. La mente è la coscienza riflessa. Tale conoscenza implica la mente. Ma la mente è di per se stessa non operativa. Perciò è chiamata mente *sattvica*. Questo è lo stato del liberato (*jivanmukta*). Si dice anche che la sua mente è morta. Non è un paradosso che un *jivanmukta* ha una mente e che quella è morta? Questa è un'argomentazione che deve essere concessa alla persone ignoranti.

Si dice anche che il Brahman è soltanto la mente del *jivanmukta*. Come si può parlare di lui come conoscitore

di Brahman, se il Brahman stesso non può mai essere un oggetto da conoscere? Questo, comunque è in accordo con il comune modo di parlare.

Si immagini che mente sattvica appartenga al liberato e a Dio (Iswara).

"Altrimenti", argomentano queste persone, "come può il liberato vivere e agire?" Perciò la mente sattvica viene ammessa come una concessione per l'argomento.

La mente sattvica è infatti la Coscienza Assoluta. L' oggetto che deve essere testimoniato e il testimone finalmente si fondono insieme e la Coscienza Assoluta regna suprema. Non è uno stato di vuoto o di ignoranza. E' il Sé Reale. Alcuni dicono che la mente nasce dalla coscienza seguita dalla riflessione; altri dicono che nasce prima la riflessione e poi segue la mente. In realtà entrambe sono simultanee.

Il professore chiese a Bhagavan di estendere a lui la Sua Grazia, anche se presto sarebbe stato lontano migliaia di chilometri. Sri Bhagavan disse che tempo e spazio sono solo concetti della mente. Ma il Sé Reale giace oltre la mente, il tempo e lo spazio. La distanza non conta nel Sé.

La signora con il professore era la più riluttante a lasciare il Maestro e tornare a casa. Il Maestro disse, "Pensa che tu sei sempre in mia presenza. Questo ti farà sentire bene."

Essi se ne andarono dopo il crepuscolo.

69. Ci furono racconti sulle conferenze tenute dal professore. Egli aveva enfatizzato la necessità per il controllo delle nascite e discusso le varie possibilità di far sentire all' uomo le sue responsabilità, così il controllo delle nascite poteva essere automatico. Il Maestro, ascoltando queste narrazioni, casualmente osservò: "Lasciate che scoprano il metodo di morire." (Qui morte si riferisce alla morte dell' ego).

71. Sequenza cronologica dei luoghi in cui il Maestro risiedette a Tiruvannamalai.

1896. Arrivò a Tiruvannamalai e rimase nei locali del tempio, sotto l' albero, all' interno della cripta sottostante, Pathala Lingam, qualche volta nelle torri del tempio, ecc.

1897. Andò a Gurumurtam. Rimase 18 mesi nel santuario e nell' adiacente boschetto di manghi.

1898 (Settembre). Si stabilì in Pavalakunru.

1899 (febbraio). Nelle caverne sulla Collina, nella cavità dell' albero di mango e nella grotta di Virupaksha.

1905. Rimase per sei mesi in Pachiamman Koil durante l' infuriare dell' epidemia. Quindi di nuovo sulla Collina.

1908. Gennaio, Febbraio e Marzo in Pachiamman Koil. Quindi di nuovo sulla Collina.

1916. Skandasramam.

1922. Il Ramanasramam sul versante meridionale della Collina.

### **25 Settembre 1935**

72. Il signor K.S. Iyer, un ufficiale ferroviario, domandò sullo *japa* (ripetizione di una sillaba sacra, o di un nome divino).

M.: La pronuncia e quindi il ricordo e più tardi la meditazione sono gli stadi successivi che finalmente terminano nell' involontario ed eterno *japa*. L' autore di quel genere di *japa* è il Sé. Di tutti gli *japa*, 'Chi sono io?' è il migliore.

### **27 Settembre 1935**

73. Il signor Ekanatha Rao, l'ingegnere, chiese, "Cosa si può dire sullo scoraggiamento di non ottenere alcun incoraggiamento dal Maestro -ancor meno la Sua Grazia?"

M.: E' solo ignoranza. La ricerca deve essere fatta su chi è scoraggiato e così via. E' il fantasma dell' ego che sorge dopo il sonno a cadere preda di tali pensieri. Nel sonno profondo la persona non era afflitta. Perché è afflitta adesso mentre è sveglia? Lo stato di sonno è più o meno quello normale. Lo si cerchi e lo si scopra.

D.: Ma non c'è incentivo per la voglia di incoraggiamento.

M.: Una persona non trova qualche genere di pace nella meditazione? Quello è il segno del progresso. Quella pace sarà più profonda e più prolungata con la pratica abituale. Condurrà anche alla meta. Nel Capitolo XIV della *Bhagavad Gita* i versi finali parlano di chi ha trascorso i *gunas*. Quello è lo stato finale.

I primi stadi sono essere impuro, essere misto ed Essere Puro. Di questi, il primo è sovrastato da *rajas* e *tamas*; il secondo è lo stato dove la *sattva* si afferma sporadicamente; nel terzo la *sattva* sovrasta *rajas* e *tamas*. Dopo questi stadi successivi viene lo stato che trascende i *gunas*.

74. Il signor Frydman, l'ingegnere, scrive in una delle sue lettere: "Il Maharshi è con me non solo quando penso a Lui, ma anche quando non sto pensando a Lui. Altrimenti, come vivrei?"

75. Il signor Grant Duff, in precedenza in un'ambasciata straniera, scrive: "... i miei rispetti al Maharshi. Egli appare nei miei pensieri non solo come *risposta* alle mie domande, ma anche come *Presenza*..."

### 29 Settembre 1935

76. Il signor Iyer disse che non era convinto che la vita spirituale potesse essere conciliata con le attività mondane. Il Maestro citò come risposta alcuni versi dello *Yoga Vasishtha*.

D.: Senza la mente che si concentri su di esso, il lavoro non può essere svolto in maniera soddisfacente. Come la mente può riuscire ad essa disposta spiritualmente e il lavoro continuare a procedere altrettanto bene?

M.: La mente è solo una proiezione del Sé che appare nello stato di veglia. Nel sonno profondo tu non dici di chi sei figlio e così via. Appena ti alzi tu dici di essere così e così, e riconosci il mondo e così via. Il mondo è solo ciò che è percepito. Quello che è visto è il mondo. Qual è l'occhio che lo vede? È l'ego che affiora e scompare periodicamente. Ma tu esisti sempre. Perciò il Sé è Quello che giace oltre l'ego -è la Coscienza. Nel sonno profondo la mente è immersa e non distrutta. Quello che è immerso riappare. Può anche accadere nella meditazione. Ma la mente che è distrutta non può riapparire. Lo scopo dello yogi deve essere distruggerla e non affondarla nel *laya* (assorbimento della mente e del respiro nel Cuore). Nella pace della meditazione profonda giunge il *laya*, ma non è sufficiente. Deve esserci ulteriore pratica per distruggere la mente. Alcune persone sono entrate in samadhi con un pensiero frivolo e dopo molto tempo si sono risvegliati sulla strada di quello stesso pensiero. Nel frattempo sono passate intere generazioni, nel mondo. Un tale yogi non ha distrutto la sua mente. La sua distruzione è il non-riconoscimento di essere separata dal Sé. Anche adesso la mente *non* è. Riconoscilo. Come puoi riuscirci se non nelle attività di ogni giorno? Esse procedono automaticamente. Realizza che la mente che le supporta non è reale, ma è un fantasma emanato dal Sé. Ecco come la mente è distrutta.

77. Il Maestro, mentre si riferiva alla Bibbia per "Sii calmo e sappi che io sono Dio", trovò nell'*Ecclesiaste*: "C'è solo Uno senza secondo" e "Il cuore dell'uomo saggio è a destra e il cuore dello stolto a sinistra."

78. Un uomo proveniente da Masulla chiese al Maestro: "Come realizzare il Sé?"

M.: Ognuno ha esperienza del Sé in ogni momento della sua vita.

D.: Ma il Sé non è realizzato come uno vorrebbe.

M.: Sì. La presente esperienza è differente dal reale. Quello che non è viene confuso con Quello che è.

D.: Come trovare il proprio Sé?

M.: Non c'è investigazione all'interno del Sé. L'investigazione può essere solo nel non-Sé. L'eliminazione del non-Sé è l'unica possibile. Il Sé, essendo sempre auto-evidente, splenderà da solo.

Il Sé è chiamato con differenti nomi -Atman, Dio, Kundalini, mantra, ecc. Stringi uno di loro e il Sé diviene manifesto. Dio non è altri che il Sé. Kundalini si mostra adesso come la mente. Quando la mente risale alla sua fonte, è Kundalini. Il mantra conduce all'eliminazione degli altri pensieri e alla concentrazione sul mantra stesso. Il mantra finalmente si fonde nel Sé e brilla come il Sé.

D.: Fino a quando un Guru è necessario per l'Autorealizzazione?

M.: Il *Pesante* (gioco di parole sulla parola Guru, che significa anche pesante) è necessario fino a che c'è il *leggero*. Il leggero è dovuto all'auto-imposta, ma errata, limitazione del Sé. Dio, venendo adorato, conferisce fermezza nella devozione che conduce all'abbandono. Quando il devoto si abbandona, Dio gli mostra la Sua Grazia manifestandosi come il Guru. Il Guru, altrimenti Dio, guida il devoto, dicendo che Dio è in te e che Egli è il Sé. Questo conduce a rivolgere la mente verso l'interno e finalmente alla Realizzazione.

Lo sforzo è necessario fino allo stato di realizzazione. Anche allora il Sé deve diventare spontaneamente evidente. Altrimenti la felicità non sarà completa. Fino allo stato di spontaneità ci deve essere sforzo in una forma o in un'altra.



D.: La nostra vita di ogni giorno non è compatibile con tali sforzi.

M.: Perché pensi che *tu* sei attivo? Prendi l' esempio grossolano del tuo arrivo qui. Hai lasciato la tua casa con un carro, hai preso il treno, sei sceso qui alla stazione ferroviaria, hai preso un altro carro e ti sei ritrovato qui. Quando te lo chiedono, dici di aver viaggiato per tutta la strada fino a qui, dalla tua città. E' vero? Non è un fatto che tu sei rimasto com' eri e c'erano i movimenti dei mezzi di trasporto per tutto il tragitto? Solo che questi movimenti sono confusi con i tuoi, e così anche le altre attività. Esse non appartengono a te. Sono attività di Dio.

D.: Una tale idea condurrà al vuoto della mente e il lavoro non procederà bene.

M.: Vai in quel vuoto e dopo mi dirai.

D.: Dicono che visitare un Saggio aiuti nell' Auto-realizzazione.

M.: Sì. Lo fa.

D.: La mia presente visita a Voi, non me La porterà?

M.: (dopo una breve pausa) Cosa c'e' da portare? Per chi? Considera; investiga. Per chi c'e' il dubbio? Se si trova la fonte, il dubbio scomparirà.

79. Un ingegnere chiese: "Gli animali sembrano conformarsi alle loro leggi naturali a dispetto del loro ambiente e dei cambiamenti. Mentre gli uomini scherniscono la legge sociale e non sono costretti da nessun sistema definito. Sembra che stiano degenerando mentre gli animali sono stabili. Non è così?"

M.: (Dopo molto tempo) Le Upanishad e le Scritture dicono che gli esseri umani sono solo animali fino che non sono Esseri Realizzati. Forse sono anche peggiori.

### 3 Ottobre 1935

80. Un discepolo semplice e molto devoto aveva perso il suo unico figlio, un bambino di tre anni. Il giorno dopo arrivò all'Asramam con la sua famiglia. Il Maestro parlò riferendosi a loro: "Disciplinare la mente aiuta uno a sopportare dolori e lutti con coraggio. Ma si dice che la perdita di un figlio sia il peggiore di tutti i dolori. Il dolore esiste solo fino a quando si pensa di essere di una forma definita. Se la forma è trascesa si scoprirà che il Sé è eterno.

Non c'e' né nascita né morte. Quello che è nato è solo il corpo. Il corpo è la creazione dell' ego. Ma l'ego non è di solito percepito senza il corpo. E' sempre identificato con il corpo. E' il pensiero che importa. L' uomo sensibile dovrebbe considerare se conosceva il suo corpo nel sonno profondo. Perché lo sente nello stato di veglia? Ma, sebbene il corpo non fosse percepito durante il sonno profondo, il Sé non esisteva anche allora? Com'era lui nel sonno profondo? Com'e' quando si sveglia? Qual è la differenza? L'ego sorge e quella è la veglia. Simultaneamente sorge il pensiero. Si scopra per chi ci sono i pensieri. Da dove nascono? Devono scaturire dal Sé conscio. Apprendere questo anche vagamente aiuta l' estinzione dell' ego. A quel punto la realizzazione dell' Unica Esistenza Infinita diviene possibile. In quello stato non ci sono esseri individuali diversi dalla Eterna Esistenza. Quindi non c'e' pensiero di morte o afflizione.

"Se l' uomo pensa di essere nato non può evitare la paura della morte. Dovrebbe invece scoprire se è nato o se il Sé ha alcuna nascita. Troverà che il Sé esiste sempre, che il corpo che è nato si conclude nel pensiero e che l' emergere del pensiero è la radice di tutto il male. Si trovi da dove emerge il pensiero. A quel punto si dimorerà nell' onnipresente Profondo Sé e si sarà liberi dall' idea della nascita e dalla paura della morte."

Un discepolo chiese come farlo.

M.: I pensieri sono solo predisposizioni latenti, accumulate in innumerevoli nascite precedenti. Il loro annientamento è lo scopo. Lo stato libero dalle predisposizioni latenti (*vasanas*) è lo stato primario ed eterno di purezza.

D.: Non è ancora chiaro.

M.: Ognuno è conscio dell' eterno Sé. Egli vede tanti altri morire, ma ancora crede se stesso eterno. Perché egli è la Verità. Senza volerlo, la Verità naturale si afferma da sola. L' uomo è illuso dal mischiarsi del Sé conscio con il corpo ineziente. Questa illusione deve finire.

D.: Come finirà?

M.: Quello che è nato deve finire. L'illusione è concomitante con l'ego. Sorge e tramonta. Ma la Realtà non sorge né tramonta mai. Rimane Eterna. Il Maestro che ha realizzato dice così; il discepolo ascolta, riflette su queste parole e realizza il Sé. Ci sono due modi di farlo.

L'onnipresente Sé non richiede sforzi per essere realizzato, la Realizzazione è sempre lì. Solo l'illusione deve essere rimossa. Alcuni dicono che la parola dalla bocca del Maestro la rimuova istantaneamente. Altri dicono che la meditazione, ecc., sono necessarie per la Realizzazione. Entrambi hanno ragione; solo il punto di vista cambia.

D.: La meditazione profonda è necessaria?

M.: Le Upanishad dicono che perfino la Terra è in eterna meditazione.

D.: Come può essere aiutata dalle azioni (Karma)? Non aggiungerà un nuovo carico da essere rimosso?

M.: L'azione disinteressata purifica la mente e aiuta a fissarla nella meditazione.

D.: E se uno meditasse incessantemente senza azione?

M.: Provacì e vedrai. Le tendenze latenti non te lo permetteranno. La meditazione profonda viene solo passo per passo con il graduale indebolimento delle *vasana* attraverso la Grazia del Maestro.

### 15 Ottobre 1935

81. Il dottor Bernhard Bey, un chimico americano che negli ultimi venti anni si era interessato nel Vedanta, adesso in India, venne a visitare il Maestro. Chiese: "Come deve essere fatta la concentrazione? Sto cercando di trovare la Luce."

Il Maestro chiese cosa fosse la sua concentrazione fino a quel momento.

Il visitatore disse che si concentrava alla base del naso, ma la sua mente ancora errava. Per concentrazione intendeva il rivolgere la mente in un punto.

M.: C'è una mente?

Un devoto con delicatezza aggiunse: La mente è solo una collezione di pensieri.

M.: Per chi sono i pensieri? Se cerchi di scoprire la mente, la mente svanisce e rimane solo il Sé. Essendo unico, non ci può più essere concentrazione in un punto o cose simili.

D.: E'così difficile capirlo. Se qualcosa di concreto viene detto, può essere facilmente afferrato. Japa, dhyana, ecc., sono più concreti.

M.: 'Chi sono io?' è il migliore japa.

Cosa ci può essere di più concreto del Sé? E' all'interno dell'esperienza di ognuno in ogni momento. Perché si dovrebbe cercare di afferrare qualcosa all'esterno, lasciando fuori il Sé? Che ognuno cerchi di scoprire il Sé conosciuto invece di cercare altrove qualcosa di sconosciuto.

D.: Dove dovrei meditare sull'Atman? Intendo, in quale parte del corpo?

M.: Il Sé dovrebbe manifestarsi da solo. E' tutto quello che è desiderato.

Un devoto aggiunse con gentilezza: Nel lato destro del petto c'è il Cuore, sede dell'Atman.

Un altro devoto: L'illuminazione è in quel centro quando il Sé è realizzato.

M.: E' così.

D.: Come rivolgere la mente lontano dal mondo?

M.: C'è il mondo? Intendo, a prescindere dal Sé? Il mondo dice che esiste? Sei tu che dici che c'è il mondo. Scopri il Sé che lo dice.

### 16 Ottobre 1935

82. Venne fatta una domanda sulla differenza tra i vari samadhi.

M.: Quando i sensi sono immersi nell'oscurità è sonno profondo; quando sono immersi nella luce è samadhi. Come un passeggero che quando è addormentato su un carro è inconsapevole del movimento, della fermata e dello sciogliere i cavalli, così un jnani in sahaja samadhi è inconscio degli avvenimenti, della veglia, del sogno e del sonno profondo. Qui il sonno corrisponde allo sciogliere i cavalli e il samadhi corrisponde al fermare i cavalli, perché i sensi sono pronti ad agire come quando i cavalli sono pronti a muoversi dopo la fermata. Nel samadhi la testa non si piega perché i sensi ci sono anche se inattivi; mentre la testa si piega nel sonno perché i sensi sono immersi nell'oscurità. Nel kevala samadhi le attività (vitali e mentali), veglia, sogno e

sonno profondo, sono solo immerse, pronte a riemergere dopo aver riguadagnato lo stato diverso dal samadhi. Nel sahaja samadhi le attività, vitali e mentali, e i tre stati sono distrutti, per non riapparire mai più. Comunque, gli altri notano che lo jnani è attivo, mangiando, parlando, muovendosi, ecc. Egli non è di per se stesso conscio di tali attività, mentre lo sono gli altri. Esse appartengono al corpo e non al Sé Reale. E' come un passeggero che dorme, o come un bambino che, interrotto dal sonno profondo e nutrito, non ne è conscio. Il giorno dopo il bambino dice di non aver preso il latte e di essere andato a dormire senza mangiare. Anche se si cerca di farglielo ricordare, non ne è convinto. Così è anche nel sahaja samadhi.

84. Il signor Grant Duff chiese al Maestro se qualche mangusta non avesse mai avuto a che fare con lui. Il Maestro disse: "Sì. Era l'occasione di Ardra e Jayanti, e io vivevo sulla collina nello Skandasramam. Molti visitatori venivano sulla collina dalla città. Una mangusta, di dimensioni maggiori del normale, di un colore dorato (non grigio come caratteristico di una mangusta), senza la macchia nera sulla coda come sarebbe usuale per le manguste selvatiche, passò senza paura attraverso queste persone. Credettero che fosse un animale domestico appartenente a qualcuno della folla. L'animale andò dritto da Palaniswami, che stava facendo il bagno nella Caverna di Virupaksha. Egli accarezzò la mangusta e le diede alcuni colpetti di saluto. La mangusta lo seguì nella caverna e osservò ogni angolo, quindi lasciò il luogo e si unì alla folla per recarsi allo Skandasramam. La notai. Tutti erano colpiti dal suo aspetto armonioso e dai suoi movimenti senza paura. Venne da me, mi saltò in grembo e lì si riposò per qualche tempo. Quindi si alzò, si guardò intorno e si mosse; girò intorno all'intero posto e io la seguii per timore che le potesse essere fatto del male da un visitatore imprudente o dai pavoni. Due pavoni del posto le rivolsero uno sguardo inquisitorio, mentre la mangusta si muoveva con noncuranza da posto a posto e alla fine scomparve tra le rocce a sud-est dell'Asramam.

85. Lo stesso uomo chiese al Maestro qualcosa sulla relazione materiale tra la memoria e la volontà e la loro relazione con la mente.

M.: Esse sono funzioni della mente. La mente è il risultato dell'ego e l'ego viene dal Sé.

### **6 Novembre 1935**

86. Il Maestro diede in questo modo il vero significato della fede Cristiana:  
Cristo è l'ego.

La Croce è il corpo.

Quando l'ego è crocifisso e muore, quello che sopravvive è l'Assoluto Essere (Dio) e questa gloriosa sopravvivenza è chiamata Resurrezione.

87. Il Maggiore A.W. Chadwick, un ardente devoto inglese, chiese, "Perché Gesù gridò 'Mio Dio! Mio Dio!' mentre veniva crocifisso?"

M.: Potrebbe essere stata un'intercessione in favore dei due ladri che erano crocifissi con Lui. Uno jnani ha ottenuto la liberazione mentre è ancora vivo, qui e ora. Non ha importanza il come, dove e quando lasci il suo corpo. Alcuni jnani può sembrare che soffrano, altri possono essere in samadhi, altri ancora possono scomparire dalla vista prima della morte. Ma questo non fa differenza nella loro Saggezza. Tale sofferenza appare solo a un osservatore esterno e non al Saggio, che ha già trasceso l'erronea identità del Sé con il corpo.

88. Lo stesso uomo chiese: Qual è il significato di Cristo nell'illuminazione di San Paolo?

M.: L'Illuminazione è assoluta, e non associata con le forme. Dopo che San Paolo divenne conscio del Sé, egli identificò l'illuminazione con la Coscienza-Cristica.

D.: Ma allora Paolo non amava Cristo?

M.: Amore o odio non ha importanza. C'era il pensiero di Cristo. E' simile al caso di Ravana. La Coscienza-Cristica e l'Autorealizzazione sono la stessa cosa.

90. Di nuovo, la Trinità fu spiegata:

Dio il Padre rappresenta Isvara

Dio lo Spirito Santo rappresenta l'Atman

Dio il Figlio rappresenta il Guru

... intendendo che Dio appare al suo devoto nella forma di un Guru (figlio di Dio) e gli indica l'immanenza dello Spirito Santo. Questo per dire che Dio è Spirito, che questo Spirito è presente dappertutto e che il Sé deve essere realizzato, che è la stessa cosa che realizzare Dio.

91. Un visitatore bengali chiese: Come viene controllata la mente?

M.: Cosa chiami 'la mente'?

D.: Quando mi siedo per pensare a Dio, i pensieri vagano verso gli altri oggetti. Io voglio controllare questi pensieri.

M.: Nella Bhagavad Gita si dice che è nella natura della mente errare. Uno deve portare il proprio pensiero a dirigersi verso Dio: attraverso lunga pratica la mente è controllata e resa stabile. L'ondeggiare della mente è una debolezza che nasce dalla dissipazione della propria energia nella forma dei pensieri. Quando uno rende la mente fissa a un pensiero l'energia è conservata e la mente diviene più forte.

D.: Qual è il significato di forza della mente?

M.: La sua capacità di concentrarsi su un pensiero senza esserne distratta.

D.: Come è raggiunta?

M.: Attraverso la pratica. Un devoto si concentra su Dio; un ricercatore, sul sentiero dello jnana, cerca il Sé. La pratica è ugualmente difficile per entrambi.

D.: Anche se la mente viene portata a condurre la ricerca del Sé, dopo una lunga lotta la mente comincia a sfuggirci e noi non ne siamo consci se non dopo qualche tempo.

M.: Così dovrebbe essere. Nei primi stadi la mente ritorna alla ricerca attraverso lunghi intervalli; con la pratica continuata ritorna ad intervalli sempre minori fino a che finalmente non vaga più del tutto. E' allora che l'energia dormiente si manifesta. La mente *sattvica* è libera dai pensieri mentre quella *rajasica* ne è piena. La mente *sattvica* scioglie se stessa nella corrente-Vitale.

D.: Si può tenere la mente fuori dalla fase dei pensieri prima di sperimentare la corrente?

M.: Sì; la corrente è pre-esistente.

### 7 Novembre 1935

92. Un visitatore disse: Alcuni sostengono che si dovrebbe praticare la meditazione solo sugli oggetti grossolani; potrebbe essere disastroso se uno costantemente cercasse di uccidere la mente.

M.: Per chi è disastroso? Ci può essere disastro separato dal Sé? L'ininterrotto 'Io'-'Io' è l'oceano infinito; l'ego, il pensiero-'io', costituisce solo una bolla su di esso ed è chiamato *jiva*, cioè anima individuale. Anche la bolla è acqua; quando scoppia, semplicemente si fonde con l'oceano. Quando rimane una bolla è ancora una parte dell'oceano. Ignoranti di questa semplice verità, innumerevoli metodi sotto diverse denominazioni, come yoga, bhakti, karma, ecc., ognuno con molte varianti, sono insegnati con grande abilità e con dettagli intricati solo per allettare i ricercatori e confondere le loro menti. Così anche per le religioni, le sette e i dogmi. A cosa servono tutti questi? Solo per conoscere il Sé. Sono aiuti e pratiche utili a conoscere il Sé.

Si dice che gli oggetti percepiti dai sensi siano conoscenza immediata. Può qualcosa essere tanto diretto quanto il Sé -sempre sperimentato senza l'aiuto dei sensi? Le percezioni dei sensi possono essere solo conoscenza indiretta e non conoscenza diretta. Solo la propria consapevolezza è conoscenza diretta, come è la comune esperienza di ognuno. Non c'è bisogno di aiuto per conoscere il proprio Sé, cioè per essere consapevoli.

L'unico Infinito Ininterrotto Intero diviene conscio di se stesso come 'Io'. Questo è il suo nome originale. Tutti gli altri nomi, come OM, sono successivi. Liberazione è solo rimanere consapevoli del Sé. La frase principale 'Io sono Brahman' è la sua autorità.

Sebbene l' 'io' sia sempre sperimentato, tuttavia l'attenzione di uno deve essere trascinata su di esso. Allora la conoscenza comincia ad apparire.

### 9 Novembre 1935

93. Tutti sono consci solo del loro proprio Sé. Meraviglia delle meraviglie! Essi prendono quello che *non è* per quello che *è*, oppure vedono i fenomeni come separati dal Sé. Solo fino a che c'è il conoscitore c'è la conoscenza di ogni tipo (diretta, dedotta, intellettuale, ecc.); se il conoscitore dovesse scomparire queste

conoscenze svanirebbero tutte insieme con lui; la loro validità è dello stesso grado della sua.

94. Un uomo pregò il Maestro di perdonare i suoi peccati. Gli fu detto che sarebbe stato sufficiente se si fosse preoccupato di far sì che la sua mente non lo turbasse.

### 19 Novembre 1935

95. Venne sollevata una questione dal Maggiore A.W. Chadwick: Il signor Edward Carpenter, un mistico, ha scritto in un libro che in certe occasioni ha avuto l'Autorealizzazione e che i Suoi effetti sono durati per qualche tempo, per poi essere gradualmente persi. Mentre invece nella *Sri Ramana Gita* si dice: "Se il nodo è sciolto una volta, è sciolto per sempre." Nel caso di questo mistico, la schiavitù sembra aver persistito anche dopo l'Autorealizzazione. Come può essere?

Il Maestro citò il *Kaivalya* nel modo seguente: -Il discepolo, dopo aver realizzato l'autorifulgente, unitario, ininterrotto stato di Essere-Coscienza-Beatitudine, si arrese al Maestro e umilmente lo pregò di fargli sapere come avrebbe potuto ripagare la Grazia del Maestro. Il Maestro rispose: "La mia ricompensa consiste nella tua ininterrotta e permanente Beatitudine. Non scivolare via da Essa."

D.: Avendo sperimentato una volta la Beatitudine Suprema, come può uno deviare da Essa ?

M.: Oh, sì! Succede. Le preposizioni latenti in lui da tempo immemorabile lo trascineranno fuori e così l'ignoranza lo potrà sopraffare.

D.: Quali sono gli ostacoli per rimanere fermi nella Beatitudine ininterrotta? Come possono essere superati?

M.: Gli ostacoli sono:

- 1) L'ignoranza che è la dimenticanza del proprio puro essere.
- 2) Il dubbio che consiste nel chiedersi se anche l'esperienza era del Reale o dell'irreale.
- 3) L'errore consiste nell'idea "io-sono-il-corpo", e nel pensare che il mondo è reale.

Questi ostacoli sono superati dall'ascolto della verità, dalla riflessione su di essa e dalla concentrazione.

Il Maestro continuò:

Si dice che l'esperienza sia temporanea o permanente. La prima esperienza è temporanea e attraverso la concentrazione può diventare permanente. Nel primo caso la schiavitù non è completamente distrutta; rimane sottile e riafferma se stessa nel modo appropriato. Ma nel secondo è distrutta alla base, per non apparire mai più. L'espressione *yogabhrastyā*, cioè 'quelli che sono caduti dallo yoga', nella *Srimad Bhagavad Gita*, si riferisce alla prima categoria di uomini.

D.: Allora l'ascolto della Verità è inteso solo per pochi?

M.: E' di due generi. L'ordinario è ascoltarla enunciata e spiegata da un Maestro. Comunque, quello giusto è sollevare da soli la questione e cercare e trovare la risposta in se stessi come ininterrotto 'io'-'io'.

Riflettere su questa esperienza è il secondo stadio. Rimanere fissi in essa è il terzo stadio.

D.: Può l'esperienza temporanea essere chiamata samadhi?

M.: No. Esso forma parte del terzo stadio.

D.: Sembra allora che perfino l'ascolto della Verità sia limitato a pochissimi.

M.: I ricercatori appartengono a due categorie. I primi, che hanno già superato le loro predisposizioni latenti attraverso la ferma devozione, rendendo così limpide le loro menti, hanno qualche genere di esperienza, ma non riescono a comprenderla; appena vengono istruiti da un maestro competente, ne risulta l'esperienza permanente.

L'altra categoria di ricercatori ha bisogno di grande sforzo per raggiungere questo fine. Come li aiuterà l'ascolto della Verità, la riflessione e la concentrazione? Queste cose includono la meditazione (il più vicino approccio alla Verità) e termineranno nell'Autorealizzazione.

Il quarto stadio è lo stadio finale della liberazione.

96. Maggiore A.W. Chadwick: Di quale natura è la realizzazione degli occidentali che dicono di aver avuto bagliori di coscienza cosmica?

M.: Viene come un lampo e come tale scompare. Quello che ha un inizio deve anche finire. Solo quando

l'eterna coscienza è realizzata sarà permanente. La Coscienza è in verità sempre con noi. Ognuno sa "Io sono"! Nessuno può negare il suo essere. L'uomo nel sonno profondo non è conscio; mentre quando è sveglio sembra essere consapevole. Ma è la stessa persona. Non c'è cambiamento in quello che dormiva e in quello che ora è sveglio. Nel sonno profondo non era conscio del suo corpo; non c'era coscienza corporea. Il corpo e la consapevolezza corporea sorgono e tramontano insieme. Tutto questo per dire che non ci sono limitazioni nel sonno profondo, mentre ci sono limitazioni nello stato di veglia. Queste limitazioni sono la schiavitù; la sensazione 'il corpo è io' è l'errore. Questo falso senso di 'io' se ne deve andare. L' 'io' reale c'è sempre. E' *qui e ora*. Non appare mai come qualcosa di nuovo né scompare. Quello che è deve anche esistere per sempre. Quello che appare come nuovo sarà anche perso. Paragona il sonno profondo e la veglia. Il corpo appare in uno stato e non nell'altro. Perciò il corpo sarà perso. La coscienza era pre-esistente e sopravviverà al corpo. Infatti, non c'è nessuno che non dica 'Io sono'. L' erronea conoscenza 'io sono il corpo' è la causa di tutto il male. Questa erronea conoscenza se ne deve andare. Quella è la Realizzazione. La Realizzazione non è qualcosa di nuovo o una nuova facoltà, è solo la rimozione di tutti i mascheramenti.

Magg. Chadwick: Io cerco di rimuovere il corpo.

M.: Un uomo rimuove i suoi abiti e rimane solo e libero. Il Sé è illimitato e non è confinato al corpo. Come può il corpo essere rimosso? Dove lo si lascerà? Dovunque esso sia, è ancora suo.

Magg. Chadwick: (Risata).

M.: L' ultima Verità è così semplice. Non è altro che rimanere nel proprio stato originario. E' tutto quello che c'è bisogno di dire. Eppure, meraviglia che per insegnare questa semplice Verità ci debbano essere così tante religioni, credi, metodi e dispute tra loro e così via! Oh che peccato! Oh che peccato!

Magg. Chadwick: Ma la gente non è contenta con la semplicità; vuole la complessità.

M.: E' così. E' perché vogliono qualcosa di elaborato, attraente e ingarbugliato, che sono nate così tante religioni e ognuna di essere è così complessa e ogni credo in ogni religione ha i propri aderenti e antagonisti. Per esempio, un comune cristiano non sarà soddisfatto a meno che non gli si dica che Dio è da qualche parte nell' alto dei Cieli e che non possa essere raggiunto da noi senza aiuto. Solo Cristo Lo conosce e solo Cristo può guidarci. Adora Cristo e sarai salvato. Se gli si dice la semplice verità -"Il Regno di Dio è dentro di voi"- egli non è soddisfatto e cercherà di leggere complessi significati in queste affermazioni. Solo le menti mature possono afferrare la semplice Verità in tutta la sua nudità.

Più tardi il Maggiore Chadwick espresse una certa involontaria paura mentre meditava. Egli sentiva lo spirito separato dal corpo fisico e la sensazione gli creava uno spavento.

M.: Per chi c'è lo spavento? E' tutto dovuto all' abitudine di identificare il corpo con il Sé. La ripetuta esperienza della separazione diventerà abituale e lo spavento cesserà.

### 19 Novembre 1935

97. Il signor Ramachandar, un uomo di Ambala, chiese dove è il Cuore e cosa è la Realizzazione.

M.: Il Cuore non è fisico; è spirituale. E' il centro, da cui i pensieri nascono, su cui sussistono e dove si concludono. I pensieri sono il contenuto della mente e formano l' universo. Il Cuore è il centro di tutto. "Quello da cui questi esseri vengono all' esistenza" è detto, nelle Upanishad, essere il Brahman. Quello è il Cuore.

Brahman è il Cuore.

D.: Come realizzare il Cuore?

M.: Non c'è nessuno che nemmeno per un istante manchi di sperimentare il Sé. Perché nessuno può essere mai separato dal Sé. Egli è il Sé. Il Sé è il Cuore.

D.: Non è chiaro.

M.: Nel sonno profondo tu esisti; da sveglio, tu continui ad esistere. Lo stesso Sé è in entrambi gli stati. La differenza è solo nella consapevolezza e nella non-consapevolezza del mondo. Il mondo sorge con la mente e tramonta con la mente. Quello che sorge e tramonta non è il Sé. Il Sé è differente, dando origine alla mente, sostenendola e sciogliendola. Così il Sé è il principio sottostante.

Quando ti si chiede chi sei, tu poni la tua mano sul lato destro del petto e dici 'io sono'. In quel punto indichi

involontariamente il Sé. Il Sé è conosciuto così. Ma l'individuo è infelice perché confonde la mente e il corpo con il Sé. Questa confusione è dovuta a conoscenza errata. L'eliminazione della falsa conoscenza è l'unica cosa richiesta. Tale eliminazione si conclude nella Realizzazione.

D.: Come controllare la mente?

M.: Cosa è la mente? Di chi è la mente?

D.: La mente vaga sempre. Io non riesco a controllarla.

M.: E' nella natura della mente vagare. Tu non sei la mente. La mente emerge e affonda. E' impermanente, transitoria, mentre tu sei eterno. Non c'è niente tranne il Sé. Rimanere nel Sé è la cosa. Non ti preoccupare della mente. Se la sua fonte viene cercata, essa svanirà lasciando il Sé inalterato.

D.: Così non c'è bisogno di controllare la mente?

M.: Non c'è mente da controllare se realizzi il Sé. La mente svanisce, il Sé brilla. Nell'uomo realizzato la mente può essere attiva o inattiva, tanto per lui rimane solo il Sé. Perché la mente, il corpo e il mondo non sono separati dal Sé. Essi emergono e affondano nel Sé. Non rimangono separati dal Sé. Possono essere differenti dal Sé? Rimani semplicemente conscio del Sé. Perché preoccuparsi di queste ombre? Come possono toccare il Sé?

98. Bhagavan spiegò ulteriormente: Il Sé è il Cuore. Il Cuore è autorifulgente. La luce nasce dal Cuore e raggiunge il cervello, che è la sede della mente. Il mondo è visto con la mente, cioè attraverso la luce riflessa del Sé. E' percepito con l'aiuto della mente. Quando la mente è illuminata è conscia del mondo. Quando non è così illuminata, non lo è. Se la mente viene rivolta verso la fonte della luce, la conoscenza oggettiva cessa e solo il Sé brilla come il Cuore.

La luna risplende per la luce riflessa del sole. Quando il sole è tramontato, la luna è utile per vedere gli oggetti. Quando il sole è sorto, nessuno ha bisogno della luna, sebbene il suo pallido disco sia visibile nel cielo. Così è con la mente e il Cuore. La mente è utile per la sua luce riflessa. E' usata per vedere gli oggetti. Quando è rivolta verso l'interno, la fonte dell'illuminazione splende di per sé, e la mente rimane indistinta e inutile come la luna durante il giorno.

99. Un asceta chiese: Si dice che il Sé sia oltre la mente e ancora che la Realizzazione sia con la mente. Come si possono conciliare queste contraddizioni?

M.: Il Sé è realizzato con la 'mente morta' (*mruta manas*), cioè la mente priva di pensieri e rivolta verso l'interno. Allora la mente vede la sua fonte e diviene Quello. Non è come un soggetto che percepisce un oggetto. Quando la stanza è buia, è necessaria una lampada per illuminare gli oggetti e gli occhi per riconoscerli. Ma quando sorge il sole non c'è bisogno di una lampada, e gli oggetti sono visti; e per vedere il sole la lampada non è necessaria, e sufficiente dirigere gli occhi verso il sole luminoso. E' simile con la mente. Per vedere gli oggetti è necessaria la luce riflessa della mente. Per vedere il Cuore è sufficiente che la mente si volga verso di Esso. Allora la mente si perde e il Cuore brilla.

101. Un uomo proveniente da Ambala chiese: Qual è la spiegazione razionalistica del sari (abito femminile) di Draupadi diventato infinito?

M.: Gli argomenti spirituali non possono essere conformati al razionalismo. La spiritualità è trascendente. Il miracolo avvenne dopo che Draupadi si era abbandonata. Il segreto sta nell'*abbandono*.

D.: Come raggiungere il Cuore ?

M.: Dove sei *adesso* che vuoi raggiungere il Cuore? Sei separato dal Sé?

D.: Sono nel mio corpo.

M.: In un punto particolare o in tutto?

D.: In tutto. Io mi estendo in tutto il corpo.

M.: Da dove ti estendi?

D.: Non lo so.

M.: Sì. Tu sei sempre nel Cuore. Tu non sei mai separato da esso perché tu debba raggiungerlo. Considera come sei nel sonno profondo e nello stato di veglia. Questi stati non sono i tuoi. Sono dell'ego. La coscienza rimane la stessa e indifferenziata attraverso tutti questi.

D.: Lo capisco ma non riesco a sentirlo.

M.: Per chi c'è l'ignoranza? Scoprillo.

D.: Tutto questo è così difficile.

M.: L'idea di difficoltà è di per se stessa sbagliata. Non ti aiuterà a guadagnare quello che vuoi. Di nuovo chiedo: "Chi lo trova difficile?"

D.: Vedo che sto girando intorno all' 'io'.

M.: Perché tu sei sempre quello e mai separato da quello. Non c'è niente di così semplice come essere il Sé. Non richiede sforzo, né aiuto. Uno lascia andare l'identità sbagliata e rimane nel suo stato naturale ed eterno.

102. L'uomo ritornò con una domanda il giorno successivo. Disse, "Si dice che uno dovrebbe ricevere istruzioni da un Guru. La semplice lettura di libri non è utile. Ho letto molti libri; ma non c'è aiuto pratico derivato da tale apprendimento. Per favore, ditemi cosa dovrei fare, come lo dovrei fare, in quali tempi, in quali luoghi, e così via."

Il Maestro rimase in silenzio. Il suo silenzio sembrò dire, "Qui e ora, rimani calmo e in pace. E' tutto." Ma l'uomo non riuscì a interpretarlo in quel modo; voleva qualcosa di concreto.

103. Il giorno successivo Sri Bhagavan disse: Queste persone vogliono qualche japa, dhyana, yoga o qualcosa di simile. Cosa altro si può dire a loro? Perché japa, ecc.? Chi è che ripete lo japa? Chi ne raccoglie i frutti? Non possono guardare al Sé? Oppure, se anche vengono istruiti da altri a fare qualche japa o dhyana, loro lo fanno per qualche tempo, ma sempre guardando a qualche risultato, come visioni, sogni, o poteri taumaturgici. Se non li trovano dicono che non stanno progredendo o che la pratica non ha effetto. Visioni, ecc., non sono segni di progresso. Nient'altro che l'esecuzione della pratica ne è anche il progresso. Quello che è richiesto è la fermezza. Inoltre si devono affidare al loro mantra o al loro Dio e aspettare per la Sua Grazia. Non fanno così. Lo japa una volta pronunciato ha il suo effetto, che l'individuo ne sia conscio o no.

#### **28 Novembre 1935**

104. Il signor Kishorial, un ufficiale delle ferrovie, viene a portare i suoi saluti da Delhi. E' di aspetto semplice, gentile, e composto nel comportamento. Ha un'ulcera gastrica e ha preso una pensione nella città. Cinque anni fa cominciò lo studio della letteratura sacra. E' un bhakta di Sri Krishna. Riusciva a sentire Krishna in tutto quello che vedeva. Krishna spesso gli appariva e lo rendeva felice. Il proprio lavoro procedeva senza sforzo da parte sua. Tutto sembrava venisse fatto per lui da Krishna stesso.

Successivamente entrò in contatto con un Mahatma che gli consigliò di studiare il Vedanta e cominciare con la meditazione sull'Essere senza forma. Da allora ha letto circa settecento libri di filosofia e Vedanta, incluse le Upanishad, ecc. Ha anche studiato gli scritti di Ramana in inglese e ne è rimasto molto impressionato. Una volta, quando era molto vicino alla morte, nessun altro pensiero lo aveva tormentato, se non quello di non aver ancora visitato Sri Bhagavan. Perciò è venuto qui per una breve visita. Prega solo per il tocco di Sri Bhagavan e per la Sua Grazia.

Il Maestro gli disse: Io sono l'Atman; l'Atman è il Guru; e l'Atman è anche la Grazia. Nessuno rimane senza l'Atman. E' sempre in contatto. Non è necessario un tocco esterno.

D.: Lo capisco. Non intendo un tocco esterno.

M.: Niente è più intimo dell'Atman.

D.: Sri Krishna mi apparve di nuovo tre mesi fa e mi disse, "Perché mi chiedi la meditazione sull'Essere senza forma? Il Sé è in tutto e tutto è nel Sé."

M.: Questo contiene l'intera verità. Eppure anche questo è indiretto. Infatti non c'è niente tranne l'Atman. Il mondo è solo una proiezione della mente. La mente si origina dall'Atman. Perciò solo l'Atman è l'Uno.

D.: E' ancora difficile da realizzare.

M.: Non c'è niente da realizzare. Quello è lo stato puro, conscio e liberato. E' naturale ed eterno. Non c'è niente di nuovo da guadagnare. D'altra parte un uomo deve perdere la sua ignoranza. Questo è tutto.

L'ignoranza deve essere ricondotta alla sua origine. Per chi c'è questa ignoranza? Di cosa uno è ignorante? Ci



sono il soggetto e l' oggetto. Tale dualità è caratteristica della mente. La mente proviene dall' Atman.

D.: Sì. L' ignoranza di per sé non può esistere. (Egli finalmente si abbandonò dicendo, "Come un dottore comprende cosa c'è di male nel paziente e lo cura di conseguenza, così Sri Bhagavan può fare con me". Egli disse anche che aveva perso tutta l' inclinazione a studiare i libri e ad imparare da essi.)

105. Il Maestro citò la Chandogya Upanishad, dicendo: "Conoscendo il quale, tutto lo sconosciuto diviene conosciuto."

Madhavaswami, attendente del Maestro: Ci sono nove metodi di insegnamento nella Chandogya Upanishad?  
M.: No, non è così. Il metodo è solo uno. Uddalaka cominciò ad insegnare "c'è solo l' Essere..." illustrandolo con l' esempio della fermezza di Svetaketu.

1) L' Essere nell' individuo è reso ovvio dalla fermezza. 2) Questo essere è simile in tutti, come miele raccolto da differenti fiori. 3) Non c'è differenza nell'Essere degli individui, come illustrato dallo stato di sonno profondo. Sorge la domanda: se è così, perché uno non ne è conscio nel sonno? 4) Perché l' individualità è perduta. E' rimasto solo l'Essere. Illustrazione: i fiumi perduti nell'oceano. Se l' individualità è perduta, c'è l' Essere? 5) Certamente, come quando un albero viene potato e ricresce. Quello è di sicuro un segno di vita. Ma c'è anche in quella condizione dormiente? 6) Sì, si prenda l'esempio di sale e acqua. La presenza del sale nell' acqua è sottile. Sebbene invisibile all' occhio è riconosciuta da altri sensi. Come può uno conoscerLo? Quali sono gli altri mezzi? 7) Attraverso l'investigazione, come l' uomo rimasto nella foresta di Gandhara che riuscì a tornare a casa. 8) Nell' evoluzione e nell' involuzione, nella manifestazione e nella conclusione, esiste solo l' Essere. 9) Un uomo insincero rimane bruciato dalla prova del fuoco. La sua insincerità è rivelata dal fuoco. La sincerità è auto-evidente. Un uomo vero o Autorealizzato rimane felice, senza essere toccato dalle false apparenze (chiamate mondo, nascita e morte, ecc.) mentre l' uomo falso o ignorante è infelice.

**29 Novembre 1935**

106. Swami Yogananda arrivò alle 8.45 del mattino insieme ad altre quattro persone. Il suo aspetto è imponente, ma gentile e ben curato. Ha lunghi capelli scuri che gli cadono sulle spalle. Il gruppo ha pranzato all' Asramam.

Il signor C.R. Wright, segretario di Swami Yogananda, chiese: Come posso realizzare Dio?

M.: Dio è un' entità sconosciuta. Per di più è esterno. Mentre il Sé è sempre con te ed è te. Perché lasciar fuori quello che è intimo e andare in cerca di quello che è esterno?

D.: Cosa è questo Sé?

M.: Il Sé è conosciuto da tutti, seppure non con chiarezza. Tu esisti sempre. L' Essere è il Sé. 'Io sono' è il nome di Dio. Di tutte le definizioni di Dio, nessuna è migliore di quella biblica "Io sono colui che sono" (Esodo, Cap. 3). Ci sono altre affermazioni, come Io sono Brahman, Io sono quello, ecc., ma nessuna è così diretta come il nome JEHOVAH= IO SONO. L'Essere Assoluto è ciò che è -è il Sé. E' Dio. Conoscendo il Sé, si conosce Dio. Infatti Dio non è altri che il Sé.

D.: Perché ci sono il bene e il male?

M.: Sono termini relativi. Ci deve essere un soggetto per conoscere il bene e il male. Il soggetto è l' ego. Trova la fonte dell'ego. Esso termina nel Sé. La fonte dell' ego è Dio. Questa definizione di Dio probabilmente è più concreta e meglio comprensibile per te.

D.: E' così. Come ottenere la Beatitudine?

M.: La Beatitudine non è qualcosa da essere ottenuto. D' altra parte tu sei sempre Beatitudine. Questo desiderio è generato dal senso di incompletezza. Per chi c'è questo senso di incompletezza? Indaga. Nel sonno profondo tu eri beato. Adesso non lo sei. Cosa si è interposto tra quella Beatitudine e questa non-beatitudine? E' l' ego. Cerca la sua fonte e troverai che tu sei la Beatitudine.

Non c'è niente di nuovo da ottenere. Tu devi, d'altra parte, liberarti dell' ignoranza che ti fa pensare di essere diverso dalla Beatitudine. Per chi esiste questa ignoranza? Per l' ego. Trova la fonte dell' ego. Allora l' ego è perduto e la Beatitudine rimane. E' eterna. Tu sei Quello, qui e ora... Questa è la chiave principale per risolvere tutti i dubbi. I dubbi sorgono nella mente. La mente nasce dall'ego. L'ego nasce dal Sé. Cerca la fonte dell'ego

e il Sé è rivelato. Solo quello rimane. L' universo è solo Sé espanso. Non è differente dal Sé.

D.: Qual è il miglior modo di vivere?

M.: Differisce, a seconda che uno sia uno jnani o un anjani. Uno jnani non trova niente di diverso o di separato dal Sé. Tutti sono nel Sé. E' sbagliato immaginare che c'è il mondo, che in esso c'è un corpo e che tu abiti nel corpo. Se si conosce la Verità, si troverà che l' universo e quello che è oltre esso sono solo nel Sé. Il modo di vedere differisce in accordo alla vista della persona. La vista proviene dall' occhio. L'occhio deve essere collocato da qualche parte. Se tu stai guardando con l'occhio grossolano, troverai gli altri grossolani. Se con l'occhio sottile (per esempio la mente) gli altri ti appariranno sottili. Se l'occhio diventa il Sé, essendo il Sé infinito, l'occhio è infinito. Non c'è niente altro da vedere diverso dal Sé.

Egli ringraziò il Maharshi. Gli fu detto che il miglior modo di ringraziarlo era rimanere sempre come il Sé.

107. Più tardi lo Yogi chiese: Come si può riuscire ad elevare spiritualmente gli altri? Quali sono le istruzioni che bisogna dar loro?

M.: Queste cambiano a seconda del temperamento degli individui e in accordo alla maturità spirituale delle loro menti. Non ci può essere un'istruzione valida per tutti.

D.: Perché Dio permette la sofferenza nel mondo? Non dovrebbe con la Sua onnipotenza spazzarla via con un colpo e ordinare l'universale realizzazione di Dio?

M.: La sofferenza è il modo per la Realizzazione di Dio.

D.: Non dovrebbe ordinare le cose in maniera diversa?

M.: Il modo è quello.

D.: Sono lo Yoga, la religione, ecc., antidoti alla sofferenza?

M.: Aiutano a superare la sofferenza.

D.: Perché ci deve essere la sofferenza?

M.: Chi soffre? Cosa sta soffrendo?

Nessuna risposta! Alla fine lo Yogi si alzò, pregò per la benedizione di Sri Bhagavan sul proprio lavoro ed espresse grande rammarico per il suo rapido ritorno. Sembrava molto sincero e devoto ed anche emozionato.

108. In continuazione del dialogo 105: Uddalaka spiegò che tutto proviene dal Sé (come mostrato dal sonno profondo).

Il corpo prende il cibo. Il cibo richiede acqua. L'acqua richiede calore per digerire il cibo. Questo è l'Essere. Se noi siamo l'Essere, perché non lo realizziamo?

M.: Così come il miele raccolto da differenti fiori forma una massa nel favo, e ogni goccia non indica da dove sia stata raccolta, così anche durante l'*immersione nell'Essere* nel sonno profondo, nella morte, ecc., la gente non riconosce la propria individualità. Essi scivolano in quello stato inconsapevoli. Ma quando si svegliano riguadagnano le loro originali caratteristiche individuali.

D.: Il miele, sebbene raccolto da diversi fiori, diviene una massa e non possiede caratteristiche individuali. Ma le parti individuali non esistono nelle gocce e non ritornano alle loro fonti. Mentre gli individui dopo il sonno profondo si risvegliano individui. Come è possibile?

M.: Guarda come un albero, i cui rami sono tagliati, cresce di nuovo. Fino a che non è toccata la forza-vitale esso ricrescerà. Similmente le predisposizioni latenti affondano nel cuore al momento della morte: esse non muoiono. A tempo opportuno riemergeranno dal cuore. Ecco come le anime rinascono.

D.: Come può l'immenso universo scaturire da queste sottili predisposizioni che rimangono immerse nel cuore?

M.: Esattamente come un grande albero scaturisce da un minuscolo seme, così l'immenso universo con i suoi nomi e forme scaturisce dal cuore.

D.: Se l'origine è l'Essere, perché non è percepito?

M.: Il sale in blocco è visibile; è invisibile in soluzione. La sua esistenza è conosciuta attraverso il gusto. In

modo simile l' Essere, sebbene non riconosciuto dall' intelletto, può tuttavia essere realizzato in un modo diverso, per esempio trascendentalmente.

D.: Come?

M.: Così come un uomo bendato lasciato dai ladri nella giungla chiede la via e riesce a tornare a casa, così anche l' ignorante (acceccato dall' ignoranza) chiede di quelli non altrettanto accecati, cerca la sua fonte e vi ritorna.

D.: Un Saggio o un ignorante muoiono nello stesso modo. Perché l' ignorante rinasce, mentre il Saggio no?

M.: Così come un uomo innocente non è ferito dalla prova del fuoco mentre il colpevole lo è, così anche il Saggio entra consapevolmente nell' Essere e vi si immerge, mentre gli altri vi entrano inconsapevoli e allo stesso modo ne riescono.

### 13 Dicembre 1935

109. Due gentiluomini di Ambala (Punjab) erano stati qui per alcune settimane. Prima di lasciare Sri Bhagavan, uno di loro chiese come avrebbe potuto rimuovere il torpore spirituale dei suoi amici o dell' altra gente in generale.

M.: Hai rimosso il tuo 'torpore spirituale'? La forza che è preposta a rimuovere il tuo 'torpore' opererà anche negli altri. C'è anche la forza di volontà con la quale puoi agire sugli altri. Ma è su un piano inferiore e non è desiderabile. Prima prenditi cura di te.

D.: Come rimuovere il mio 'torpore'?

M.: Per chi esiste il 'torpore'? Investiga. Rivolgiti all' interno. Rivolgi tutte le tue indagini verso la ricerca del Sé. La forza instaurata dentro di te opererà anche sugli altri.

### 14 dicembre 1935

110. Un signora americana domandò a Bhagavan quali fossero le sue esperienze di samadhi. Quando le venne suggerito di parlare delle proprie esperienze e chiedere se fossero giuste, replicò che le esperienze di Sri Bhagavan dovevano essere corrette e sarebbero dovute essere conosciute, mentre le proprie non avevano importanza. Così voleva sapere se Sri Bhagavan sentiva il suo corpo caldo o freddo in samadhi, se passò i primi tre anni e mezzo a Tiruvannamalai in preghiera e così via.

M.: Il samadhi trascende la mente e le parole non possono descriverlo. Per esempio, lo stato di sonno profondo non può essere descritto; lo stato del samadhi ancor meno.

D.: Ma io so di essere nell' incoscienza nel sonno profondo.

M.: Coscienza o incoscienza sono solo modi della mente. Il samadhi trascende la mente.

D.: Tuttavia voi potete dire com'è'.

M.: Lo saprai quando sarai tu stessa in samadhi.

### 16 Dicembre 1935

111. Un uomo telugu fece una domanda sull' idea del Brahman.

M.: Non pensare 'Io sono Brahman' o "Tutto è Brahman' è di per sé liberazione.

L'uomo chiese riguardo all' azione ispirata.

M.: Lascia che le attività procedano. Esse non toccano il puro Sé.

### 17 Dicembre 1935

112. Il signor P. Brunton, mentre leggeva l' *Upadesa Manjari*, trovò l' affermazione che l'ego, il mondo e Dio sono tutti irreali. Egli desiderava usare una differente parola per *Dio*, o almeno un aggettivo qualificante, come la Forza Creativa o Dio personale.

Sri Bhagavan spiegò che Dio significa SAMASHTI, cioè tutto-quello-che-è *più* l' Essere, nello stesso modo in cui 'io' significa l'individuo *più* l' Essere, e il mondo significa la varietà *più* l' Essere. L' Essere è reale in tutti i casi. Il tutto, la varietà e l'individuo è in ogni caso irreali. Così anche nell' unione di reale e irreali, la fusione o falsa identificazione è errata, dato che si trascende il reale e l' irreali. La Realtà è quello che trascende tutti i concetti, incluso quello di Dio. Dato che, come il nome di Dio è usato, non può essere vero. La parola ebraica *Jehovah*=Io sono, esprime Dio correttamente. L'Essere Assoluto è oltre l' espressione.

La parola non può essere sostituita né ha bisogno di essere sostituita.

Brunton disse che nell'era preistorica c'era la spiritualità, ma non un alto intelletto, mentre adesso si è sviluppato l'intelletto. Sri Bhagavan indicò che l'*intelletto* solleva la questione 'intelletto di chi?' La risposta è: del Sé. Perciò l'intelletto è uno strumento del Sé. Il Sé usa l'intelletto per misurare la varietà. L'intelletto non è il Sé, né una parte del Sé. Solo il Sé è eterno. L'intelletto è solo un fenomeno. La gente parla dello sviluppo della varietà come se fosse lo sviluppo dell'intelletto. L'intelletto c'era sempre. Considera il tuo stato, giorno per giorno. Non c'è intelletto nel sonno profondo. Ma c'è adesso. Non c'è intelletto in un bambino. Si sviluppa con l'età. Come ci può essere la manifestazione dell'intelletto senza il suo seme nel sonno profondo e nel bambino? Perché rivolgersi alla storia per insegnare questa fondamentale verità? Il livello di verità della storia è solo il livello di verità dell'individuo.

113. Un uomo telugu chiese riguardo al Karma Yoga. Sri Bhagavan disse che l'uomo dovrebbe agire come un attore sul palcoscenico. In tutte le azioni c'è l'Essere come principio sottostante. "Ricordalo e agisci." L'uomo chiese riguardo alla purezza della mente. Sri Bhagavan disse che la purezza della mente significa impegnarsi in un pensiero fino all'esclusione di tutti gli altri. E' altrimenti chiamata unidirezionalità della mente. La pratica della meditazione purifica la mente.

### 23 dicembre 1935

114. Il Barone Von Veltheim, della Germania Orientale, chiese, "Ci dovrebbe essere armonia tra la conoscenza del Sé e la conoscenza del mondo. Esse si devono sviluppare fianco a fianco. E' vero? Il Maharshi è d'accordo?"

M.: Sì.

D.: Oltre l'intelletto e prima che appaia la saggezza ci saranno immagini del mondo che passano davanti alla propria coscienza. E' così?

Sri Bhagavan citò il passaggio parallelo nel *Dakshinamurti stotram* per evidenziare che le immagini sono come riflessi in uno specchio.

D.: C'è un risveglio spirituale dal 1930 in tutto il mondo? Il Maharshi è d'accordo?

M.: Lo sviluppo si accorda al *tuo* sguardo.

Il Barone chiese se il Maharshi avrebbe indotto una trance ipnotica per dargli un messaggio -impronunciabile, ma tuttavia comprensibile.

Nessuna risposta.

### 25 Dicembre 1935

115. Signor M. Frydman: Anche senza un iniziale desiderio, per noi ci sono strane esperienze. Da dove sorgono?

M.: Il desiderio può non esserci adesso. Ma è sufficiente che ci sia stato prima. Sebbene adesso tu l'abbia dimenticato, sta portando frutto nel modo dovuto. Ecco perché si dice che il Saggio abbia ancora del prarabdha. Naturalmente questo è vero solo dal punto di vista degli altri.

116. D.: Si dice che l'anima sia legata dal karma. E' così?

M.: Lascia che il karma goda i propri frutti. Fino a che tu sei l'agente, sei anche il fruitore.

D.: Come liberarsi dal karma?

M.: Guarda per chi è il karma. Troverai che tu non sei quello che agisce. Allora sarai libero. Questo richiede la Grazia di Dio per la quale tu dovresti pregarLo, adorarLo e meditare su di Lui. Il karma che avviene senza sforzo, per esempio nell'azione involontaria, non crea obblighi. Anche un Saggio sembra agire, a giudicare dai movimenti del suo corpo. Non ci può essere karma senza sforzo o senza intenzioni. Perciò ci sono intenzioni per tutto. Esse sono di due tipi, uno che crea obbligo e l'altro che non lo crea. Dunque bisogna rinunciare alle intenzioni del primo tipo e sviluppare quelle del secondo. Non c'è frutto senza precedente karma; non c'è karma senza precedente intenzione. Anche la liberazione deve essere il risultato dello sforzo fino a che persiste il senso di essere colui che agisce.

117. Un uomo di Ceylon: Qual è il primo passo per la Realizzazione del Sé? Per favore, aiutatemi verso di Esso. Non c'è utilità nel leggere i libri.

Un altro uomo: La richiesta di quest' uomo è quella di tutti noi.

M.: E'così. Se il Sé si trovasse nei libri, sarebbe già stato realizzato. C'è meraviglia più grande che il cercare il Sé nei libri? Può essere trovato lì? Ma ovviamente i libri hanno spinto i lettori a fare questa domanda e a cercare il Sé.

D.: I libri sono assolutamente inutili. Possono essere tutti bruciati. Solo la parola pronunciata è utile. Solo la Grazia è utile.

Altri parlarono in relazione al proprio punto di vista, fino a che tornarono alla domanda originale, ma Sri Bhagavan rimase in silenzio.

118. Signor Rangachari, un Pandit telugu del Voorhees College di Vellore, chiese sull' azione disinteressata. Non ci fu risposta.

Dopo un po' di tempo Sri Bhagavan andò sulla Collina e alcuni lo seguirono, incluso il pandit. C' era un ramo spinoso sul sentiero, che Bhagavan raccolse; si sedette e cominciò a lavorarci senza fretta. Le spine vennero tagliate, i nodi vennero smussati e l' intero bastone venne pulito con una foglia ruvida. L' operazione durò circa sei ore. Tutti si meravigliavano del bellissimo aspetto del bastone fatto di un materiale spinoso. Un giovane pastore apparve sulla strada non appena il gruppo si mosse. Aveva perso il suo bastone e non sapeva cosa fare. Sri Bhagavan gli diede immediatamente quello nuovo e quindi si allontanò.

Il pandit disse che quella era la risposta-di-fatto alla sua domanda.

1199. Nello stesso periodo c'erano quattro cani nell' Asramam. Sri Bhagavan disse che quei cani non avrebbero accettato nessun cibo non condiviso da Lui. Il pandit volle fare una prova. Sparse un po' di cibo davanti a loro; essi non lo toccarono. Allora Sri Bhagavan, dopo un po', mise un pezzetto di quel cibo nella Sua bocca. Immediatamente i cani mangiarono.

120. Più tardi un uomo portò due pavoni con i loro occhi coperti. Quando lasciati liberi alla presenza del Maharshi, volarono via a distanza. Vennero riportati, ma ancora volarono via. Allora Sri Bhagavan disse, "Non serve cercare di tenerli qui. Non sono maturi nelle loro menti come questi cani."

Per quanto provassero a trattenere i pavoni, questi non rimasero lì nemmeno un minuto.

121. Colloqui tra il Maestro e due musulmani in una precedente occasione.

D.: Dio ha una forma?

M.: Chi dice così?

D.: Bene, se Dio non ha forma, è giusto adorare degli idoli?

M.: Lascia stare Dio perché è sconosciuto. Cosa puoi dire di te? Hai una forma?

D.: Sì. Io sono questo, così e così.

M.: Perciò tu sei un uomo con membra, di una certa altezza, con la barba, ecc.?

D.: Certamente.

M.: Allora riesci a trovarti nel sonno profondo?

D.: Dopo essermi svegliato, percepisco che dormivo. Perciò attraverso il ricordo io rimanevo così anche nel sonno profondo.

M.: Se tu sei il corpo, perché si seppellisce il corpo dopo la morte? Il corpo deve rifiutare di essere seppellito.

D.: No, io sono l' anima sottile dentro il corpo grossolano.

M.: Perciò vedi che sei davvero senza forma; ma in questo momento stai identificando te stesso con il corpo. Fino a che sei con una forma, perché non dovresti adorare il Dio senza forma come se avesse una forma?

L' uomo rimase sconcertato.

### **1 Gennaio 1936**

122. Una folla si era raccolta qui durante il Natale.

D.: Come ottenere la Coscienza Unitaria?

M.: Essendo la Coscienza Unitaria, come ottenerla? La tua domanda è la sua risposta.

D.: Cosa è l'Atman (Sé), il non-sé e il Sé Supremo?

M.: L' Atman è il Sé individuale e il resto non ha importanza. Il Sé è sempre presente. Ognuno vuole conoscere il Sé. Di che genere di aiuto uno ha bisogno per conoscere se stesso? La gente vuole vedere il Sé come qualcosa di nuovo. Ma è eterno, e rimane lo stesso per tutto il tempo. Ma loro lo vogliono vedere come una luce fiammeggiante, ecc. Come può essere? Non è luce, non è oscurità. E' semplicemente com'e'. Non può essere definito. La migliore definizione è 'Io sono colui che SONO'. Le scritture parlano del Sé come se fosse della grandezza del proprio pollice, o della punta di un capello, o come fosse una scintilla elettrica, immenso, più sottile del sottile, ecc. Queste cose non hanno fondamento in realtà. E' solo Essere, ma differente da reale e irreale; è Conoscenza, ma diverso da conoscenza e ignoranza. Come può essere definito in tutti i sensi? E' semplicemente *Essere*.

Di nuovo Sri Bhagavan disse che di tutta la letteratura Thayumanavar, egli preferiva una strofa che diceva: "Scomparendo l' ego, un altro 'Io'-'Io' si manifesta spontaneamente nella sua piena gloria", ecc. Ancora citò: "Non reale, non irreale, non oscurità, non luce, è."

Un uomo disse che un *siddha* di Kumbakonam asseriva di superare i difetti della filosofia di Sankara, che si occupa solo del trascendente e non della vita di ogni giorno. Uno deve essere capace di esercitare poteri super-umani nella vita quotidiana, cioè uno doveva essere un *siddha* per poter essere perfetto.

Sri Bhagavan indicò una strofa nel Thayumanavar che condannava tutti i poteri sovranaturali. Aggiunse anche che nel Thayumanavar si parlava del *silenzio* in numerosi punti, ma lo si definiva solo in un verso. Il *silenzio* è detto essere quello stato che si manifesta spontaneamente dopo la distruzione dell' ego. Quello stato è oltre luce e oscurità, tuttavia è chiamato luce, dal momento che non si riesce a trovare un termine migliore.

### 3 Gennaio 1936

123. Il dr. Mohammed Hafiz Syed, un professore musulmano dell' Università di Allahabad, chiese: "Qual è lo scopo di questa manifestazione esterna?"

M.: Questa manifestazione ha indotto la tua domanda.

D.: Vero. Io sono coperto dall' illusione. Come posso liberarmi da essa?

M.: Chi è coperto dall' illusione? Chi vuole essere libero?

D.: Maestro, quando mi viene chiesto 'Chi?', io so che è questo 'me ignorante', composto di sensi, mente e corpo. Ho cercato di farmi questa domanda 'Chi?' dopo aver letto il libro di Paul Brunton. Tre o quattro volte mi sono sentito elevato e l' elevazione è durata qualche tempo per poi svanire. Come stabilirsi nell' io? Per favore datemi la soluzione e aiutatemi.

M.: Quello che appare come nuovo deve anche svanire nel modo dovuto.

D.: Per favore, ditemi il metodo di raggiungere la Verità eterna.

M.: Tu sei Quello. Puoi mai essere separato dal Sé? Essere te stesso non richiede sforzo dato che tu sei sempre Quello.

124. Un altro uomo impaziente elaborò una lunga premessa e finì per chiedere perché alcuni bambini morivano di una morte prematura. Egli chiedeva la risposta non per soddisfare gli adulti che erano lì, ma per i bambini che erano le vittime.

M.: Lascia che lo chiedano le vittime. Perché chiedi e desideri la risposta dal punto di vista dei bambini?

125. Il Professore musulmano chiese: Quando sono qui, la mia mente è pura. Ma come mi allontanano, la mia mente torna a bramare tanti oggetti.

M.: Gli oggetti sono differenti da te? Non ci possono essere oggetti senza il soggetto.

D.: E come dovrei conoscerlo?

M.: Essendo Quello, cosa vuoi conoscere? Ci sono due sé perché uno conosca l'altro?

D.: Di nuovo io ripeto, Signore, come conoscere e sperimentare la verità di tutto questo?

M.: Non c'è il guadagno di qualcosa di nuovo. Tutto quello che è richiesto è purificare il Sé dall' ignoranza. Questa ignoranza è l'identificazione del Sé con il non-Sé.

D.: Sì. Ancora non capisco. Devo avere il Vostro aiuto. Ognuno qui sta aspettando la Vostra Grazia. Voi stesso avete cercato all' inizio l' aiuto di un Guru o di Dio. Estendete adesso quella Grazia agli altri e salvatemi. Prima di venire qui, io desideravo moltissimo vedervi. Ma non riuscivo a trovare un' opportunità per farlo. Nel Bangalore mi ero rassegnato a tornare a casa. Incontrai il signor Frydman e altri che mi mandarono qui. Voi mi avete attratto qui. Il mio caso è simile a quello di Paul Brunton a Bombay, quando fu trascinato qui avendo cancellato il suo ritorno a casa. Al mio arrivo, nei primi momenti esitai. Mi chiedevo se mi sarebbe stato permesso di avvicinarmi a Voi e parlare con Voi. I miei dubbi furono presto risolti. Ho scoperto che qui sono tutti uguali. Voi avete stabilito un' uguaglianza tra tutti. Ho cenato con Voi e con gli altri. Se lo dicessi alla mia gente, essi non ci crederebbero. I Bramini non vorrebbero né bere né mangiare con me. Ma qui Voi avete preso me, e altri come me, sotto il Vostro appoggio. Sebbene Gandhi stia lottando duramente, egli non riesce ad ottenere una tale condizione nel paese. Io sono molto felice in vostra presenza.

Vi considero come Dio. Considero Sri Krishna essere il vero Dio perché ha detto, "Chiunque una persona possa adorare, egli adora solo Me e Io lo salverò." Mentre tutti gli altri hanno detto, "La salvezza è possibile solo tramite Me (intendendo se stesso)." Solo Krishna è aperto di mente e ha parlato come Dio. Voi osservate lo stesso tipo di uguaglianza.

#### 4 Gennaio 1936

126. Il professor Hafiz Syed chiese ancora: Un uomo desideroso del progresso spirituale dovrebbe prendere il sentiero dell' azione o quello della rinuncia?

M.: Vai forse fuori dal Sé? Cosa si intende con rinunciare?

Un ingegnere americano fece una domanda sul sodalizio con i Saggi.

M.: Il Saggio è dentro di noi.

D.: Nel libro 'Chi sono io?' avete detto che il Cuore è la sede della mente. E' così?

M.: La mente è il Sé.

D.: E' lo stesso Sé o una Sua proiezione?

M.: E' la stessa cosa.

D.: Gli occidentali considerano la mente come il principio più alto, mentre gli orientali pensano il contrario. Perché?

M.: Dove termina la psicologia, comincia la filosofia. Questa è esperienza; la mente nasce; noi la vediamo; anche senza la mente noi esistiamo. L' esperienza di ognuno lo prova.

D.: Nel sonno profondo non mi sembra di esistere.

M.: Lo dici quando sei sveglio. E' la mente che adesso parla. Nel sonno profondo tu esisti oltre la mente.

D.: La filosofia occidentale ammette un Sé Superiore ad influenzare la mente.

127. L' ingegnere americano chiese: La distanza influisce sulla Grazia?

M.: Tempo e spazio sono dentro di noi. Tu sei sempre nel tuo Sé. Come possono influirvi tempo e spazio?

D.: Con la radio quelli che si trovano più vicino ascoltano prima. Voi siete Indù, noi Americani. Fa qualche differenza?

M.: No.

D.: Anche i pensieri possono essere letti da altri.

M.: Questo mostra che tutti sono uno.

#### 5 Gennaio 1936

128. C'erano alcune signore francesi e uomini americani a visitare l' Asramam. Fecero a Sri Bhagavan parecchie domande. Fra queste, una era: "Qual e' il messaggio dell'Oriente all' Occidente?"

M.: Tutti vanno alla stessa meta.

A un' altra domanda Sri Bhagavan disse: "Come dite 'io sono'? Prendete una luce per trovare voi stessi? O vi conoscete leggendo dei libri? Come?"

Quello che aveva posto la domanda rispose: "Attraverso l'esperienza."

M.: Sì. Esperienza è la parola. Conoscenza implica soggetto e oggetto. Ma l'esperienza è continua, eterna.

### 6 Gennaio 1936

129. Un uomo anziano, in passato autore di alcuni lavori filosofici, visitò il luogo per la prima volta. Chiese sulla rinascita, se fosse possibile per il corpo sottile dissolversi e rinascere entro due anni dopo la morte.

M.: Sì. Certamente. Non solo si può rinascere, ma si può anche avere venti, trenta o anche settant'anni nel nuovo corpo, sebbene siano passati solo due anni dopo la morte.

Sri Bhagavan citò la storia di Lila dallo Yoga Vasishta e aggiunse:

"La conoscenza senza pratica è superiore alla pratica senza conoscenza. Pratica con conoscenza è superiore alla conoscenza senza pratica. L'azione completamente disinteressata, come quella di un Saggio, è superiore alla conoscenza con pratica.

D.: Qual è la differenza tra yoga e abbandono?

M.: L'abbandono è Bhakti Yoga. Raggiungere la fonte del 'pensiero-io' è la distruzione dell'ego, è il raggiungimento della meta, è abbandono, Conoscenza, ecc.

130. Lakshaman Brahmachari della Missione Ramakrishna domandò: L'inchiesta 'Chi sono io?' o del 'pensiero-io', essendo essa stessa un pensiero, come può distruggere l' 'io' nel processo?

M.: Quando le mogli dei saggi chiesero a Sita chi fosse suo marito tra i saggi (essendo Rama stesso presente tra essi) nella foresta, ella negò a tutti quelli che le venivano indicati, ma semplicemente chinò il capo quando venne indicato suo marito. Il silenzio di lei fu eloquente.

Allo stesso modo i Veda sono eloquenti nel negare ('non questo' - 'non questo') dopo di che rimangono in silenzio. Il loro silenzio è lo Stato Reale. Questo è il significato dell'esposizione tramite il silenzio. Quando è raggiunta la fonte del pensiero-'io', esso svanisce e quello che rimane è il Sé.

D.: Gli Yoga Sutra di Patanjali parlano dell'identificazione.

M.: Identificazione con il Supremo è un altro nome per distruzione dell'ego.

131. Il signor Subba Rao chiese: Cosa è il prana principale?

M.: E' quello da cui nascono l'ego e il prana. E' qualche volta chiamato Kundalini. La Coscienza non è mai nata, è eterna. Ma l'ego è nato; così anche gli altri pensieri. Quando sono associati con la Coscienza Assoluta essi brillano; altrimenti no.

D.: Cosa è la liberazione?

M.: Liberazione significa sapere che non sei nato. "Sii calmo e sappi che Io sono Dio." Essere calmo significa non pensare. *Sapere* (conoscere) e non *pensare*, è la parola.

D.: Dicono che ci siano sei organi di diversi colori nel petto, dei quali si dice che il Cuore sia due dita a destra rispetto al centro. Ma il Cuore è anche senza forma. Dobbiamo immaginarlo con una forma e meditare su di esso?

M.: No. Solo l'inchiesta 'Chi sono io?' è necessaria. Quello che rimane attraverso gli stati di sonno profondo e di veglia è lo stesso. Ma nella veglia c'è l'infelicità e lo sforzo per rimuoverla. Se ti si chiede chi si sveglia dal sonno, tu dici 'Io'. Adesso tieniti stretto a questo 'Io'. Se lo fai, l'Essere eterno si rivelerà. L'investigazione dell' 'io' è il punto principale e non la meditazione sul centro-cuore. Non c'è niente come 'dentro' o 'fuori'. Entrambi indicano la stessa cosa o niente.

Naturalmente c'è anche la pratica di meditazione sul centro-cuore. E' solo una pratica e non l'investigazione. Solo chi medita sul Cuore può rimanere conscio quando la mente cessa di essere attiva e rimane ferma; mentre quelli che meditano su altri centri non possono essere altrettanto consci, bensì ricordare che la mente era ferma dopo che è ridiventata attiva.

132. Un uomo istruito chiese: C'è un Essere Assoluto? Qual è la Sua relazione con l'esistenza relativa?

M.: Sono diversi l'uno dall'altro? Tutte le domande nascono solo nella mente. La mente sorge con la veglia e sprofonda nel sonno. Fino a che ci sarà una mente, ci saranno tali dubbi e questioni.

D.: Ci devono essere livelli successivi di evoluzione per guadagnare l'Assoluto. Ci sono gradi di Realtà?

M.: Non ci sono gradi di Realtà. Ci sono gradi di esperienza per i singoli individui, e non per la Realtà. Se



qualcosa può essere guadagnato di nuovo, sarà anche perso, mentre l' Assoluto è centrale -qui e ora.

D.: Se è così, perché io rimango ignorante di Quello?

M.: Per chi c'è l' ignoranza? L' Assoluto ti dice che è velato? E' la mente che dice che qualcosa vela l' Assoluto. Scopri per chi c'è l'ignoranza.

D.: Perché c'è l'imperfezione nella Perfezione? Il che significa, come ha fatto l'Assoluto a diventare relativo?

M.: Per chi c'è questa relatività? Per chi c'è questa imperfezione? L' Assoluto non è imperfetto e non lo può chiedere. L'inseziante non lo può chiedere. Fra i due qualcosa è nato, qualcosa che solleva queste domande e che sente questi dubbi. Chi è? E' quello che è nato adesso? O è quello che è eterno?

Essendo perfetto, perché ti senti imperfetto? Questo è l' insegnamento di tutte le religioni. Qualunque possano essere le esperienze, lo sperimentatore è uno e lo stesso.

'Io' è perfezione. Non c'è diversità nel sonno. Questo indica perfezione.

D.: Se sono perfetto, perché non riesco a sentirlo?

M.: Non senti l' imperfezione nel sonno profondo. Essendo l' 'io' del sonno perfetto, perché l' 'io' della veglia si sente imperfetto? Perché quello che si sente imperfetto è un germoglio falso, una differenziazione dall' Infinito -una separazione da Dio.

D.: Io sono lo stesso in tutti e tre gli stati. E' questo ego che mi sommerge o sono io che mi aggroviglio in esso?

M.: C'è qualcosa che compare senza di te?

D.: Io sono sempre lo stesso.

M.: Poiché lo vedi, sembra che sia comparso. Sentivi questa difficoltà nel sonno profondo? Cosa c'è di nuovo adesso?

D.: I sensi e la mente.

M.: Chi dice questo? E' quello che dorme? Se fosse così, lo stesso avrebbe dovuto sollevare la questione durante il sonno. La continuità sul dormiente è stata perduta, qualche falso germoglio si è differenziato e adesso parla.

Può qualcosa di nuovo apparire senza Quello che è eterno e perfetto? Una disputa di questo tipo è di per se stessa eterna. Non impegnarti in essa. Volgiti verso l' interno e poni fine a tutto questo. Non c'è senso nelle dispute.

D.: Mostratemi quella Grazia che pone fine a tutto questo problema. Non sono venuto qui per discutere. Voglio solo imparare.

M.: Impara prima chi sei. Questo non richiede scritte, né dottrine. Questa è semplice esperienza. Lo stato di *essere* è qui e ora per tutto il tempo. Tu hai perso la presa su te stesso e stai chiedendo agli altri di istruirti. Lo scopo della filosofia è di volgerti verso l' interno. "Se tu conosci il tuo Sé, nessun male può toccarti. Da quando me lo hai chiesto, te lo ho insegnato".

L' ego sorge solo afferrandoti. Rimani fermo in te stesso e l' ego svanirà. Fino ad allora il Saggio dirà "C'è."-L' ignorante chiederà "Dove?"

D.: Il centro del problema sta in "Conosci Te Stesso".

M.: Sì. E'così.

133. Ci sono due scuole nell'Advaita: la creazione simultanea e la creazione graduale.

L'Advaita Tantrico ammette mondo, anima e Dio. Questi tre sono reali. Ma la realtà non termina con loro. Si estende oltre. La Realtà è illimitata. I tre fondamentali (mondo, anima e Dio) non esistono separati dalla Realtà Assoluta. Tutte le scuole sono d'accordo che la Realtà sia onnipervadente. Così Dio pervade l'anima; perciò l' anima ha eterno essere. La sua conoscenza non è limitata. La conoscenza-limitata è solo immaginata dall'anima. In verità, la sua è conoscenza infinita. Il suo confine è il Silenzio. Questa verità venne rivelata da Dakshinamurti. Per quelli che ancora percepiscono i tre fondamentali (mondo, anima e Dio) questi sono detti essere realtà. Essi sono contemporanei all' ego.

Le immagini degli dei sono descritte in grande dettaglio. Una tale descrizione indica solo la Realtà finale. Altrimenti qual è lo speciale significato di ogni dettaglio che viene dato? Si pensi. L'immagine è solo un

simbolo. Solo quello che giace oltre nome e forma è Realtà. Le scritture del *Saiva Siddhanta* e del *Vedanta* hanno il fine comune della stessa Verità. Altrimenti come potrebbe Sri Sankaracharya, il più grande esponente dell' Advaita, cantare preghiere agli dei? Ovviamente lo faceva sapendolo.

Un uomo disse che la sua fede nel *Vedanta*, nel *Saiva Siddhanta*, ecc. era stata scossa dopo che aveva letto la letteratura Bahaica.

"Per favore, salvatemi," disse.

M.: Conosci il Sé che è qui e ora; sarai fermo e non vacillerai.

D.: I Bahaisti leggono le menti degli altri.

M.: Sì. E' possibile. I tuoi pensieri vengono letti da un altro. Ci deve essere uno per conoscere la tua mente. E' la Verità sempre presente che deve essere realizzata. La Verità non vacilla.

D.: Mostratemi la Grazia.

M. La Grazia è sempre, e non viene data. Perché pensi a Bahauallah o ad altri che sono incarnazioni e così via? Conosci Te Stesso. Considera ogni cosa come Verità. Considera anche lui come Verità. Può esistere fuori della Verità? Le tue credenze possono cambiare, ma non la Verità.

D.: Mostratemi la verità del *Siddhanta*, ecc.

M.: Segui le loro istruzioni e se avrai dubbi potrai chiedere. L'aderenza a quelle istruzioni ti porterà al *silenzio*. Le differenze sono percepite solo negli oggetti esterni. Se segui le loro istruzioni tutte le differenze saranno perse. Solo il figlio di un re può essere chiamato principe; così solo Ciò che è perfetto è chiamato Perfezione. Un non dovrebbe essere contento soltanto con le iniziazioni, cerimonie di abbandono, ecc.; questi non sono che fenomeni esterni. Non dimenticare mai la Verità alla base di tutti i fenomeni.

D.: Qual e' il significato del Silenzio di Dakshinamurti?

M.: Molte sono le spiegazioni date dagli studiosi e dai saggi. Puoi prendere quella che preferisci.

#### 14 Gennaio 1936

134. Fu sollevata una questione sul Cuore.

Sri Bhagavan disse che uno doveva cercare il Sé e realizzarlo. Il Cuore farà la sua parte automaticamente. La sede della Realizzazione è il Cuore. Non si può dire che sia o dentro o fuori.

D.: Sri Bhagavan ha sentito il Cuore come punto della Realizzazione nella sua prima esperienza?

M.: Ho cominciato a usare questa parola dopo aver visto della letteratura su di esso. L' ho correlata con la mia esperienza.

#### 15 Gennaio 1936

135. Tre signore europee della Conferenza Teosofica vennero qui e chiesero: "E' l' intero schema, il Piano, davvero buono? O è un errore, nel quale noi dobbiamo fare il meglio?"

M.: Il Piano è davvero valido. L' errore è dalla nostra parte. Quando lo correggiamo in noi stessi, l' intero schema va a posto.

D.: Avete una formula da insegnarci per poter avere un ricordo di quello che facciamo durante il sonno?

M.: Non c'è bisogno di nessuna formula. Ognuno ha l'esperienza di aver dormito felicemente e allora non sapeva nulla. Niente altro era sperimentato.

D.: La risposta non mi soddisfa. Noi viaggiamo nel piano astrale nel nostro sonno, ma non lo ricordiamo.

M.: Il piano astrale ha a che fare con i sogni, non con il sonno profondo.

D.: Quale considerate essere la causa della sofferenza del mondo? E come possiamo aiutare a cambiarla... come individui o come collettività?

M.: Realizza il Sé. E' tutto quello che è necessario.

D.: Possiamo affrettare la nostra illuminazione per un servizio maggiore? E come?

M.: Poiché non siamo capaci di aiutare noi stessi, dobbiamo arrenderci completamente al Supremo. Allora Egli si prenderà cura di noi così come del mondo.

D.: C'è un modo di incontrare il Guru destinato a ognuno di noi?

M.: L' intensa meditazione lo rende possibile.

136. Il dottor G.H. Mees, un giovane olandese, era rimasto qui per alcuni giorni. Chiese a Sri Bhagavan: "Ho l'impressione che nel sonno profondo io provi qualcosa di simile al samadhi. E'così?"

M.: E' l' 'io' della veglia che fa la domanda, non l' 'io' del sonno. Se consegui lo stato di sonno vigile che è lo stesso che il samadhi, mentre sei ancora sveglio, i dubbi non sorgeranno.

Il samadhi è il proprio stato naturale. E' la corrente sotto a tutti e tre gli stati. Non è in quegli stati, ma quegli stati sono in Esso. Se otteniamo il samadhi nel nostro stato di veglia, lo stesso persisterà anche nel sonno profondo. La distinzione tra coscienza e incoscienza appartiene al regno della mente, che è trasceso dallo stato del Sé Reale.

D.: La visione buddista sul fatto che non esiste "un'entità continua" che corrisponda all' idea dello spirito individuale, è corretta o no? E' compatibile con la nozione indù di un ego che si reincarna? E' l' anima un' entità continua che si reincarna più volte, come vuole la dottrina indù, oppure è solo un insieme di tendenze mentali?

M.: Il Sé Reale è continuo e incontaminato. L' ego che si reincarna appartiene al piano più basso, cioè il pensiero. E' trasceso dall' Autorealizzazione.

Le reincarnazioni sono dovute a un germoglio falso. Perciò sono negate dai buddisti. Lo stato presente è dovuto a una fusione di senziente e insenziente.

137. Laksham Bramachari della Missione Ramakrishna chiese: "Si può immaginare se stesso come testimone dei pensieri?"

M.: Non lo è stato naturale. E' solo un' idea, un' idea che aiuta a calmare la mente. Il Sé è sempre il testimone, che sia immaginato o no. Non c'è bisogno di immaginare, eccetto che per quello scopo. Ma è ancor meglio rimanere come il proprio Sé.

138. Il Segretario Finanziario del Misore chiese: "E' l' opera di Paul Brunton, *'Il Sentiero Segreto'*", utile anche per gli indiani?"

M.: Sì, per tutti.

D.: Il corpo, i sensi, non sono 'io'. Questo per noi è comune. Ma come metterlo in pratica?

M.: Attraverso i tre metodi menzionati lì.

D.: Il controllo del respiro è necessario per l' investigazione?

M.: Non è indispensabile.

D.: "C'è un vuoto che appare", si dice nel libro.

M.: Sì. Non fermarti lì. Guarda per chi il vuoto appare.

D.: Per i devoti non c'è vuoto, si dice.

M.: Anche allora, c'è lo stato latente, il *laya*; la mente si sveglia dopo qualche tempo.

D.: Qual è l' esperienza del samadhi?

M.: E' com'è. Per gli spettatori può sembrare essere uno svenimento. Anche al praticante può apparire così nelle prime esperienze. Dopo un po' di esperienze ripetute tutto andrà a posto.

D.: Tali esperienze calmano o eccitano i nervi?

M.: All' inizio li eccitano. Ma la ripetuta esperienza diviene una cosa comune e l' uomo non è più eccitato.

D.: Quando si procede sulle strade sicure non ci dovrebbero essere cose sgradevoli. Lo stato di eccitazione non è congegnale all' essere calmo e al lavoro.

M.: Una mente errante è sulla strada sbagliata; solo una mente devozionale è sulla strada giusta.

### 19 Gennaio 1936

139. Il signor Ellappa Chettiar, un membro del Consiglio Legislativo, chiese: "E' sufficiente volgere la mente verso l' interno o dovremmo meditare su 'Io sono Brahman'?"

M.: Volgere la mente all'interno è la prima cosa. I buddisti considerano il flusso del pensiero 'io' essere la Liberazione; mentre noi diciamo che tale flusso procede dal substrato sottostante, l' unica Realtà.

Perché dovremmo meditare 'Io sono Brahman'? Solo l' annientamento dell' 'io' è Liberazione. Ma questo può essere guadagnata solo mantenendo l' 'Io'-'Io' sempre in vista. Per questo c'è bisogno dell' investigazione sul pensiero 'io'. Se l' 'io' non è lasciato andare, per il ricercatore non ci può essere nessun vuoto. Altrimenti la

meditazione terminerà nel sonno.

C'e' solo un 'io' per tutto il tempo, ma quello che sorge di volta in volta è l' errato pensiero-'io'; mentre l' 'io' intuitivo rimane sempre Autorifulgente, anche prima di diventare manifesto.

La nascita del corpo grossolano non costituisce la propria nascita; d' altra parte, la nascita dell' ego è la propria nascita. Per la Liberazione, non c'e' niente di nuovo da guadagnare. E' lo stato originale e immutabile.

140. D.: Cosa è la Realtà?

M.: La Realtà deve essere sempre reale. Non è con nomi e forme. Quello che è alla base di questi è la Realtà. E' alla base delle limitazioni, essendo di per sé senza limiti. Non è vincolata. E' alla base delle irrealtà, essendo di per sé reale. Realtà è quello che è. E' com'e'. Trascende il discorso, le espressioni, l' esistenza, la non-esistenza, ecc.

141. Lo stesso uomo chiese successivamente, dopo aver citato un verso dal *Kaivalya*: "Può la Conoscenza essere persa, una volta che si sia ottenuta?"

M.: La Conoscenza, una volta rivelata, ha bisogno di tempo per stabilizzarsi. Il Sé è certamente all' interno della diretta esperienza di ognuno, ma non come uno si immagina. E' semplicemente com' e'. Questa Esperienza è samadhi. Così come il fuoco dopo incantesimi o altri espedienti non brucia, così anche il Sé rimane velato dalle predisposizioni latenti (*vasanas*) e si rivela quando queste predisposizioni non ci sono più. A causa delle fluttuazioni delle *vasanas*, la Conoscenza ha bisogno di tempo per fissarsi. Una Conoscenza instabile non è sufficiente a impedire la rinascita. La Conoscenza non può rimanere stabile se al suo fianco ci sono le tendenze latenti. E' vero però che in prossimità di un grande maestro, le predisposizioni cessano di essere attive, la mente diviene ferma e ne risulta il samadhi, così come il fuoco non brucia in virtù di altri espedienti. Così il discepolo guadagna la vera conoscenza e la giusta esperienza in presenza del maestro. Per stabilizzarsi in essa, ulteriori sforzi sono necessari. Egli conoscerà il suo reale Essere e così sarà liberato mentre è ancora vivo. Il samadhi con gli occhi chiusi è certamente buono, ma uno deve procedere oltre fino a che sia realizzato che l' azione e la non-azione non sono in contraddizione l' una con l' altra. La paura di perdere il samadhi mentre uno è attivo è segno di ignoranza. Il samadhi deve essere la vita naturale di ognuno. C'e' uno stato oltre lo sforzo e il non-sforzo. Fino a che Esso sia realizzato, lo sforzo è necessario. Dopo aver provato tale Beatitudine anche una volta, uno cercherà ripetutamente di riguadagnarla. Avendo sperimentato una volta la Beatitudine della Pace nessuno vorrebbe uscirne o impegnare se stesso in altre cose. E' tanto difficile per un Saggio impegnarsi nei pensieri quanto per un ignorante restarne libero.

L' uomo comune dice che non conosce se stesso; egli fa molti pensieri e non riesce a rimanere senza pensare. Invece qualsiasi genere di attività non influenza un Saggio; la sua mente rimane sempre in eterna Pace.

### 20 Gennaio 1936

142. Signor Prasaka Rao: L' illusione non scompare prima che risulti l' identità con il Sé? Oppure persiste anche dopo?

M.: L' illusione non rimane dopo che le predisposizioni latenti sono state annientate. Nell' intervallo fra la conoscenza dell' identità e l' annientamento delle *vasanas*, ci sarà l' illusione.

D.: Come può il mondo influenzare un uomo anche dopo l' identità con il Sé?

M.: Prima raggiungila e osserva. Allora potrai sollevare la questione, se necessario.

D.: Possiamo conoscerla nello stesso modo in cui conosciamo la nostra identità?

M.: Sei tu differente dalla mente? Come ti aspetti che sia conosciuta?

D.: Può essere conosciuto l' intero campo d'azione della mente?

M.: Oh! E' questa l' identità con il Sé?

Quando l' ignoranza scompare, il rimanente si rivela da solo. E' esperienza, non nella categoria della conoscenza.

### 23 Gennaio 1936

143. Il signor P. Brunton chiese se la Collina fosse vuota.

M.: Alcune scritture dicono così. Quando si dice che il Cuore è una cavità, la penetrazione in esso testimonia che è un' espansione di luce. Allo stesso modo la Collina è un' espansione di luce. Le caverne, ecc., sono

avvolte dalla Luce.

D.: Ci sono caverne all' interno?

M.: Nelle visioni ho visto caverne, città con strade, ecc., e un interno mondo in essa.

D.: Ci sono anche dei Siddhas (Uomini con Poteri Superiori)?

M.: Si ritiene che ci siano tutti i Siddhas.

D.: Ci sono solo Siddhas o anche altri?

M.: Come in questo mondo.

D.: Si dice che i Siddhas siano nell' Himalaya.

M.: Kailas è sull' Himalaya: è la dimora di Siva. Mentre questa Collina è Siva stesso. Tutta la sua roba deve stare anche dove Lui è.

D.: Sri Bhagavan crede che la Collina sia vuota, ecc.?

M.: Tutto dipende dal punto di vista dell' individuo. Tu stesso hai visto eremitaggi, ecc., su questa Collina in una visione. Lo hai descritto nel tuo libro.

D.: Sì. Era sulla superficie della Collina. La visione era dentro di me.

M.: E' esattamente così. Tutto è dentro il proprio Sé. Per vedere il mondo, ci deve essere uno spettatore. Non ci può essere mondo senza il Sé. Il Sé comprende tutto. Infatti, il Sé è tutto. Non c'è niente oltre il Sé.

D.: Qual è il mistero di questa Collina?

M.: Come hai detto in Egitto Segreto, "Il mistero della piramide è il mistero del Sé," lo stesso mistero di questa Collina è il mistero del Sé.

Maggiore Chadwick: Io non so se il Sé è differente dall'ego.

M.: Come eri nel tuo sonno profondo?

D.: Non lo so.

M.: Chi non sa? Non è il Sé della veglia? Neghi la tua esistenza nel sonno profondo?

D.: Io ero e sono; ma non so chi ero nel sonno profondo.

M.: Esattamente. L' uomo sveglia dice che non sa niente nello stato di sonno. Adesso vede gli oggetti e sa di esserci; mentre nel sonno profondo non c' erano oggetti, né spettatore, ecc. Lo stesso che sta parlando era anche nel sonno profondo. Qual e' la differenza tra questi due stati? Adesso ci sono gli oggetti e l'azione dei sensi, che non c'erano nel sonno. Una nuova entità, l' ego, è nel frattempo sorta: esso agisce attraverso i sensi, vede gli oggetti, confonde se stesso con il corpo e dice che il Sé è l' ego. In realtà, quello che era nel sonno profondo continua ad esistere anche adesso. Il Sé è senza cambiamento. E' l' ego che è venuto in mezzo. Quello che sorge e tramonta e' l'ego; quello che rimane senza cambiamento e' il Sé.

144. Signor Prakasa Rao: Qual e' l' origine della *maya* ?

M.: Cosa e' maya?

D.: Maya è conoscenza errata, illusione.

M.: Per chi c'è l' illusione? Ci deve essere uno per essere illuso. L' illusione è ignoranza. Il sé ignorante vede gli oggetti in accordo con te. Quando gli oggetti non sono presenti, come può esistere l' illusione? Maya è quello che non è. Quello che rimane è il vero Sé. Se dici che tu vedi gli oggetti, o che nonosci l'Unità Reale, allora ci sono due sé, uno il conoscitore e l' altro come oggetto conosciuto. Nessuno ammetterà che ci siano due sé in lui. L' uomo risvegliato dice che era in sonno profondo ma non consapevole. Egli non dice che quello che dormiva era differente da quello presente. C'è un solo Sé. Quel Sé è sempre consapevole. E' senza cambiamento. Non c'è niente tranne il Sé.

D.: Cosa è il corpo astrale?

M.: Non hai un corpo in sogno? Non è diverso da quello sdraiato sul letto?

D.: Noi sopravviviamo alla morte? Il corpo astrale sopravvive alla morte fisica?

M.: Come nei tuoi sogni ti svegli dopo parecchie nuove esperienze, così anche dopo la morte fisica viene trovato un altro corpo e così via.

D.: Dicono che il corpo astrale viva per quaranta anni dopo la morte.

M.: Nel tuo attuale corpo dici che il corpo del sogno è astrale. Dici lo stesso nel corpo del sogno? Quello che

adesso è astrale in quel momento ti appare reale, e allo stesso modo il presente corpo ti appare astrale da quel punto di vista. Qual e' la differenza tra un corpo astrale e un altro? Non c'e' differenza tra i due.

P. Brunton: Ci sono gradi di realtà.

M.: Dire che il corpo del sogno è adesso irreale, e dire che questo corpo era irreale nel sogno, non denota gradi di realtà. Nel sonno profondo non c'e' affatto esperienza del corpo. C'e' sempre solo Uno, che è il Sé.

145. Signor P. Brunton: Perché le religioni parlano di Dei, paradiso, inferno, ecc.?

M.: Solo per far capire alla gente che sono cose allo stesso livello di questo mondo e che solo il Sé è reale. Le religioni si adeguano al punto di vista del ricercatore. Prendi per esempio la Bhagavad Gita: quando Arjuna dice che non avrebbe combattuto contro i suoi parenti, per ucciderli e conquistare il regno, Sri Krishna disse, "Non che questi, tu o io, non eravamo prima, non siamo ora, non saremo dopo" e così via. Più tardi approfondì il tema e dichiarò che Egli aveva dato le stesse istruzioni al Sole, attraverso lui a Ishvaku, ecc. Arjuna sollevò il dubbio, "Come poteva essere? Tu sei nato pochi anni fa. Essi vissero moltissimo tempo fa." Allora Sri Krishna, comprendendo il punto di vista di Arjuna, disse: "Sì. Ci sono state moltissime incarnazioni per me e per te, io le conosco tutte, ma tu no."

Tali affermazioni sembrano contraddittorie, tuttavia si accordano al punto di vista di chi pone la domanda. Anche Cristo disse che fu prima di Abramo.

D.: Qual è lo scopo di tali descrizioni nelle religioni?

M.: Solo stabilire la Realtà del Sé.

D.: Bhagavan parla sempre dal punto di vista più alto.

Sri Bhagavan (con un sorriso): La persone non vogliono capire la pura e semplice verità, la verità di ogni giorno, l'esperienza eterna e sempre presente. Quella Verità è quella del Sé.

C'e' qualcuno che non sia consapevole del Sé? Essi non vogliono nemmeno sentirne parlare, mentre invece sono ansiosi di sapere cosa c'e' oltre -paradiso, inferno, reincarnazione. Dal momento che amano il mistero e non la semplice verità, le religioni li blandiscono -solo per portarli al Sé. Errando qua e là, devi ritornare al solo Sé. Allora, perché non dimorare nel Sé qui e ora?

Gli altri mondi richiedono il Sé come spettatore. La loro realtà è solo dello stesso grado di quella dello spettatore. Non possono esistere senza lo spettatore. Perciò non sono differenti dal Sé. Anche l'uomo ignorante vede solo il Sé quando vede gli oggetti. Ma egli è confuso e identifica il Sé con l' oggetto (per esempio il corpo) e con i sensi e agisce nel mondo. Soggetto e oggetto -tutti si fondono nel Sé. Non c'e' vedente, né oggetto visto. Il vedente e il visto sono il Sé. Non ci sono nemmeno molti sé. Tutti sono un solo Sé.

### 26 Gennaio 1936

146. In risposta alla signora Leemna Sarabhai, una colta donna indiana di alto ceto, Sri Bhagavan disse: "Lo stato di imparzialità è lo stato di beatitudine. La dichiarazione nei Veda 'Io sono Questo', o 'Io sono Quello', è solo un aiuto per guadagnare l' imparzialità della mente."

D.: Dunque è sbagliato cominciare con una meta; è così?

M.: Se ci fosse una meta da essere raggiunta, non sarebbe permanente. La meta deve esserci già. Noi cerchiamo di raggiungere la meta con l' ego, ma la meta esiste prima dell' ego. Quello che è nella meta è anche precedente alla nostra nascita, cioè alla nascita dell' ego. Dal momento che esistiamo anche l'ego sembra esistere.

Se guardiamo al Sé come l'ego, diventiamo l' ego, se come la mente diventiamo la mente, se come il corpo diventiamo il corpo. E' il pensiero che costruisce le guaine in così tanti modi. L'ombra nell'acqua sembra tremare leggermente: si può fermare il tremolio dell' ombra? Se lo si facesse, non si noterebbe l'acqua ma solo la luce. Allo stesso modo non curarti dell' ego e delle sue attività, ma guarda solo la luce che sta dietro. L'ego è il pensiero-io. Il vero 'io' è il Sé.

D.: E' un passo verso la realizzazione.

M.: La Realizzazione c'e' già. Lo stato libero dai pensieri è il solo stato reale. Non esiste un'azione come la Realizzazione. C'e' qualcuno che non stia realizzando il Sé? C'e' qualcuno che nega la propria esistenza?

Parlando di Realizzazione, si implicano due sé -uno per realizzare, l'altro per essere realizzato. Quello che non

è già realizzato, viene cercato per essere realizzato. Una volta che ammettiamo la nostra esistenza, come mai non conosciamo il nostro Sé?

D.: A causa dei pensieri, la mente.

M.: E' così. E' la mente che si pone in mezzo e vela la nostra felicità. Come sappiamo di esistere? Se tu dici che esistiamo a causa del mondo intorno a noi, allora come sai che esistevi nel sonno profondo?

D.: Come liberarsi della mente?

M.: E' la mente che vuole uccidere se stessa? La mente non può uccidere se stessa. Perciò il tuo scopo è di trovare la reale natura della mente. Allora saprai che non esiste nessuna mente. Quando il Sé è cercato, la mente non è da nessuna parte. Dimorando nel Sé, non c'e' bisogno di preoccuparsi della mente.

D.: Come liberarsi della paura?

M.: Cosa è la paura? E' solo un pensiero. Se c'e' qualcosa oltre al Sé c'e' ragione di aver paura. Chi vede qualcosa di esterno? Prima l'ego sorge e vede gli oggetti come esterni. Se l'ego non sorge, esiste solo il Sé e non c'e' niente di esterno. Dato che qualcosa di esterno a se stessi si implica il vedente all' interno. Cercandolo non sorgeranno dubbi, né paura -non solo paura, tutti gli altri pensieri centrati intorno all'ego scompariranno con esso.

D.: Questo metodo sembra più veloce di quello consueto di coltivare le qualità necessarie per la salvezza?

M.: Sì. Tutte le qualità negative sono centrate intorno all' ego. Quando l' ego se ne è andato, la Realizzazione risulta da sola. Non ci sono neanche buone o cattive qualità nel Sé. Il Sé è libero da tutte le qualità. Le qualità appartengono solo alla mente. Il Sé è oltre la qualità. Se c'e' unità, ci sarà anche dualità. Il numero uno dà origine ad altri numeri. La verità non è nemmeno uno o due. ESSA è com'e'.

D.: Lo difficoltà è restare nello stato libero dai pensieri.

M.: Abbandona lo stato-senza-pensiero a se stesso. Non pensarlo come se ti appartenesse. Così come quando cammini fai i passi involontariamente, così anche nelle azioni; tuttavia lo stato-senza-pensiero non è toccato dalle tue azioni.

D.: Cosa è quello che è discriminativo nell'azione?

M.: La discriminazione sarà automatica, intuitiva.

D.: Perciò importa solo l' Intuizione; anche l' intuizione si sviluppa.

M.: Quelli che hanno scoperto grandi Verità, lo hanno fatto nelle ferme profondità del Sé. L' ego è come la propria ombra su un campo. Se uno cercasse di seppellirla, sarebbe stupido. Il Sé è solo uno. Se limitato, è l' ego. Se illimitato, è Infinito ed è la Realtà.

Le bolle sono differenti l' una dall' altra, ma l' oceano è uno. Allo stesso modo gli ego sono molti, ma il Sé è uno e solo uno.

Quando ti è stato detto che non sei l' ego, realizza la Realtà. Perché ancora ti identifichi con l' ego? E' come dire, "Non pensare alla scimmia mentre prendi la medicina" è impossibile. Lo stesso succede con le persone comuni. Quando è menzionata la Realtà, perché continuate a meditare 'Io sono Siva' ecc.? Il significato deve essere compreso. Non è sufficiente ripetere le parole o pensarle.

La Realtà è semplicemente la perdita dell'ego. Distruggi l' ego cercando la sua identità.

Poiché l' ego non è un' entità, svanirà automaticamente e la Realtà splenderà da sola. Questo è il metodo diretto. Mentre tutti gli altri metodi sono fatti solo mantenendo l'ego. In quei sentieri nascono molti dubbi e la questione eterna deve essere affrontata alla fine. Ma in questo metodo la questione finale è solo una ed è sollevata dall' inizio. Nessun tipo di austerità (*sadhana*) è necessario per impegnarsi in questa ricerca.

Non c'e' più grande mistero di questo: essendo noi stessi la Realtà, cerchiamo di guadagnare la realtà.

Pensiamo che ci sia qualcosa che nasconda la nostra Realtà e che questo qualcosa debba essere distrutto prima la Realtà sia guadagnata. E' ridicolo. Un giorno tu stessa riderai dei tuoi sforzi passati. *Quello* che sarà nel giorno in cui riderai è anche qui e ora.

D.: Così è un grande gioco di finzione?

M.: Sì. Nello Yoga Vasishta si dice, "Quello che è Reale è nascosto da noi, ma quello che è falso, è rivelato come vero." In verità noi sperimentiamo solo la Realtà; tuttavia, non lo sappiamo. Non è una meraviglia delle

meraviglie? La ricerca 'Chi sono io?' è l'ascia che taglia via l'ego.

147. In risposta a un asceta, Sri Bhagavan disse: Ci sono diversi gradi di mente. La Realizzazione fa parte della Perfezione. Non può essere compresa dalla mente. Il conosciuto e lo sconosciuto insieme formano "il tutto". Dopo aver trasceso la mente tu rimani come il Sé. La presente conoscenza è solo limitazione. La Conoscenza è illimitata. Essendo così, non può essere compresa da questa conoscenza. Cessa di essere un conoscitore, allora ci sarà la Perfezione.

### **27 Gennaio 1936**

148. Un uomo gujerati disse che si stava concentrando sui suoni sottili *-nada-* e desiderava sapere se quel metodo era giusto.

M.: La meditazione sui suoni sottili è uno dei parecchi metodi approvati. I suoi sostenitori dicono che questo metodo ha una virtù particolare. Secondo loro è il metodo più facile e più diretto. Così come il bambino è cullato da una ninna-nanna, altrettanto i suoni sottili calmano l'individuo fino allo stato del samadhi; di nuovo come un re manda i propri musicisti incontro a suo figlio di ritorno da un lungo viaggio, così i suoni sottili portano il devoto nella Dimora del Signore in un modo gentile. I suoni sottili aiutano la concentrazione. Dopo che questa è ottenuta la pratica non dovrebbe essere fatta come fine a se stessa. Il suono sottile non è l'obiettivo; il soggetto dovrebbe essere tenuto fermamente; altrimenti ne risulterà un vuoto. Sebbene il soggetto sia anche nel vuoto, egli non sarebbe consapevole della cessazione dei diversi tipi di suoni sottili. Per essere conscio anche in quel vuoto, egli deve ricordare il proprio sé. La meditazione sul suono è buona; associata con l'investigazione è migliore. In quel caso il suono sottile è fatto della Conoscenza e del Sé.

### **28 Gennaio 1936**

149. In risposta a un asceta che chiedeva se la devozione consisteva nel dimenticare il corpo, ecc., Sri Bhagavan disse:

"Perché preoccuparti per il corpo? Pratica la devozione e non preoccuparti di quello che succede al corpo."

150. Il signor e la signora Kelly, un'anziana coppia proveniente dall'America, e altri della loro compagnia, desideravano sapere cosa dovevano fare per guadagnare la concentrazione, nonostante i disagi dello stare seduti, delle punture delle zanzare, ecc.

M.: I disagi non vi daranno preoccupazione se la vostra concentrazione è giusta. Non preoccupatevi dei disagi. Tenete la mente ferma nella meditazione. Se non avete la forza e resistenza per sopportare le punture delle zanzare, come sperate di guadagnare la Realizzazione del Sé? La Realizzazione deve essere in mezzo a tutti i tumulti della vita. Se 'rimuovete i disagi' e andate a letto, cadete addormentati. Fronteggiate i problemi e tenetevi fermi nella meditazione.

### **31 Gennaio 1936**

151. L'americano ha qualche problema di udito. Essendo abituato a fare affidamento su se stesso fin dalla gioventù, ovviamente si sente preoccupato per il proprio udito che diventa insufficiente.

M.: Tu non eri autosufficiente; tu eri ego-sufficiente. E' bene che l'ego-sufficienza sia bandita e che tu divenga davvero Auto-sufficiente (facendo affidamento sul Sé).

Sri Bhagavan disse ancora: "Non c'è ragione di preoccuparsi. La sottomissione dei sensi è uno dei preliminari necessari per L'Autorealizzazione. Un senso viene soggiogato per te da Dio Stesso. E' molto meglio."

L'uomo disse che apprezzava l'umorismo, ma che ancora la sua autostima soffriva.

M.: Il Sé è solo uno. Ti senti ferito se ti rimproveri e disprezzi da solo per i tuoi errori? Se ti tieni stretto al Sé, non c'è una seconda persona per rimproverarti. Quando vedi il mondo hai perso la presa sul Sé. Al contrario, tieni il Sé e il mondo non apparirà.

### **1 Febbraio 1936**

152. La signora Kelly desiderava sapere come meglio poteva imparare a meditare.

Sri Bhagavan chiese se aveva fatto *japa* (scorrere i grani come fanno i cattolici). Ella disse: "No."

M.: Hai pensato a Dio, alle Sue qualità, ecc.?

D.: Ho letto, parlato, ecc., su questi temi.



M.: Bene, se le stesse cose sono fatte girare nella mente senza una diretta espressione attraverso i sensi, è meditazione.

D.: Io intendo la meditazione come descritta nel *Sentiero Segreto* e in *Chi sono io?*

M.: Persevera in essa intensamente fino a che la mente si fonde nella devozione. Dopo che la canfora brucia non rimane residuo. La mente è la canfora; quando è terminata nel Sé senza lasciare dietro nemmeno la più piccola traccia, è la Realizzazione del Sé.

#### 4 Febbraio 1936

153. Alcune persone, tra cui un giudice e un giovane uomo colto e serio, con una ferma convinzione nel Sé Supremo diverso dal Sé individuale, sollevò alcune domande.

Sri Bhagavan rispose ai suoi vari dubbi con questa unica affermazione: Rimuovi dal Sé le cose aggiunte, l'anima e il Supremo, e dopo potrai dire se ancora trovi la differenza. Se questi dubbi dovessero persistere oltre, chiedi a te stesso, "Chi è il dubitante? Chi è il pensante?" Trovalo. Questi dubbi svaniranno.

#### 5 Febbraio 1936

154. Il giorno successivo egli fece una domanda sul controllo del respiro.

M.: Il controllo del respiro in accordo con la saggezza è:

Io non sono questo corpo= espirazione

Chi sono io? = inspirazione

Io sono Lui = ritenzione del respiro

Questa è investigazione. Tale investigazione porta al risultato desiderato.

Per uno che non sia così avanzato per impegnarsi in essa, un po' di meditazione porta la sospensione del respiro e la mente cessa di essere irrequieta. Il controllo della mente ha effetto spontaneamente sul controllo del respiro; talvolta ne risulta una ritenzione spontanea del respiro, senza attenzione a inalazione o esalazione. Per uno che non sia capace di fare questo, la regolazione del respiro è prescritta per rendere la mente quieta. La calma dura solo fino a che il respiro è controllato. Il fine non è ovviamente il controllo del respiro. Esso si estende alla meditazione, alla meditazione profonda e al samadhi. Questi stadi hanno a che fare con il controllo della mente. Tale controllo diviene più facile per l'uomo che abbia praticato prima il controllo del respiro (*pranayama*), che, appunto, lo conduce a stadi superiori. Perciò il controllo della mente è anche il fine dello yoga. Un uomo più avanzato, è ovvio, controllerà subito la mente senza perdere tempo nel cercare di controllare il respiro.

Un semplice sviluppo del *pranayama* può conferire poteri che molti bramano.

Quando gli chiesero se ci fossero restrizioni alimentari, Sri Bhagavan disse: 'Cibo conveniente in moderata quantità'. Quando gli chiesero sull'efficacia della devozione, Sri Bhagavan disse: 'Fino a che c'è la separazione, ci deve essere la devozione. Fino a che c'è la divisione, ci deve essere l'unione. Fino a che c'è la dualità, ci devono essere Dio e il devoto. E' lo stesso per l'investigazione. Fino a che c'è l'investigazione, c'è anche la dualità. Ma fondendosi nella Fonte c'è solo Unità. Così è anche con la devozione. Realizzando il Dio della devozione, ci sarà solo unità. Dio stesso è pensato all'interno e attraverso il Sé. Perciò Dio è identico al Sé. Se a uno si dice di avere devozione per Dio ed egli lo fa direttamente, va tutto bene. Ma c'è anche un altro tipo di uomo che si guarda intorno e dice: "Ci sono due, io e Dio. Prima di conoscere il lontano Dio, devo conoscere l'intimo e immediato 'Io'". A lui deve essere insegnato il Sentiero dell'investigazione. Non c'è infatti differenza tra l'investigazione e la devozione.'

155. Lo stesso uomo chiese ancora sulla natura del samadhi e sui mezzi per ottenerlo.

M.: Quando quello che fa domande sulla natura del samadhi e dei metodi per ottenerlo svanisce, ne risulterà il samadhi.

Maggiore Chadwick: Si dice che lo sguardo di un Saggio sia sufficiente; che idoli, pellegrinaggi, ecc., non siano così efficaci. Io sono stato qui per tre mesi, ma non se ho ricevuto benefici dallo sguardo del Maharshi.

M.: Lo sguardo ha un effetto purificante. La purificazione non può essere visualizzata. Come un pezzo di carbone impiega molto tempo per accendersi, un pezzo di carbone di legna impiega un tempo breve e un

mucchio di polvere da sparo brucia istantaneamente, così avviene per gli uomini in contatto con i Saggi.  
Signor Cohen: Io entro nella meditazione e raggiungo un punto che può essere chiamato *pace* e stato d'animo contemplativo. Quale dovrebbe essere il prossimo passo?  
M.: Pace significa Autorealizzazione. La pace non deve essere disturbata. Uno dovrebbe mirare solo alla Pace.  
D.: Ma non ho soddisfazione.  
M.: Perché la tua pace è temporanea. Se resa permanente, è chiamata Realizzazione.

### 9 Febbraio 1936

156. D.: La solitudine è di aiuto per la pratica?  
M.: Cosa intendi per solitudine?  
D.: Stare lontano dagli altri.  
M.: Perché lo si dovrebbe fare? E' una cosa attuata solo per paura. Anche in solitudine c'è la paura dell' intrusione di altri e che la solitudine venga guastata. Inoltre, come possono i pensieri essere cancellati in solitudine? Non lo si dovrebbe fare nell' ambiente in cui ci si trova?  
D.: Ma la mente adesso è distratta.  
M.: Perché lasci andare la mente? Solitudine significa rendere calma la mente. Lo si può fare anche in una folla. La solitudine non può cancellare i propri pensieri. La pratica lo fa. La stessa pratica può essere fatta anche qui.  
157. D.: Nella ricerca dell'Io, il ricercatore è a un certo stadio impegnato a mantenere la mente in un atteggiamento negativo per permettere alla Grazia di entrare. Come può una cosa negativa risultare positiva?  
M.: Il Sé è sempre lì, non deve essere ottenuto come fosse nuovo.  
D.: Intendo chiedere, cosa è stato fatto nell' atteggiamento negativo da meritare la Grazia?  
M.: Stai facendo questa domanda senza la Grazia? La Grazia è al principio, in mezzo e alla fine. La Grazia è il Sé. A causa della falsa identificazione del Sé con il corpo, il Guru è considerato essere con il corpo. Ma, dal punto di vista del Guru, il Guru è solo il Sé. Il Sé è uno solo. Egli dice che esiste solo il Sé. Allora non è il Sé il tuo Guru? Da dove altrimenti la Grazia viene? Solo dal Sé. La manifestazione del Sé è una manifestazione della Grazia e viceversa. Tutti questi dubbi nascono a causa dell' errato punto di vista e dalla conseguente supposizione che le cose siano esterne a se stessi. Niente è esterno al Sé.  
D.: Tutte le nostre domande vengono dal nostro punto di vista e le risposte di Sri Bhagavan dal Suo punto di vista. Le domande non solo ricevono una risposta, ma vengono anche affrontate alla radice.

### 11 Febbraio 1936

158. Signor Frydman: Il re Janaka era un Saggio, eppure controllava i propri domini. L' azione non richiede l'attività della mente? Qual è la spiegazione del lavoro della mente di un Saggio?  
M.: Tu dici "Janaka era un Saggio e tuttavia era attivo, ecc." E' Janaka a farsi la domanda? La domanda è solo nella tua mente. Il Saggio non è conscio di niente oltre al Sé. Egli non ha dubbi del genere.  
D.: Probabilmente è come un sogno. Così come parliamo dei nostri sogni, così loro pensano delle loro azioni.  
M.: Anche il sogno, ecc. è nella tua mente. Questa stessa spiegazione è solo nella tua mente.  
D.: Sì. Capisco. Tutto è Maya -fatto del Sé.  
M.: Se così, non ci sarà dualità né discussioni.  
D.: Un uomo, realizzando il Sé, può aiutare di più il mondo. E' così?  
M.: Se il mondo fosse separato dal Sé.

### 12 Febbraio 1936

159. Il signor Cohen voleva sapere se la trance fosse una condizione essenziale per l' Autorealizzazione.  
M.: Tu sei sempre nel Sé -adesso, in trance, nel sonno profondo, nella Realizzazione. Se perdi la presa sul Sé e ti identifichi con il corpo o la mente, sembra che questi stati ti raggiungano, e può sembrarti anche che ci sia un vuoto in trance, ecc.; mentre tu sei sempre il Sé.  
D.: Sri Aurobindo dice che la Luce che risiede nella testa deve essere fatta discendere al cuore.  
M.: Il Sé non è già nel Cuore? Come può l'onnipervadente Sé essere portato da un posto a un altro?  
D.: Un karma yogi o un bhakta è soggetto alla trance?

M.: Quando ti concentri su un punto ti immergi in esso, e questa immersione è chiamata trance. Le altre cose scompaiono e rimane solo il Sé. Il karma e il bhakta yogi devono sperimentare la stessa cosa.

D.: Cosa è il Cuore e cosa la Manifestazione in esso? Come appaiono?

M.: Il Cuore e la Manifestazione sono lo stesso che il Sé. La Manifestazione richiede una base perché avvenga. Questa è spiegata nei libri.

D.: Come appare la Manifestazione, come luce, movimento, o cosa?

M.: Come può essere descritta in parole? Essa include tutte queste cose, Essa è il Sé. Fissa la tua attenzione su Esso e non lasciar andare l'idea del Suo ruolo fondamentale.

### 13 Febbraio 1936

161. Un uomo anziano proveniente da Ananthapur, dopo aver udito recitare i Veda nella sala, si alzò e chiese:

D.: Si dice che i non-bramini non dovrebbero udire la recitazione dei Veda.

M.: Occupati dei tuoi problemi. Curati di quello per cui sei venuto. Perché sprechi il tuo tempo in tali questioni? "Io ho udito la recitazione," tu dici. "Chi dice 'io'?" Senza conoscere l' 'io' tu stai usando questa parola. Se il suo significato ti fosse conosciuto, non ci sarebbe dubbio. Trova prima l' 'io' e dopo potrai parlare di altri argomenti.

Continuando, Sri Bhagavan disse:

"Le *scritture* dicono qualcosa. Adesso non sono appropriate. Io riformerò il mondo e riscriverò le *scritture*." Dicendo così, la gente si sta creando problemi nel mondo da tempo memorabile. Tali riformatori sono andati e venuti; ma le antiche *scritture* ancora restano. Perché perdere tempo su tali questioni? Che ognuno si occupi dei suoi problemi. E tutto andrà bene.

### 23 Febbraio 1936

162. Una signora di mezza età, che aveva studiato parecchie scritture e stava praticando la concentrazione tra le sopracciglia, aveva sentito brividi e paura, e non faceva progressi. Chiedeva aiuto.

Il Maharshi le disse di non dimenticare il vedente. Lo sguardo è fissato tra le sopracciglia, ma il vedente non è mantenuto in vista. Se il vedente sarà sempre ricordato, tutto andrà bene.

### 24 Febbraio 1936

163. Dottor Henry Hand, un americano sui settanta anni: Cosa è l' ego?

M.: Essendo l' ego interno e non esterno, devi chiarirlo da solo.

D.: Qual è la sua definizione?

M.: Anche la definizione deve venire dall' ego. L'ego deve definire se stesso.

D.: Cosa è lo spirito?

M.: Trova l'ego e sarà trovato lo spirito.

D.: Allora sono la stessa cosa?

M.: Lo spirito può esistere senza l'ego; ma l'ego lo non può senza lo spirito. Sono come la bolla e l'oceano.

D.: Questo chiarisce l'argomento. Cosa è il Sé?

M.: Sé e spirito sono la stessa cosa.

164. Un altro americano chiese riguardo alle forme pensiero.

M.: Trova la fonte dei pensieri, essi scompariranno.

D.: I pensieri si materializzano.

M.: Se ci sono pensieri, essi si materializzeranno. Se scompaiono, non c'è niente da materializzare. Inoltre, se tu sei materiale anche il mondo è materiale e così via. Scopri se sei materiale.

D.: Come dovrei essere utile al mondo di Dio?

M.: Scopri se l' 'io' è diverso dalla parte divina del mondo. Non essendo capace di aiutare te stesso, pure stai cercando la parte divina di esso per aiutarti ad aiutare il mondo. La divinità ti sta dirigendo e controllando.

Dove vai nel sonno profondo? Da dove esci?

D.: Io sono stato influenzato da azioni e pensieri.

M.: I pensieri e le azioni sono la stessa cosa.

D.: C'è qualche modo di conoscere fenomeni metafisici, come gli angeli guardiani?

M.: Lo stato dell' oggetto si accorda allo stato del vedente.

D.: Un gruppo di vedenti vede la stessa cosa.

M.: Poiché c'è un solo vedente dietro a tutti e c'è diversità di fenomeni. Tu percepisci la diversità nel sonno profondo?

D.: Noi vediamo Abramo Lincoln che morì molto tempo fa.

M.: C'è l' oggetto senza il vedente? Le esperienze possono essere reali. Gli oggetti sono semplicemente in accordo con il vedente.

D.: Un mio assistente fu ucciso in guerra. Venne portata la foto di un altro gruppo nove anni dopo la sua morte. La sua immagine appare nella foto. Come è possibile?

M.: Forse i pensieri si sono materializzati... Vai alla radice di tutto questo.

D.: Come?

M.: Se la via fosse esterna, le direzioni sarebbero possibili, ma in realtà la via è all' interno. Cercala all' interno. Il Sé è sempre realizzato. Qualcosa che non sia già realizzato non può essere cercato come nuovo. Ma il Sé è dentro la tua esperienza.

D.: Sì. Io realizzo me stesso.

M.: *Me stesso*. Ci sono due *-me e stesso* ?

D.: Non capisco.

M.: Chi è che ha o non ha realizzato?

D.: C'è solo un Sé.

M.: La questione può sorgere solo se ci sono due. Abbandona l' errata identificazione del Sé con il non-sé.

D.: Intendo il più alto stadio di coscienza.

M.: Non ci sono stadi.

D.: Perché un uomo non ottiene l'illuminazione istantaneamente?

M.: L'uomo è illuminazione stessa. Egli sta illuminando le altre cose.

D.: Il Vostro insegnamento è diverso da quello degli altri?

M.: Il sentiero è uno e la Realizzazione è solo una.

D.: Ma la gente parla di così tanti metodi.

M.: Dipende dal loro stato di mentalità.

D.: Cosa è lo yoga?

M.: L'unione (yoga) è per chi è separato. Ma c'è solo uno. Se realizzi il Sé non ci sarà differenza.

D.: E'efficace il bagnarsi nel Gange?

M.: Il Gange è dentro dite. Questo Gange non ti farà tremare di freddo. Bagnati in esso.

D.: Dovremmo leggere la Gita, una volta ogni tanto?

M.: Sempre.

D.: Possiamo leggere la Bibbia ?

M.: La Bibbia e la Gita sono la stessa cosa.

D.: La Bibbia insegna che l' Uomo è nato nel peccato.

M.: L' Uomo è peccato. Non c'è il senso di essere uomo nel sonno profondo. Il pensiero-del-corpo porta l' idea del peccato. La nascita del pensiero è essa stessa peccato.

A un'altra domando il Maestro disse: Ognuno vede solo il Sé. Le forme divine sono solo come bolle nell' oceano della Realtà, o come figure che si muovono su uno schermo.

D.: La Bibbia dice che l' anima umana può essere perduta.

M.: Il pensiero-'io' è l' ego e quello viene perso. L' 'Io' reale è "Io sono colui che sono."

D.: C'è conflitto negli insegnamenti di Sri Aurobindo e della Madre.

M.: Prima abbandonati al Sé e quindi armonizza il conflitto.

D.: Cosa è la Rinuncia?

M.: Il rinunciare all' ego.

D.: Non significa rinunciare ai possessi?

M.: Anche al possessore.

D.: Il mondo cambierà se la gente rinuncerà ai propri possessi a beneficio degli altri.

M.: Prima rinuncia te stesso e poi penserai al resto.

In risposta a un' altra domanda Sri Bhagavan disse:

I metodi appaiono semplici in relazione alla natura dell' individuo. Dipende da quello che egli ha praticato prima.

D.: Non possiamo ottenere istantaneamente la Realizzazione?

M.: La Realizzazione non è niente di nuovo. E' eterna. Non c'e' una questione di istantanea o graduale Realizzazione.

D.: Esiste la reincarnazione?

M.: La reincarnazione c'e' solo se sei incarnato adesso. Anche ora tu non sei nato.

A un' altra domanda:

L' ego è la radice di tutte le malattie. Rinunciaci. Non ci saranno malattie.

D.: Se tutti rinunciano, ci sarà un mondo pratico? Chi seminerà? Chi mieterà?

M.: Prima realizza e poi capirai. L' aiuto attraverso la Realizzazione trascende tutti gli aiuti tramite parole, pensieri e azioni, ecc. Se comprendi la tua propria realtà, allora ti sarà chiara anche quella dei Saggi. C'e' un solo Maestro che è il Sé.

D.: Perché i maestri insistono sul silenzio e la ricettività?

M.: Cosa è il silenzio? E' eterna eloquenza.

D.: Cosa significa l' attitudine ricettiva della mente?

M.: Non essere distratti nella mente.

D.: C'e' utilità nell' avvicinare l' America e l' India mettendo insieme le loro intelligenze migliori, per esempio con lo scambio di professori, ecc.?

M.: Tali eventi avverranno automaticamente. C'e' un Potere che guida i destini delle nazioni. Queste domande nascono solo quando hai perso contatto con la Realtà. E' l' America separata da te, o lo è l' India? Tienti fermo ad essa e vedrai.

D.: Sri Ramakrishna preparò Vivekananda. Qual è il potere dietro?

M.: Il Potere è solo uno in tutto.

D.: Qual è la natura di quella forza?

M.: Così come la limatura di ferro è attratta verso un magnete, la forza è dentro e non fuori. Ramakrishna era in Vivekananda. Se tu pensi che Vivekananda sia un corpo, anche Ramakrishna è un corpo. Ma essi non sono corpi. Vivekananda non poteva andare in samadhi se Ramakrishna non fosse stato dentro di lui.

D.: Perché uno deve soffrire quando è punto da uno scorpione?

M.: Qual è la causa dell' apparizione del corpo e del mondo?

D.: E' parte della mente cosmica.

M.: Lascia la mente cosmica che si preoccupi di queste cose. Se l' individuo vuole conoscere, deve scoprire il Sé.

D.: I misteri yogici del bere acidi mortali, o inghiottire veleni, camminare sul fuoco, ecc., sono dovuti a uno stato di vibrazione?

M.: Lascia che lo chieda il corpo fisico. Tu non sei materiale. Perché preoccuparti di quello che non sei? Se il Sé avesse qualche forma, potrebbe essere toccato dagli oggetti. Ma il Sé non ha forma; perciò è immune dal contatto con le cose.

D.: Qual è il significato del mare dell' Amore?

M.: Spirito, Santità, Anima, Realizzazione, Amore, ecc., sono tutti sinonimi.

D.: Conversazione molto, molto illuminante.

Signor N. Subba Rao: Cosa è la 'forma modificata del non-duale'?

M.: Lo stesso come questo.

D.: Queste persone non ammettono Maya?

M.: Tutto è Brahman, noi diciamo. Queste persone ripetono che Brahman rimane in tutto.

D.: Loro dicono che il mondo è una realtà.

M.: Anche noi lo diciamo. Acharya ha semplicemente detto, "Scopri la realtà dietro al mondo." Quello che è chiamato illusione da uno è chiamato mutevolezza da un altro. Il fine è lo stesso in entrambi.

Dottor Hand: Maharshi! Non pensare che siamo cattivi ragazzi.

M.: Non ditemi questo. Piuttosto voi non pensate di essere cattivi ragazzi.

Tutti risero e si separarono alle cinque del pomeriggio.

Sri Bhagavan, un minuto dopo: Se rimarranno un giorno di più diventeranno silenziosi.

165. Signor Subba Rao: Gli uomini non vanno in samadhi?

M.: Non c'è samadhi ora ?

D.: E'eterno?

M.: Altrimenti, come potrebbe essere reale?

D.: Allora?

M.: Non esiste *allora*, né *ora*.

D.: Appare così.

M.: A chi?

D.: Alla mente.

M.: Cosa è la mente? Chi sono io?

D.: (Silenzio).

166. Un uomo chiese se fosse possibile evitare la vecchiaia e le malattie attraverso l'assunzione della forza divina.

M.: Tu puoi evitare il corpo stesso.

D.: Come prendere la forza divina?

M.: C'è già. Non c'è bisogno di prenderla. E' una cosa che si potrebbe fare solo se fosse al di fuori di te. Ma è solo te. Non esiste un prendere o un distribuire.

D.: C'è necessità di ubbidire a leggi fisiche, per esempio la dieta?

M.: Queste sono solo nell'immaginazione.

167. Un uomo era preoccupato perché non riusciva a controllare la mente.

M.: Non c'è solo Uno, anche adesso? Esso rimane sempre semplicemente Uno. La diversità c'è solo nella tua immaginazione. L' Essere Unitario non deve essere acquistato.

168. Venne detto a Sri Bhagavan che un Autorealizzato non ha bisogno di prendere cibo, ecc.

M.: La tua comprensione si accorda solo al tuo stato.

169. D.: Come controllare la mente?

M.: Afferra la presa sulla mente.

D.: Come?

M.: Cosa è la mente? Scoprilo. E' solo un aggregato di pensieri.

D.: Come sradicare l' impulso sessuale?

M.: Sradicando la falsa idea che il corpo sia il Sé. Non c'è sesso nel Sé.

D.: Come realizzarlo?

M.: Poiché pensi di essere il corpo, vedi anche gli altri come il corpo. Nasce la differenza tra i sessi. Ma tu non sei il corpo. Sii il Sé reale. Allora non ci sarà sesso.

170. Può uno yogi conoscere le sue vite passate?

M.: Conosci tanto bene la tua vita presente da voler conoscere il passato? Scopri la vita presente, allora il resto seguirà. Anche con la nostra presente conoscenza noi soffriamo così tanto. Perché desideri caricarti con

maggiore conoscenza e soffrire di più?

D.: Può il digiuno aiutare la realizzazione?

M.: Solo in modo temporaneo. Il vero aiuto è il digiuno mentale. Il digiuno non è un fine a se stesso. Ci deve essere al suo fianco sviluppo spirituale. Inoltre il digiuno assoluto rende la mente debole e tu non riesci ad avere forza sufficiente per la ricerca spirituale. Perciò prendi il cibo in quantità moderata e continua a praticare.

D.: Dicono che dopo aver interrotto un mese di digiuno, dieci giorni dopo la mente diviene pura e stabile e rimane così per sempre.

M.: Sì, se la ricerca spirituale è stata mantenuta costante per tutto il digiuno.

171. A un'altra domanda il Maestro disse: La cosa migliore è porre il cuore sul cuore delle parole e porre il cuore sul cuore dell'ascolto. E' la migliore meditazione.

D.: Non è necessaria la guida di un Guru?

M.: Sei separato dal Guru?

D.: E' la vicinanza un aiuto?

M.: Intendi la vicinanza fisica? Cosa c'è di valido in essa? Solo la mente importa. La mente deve essere messa in contatto, in 'vicinanza'.

### 28 Febbraio 1936

172. Un visitatore: Qual è la differenza tra meditazione e investigazione?

M.: Sono la stessa cosa. Quelli che non sono adatti all'investigazione devono praticare la meditazione. In questa pratica l'aspirante dimenticando se stesso medita 'Io sono Brahman' o 'Io sono Siva'; così continua ad aggrapparsi al Brahman o a Siva. Questo terminerà alla fine con un residuo come Brahman o Siva che egli realizzerà essere il Sé.

Chi si impegna nell' investigazione comincia ad aggrapparsi a se stesso, chiede 'Chi sono io?' e il Sé gli diventa chiaro.

D.: La conoscenza acquisita attraverso l'esperienza diretta può essere persa successivamente?

M.: Il *Kaivalya Navalita* dice che può essere persa. L' esperienza guadagnata senza estirpare tutte le predisposizioni latenti non può rimanere stabile. Lo sforzo deve essere fatto per sradicare tutte le predisposizioni latenti (*vasanas*). Altrimenti la rinascita avviene dopo la morte. Alcuni dicono che l'esperienza diretta risulta dall'ascolto di un maestro; altri dicono che viene dalla riflessione; altri ancora dalla unicità di concentrazione e dal samadhi. Sebbene siano cose diverse in superficie, alla fine significano la stessa cosa. La conoscenza può rimanere stabile solo dopo che tutte le *vasanas* sono state estirpate.

### 29 Febbraio 1936

173. Signore, come può essere allentata la morsa dell'ego?

M.: Non aggiungendovi nuove predisposizioni.

D.: Qualsiasi quantità di *japa* non ha allentato la morsa.

M.: E' proprio così! A tempo debito si allenterà e svanirà.

### 2 Marzo 1936

174. Il dottor Hand, l' americano, chiese: Ci sono due metodi per trovare la fonte dell' ego?

M.: Non ci sono due fonti e non ci sono due metodi. C'è una sola fonte e un solo metodo.

D.: Qual è la differenza tra la meditazione e l' investigazione del Sé?

M.: La meditazione è possibile solo se è mantenuto l'ego. C'è l' ego e l'oggetto su cui si medita. Il metodo è indiretto. Mentre il Sé è solo uno. Cercando l' ego, cioè la sua fonte, l'ego scompare. Quello che rimane è il Sé. Questo è il metodo diretto.

D.: Allora cosa devo fare?

M.: Tenerti stretto al Sé.

D.: Come?

M.: Anche adesso tu sei il Sé. Ma stai confondendo questa coscienza (o ego) con la Coscienza Assoluta.

Questa falsa identificazione è dovuta all' ignoranza. L' ignoranza scompare insieme all'ego. L'uccisione dell'

ego è l' unica cosa da compiere. La Realizzazione c'è già. Non c'è bisogno di fare nessun tentativo per ottenere la Realizzazione. Per Essa niente è esterno, niente è nuovo. E' sempre e ovunque, qui ed anche ora.

### 3 Marzo 1936

175. Signor N. Subba Rao: I *Visishtadvaitns* dicono che la Realizzazione del Sé è preliminare alla Realizzazione di Dio. La difficoltà sembra essere considerevole.

M.: Cosa è la Realizzazione del Sé? Ci sono due Sé, affinché uno realizzi l' altro? Non ci sono due sé. Prima ottieni la Realizzazione del Sé e poi giudica quello che avverrà.

D.: La Bhagavad Gita dice che c'è Dio il cui corpo è fatto di tutti gli spiriti.

M.: Tutti sono d' accordo con l' annientamento dell'ego. Cerchiamo di preoccuparci di quello su cui siamo d'accordo. Le differenti individualità sono menzionate anche da alcuni *Advaitins*. Tutto questo è inutile per il proprio sviluppo spirituale. Prima realizza il Sé e poi guarda quello che c'è oltre.

### 7 Marzo 1936

176. Il dottor Hand intende lasciare l' Asramam domani, visitare l' Himalaya, tornare qui, andare a Bombay e imbarcarsi per Egitto, Palestina, Europa e finalmente per la sua terra nativa, l' America. Vuole andare sulla sommità della Collina e desidera che Sri Bhagavan lo accompagni. Sri Bhagavan può andare fino a dove si sente, quindi attendere che salga sulla sommità e infine incontrarlo in un punto stabilito della Collina.

Dr. Hand: Egli è mio amico. Mi ha detto tutto -meraviglioso! Io sono più vecchio di voi, Maharshi. Ma non sono da buttare. Posso salire la Collina come farebbe un ragazzo. Quando siete salito sulla sommità l' ultima volta?

M.: Circa undici anni fa. Cosa disse il Dr. Beasly?

D.: E' confidenziale. Vi dirò tutto se vi lasceranno solo con me.

Il Maharshi semplicemente sorrise.

D.: Maharshi! Siete conscio della fratellanza degli invisibili Saggi?

M.: Se sono invisibili, come vederli?

D.: Nella coscienza.

M.: Non c'è niente di esterno alla coscienza.

D.: Non c'è individualità? Ho paura di perdere il mio essere individuale. Non c'è nella Coscienza la coscienza dell' essere umano?

M.: Perché hai paura di perdere l' individualità? Qual è il tuo stato nel sonno profondo? Sei conscio allora della tua individualità?

D.: E' possibile.

M.: Ma qual è la tua esperienza? Se esistesse l' individualità, ci sarebbe il sonno profondo?

D.: Dipende dall' interpretazione. Cosa dice il Maharshi?

M.: Il Maharshi non può parlare per la *tua esperienza*. Egli non forza nessuna delle tue parole.

D.: Lo so. Ecco perché Lui e i Suoi insegnamenti mi piacciono così tanto.

M.: Non ti prepari il letto e non sei ansioso di perdere la tua individualità nel sonno profondo? Perché lo temi?

D.: Cosa è il *nirvana* del Buddha?

M.: La perdita dell' individualità.

D.: Io temo quella perdita. Non ci può essere coscienza umana nel *nirvana* ?

M.: Ci sono due sé in quel caso? Considera la tua presente esperienza nel sonno.

D.: Io devo pensare che sia possibile mantenere la coscienza individuale nel nirvana. Io temo perdita dell' individualità.

Più tardi, l' uomo andò sulla Collina e camminò per quasi trenta chilometri da mezzogiorno alle venti. Ritornò stanco, e fece un discorso molto lucido sull' agricoltura, le condizioni sociali, il sistema di caste, la qualità spirituale degli indiani, ecc.

### 10 Marzo 1936

177. D.: Cosa è il *mahat* ?



M.: La luce proiettata dalla Coscienza Assoluta. Così come un seme si gonfia prima di germogliare e quindi germoglia e cresce, così anche la Coscienza Assoluta proietta la luce, si manifesta come ego e cresce come il corpo e l'universo.

Maggiore Chadwick: E' lo stesso che Coscienza Cosmica?

M.: Sì, è così prima della nascita dell'ego e dell' universo. Li comprende tutti. Così come tutte le immagini mostrate su uno schermo sono visibili grazie alla luce proiettata da un punto, così anche il corpo e gli altri oggetti sono tutti visibili in quella coscienza riflessa.

O ancora, il corpo e gli altri oggetti sono tutti contenuti nel cervello. La luce è proiettata sul cervello. Le impressioni nel cervello divengono manifeste come il corpo e i mondi. Poiché l'ego identifica se stesso con le limitazioni, il corpo è considerato separato così come il mondo.

Sdraiato sul tuo letto con gli occhi chiusi tu sogni di Londra, della folla che c'e' là, e di te in mezzo a loro. Un certo corpo viene identificato come te stesso nel sogno. Londra e tutto il resto non possono essere entrati nella stanza e nel tuo cervello; eppure, un tale spazio e la durata del tempo ti erano tutte percettibili. Esse devono essere state proiettate dal cervello. Dal momento che il mondo è così grande e il cervello così piccolo, non è un fatto di meraviglia che una così grande creazione sia contenuta nel piccolissimo spazio del proprio cervello? Sebbene lo schermo sia limitato, tuttavia le immagini le cinema passano su di esso e vi sono visibili. Tu non ti chiedi come mai una processione di eventi tanto lunga possa manifestarsi su un così piccolo schermo. E' una cosa simile con gli oggetti e il cervello.

D.: Allora la coscienza cosmica non è lo stesso che la realizzazione?

M.: La Coscienza Cosmica è dietro l'ego. Può essere chiamata *Isvara*, e l'ego *jiva*. *Isvara* può anche essere detto l'Assoluto. Non c'e' differenza lì. La coscienza che pervade *Isvara* è l'Assoluto.

### 11 Marzo 1936

179. Il signor Frydman aveva chiesto qualcosa allo Swami Ramdas, a cui egli replicò che per lui non ci sarebbero state ulteriori rinascite.

L'ingegnere osservò che non ci sarebbe dovuta essere ansietà riguardante la rinascita. Ci sarà lo stesso Rama, lo stesso Ramdas, la stessa ricerca per Rama e la stessa beatitudine della Realizzazione. Che obiezione ci poteva essere per la ripetizione di questo gioco di Rama? Ramdas aveva ammesso che non ci poteva essere obiezione, che sarebbe stato un divertimento e un gioco. L'ingegnere disse inoltre che Ramdas aggiunse di aver trovato Rama immerso in Lui e felice in quella unione.

Essi sono la stessa cosa, tuttavia c'era Ramdas, c'era Rama, c'era l'unione, c'era la Beatitudine. Dicendolo, l'uomo chiese cosa Sri Bhagavan poteva dire di ciò.

M.: E' tutto vero quanto gli eventi attuali.

180. Più tardi, lo stesso uomo disse che il sonno era uno stato di oblio e che lo stato di veglia era l'attività della mente. La mente era nel sonno in uno stato potenziale.

M.: Tu non eri nel sonno?

D.: Sì, c'ero. Ma in uno stato di oblio. Ci deve essere un testimone dell' oblio e della mente che dice 'Io' esisto in entrambi gli stati.

M.: Chi è il testimone? Tu parli di 'testimone'. Ci deve essere un oggetto e un soggetto per testimoniare. Queste sono creazioni della mente. L'idea di testimoniare è nella mente. Se c'era il testimone dell' oblio, quest' ultimo ha detto, 'Io testimone l' oblio'? Tu, con la tua mente, hai appena detto che ci deve essere un testimone. Chi era il testimone? Tu devi rispondere 'io'. Chi è questo 'io'? Tu stai identificando te stesso con l' ego e dici 'io'. E' questo ego 'io', il testimone? E' la mente che parla. Non può essere testimone di se stessa. Con limitazioni autoimposte che c'e' un testimone della mente e dell' oblio. Tu dici anche 'io sono il testimone'. Quello che testimonia l' oblio deve dire 'io testimone l' oblio'. La mente presente non può arrogare a se stessa quella posizione.

L'intera posizione diventa così insostenibile. La Coscienza è illimitata. Diventando limitata, semplicemente arroga e se stessa quella posizione. Non c'e' niente da testimoniare. E' puro ESSERE.

181. Una volta che sei nato raggiungi qualcosa; se tu la raggiungi devi anche ritornare. Perciò tralascia

tutte queste cose inutili. *Sii come sei*. Guarda chi sei e rimani come il Sé, libero da nascita, dall'andare, dal venire e dal ritornare.

D.: Vero. Comunque, sebbene questa verità sia udita spesso, tuttavia la dimentichiamo.

M.: E' così. I ricordi sono spesso necessari.

### 13 Marzo 1936

183. Un uomo da Bombay disse: "Ho chiesto alla Madre, nell' Ashram di Sri Aurobindo: 'Io mantengo la mia mente vuota senza che sorgano pensieri, così che Dio possa mostrare Se Stesso nel Suo vero Essere. Ma non percepisco niente.'

La risposta fu di questo tipo: 'L' atteggiamento è giusto. Il Potere scenderà dall' alto. E' una esperienza diretta.'

Perciò l' uomo chiese cosa doveva fare.

M.: *Sii quello che sei*. Non c'e' niente che debba scendere o diventare manifesto. C'e' solo bisogno di perdere l'ego. Quello che è, è sempre. Anche adesso tu sei Quello. Tu non sei separato da Esso. Il vuoto è visto da te. Tu ci sei per vedere il vuoto. Che cosa stai aspettando? Il pensiero 'io non ho visto', l'aspettativa di vedere e il desiderio di ottenere qualcosa, sono tutte attività dell' ego. Sei caduto nelle insidie dell' ego. L'ego dice tutte queste cose e non *tu*. *Sii te stesso* e niente di più!

184. Immaginare il *Muladhara* alla base (della spina dorsale), il Cuore al centro, la testa in alto o sopra tutte queste cose, è sbagliato.

In una parola, *pensare non è la tua vera natura*.

185. M.: Nella letteratura sacra, ci sono le seguenti cose:

"Detto senza pronunciare."

"E' mostrato rimanere fermo come sempre, ecc."

Qual è questa parola non pronunciata? E' solo Silenzio.

186. M.: Noi leggiamo un giornale e tutti gli articoli in esso, ma non ci preoccupiamo di sapere niente sulla carta stessa. Noi prendiamo l'apparenza ma non la sostanza. Il substrato su cui tutto questo è stampato è la carta e se noi conosciamo il substrato tutto il resto sarà conosciuto.

D.: Voi dite che solo UNO esiste ed è il REALE. Cosa è quell' UNO?

M.: L' UNO è l' *Essere*, l' esistenza, che appare come il mondo, le cose che vediamo e noi stessi.

D.: Cosa è il Sé? C'e' una finalità per il Sé?

M.: Prima impara cosa è il Sé. Se Lo conosciamo, allora possiamo domandare se abbia o meno finalità. Cosa chiami Sé?

D.: L' anima è Sé.

M.: Impara cosa è l'anima. Qual è la differenza tra anima e Sé? E' l' anima stessa il Sé o c'e' qualche cosa separata come Sé? C'e' una fine a quello che osservi; quello che è stato creato ha una distruzione o termina. Quello che non è creato non ha fine. Quello che esiste non può essere osservato; è inosservabile. Noi dobbiamo scoprire cosa è che appare; la distruzione di quello che appare è la fine. Quello che esiste, esiste per sempre; quello che appare di nuovo è più tardi perso.

D.: Cosa succede dopo la nascita nella forma umana, cosa succede all' anima?

M.: Scopriamo prima cosa siamo. Noi non comprendiamo cosa siamo, e fino a che noi non conosciamo cosa siamo, non c'e' spazio per una tale domanda. Cosa è che è nato? Chi chiami 'un uomo'? Se, invece di cercare spiegazioni per nascita, morte e problemi del dopo-morte, si solleva la questione di chi e come tu sei adesso, queste domande non sorgeranno. Tu sei lo stesso nel sonno profondo, nel sogno e nella veglia. E' il pensiero-'io' l' anima, o lo è il corpo? Oppure è l' esperienza che noi viviamo, ecc., la nostra natura?

D.: Perché è necessaria l'inchiesta del Sé?

M.: Se non fai l' inchiesta del Sé, allora si insinua la ricerca del mondo. Si cerca quello che non è, ma non quello che è ovvio. Una volta che hai trovato quello che cerchi, l'inchiesta cessa e tu riposi in Esso. Fintanto che confondi il corpo con il Sé, si dice che il Sé è perso e che tu lo cerchi, ma il Sé non è mai perso. Esiste sempre. Si dice che un corpo sia il Sé, che un senso sia il Sé, che ci sia il Sé individuale e il Sé Assoluto. Ci

sono mille e una cosa chiamate Sé. La ricerca del Sé significa conoscere quello che è davvero il Sé.

188. L'essenza della mente è solo *consapevolezza* o coscienza. Quando, comunque, l' ego la domina, essa funziona come facoltà sensoriali, di pensiero o di ragionamento. La Mente Cosmica, non essendo limitata dall' ego, non ha niente di separato da se stessa e perciò è *solo conscia*. Questo è quello che la Bibbia intende con "Io sono colui che SONO".

La mente posseduta dall'ego ha la propria forza fiaccata ed è troppo debole per resistere ai pensieri che la torturano. La mente senza ego è felice nel sonno profondo e senza sogni. E' chiaro dunque che la beatitudine e l'infelicità sono solo modi della mente; ma il modo debole non può essere facilmente sostituito con quello forte. L' attività è debolezza e perciò è infelice; la passività è forza e perciò è beata. La forza dormiente non è evidente e dunque non è disponibile.

La Mente Cosmica, manifestandosi in alcuni rari esseri, è capace di effettuare il collegamento tra la mente (debole) dell' individuo e la (forte) mente universale interiore. Un tale raro essere è chiamato GURU o *Dio in manifestazione*.

### 19 Maggio 1936

189. Il signor M. Oliver Lacombe, un francese di mezza età che visitava l' India come delegato dell' Istituto della Civilizzazione Indiana dell' Università di Parigi, venne qui dall' India francese. Fra gli altri, egli aveva desiderato di incontrare il Maharshi; venne e rimase qui per circa tre ore. Egli aveva letto, nell'originale sanscrito, la Bhagavad Gita, le Upanishad, ecc. Egli domandò: "L'insegnamento del Maharshi è lo stesso di Sri Sankara?"

M.: L' insegnamento del Maharshi è solo una espressione della sua esperienza e realizzazione. Altri trovano che concorda con quello di Sri Sankara.

D.: E' così. Ci possono essere altri modi per esprimere la propria realizzazione?

M.: Una persona realizzata userà il proprio linguaggio. Il SILENZIO è il linguaggio migliore.

D.: Cosa dice il Maharshi dell'Hatha Yoga o delle pratiche Tantriche?

M.: Il Maharshi non critica nessuno dei metodi esistenti. Tutti sono validi per la purificazione della mente. Perché solo la mente purificata è capace di afferrare il suo metodo e di aggrapparsi alla sua pratica.

D.: Qual è il migliore dei differenti yoga, Karma, Jnana, Bhakti o Hatha?

M.: Guarda la decima strofa dell' 'Upadesa Saram'. Dimorare nel Sé significa tutte queste cose nel loro senso più alto.

Nel sonno profondo non c'è mondo, né ego, né infelicità. Ma il Sé rimane. Nello stato di veglia ci sono tutte queste cose; e ancora c'è il Sé. Uno deve solo rimuovere gli avvenimenti transitori per realizzare l'onnipresente beatitudine del Sé. La tua natura è Beatitudine. Trova quello su cui tutto il resto è sovraimpresso e rimani come il puro Sé.

D.: Sì. Si devono rimuovere le limitazioni esterne per scoprire l' onnipresente Sé. E' quello che Sankara dice. Non c'è conseguimento o perdita.

M.: E' così.

D.: In che modo l' aspirante deve di solito compiere il lavoro?

M.: Senza autoidentificazione con l'attore. Per esempio, tu intendevi visitare questo posto mentre eri a Parigi?

D.: No!

M.: Vedi come stai agendo senza l'intenzione di farlo? La Gita dice che un uomo non può rimanere senza agire. Lo scopo della propria nascita verrà soddisfatto, che tu lo voglia o no. Lascia che lo scopo soddisfi se stesso.

D.: Perché sono menzionati così tanti metodi? Per esempio Sri Ramakrishna dice che la devozione è il mezzo migliore per la salvezza.

M.: Si accordano al punto di vista dell'aspirante. Gli insegnamenti dei Saggi sono adeguati a tempo, luogo, persone e altre cose circostanti.

Il visitatore disse che se ne andava con rincrescimento...

Il Maharshi lo interruppe sorridendo, "Non c'è un lasciare o un ritornare." L' uomo nello stesso tempo disse, "Egli ha trascorso tempo e spazio." Tornò a Pondicherry.

### 30 Maggio 1936

190. C'è uno scoiattolino nella sala che di solito si ritira nella sua tana prima di notte. Appena il Maharshi gli disse di ritirarsi per la notte, un visitatore, che aveva annunciato di aver ottenuto la coscienza trascendente, suggerì che gli si poteva offrire dell'acqua, dal momento che poteva avere sete in quella calda serata. La sua presunzione di capire gli animali non suscitò risposta. Egli ripeté la richiesta. Dopo alcuni minuti di silenzio, il Maharshi disse: "Tu sei probabilmente assetato dopo la tua lunga meditazione sulle rocce sotto il sole e desideri bere dell'acqua."

D.: E' così. Ho bevuto dell'acqua.

M.: Lo scoiattolo non è così assetato. Dal momento che pratici le austerità sotto al sole, ti senti assetato. Perché lo stesso deve valere per lo scoiattolo?

L' ho visto stare sulle rocce, voltato verso il sole con gli occhi chiusi. Sono rimasto lì per qualche momento, ma non volevo disturbarlo e sono venuto via. Queste persone fanno sempre come preferiscono.

D.: Quello che ho fatto, non intendevo farlo in anticipo. E' stato spontaneo.

M.: Oh! Capisco! Quello che gli altri fanno, lo fanno con intenzione! Sembri aver trascorso tutto!

D.: Non è la prima volta che faccio così. Voi stesso mi ispirate e mi fate fare tutte queste cose. Eppure mi chiedete perché l' ho fatto. Come mai?

M.: Capisco. Stai facendo azioni controllate da me. Allora anche i frutti devono essere considerati in modo simile: sono miei e non tuoi.

D.: Lo sono senza dubbio. Io non agisco di mia volontà, ma ispirato da Voi. Non ho una mia volontà.

M.: Basta con queste assurdità!

D.: Io non ho volontà e agisco senza di essa.

M.: Ti sei levato in alto, sopra il percorso comune. Noi altri agiamo con volontà personale.

D.: Come, Signore? Avete detto in uno dei vostri lavori che le azioni possono essere automatiche.

M.: Basta! Basta! Tu e un altro visitatore vi comportate come esseri trascendentali! Avete imparato tutto. Non avete più bisogno di imparare. Non avrei detto tutto questo se non veniste qui di frequente. Fate come volete. Ma queste eccentricità dello stadio iniziale dopo qualche tempo verranno conosciute nella loro vera luce.

D.: Ma io sono in questo stato da molto tempo.

M.: Basta!

191. Il signor Cohen, un discepolo residente, stava parlando del metodo dello yoga.

M.: Il primo sutra di Patanjali è applicabile a tutti i sistemi dello yoga. Lo scopo è la cessazione delle attività mentali. I metodi differiscono. Fino a che c'è sforzo verso quella meta, è chiamato yoga. Lo sforzo è lo yoga. La cessazione può essere ottenuta in molti modi.

1) Esaminando la mente stessa. Quando la mente viene esaminata, la sua attività cessa automaticamente. Questo è il metodo dello jnana. La mente pura è il Sé.

2) Cercando la fonte della mente. Si può dire che la fonte sia Dio o il Sé o la coscienza.

3) Concentrandosi su un pensiero in modo da far sparire tutti gli altri. Alla fine anche quel pensiero scompare.

4) Hatha Yoga.

Tutti i metodi sono uno e lo stesso poiché tendono alla stessa meta. E' necessario essere consapevoli mentre si controllano i pensieri. Altrimenti ciò condurrà al sonno. Quella consapevolezza, il fattore principale, è indicato dal fatto che Patanjali enfatizza pratyahara, concentrazione, meditazione profonda, samadhi anche dopo il pranayama. Il pranayama rende la mente ferma e sopprime i pensieri. Allora perché sviluppare ulteriormente? Perché la consapevolezza è un fattore necessario.

Tali stati possono essere imitati prendendo droghe, cloroformio, ecc. Queste cose non conducono alla liberazione perché mancano di consapevolezza.

### 3 Giugno 1936

192. Il Maharshi spiegò nel corso della conversazione:

Chiunque desidera la liberazione? Ognuno vuole solo felicità -felicità come quella trovata nei godimenti dei sensi. La domanda venne rivolta a un Guru, che rispose:

"E' così. Quella felicità che è il risultato dei godimenti dei sensi è la stessa di quella della liberazione. Quel desiderio di liberazione è una delle quattro qualificazioni per il conseguimento. Questo è comune a tutti. Così tutti sono adatti per questa conoscenza -l' Autoconoscenza."

Infatti non si può trovare nessun individuo al mondo che possieda tutte le qualità della perfezione necessarie per un aspirante come indicato negli Yoga Sutra, ecc. Tuttavia la ricerca dell'Autoconoscenza non dovrebbe essere abbandonata.

Ognuno è il Sé attraverso la sua propria esperienza. Tuttavia egli non ne è consapevole, identifica il Sé con il corpo e si sente infelice. Questo è il più grande di tutti i misteri. Uno è il Sé. Perché non dimorare come il Sé? All' inizio all' individuo si dice che non è il corpo, dato che pensa di essere solo quello. Mentre egli è il corpo e tutto il resto. Il corpo è solo una parte. Si lasci che lui alla fine lo sappia. Egli deve prima distinguere il senziente dall' insenziente ed essere soltanto consapevole. Più tardi scoprirà che l' insenziente non è separato dalla coscienza.

Questa è discriminazione. La discriminazione iniziale deve persistere fino alla fine. Il suo frutto è la liberazione.

193. Il Maharshi osservò: Il libero arbitrio e il destino sono sempre esistenti. Il destino è il risultato dell'azione passata; riguarda il corpo. Si lasci che il corpo agisca in modo appropriato. Sei preoccupato da esso? Perché gli presti attenzione? Libero arbitrio e Destino durano fino a che dura il corpo. Ma la Saggezza li trascende entrambi. Il Sé è oltre conoscenza e ignoranza. Se deve succedere qualcosa, essa accade come risultato delle proprie azioni passate, della volontà divina e di altri fattori.

194 Signor Subba Rao: Come controllare la mente?

M.: Tenendola ferma.

D.: Come?

M.: La mente è intangibile. Infatti, essa non esiste. Il modo più sicuro di controllarla è quello di cercarla. Allora le sue attività cessano.

### 6 Giugno 1936

195. Il signor Jharka, un uomo dell'Università di Benares, disse che era molto afflitto per la perdita della moglie e dei figli. Cercava la pace della mente e chiedeva come ottenerla.

M.: E' nella mente che nascita e morte, piacere e dolore, in breve il mondo e l'ego, esistono. Se la mente è distrutta, anche tutte queste cose sono distrutte. Nota che dovrebbe essere *annientata*, non resa latente. Infatti la mente è assopita nel sonno; non sa niente. Eppure, svegliandosi, tu sei come eri prima. Non c'è fine al dolore. Ma se la mente fosse distrutta, il dolore non avrebbe supporto e sparirebbe insieme con la mente.

D.: Come distruggere la mente?

M.: Cerca la mente. Venendo cercata, essa sparirà.

D.: Non capisco.

M.: La mente è solo un insieme di pensieri. I pensieri nascono perché c'è il pensante. Il pensante è l'ego. L' ego, se cercato svanirà automaticamente. L' ego e la mente sono la stessa cosa. L' ego è il pensiero-radice dal quale nascono tutti gli altri pensieri.

D.: Come cercare la mente?

M.: Immergiti dentro. Adesso sei consapevole che la mente sorge da dentro. Perciò immergiti dentro e cerca.

D.: Ancora non capisco come si deve fare.

M.: Tu stai praticando il controllo del respiro. Un controllo del respiro eseguito meccanicamente non condurrà alla meta. E' solo un aiuto. Mentre lo esegui meccanicamente, cerca di rimanere con la mente vigile, ricorda il pensiero 'io' e cerca la sua fonte. Allora scoprirai che dove il respiro si immerge, lì nasce il pensiero-'io'. Essi affondano e nascono insieme. Anche il pensiero-'io' si immergerà con il respiro. Simultaneamente, un altro luminoso e infinito 'Io'-'Io' diventerà manifesto, e sarà continuo e ininterrotto. Quella è la meta, alla quale vengono dati differenti nomi: Dio, Sé, Kundalini, Yoga, Saggezza, Coscienza, ecc.

D.: Ancora non è chiaro.

M.: Quando è fatto il tentativo, esso stesso ti porterà alla meta.

### 9 Giugno 1936

196. Un visitatore domandò sui tre metodi menzionati nella Ramana Gita.

Il Maharshi disse che la ritenzione del respiro è un aiuto per controllare la mente, per esempio per sopprimere e annientare i pensieri.

Una persona può praticare il controllo del respiro, inalazione, esalazione e ritenzione o solo ritenzione. In un altro tipo di pratica il meditante, controllando la mente, controlla il respiro e la sua ritenzione risulta automaticamente. Osservare l'inalazione e l'esalazione è anche controllo del respiro. Questi metodi sono tre solo in apparenza. In realtà sono solo uno, perché conducono alla stessa meta. Essi sono comunque adottati in maniera diversa in accordo allo sviluppo dell'aspirante e alle sue precedenti predisposizioni o tendenze. In realtà ci sono solo due metodi: inchiesta e devozione. Uno conduce all'altro.

D.: Cercando l'"io" non c'è niente da essere visto.

M.: Perché tu sei abituato a identificare te stesso con il corpo e lo sguardo con gli occhi; per questo dici che non vedi niente. Cosa c'è da essere visto? Chi è che vede? Come vedere? C'è solo una coscienza, che, manifestandosi come pensiero-'io', identifica se stessa con il corpo, proietta se stessa attraverso gli occhi e vede gli oggetti intorno. L'individuo è limitato nello stato di veglia e si aspetta di vedere qualcosa di diverso.

L'evidenza dei suoi sensi sarà il sigillo dell'autorità. Ma egli non ammetterà che il vedente, la vista e il visto siano tutte manifestazioni della stessa coscienza -cioè l'"Io"-'Io'.

La contemplazione aiuta l'individuo a superare l'illusione che il Sé debba essere qualcosa da vedere. In verità, non c'è niente da vedere. Come senti l'"io", adesso? Hai bisogno di uno specchio per sapere che esisti? La consapevolezza è l'"io". Realizzalo e quello sarà la verità.

D.: Indagando sull'origine dei pensieri c'è la percezione dell'"io". Ma non mi soddisfa.

M.: Abbastanza giusto. La percezione dell'"io" è associata con una forma, come può essere il corpo. Non ci dovrebbe essere niente associato al puro Sé. Il Sé è l'inassociata, pura Realtà, nella cui luce brillano il corpo, l'ego, ecc. Fermando tutti i pensieri, affiora la Coscienza Pura.

Appena ci si sveglia dal sonno e prima di diventare consapevoli del mondo c'è il puro "Io"-'Io'. Trattienilo senza addormentarti o senza permettere ai pensieri di possederti. Se *quello* è tenuto fermo non importa se il mondo sia visto. Il vedente rimane non toccato dai fenomeni.

### 10 Giugno 1936

198. Alcune signore chiesero se ci poteva essere la rinascita dell'uomo come un animale inferiore.

M.: Sì. È possibile, come illustrato da Jada Bharata, l'aneddoto scritturale di un saggio reale, rinato come un cervo.

D.: L'individuo è capace di progresso spirituale nel corpo di un animale?

M.: Non è improbabile, sebbene sia estremamente raro.

D.: Cosa è la Grazia del Guru? Come funziona?

M.: Il Guru è il Sé.

D.: Come porta alla Realizzazione?

M.: Dio è lo stesso che Guru e Sé...

Una persona comincia con l'insoddisfazione. Non contento del mondo, egli cerca la soddisfazione dei desideri attraverso le preghiere a Dio; la sua mente è purificata; egli desidera conoscere Dio più che soddisfare i propri desideri terreni. Allora la Grazia di Dio comincia a manifestarsi. Dio prende la forma di un Guru e appare al devoto; gli insegna la Verità; purifica la mente attraverso gli insegnamenti e il contatto; la mente guadagna forza, è capace di volgersi all'interno; con la meditazione è purificata ulteriormente, fino a che rimane senza la più piccola increspatura. Quella calma è il Sé. Il Guru è sia interiore che esteriore. Dall'esterno dà una spinta alla mente a volgersi all'interno; dall'interno spinge la mente verso il Sé e la aiuta a raggiungere la calma. Quella è la Grazia.

199. Le signore fecero successivamente parecchie domande sulla loro attuale incapacità a realizzare il già

realizzato, eterno Sé. Il segno della Realizzazione doveva essere la Beatitudine, che era assente

M.: C'è solo una coscienza. Ma noi parliamo di diversi tipi di coscienza, come coscienza corporea e coscienza del Sé. Questi sono solo stati relativi della stessa Coscienza Assoluta. Senza coscienza, tempo e spazio non esistono. Essi appaiono nella coscienza. E' come lo schermo di uno spettacolo cinematografico su cui sono gettate delle immagini che si muovono. La Coscienza Assoluta è la nostra reale natura.

D.: Da dove sorgono questi oggetti?

M.: Vengono da dove vieni tu. Conosci prima il soggetto e dopo puoi chiedere dell' oggetto.

D.: E' solo un aspetto della questione.

M.: Il soggetto comprende anche l' oggetto. Questo unico aspetto è un aspetto che comprende tutto. Vedi prima te stessa e poi guarda gli oggetti. Quello che non è in te non può apparire fuori.

D.: Non sono soddisfatta.

M.: La soddisfazione può esserci solo quando raggiungi la fonte. Altrimenti c'è l' irrequietezza.

D.: L' Essere Supremo è con o senza attributi?

M.: Conosci prima se tu sei con o senza attributi.

D.: Cosa è il samadhi?

M.: La propria vera natura.

D.: Perché allora è necessario uno sforzo per ottenerlo?

M.: Per chi è lo sforzo?

D.: Il Maharshi sa che io sono ignorante.

M.: Tu sai di essere ignorante? La conoscenza dell' ignoranza non è ignoranza.

Tutte le scritture servono solo allo scopo di investigare se ci sono due coscienze. Può uno dividere se stesso in due? E' qualsiasi divisione percepita nel Sé? Svegliandosi dal sonno, uno scopre di essere lo stesso sia nella veglia che negli stati di sonno. E' l'esperienza di ognuno. La differenza sta nella prospettiva, nel punto di vista. Poiché immagini di essere separata dall'esperienza, nasce la differenza. L'esperienza mostra che il tuo essere è lo stesso per tutto il tempo.

D.: Da dove è venuta l' ignoranza?

M.: Non esiste una cosa come l' ignoranza. Non sorge mai. Ognuno è Conoscenza stessa. Solamente, la Conoscenza non brilla con facilità. Lo scacciare l' ignoranza è Saggezza che sempre esiste. Per chi c'è conoscenza o ignoranza?

D.: Non possiamo procedere dall' esterno all' interno?

M.: Esiste una differenza come quella? Tu senti la differenza -esterno e interno- nel sonno profondo? Questa differenza è solo con riferimento al corpo e nasce con la coscienza corporea (pensiero-'io'). Il cosiddetto stato di veglia è di per sé un' illusione.

Rivolgi la tua visione all' interno e allora l' intero mondo diventerà pieno di Spirito Supremo. Si dice che il mondo sia illusione. L' illusione è, in realtà, Verità. Anche le scienze materiali fanno risalire l' origine dell' universo a qualche causa primordiale -sottile, estremamente sottile.

Dio è lo stesso sia per quelli che dicono che il mondo è reale che per i loro oppositori. Il loro punto di vista è differente. Non hai bisogno di intricarti in tali dispute. La meta è una ed è la stessa per tutti. Guarda ad essa.

#### 14 Giugno 1936

200. Il signor Cohen desiderava una spiegazione del termine "luce fiammeggiante" usato da Paul Brunton nell'ultimo capitolo di *India Segreta*.

M.: Fino a che l'esperienza è solo attraverso la mente, essa all' inizio appare come una fiamma di luce. Le predisposizioni mentali non sono ancora distrutte. La mente sta in ogni caso funzionando, in questa esperienza, nella sua capacità infinita.

Come per il nirvikalpa samadhi, essa consiste di coscienza pura, che è capace di illuminare conoscenza e ignoranza; è anche oltre la luce e l'oscurità. Che non sia oscurità è certo; si può comunque dire che non sia luce? In questo momento gli oggetti sono percepiti solo nella luce. E' sbagliato dire che la realizzazione del proprio Sé richieda una luce? Qui *luce* dovrebbe intendere la coscienza che si rivela come il solo Sé.

Si dice che gli yogi vedano le 'luci e colori' preliminari alla realizzazione del Sé attraverso la pratica dello yoga.

Una volta la Dea Parvati praticò le austerità per realizzare il Supremo. Vide qualche genere di luce. Le respinse, perché emanavano dal Sé, lasciando il Sé come era prima. Determinò che quelle non fossero il Supremo. Allora continuò le proprie austerità e sperimentò una luce senza limiti. Determinò che anche quella era solo un fenomeno e non la Realtà Suprema. Continuò ancora le Sue austerità fino a che guadagnò la pace trascendentale. Realizzò che essa era il Supremo, che il Sé era l' unica Realtà.

La *Taittiriya Upanishad* dice, "Cerca il Brahman attraverso l' austerità". Più oltre, "Austerità è Brahman". Un'altra Upanishad dice, "E' esso stesso un' austerità ciò che è fatto di sola saggezza". "Là il sole non brilla, non la luna, non le stelle, non il fuoco; tutti questi brillano attraverso la Sua luce".

201. Le signore Parsi chiesero un' immagine per spiegare perché il Sé, sebbene intimo e sempre presente, non è realizzato.

Il Maharshi citò le storie 1) della collana, che pur essendo al collo non è scoperta, 2) I dieci sciocchi che si contarono solo in nove, avendo ognuno mancato di contare se stesso, 3) Il cucciolo di leone, cresciuto in un gregge di pecore, 4) Karna che non conosceva le sue reali origini e 5) Il figlio del re cresciuto in una famiglia di bassa condizione.

Esse chiesero inoltre un parere del Maharshi sullo Yoga di Sri Aurobindo, e la sua affermazione di essere giunto oltre le esperienze dei saggi Vedici, e sull' opinione della Madre riguardo all' idoneità dei propri discepoli a cominciare con la realizzazione dei saggi delle Upanishad.

M.: Aurobindo consiglia il completo abbandono. Prima facciamolo e aspettiamo i risultati, e discuteremo ulteriormente, se ce ne sarà bisogno, dopo e non ora. Non serve discutere di esperienze trascendentali per coloro le cui limitazioni non sono ancora state rimosse. Imparate cosa è l' abbandono. E' fondersi nella fonte dell' ego. L' ego si abbandona al Sé. Ogni cosa ci è cara per l' amore del Sé. Il Sé è Quello a cui noi abbandoniamo il nostro ego e lasciamo che il Potere Supremo faccia ciò che preferisce. L' ego appartiene già al Sé. Noi non abbiamo diritti sull' ego, perfino come esso è. Comunque, supponendo che li abbiamo, dobbiamo abbandonarli.

D.: E riguardo al far scendere la coscienza divina dall' alto?

M.: La stessa non è già nel Cuore? "O Arjuna, Io sono nella distesa del Cuore", dice Sri Krishna. "Colui che è nel sole, è anche nell' uomo", dice un mantra delle Upanishad. "Il Regno di Dio è dentro", dice la Bibbia. Tutti sono d' accordo che Dio sia dentro. Cosa c'è che debba essere fatto scendere? Da dove? Chi è che porta cosa, e perché?

Realizzazione è solo la rimozione degli ostacoli per riconoscere l' eterna, immanente Realtà. La Realtà è. Non c'è bisogno che sia portata da posto a posto.

D.: E riguardo all' affermazione di Aurobindo di cominciare dall' Autorealizzazione e svilupparsi ulteriormente?

M.: Prima realizziamo e quindi vedremo.

A quel punto il Maharshi cominciò a parlare di simili teorie: i *Visishtadvaitins* dicono che prima il Sé è realizzato, (quindi) lo spirito individuale realizzato si arrende allo spirito universale. Solo allora è completo. Si rinuncia alla parte per il tutto. Quella è liberazione e unione. La semplice Autorealizzazione termina isolando il puro Sé, dice il *Visishtadvaita*.

I *siddhas* dicono che uno che si lascia dietro il corpo non può ottenere la liberazione. Deve rinascere. Solo quelli che dissolvono i corpi nello spazio, nella luce o lontano dallo sguardo, ottengono la liberazione. Gli Advaitins della scuola di Sankara si fermano all' Autorealizzazione, mentre questa non è la fine, dicono i *siddhas*.

Ci sono anche altri che esaltano le loro proprie teorie come le migliori, per esempio Venkataswami Rao di Kumbakonam, ecc.

Il fatto è: c'è la Realtà. Non è toccata da nessuna discussione. Dimoriamo come Realtà e non impegnamoci in



futili discussioni come sulla sua natura, ecc.

### 17 Giugno 1936

203. Il signor Varma, Segretario finanziario del Dipartimento di Poste e Telegrafi di Delhi, ha letto i libri di Paul Brunton *India Segreta* e *Il Sentiero Segreto*. Ha perso sua moglie con la quale aveva condotto una vita felice per undici o dodici anni. Cerca consolazione per il suo dolore. Non trova conforto nel leggere i libri: vuole liberarsene. Non intende fare domande. Semplicemente vuole sedersi qui e ottenere il conforto che può alla presenza del Maharshi.

M.: Si dice "La moglie è una metà del corpo". Perciò la sua morte è molto dolorosa. Questo dolore è tuttavia dovuto al fatto che il proprio sguardo è fisico; scompare se lo sguardo è quello del Sé. La *Brahadarnyaka Upanishad* dice, "La moglie è cara per l' amore del Sé". Se la moglie e gli altri sono identificati con il Sé, da dove sorgerà il dolore? Nondimeno tali avversità scuotono la mente anche dei filosofi.

Noi siamo felici nel sonno profondo. Noi rimaniamo allora come il puro Sé. Anche adesso noi siamo lo stesso. In tale sonno non c'era né la moglie né gli altri e nemmeno l' 'io'. Ora essi diventano manifesti e danno origine a piacere e dolore. Perché non dovrebbe il Sé, che era beato nel sonno profondo, continuare la sua beata natura anche ora? L' unica ostruzione a tale continuità è l' errata identificazione del Sé con il corpo. La Bhagavad Gita dice: "L' irreale non ha essere; il reale non cessa mai di essere; la verità su entrambe le cose è stata percepita da coloro che vedono l' essenza delle cose." "Il reale è sempre reale, l' irreale è sempre irreale." Di nuovo: "Egli non è nato, né muore; né, essendo stato, cessa mai di essere; non-nato, perpetuo, eterno, non è distrutto quando è distrutto il corpo. "Dunque, non c'è né nascita né morte. La veglia è nascita e il sonno è morte.

Tua moglie era con te quando andavi all' ufficio, o nel tuo sonno profondo? Era lontano da te. Tu eri soddisfatto perché c'era il pensiero che lei fosse da qualche parte. Mentre adesso pensi che non lo sia. La differenza sta nei diversi pensieri. Quella è la causa del dolore. Il dolore c'è a causa del pensiero che la moglie non-sia. Tutto questo è il male della mente. L' individuo (la mente) crea dolore da sé anche quando c'è piacere. Sia piacere che dolore sono creazioni mentali.

Di nuovo, perché piangere i morti? Essi sono liberi dalla schiavitù. Il lamentarsi è la catena forgiata dalla mente per legare se stessa al morto.

"Cosa accade se qualcuno è morto? Cosa se qualcuno è rovinato? Sii morto tu stesso -sii rovinato tu stesso". In quel modo non c'è dolore dopo la morte di qualcuno. Cosa si intende con questo tipo di morte? L' annientamento dell' ego, sebbene il corpo sia vivo.

Se l' ego persiste, l' uomo ha paura della morte. L' uomo piange la morte di un altro. Non ha bisogno di farlo se li precede (risvegliandosi dal sogno dell'ego, che significa uccidere il senso dell' ego). L' esperienza del sonno profondo insegna chiaramente che la felicità consiste nell' essere senza il corpo. Anche il saggio lo conferma, parlando di liberazione dopo che si è rinunciato al corpo. Così il saggio sta aspettando di abbandonare il corpo. Come un lavoratore, per guadagnare il salario, si carica un peso sulla testa e lo porta senza piacere, arriva a destinazione e finalmente lo scarica con sollievo, così anche il saggio porta questo corpo, aspettando il tempo giusto e destinato per scaricarlo. Se adesso sei sollevato da metà del carico, cioè la moglie, non dovresti essere contento e felice?

Nondimeno tu non puoi esserlo a causa del tuo punto di vista fisico.

Anche uomini che dovrebbero sapere di più e che hanno conosciuto gli insegnamenti sulla liberazione dopo la morte, ecc., glorificano la liberazione con il corpo e la chiamano qualche misterioso potere di mantenere il corpo eternamente vivo!

Non ci sarà dolore se si rinuncia alla prospettiva fisica e se la persona esiste come il Sé. Lamentarsi non è indice di vero amore: mostra l' amore dell' oggetto, della sua forma fisica. Quello non è amore. Il vero amore è mostrato dalla certezza che l' oggetto d' amore sia nel Sé e che esso non possa mai diventare non-esistente. Tuttavia è vero che il dolore in certe occasioni può essere calmato dall' associazione con il saggio.

### 18 giugno 1936

204. Il Maharshi sull'Auto-Illuminazione: Il concetto 'io' è l'ego. L' illuminazione dell' 'Io' è il Sé Reale.

Essa sta sempre brillando come 'Io'-'Io' nella guaina dell'intelletto. E' Conoscenza pura; la conoscenza relativa è solo un concetto. La beatitudine della guaina della beatitudine è anch'essa un concetto. Se non c'è l'esperienza, per quanto possa essere sottile, uno non può dire "Ho dormito felicemente". Dal suo intelletto egli parla della propria guaina della beatitudine. Comunque, il concetto di esperienza è estremamente sottile nel sonno. L'esperienza non è possibile senza la simultanea conoscenza di essa.

La vera natura del Sé è Beatitudine. Qualche tipo di conoscenza deve essere ammesso, anche nella realizzazione della Beatitudine Suprema. Si può dire che sia più sottile del sottile.

La parola 'conoscenza chiara' è usata sia per indicare la Realizzazione del Sé che per conoscere gli oggetti. Il Sé è Saggezza. Essa funziona in due modi: quando associata con l'ego, la conoscenza è oggettiva, mentre quando è spogliata dell'ego e il Sé Universale è realizzato, è chiamata nello stesso modo (*vijnana*). La parola solleva un concetto mentale. Perciò diciamo che il Saggio Autorealizzato conosce attraverso la sua mente, ma la sua mente è pura. Di nuovo diciamo che la mente agitata è impura e la mente calma è pura. La mente pura è essa stessa il Brahman; perciò ne consegue che il Brahman non è diverso dalla mente del saggio.

205. Il signor Cohen stava riflettendo sulla natura del Cuore, se il 'cuore spirituale' batte; se così, in che modo; o se non batte, come viene percepito?

M.: Questo cuore è diverso dal cuore fisico; la funzione del battere appartiene all'ultimo. Il precedente è la sede dell'esperienza spirituale. E' tutto ciò che si può dire di esso.

Come una dinamo fornisce energia motrice a interi sistemi di luci, eliche, ecc., così l'originale Forza Primaria fornisce energia al battito del cuore, alla respirazione, ecc.

D.: Come è percepita la coscienza 'Io'-'Io'?

M.: Come ininterrotta consapevolezza dell' 'Io'. E' semplicemente coscienza.

D.: Possiamo conoscerla quando sorge?

M.: Sì, come coscienza. Tu sei quella coscienza anche adesso. Non la confonderai quando sarà pura.

D.: Perché abbiamo un posto come il Cuore per la meditazione?

M.: Perché tu cerchi la coscienza. Dove puoi trovarla? Puoi raggiungerla esternamente? Devi trovarla internamente. Perciò sei diretto all' interno. Di nuovo, il Cuore è la sede della coscienza o la Coscienza stessa.

D.: Su cosa dobbiamo meditare?

M.: Chi è che medita? Fatti prima la domanda. Rimani come colui che medita. Non c'è bisogno di meditare.

206. Signor B.C. Das, lettore in fisica dell' Università di Allahbad: L' intelletto non sorge e tramonta con l' uomo?

M.: Di chi è l' intelletto? E' dell' uomo. L'intelletto è solo uno strumento.

D.: Sì. Esso sopravvive alla morte dell' uomo?

M.: Perché pensare alla morte? Guarda cosa succede nel tuo sonno profondo. Qual è la tua esperienza in esso?

D.: Ma il sonno è transitorio mentre la morte non lo è.

M.: Il sonno è intermedio tra due stati di veglia, e così anche la morte è in mezzo a due nascite successive. Entrambi sono transitori.

D.: Io intendo che quando lo spirito è disincarnato, porta l' intelletto con sé?

M.: Lo spirito non è disincarnato. I corpi differiscono. Può non essere un corpo grossolano. Sarà allora un corpo sottile, come nel sonno, nel sogno o nel sogno ad occhi aperti. L' intelletto non cambia; i corpi possono differire in relazione alle circostanze.

D.: Il corpo-spirituale è dunque il corpo astrale?

M.: L' intelletto è ora il corpo astrale.

D.: Come può essere?

M.: Perché no? Tu sembri pensare che l'intelletto non possa essere limitato come un corpo. E' solo un aggregato di certi fattori. Che altro è il corpo astrale?

D.: Ma l' intelletto è una guaina?

M.: Sì. Senza intelletto, non è conosciuta nessuna guaina. Chi dice che ci sono cinque guaine? Non è l' intelletto che dice così?

207. Il sonno profondo è lo stato di non dualità. Può la differenza tra l'anima individuale e l' Universale persistere in esso? Il sonno profondo implica la dimenticanza di tutte le differenze. Questo solo costituisce la felicità. Guarda quanto attentamente la gente si prepara il proprio letto per guadagnare quella felicità. Soffici cuscini e tutto il resto sono intesi per indurre sonno profondo, cioè a porre fine alla veglia. Eppure il letto soffice, ecc., non ha alcuna utilità nello stato di sonno profondo stesso. L' implicazione è che tutti gli sforzi sono intesi solo per porre fine all' ignoranza. Essi non hanno valore dopo la Realizzazione.

208. E' sufficiente che uno si abbandoni. Abbandono significa abbandonare se stesso alla causa originale del proprio essere. Non illuderti pensando che tale fonte sia in un qualche Dio al di fuori di te. La tua propria fonte è dentro di te. Abbandonati ad essa. Questo significa che dovresti cercarla e fonderci in essa. Poiché credi di essere al di fuori di essa, sollevi la questione "Dove è la fonte?" Alcuni dicono che lo zucchero non può assaggiare la sua dolcezza e che ci deve essere qualcuno per goderne; in modo simile, un individuo non può essere il Supremo e godere della Beatitudine di quello stato; dunque da una parte si deve mantenere l' individualità e dall'altra Dio, così che quella gioia possa risultare!

Dio è insensibile come lo zucchero? Come può uno abbandonarsi e tuttavia mantenere la propria individualità per la gioia suprema? Inoltre queste persone dicono che lo spirito, raggiungendo la regione divina e rimanendovi, serve l'Essere Supremo. Può il suono della parola "servizio" ingannare il Signore? Egli non lo sa? Egli sta aspettando il servizio di queste persone? Non chiederebbe: "Chi sei tu separato da Me che presumi di servirMi?"

Dire che uno è separato dalla Fonte Primaria è già di per sé una pretesa; aggiungere che uno spogliato dell'ego diviene puro e purtuttavia mantiene l'individualità solo per godere o servire il Supremo è un ingannevole stratagemma. Che doppiezza è questa, prima appropriarsi di quello che è Suo, e poi immaginare di sperimentarlo o servirlo! Tutto questo non è già noto a Lui?

### 19 Giugno 1936

206. Il signor B.C. Das, il Lettore di fisica, chiese riguardo al destino e al libero arbitrio.

M.: Di chi è la volontà? 'E' mia', potresti dire. Tu sei oltre il destino e la volontà. Rimani come Quello e li trascendi entrambi. Ecco il significato di conquistare il destino attraverso la volontà. Il destino può essere conquistato. Esso è il risultato delle azioni passate. Attraverso l'associazione con i saggi, le tendenze negative sono vinte. Le proprie esperienze vengono allora viste nella giusta prospettiva.

Io esisto adesso. Io sono il fruitore. Io godo i frutti dell' azione. Io ero nel passato e sarò in futuro. Chi è questo 'io'? Scoprendo che questo 'io' è la pura Coscienza oltre l' azione e il piacere, sono guadagnate la libertà e la felicità. Allora non c'è sforzo, dato che il Sé è perfetto, e non rimane niente di più da guadagnare.

Fino a che c'è l'individualità, uno è il fruitore e l'agente. Ma se essa è persa, la Volontà divina prevale e guida il corso degli eventi. L' individuo è percepibile dagli altri che non possono percepire la forza divina.

Restrizioni e discipline sono per gli altri individui e non per il liberato.

Nei precetti delle scritture si dice che il libero arbitrio sia buono. Significa superare il destino. E' fatto attraverso la saggezza. Il fuoco della saggezza consuma tutte le azioni. La saggezza è acquisita attraverso l'associazione con il saggio, o piuttosto, la sua atmosfera mentale.

210. L' uomo deve i suoi movimenti a un altro Potere, invece pensa di fare tutto lui stesso -come lo zoppo che dice che se lo aiutassero a stare in piedi, combatterebbe e si sbarazzerebbe del nemico. L' azione è spinta dal desiderio; il desiderio sorge solo dopo la nascita dell' ego; e questo ego deve la sua origine a un Potere Superiore da cui dipende la sua esistenza. Non può rimanere separato. Perché chiacchierano, "io faccio, io agisco, o io lavoro?"

Un essere Autorealizzato non può aiutare a migliorare il mondo. La sua stessa esistenza è il bene più alto.

211. Il signor B.C. Das, chiese: "Yoga significa unione. Mi chiedo unione di chi e con chi."

M.: Esatto. Yoga indica una precedente divisione e intende una successiva unione di uno con un altro. Chi deve essere unito con chi?

Tu sei il ricercatore, e stai cercando l'unione con qualcosa. Questo qualcosa è separato da te. Il tuo Sé ti è intimo. Tu sei consapevole del Sé. Cerca il Sé e sii il Sé. Quello si espanderà come l' infinito. Allora non ci

sarà questione di unione (yoga), ecc. Di chi è la separazione? Scoprillo.

D.: Le pietre, ecc., sono destinate ad essere sempre così?

M.: Chi vede le pietre? Esse sono percepite attraverso i tuoi sensi, che sono a loro volta messi in moto dalla tua mente. Così essi sono nella tua mente. Di chi è la mente? Chi fa la domanda deve trovare se stesso. Se il Sé è trovato, questa domanda non sorgerà.

Il Sé è più intimo degli oggetti. Trova il soggetto, e gli oggetti si prenderanno cura di loro stessi. Gli oggetti sono visti da persone differenti in relazione al loro punto di vista e queste teorie vengono evolute. Ma chi è che vede, che riflette su queste teorie? Sei tu. Trova il tuo Sé. Allora ci sarà una fine a questi capricci della mente.

D.: Cosa è questa mente?

M.: Un fascio di pensieri.

D.: Da dove ha origine?

M.: Dalla Coscienza del Sé.

D.: Allora i pensieri non sono reali.

M.: No. L' unica realtà è il Sé.

212. Il Maharshi osservò:

Il *Pradakshina* (il rito indù di camminare intorno all'oggetto di adorazione) significa "Tutto è dentro me". Si dice che l'atto di camminare intorno ad Arunachala sia tanto efficace come camminare intorno al mondo. Significa che l'intero mondo è condensato in questa Collina. Il giro intorno al tempio di Arunachala è altrettanto buono; e l'auto-circuito (cioè il girare intorno e intorno) è valido come l'ultimo. Così sono tutti contenuti nel Sé. Dice la Ribhu Gita: "Io rimango fisso, mentre innumerevoli universi, diventando concetti della mia mente, ruotano dentro di me. Questa meditazione è il *Pradakshina* più alto."

#### 20 Giugno 1936

213. Il signor B.C. Das chiese perché la mente non può essere rivolta all'interno nonostante i ripetuti tentativi.

M.: Ci si riesce attraverso la pratica e l'imparzialità; si ha successo solo gradualmente. La mente, essendo stata per lungo tempo come una mucca abituata a pascolare di nascosto sulla terra degli altri, non è facilmente confinata nella propria stalla. Per quanto il suo padrone la tenti con dell'erba deliziosa, lei la prima volta rifiuta; poi ne prende un po'; ma poi prende il sopravvento la sua innata tendenza a smarrirsi, così scappa via; venendo ripetutamente tentata dal proprietario, si abitua alla stalla; alla fine, anche se lasciata sola, non si smarrirà. La mente si comporta in modo simile. Se trova una volta la felicità interiore, non vagherà più all'esterno.

214. Signor Ekatha Rao: Ci sono cambiamenti nella contemplazione in relazione alle circostanze?

M.: Sì. Ci sono; a volte c'è illuminazione e allora la contemplazione è facile; altre volte la contemplazione è impossibile anche con ripetuti tentativi. Questo è dovuto all'attività dei tre Gunas (qualità in natura).

D.: E' influenzata dalle proprie attività e dalle circostanze?

M.: Quelle non possono influenzarla. E' il senso di essere l'agente che forma l'impedimento.

#### 22 Giugno 1936

215. Il Maharshi stava leggendo la traduzione di G.U. Pope del *Tiruvachakan* e incontrò la strofa che descrive l'intensa sensazione di devozione come il vibrare dell'intero corpo, la fusione della carne e delle ossa, ecc. Osservò: "Manickavasagar è uno di quelli il cui corpo alla fine si è trasformato in una luce fiammeggiante, senza lasciare indietro un cadavere."

Un devoto chiese come poteva accadere.

Il Maharshi rispose che il corpo grossolano è solo la forma concreta della sostanza sottile -la mente. Quando la mente si fonde e divampa come luce, il corpo è consumato in quel processo. Nandanar è un altro il cui corpo è scomparso in una luce fiammeggiante.

Il Maggiore Chadwick disse che Elisha era scomparso nello stesso modo. Voleva sapere se la scomparsa del corpo di Cristo dalla tomba era simile a quelli.

M.: No. Il corpo di Cristo fu lasciato come un cadavere che all'inizio venne sepolto, mentre gli altri non

lasciarono cadaveri indietro.

Nel corso della conversazione, il Maharshi disse che il corpo sottile è composto di luce e suono e il corpo grossolano è una forma concreta dello stesso.

Il Lettore di Fisica chiese se quella luce e quel suono potevano essere riconoscibili attraverso i sensi.

M.: No. Sono ultrasensori.

Il corpo sottile del Creatore è il suono mistico OM che è suono e luce. L'universo si risolve nel suono e nella luce e quindi nella trascendenza.

216. Il Maharshi diede il significato di Arunachala:

Aruna=Rosso, chiaro come fuoco.

Il fuoco non è fuoco ordinario che è soltanto caldo. Questo è Fuoco della Saggezza che non è né caldo né freddo.

Achala=una collina.

Perciò il Suo nome significa Collina della Saggezza.

### 29 Giugno 1936

217. Il signor A. Bose, un ingegnere da Bombay, chiese: Bhagavan ci mostra la grazia?

M.: Tu sei nell' acqua fino al collo, eppure chiedi ancora dell' acqua. Sarebbe come dire se uno con l'acqua fino al collo fosse assetato, o se un pesce nell'acqua si sentisse assetato, o se l' acqua si sentisse assetata.

D.: Come si può distruggere la mente?

M.: Per prima cosa, c'è una mente? Quella che chiami mente è un' illusione. Comincia dal pensiero-'io'. Senza i sensi grossolani o sottili, tu non puoi essere consapevole del corpo o della mente. Eppure è possibile per te rimanere senza questi sensi. In un tale stato tu sei addormentato o consapevole del solo Sé. La consapevolezza del Sé c'è sempre. Rimani quello che sei veramente e la questione non sorgerà.

D.: E' la coscienza corporea un impedimento alla realizzazione?

M.: Noi siamo sempre oltre il corpo o la mente. Se però senti il corpo come il Sé, allora esso è ovviamente un impedimento.

D.: Il corpo o la mente sono di qualche utilità per il Sé?

M.: Sì, fintanto che aiutano l' Autorealizzazione.

### 30 Giugno 1936

219. Ramakrishna Swami, un discepolo residente da molto tempo, chiese al Maharshi il significato di una strofa nei *Cinque Inni*.

Il Maharshi la spiegò in dettaglio, dicendo che l'universo è come un dipinto su uno schermo -essendo lo schermo la Collina Rossa, Arunachala. Quello che sorge e affonda è fatto di Ciò da cui sorge. La finalità dell'universo è il Dio Arunachala. Meditando su di Lui o sul vedente, il Sé, c'è una vibrazione mentale 'Io' a cui sono ridotte tutte le altre. Scoprendo la fonte dell' 'Io', rimane l' 'Io'-'Io' primario, e Questo non è esprimibile.

La sede della Realizzazione è dentro e il ricercatore non la può trovare come se fosse un oggetto al di fuori di lui. La sede è beatitudine ed è il cuore di tutti gli esseri. Quindi è chiamata il Cuore. L' unico scopo utile dell' attuale nascita è rivolgersi all' interno e realizzarlo. Non c'è niente altro da fare.

D.: Come deve essere raggiunta l' eliminazione delle predisposizioni?

M.: Tu sei in quella condizione di realizzazione.

D.: Questo significa che, tenendosi stretti al Sé, le tendenze dovrebbero essere annientate appena cominciano a emergere?

M.: Saranno annientate se tu rimani come veramente sei.

### 1 Luglio 1936

220. Il signor B.C. Das chiese: La contemplazione è possibile solo con il controllo della mente e il controllo della mente può essere accompagnato solo dalla contemplazione. Non è un circolo vizioso?

M.: Sì, le due cose sono interdipendenti. Devono procedere fianco a fianco. Pratica e imparzialità portano al

risultato gradualmente. L' imparzialità viene praticata per impedire alla mente di rivolgersi all' esterno; la pratica serve a mantenerla rivolta all' interno. C'è una lotta tra controllo e contemplazione, che procede costantemente all' interno. La contemplazione avrà successo nel modo dovuto.

D.: Come cominciare? C'è bisogno della Vostra Grazia.

M.: La Grazia c'è sempre. "Il distacco non può essere acquistato, né la realizzazione della Verità, né la fermezza nel Sé, in assenza della Grazia del Guru," disse il Maestro.

La pratica è necessaria.

Allora il Maestro lesse una strofa dal Tiruvachakam, che è rivolta alla mente, dicendo: "O ape ronzante (cioè, mente)! Perché fai la fatica di raccogliere minuscole gocce di miele da innumerevoli fiori? Ne esiste uno dal quale puoi avere un' immensità di miele semplicemente pensando o vedendo o parlando di Lui. Rivolgiti dentro e ronza verso di Lui."

D.: Si dovrebbe avere una forma in mente, con l'aggiunta di leggere o cantare il nome di Dio nella propria meditazione?

M.: Cosa è un concetto mentale se non meditazione?

D.: Dovrebbe essere accompagnata dalla ripetizione di mantra o dalla concentrazione sugli attributi divini?

M.: Quando lo japa è la tendenza predominante, lo japa vocale diviene alla fine mentale, il che è lo stesso che la meditazione.

221. Signor Bose: Una forma significa dualità. Va bene?

M.: Chi fa domande come questa farebbe meglio ad adottare il sentiero dell'investigazione. La forma non è per lui.

D.: Nella mia meditazione sopravviene un vuoto; non vedo immagini.

M.: No di certo.

D.: E riguardo al vuoto?

M.: Chi vede il vuoto? Tu ci devi essere. C'è coscienza a testimoniare il vuoto.

D.: Significa che devo andare sempre più in profondità?

M.: Sì. Non c'è un momento in cui tu non sei.

## 2 Luglio 1936

222. Il dottor Poptala Lohara, un visitatore, ha studiato parecchi libri incluso l' *Upadesa Saram* e visitato parecchi santi, asceti e yogi, più di un migliaio a quanto dice. Un asceta gli disse che aveva ancora un debito da pagare, estinto il quale sarebbe stato in grado di avere la realizzazione. Il suo unico debito, per quello che comprese, era il matrimonio di suo figlio. Il matrimonio è stato fatto, e adesso il dottor Lohara si sente libero dall' indebitamento karmico. Egli cerca perciò la guida del Maharshi per la libertà dall' "infelicità mentale", che persiste nonostante non sia più indebitato.

M.: Quale testo dell' *Upadesa Saram* hai letto?

D.: Il testo sanscrito.

M.: Esso contiene la risposta al tuo problema.

D.: La mia mente non riesce ad essere stabile nonostante qualunque sforzo. Ci sto provando dal 1918.

Il Maestro citò dall' *Upadesa Saram*: "Immergendo la mente nel Cuore si includono tutte le azioni meritorie, la devozione, lo yoga e la suprema saggezza." Questa è l' intera verità in un guscio di noce.

D.: Questo non soddisfa la mia ricerca della felicità. Non riesco a tenere ferma la mia mente.

Il Maestro citò ancora dallo stesso libro: "La continua ricerca per ciò che la mente è, termina con la sua scomparsa. Questo è il sentiero diretto."

D.: Allora come cercare la mente?

M.: La mente è solo un fascio di pensieri. I pensieri hanno la loro radice nel pensiero-'io'. "Chiunque investiga l'origine del pensiero-'io', per lui l' ego muore. Questa è la vera investigazione." Allora si trova che il vero 'Io'

brilla da solo.

D.: Questo pensiero-'io' nasce da me. Ma io non conosco il Sé.

M.: Questi sono solo concetti mentali. Adesso ti stai identificando con un 'io' sbagliato, che è il pensiero-'io'. Questo pensiero-'io' sorge e affonda, mentre il vero significato dell' 'Io' è oltre entrambi. Non ci può essere una interruzione nel tuo essere. Tu, che dormivi, esisti anche adesso nella veglia. Non c'era infelicità nel sonno profondo. Mentre essa esiste adesso. Cosa è successo ora che provi questa differenza? Non c'era pensiero-'io' nel sonno, mentre adesso è presente. Il vero 'Io' non è apparente e il falso 'io' sta mostrando se stesso. Questo falso 'io' è l' ostacolo alla tua giusta conoscenza. Trova da dove sorge questo falso 'io'. Allora scomparirà. Tu sarai solo quello che sei, cioè assoluto Essere.

D.: Come riuscirci? Fino ad ora non ho avuto successo.

M.: Cerca la fonte del pensiero-'io'. E' tutto quello che si deve fare. L'universo esiste in relazione al pensiero-'io'. Se quello finisce ci sarà anche una fine per l' infelicità. Il falso 'io' finirà solo quando sarà cercata la sua fonte.

223. Dottor Lohara: Perché la mente non affonda nel Cuore mentre si medita?

M.: Un corpo galleggiante non affonda facilmente se non si adotta qualche mezzo per riuscirci. Il controllo del respiro rende la mente calma. La mente deve essere vigile e la meditazione inseguita senza posa anche quando la mente è in pace. Allora affonda nel Cuore. Oppure il corpo galleggiante potrebbe essere caricato con pesi e fatto affondare. Così anche l'associazione con il saggio farà affondare la mente nel Cuore.

Tale associazione è sia mentale che fisica. Il Guru spinge la mente all' interno. Egli è anche nel cuore del ricercatore, così la trascina dentro il Cuore.

Questa domanda viene fatta quando l' uomo comincia a meditare e lo trova difficile. Dovrebbe praticare un po' il controllo del respiro e la mente sarà purificata. Essa non affonda nel Cuore a causa delle tendenze latenti che rimangono come ostacolo. Esse sono rimosse attraverso il controllo del respiro o l'associazione con il saggio. In realtà la mente è sempre nel Cuore. Ma è recalcitrante e si muove a causa delle sue tendenze latenti. Quando le tendenze sono indebolite, la mente sarà calma e in pace.

Attraverso il controllo del respiro la mente sarà calma solo temporaneamente, perché le tendenze ci sono ancora. Se la mente è trasformata nel Sé non darà più problemi. Questo si fa tramite la meditazione.