



**ANNAMALAI
SWAMI**
GLI INSEGNAMENTI

A cura di David Godman

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

David Godman

CONVERSAZIONI CON
ANNAMALAI
SWAMI

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Nota all'edizione italiana

Annamalai Swami (1906-1995) è nato in un villaggio del Tamil Nadu, nel sud dell'India. Suo padre era un astrologo e vide chiaramente nel tema natale i segni che avrebbero indotto suo figlio a condurre una vita da rinunciante. Nonostante le evidenti indicazioni astrologiche, egli cercò in ogni modo di ostacolare questo destino, perfino impedendogli di imparare a leggere, nella speranza che non avrebbe potuto avvicinarsi alle sacre scritture. Tuttavia Annamalai sviluppò ben presto inclinazioni spirituali e infine incontrò Ramana Maharshi nel 1928, dopo che ne ebbe una visione in sogno.

La prima volta che gli fece visita, Bhagavan lo guardò in silenzio per diversi minuti, infondendogli una profonda sensazione di pace. Una decina di giorni dopo, Annamalai gli chiese come avrebbe potuto raggiungere la realizzazione del Sé. La risposta fu: “Se abbandoni l'identificazione con il corpo e mediti sul Sé puoi raggiungere la realizzazione”. Quindi Bhagavan sorprese Annamalai aggiungendo: “Ti stavo aspettando. Mi stavo chiedendo quando saresti arrivato”.

Dopo molti anni di intenso *tapas* e assoluta dedizione alle istruzioni del maestro, nel 1938 Annamalai Swami ricevette inaspettatamente l'ordine dal suo guru di lasciare l'ashram e di trasferirsi in una capanna isolata per dedicarsi completamente alla pratica spirituale che, per la grazia di Bhagavan, lo avrebbe condotto a stabilizzarsi nella permanente realizzazione del Sé.

Dopo aver lasciato il Ramanasramam, Annamalai ha condotto una vita austera nella sua capanna di Palakottu e pochi anni dopo intorno a lui sorse lo Sri Swami Annamalai Ashram,* dove è vissuto finché ha lasciato il corpo, il 9 novembre del 1995.

* Attualmente lo Sri Annamalai Ashram è parte integrante dello Sri Ramanashramam.

Domanda: Qual è il modo più facile per liberarsi del “piccolo sé”?

Annamalai Swami: Smetti di identificarti con esso. Se puoi convincerti che questo “piccolo sé” non è realmente te stesso, semplicemente scomparirà.

Domanda: Ma come fare questo?

Annamalai: Il “piccolo sé” è qualcosa che sembra reale solo apparentemente. Se comprendi che non ha reale esistenza scomparirà, lasciando dietro a sé l’esperienza del solo e vero Sé. Comprendi che non ha reale esistenza e smetterà di disturbarti.

La Coscienza è universale. In essa non c’è limitazione o “piccolo sé”. È soltanto quando ci identifichiamo con il corpo e con la mente e limitiamo noi stessi a questi che nasce il falso sé. Se, attraverso l’indagine, vai alla Sorgente di questo “piccolo sé”, scoprirai che si dissolve nel nulla.

Domanda: Ma io sono abituato a sentire di essere questo “piccolo sé”. Non posso rompere questa abitudine semplicemente pensando: “Non sono questo piccolo sé”.

Annamalai: Questo “piccolo sé” lascerà il posto al vero Sé soltanto se mediti costantemente. Non puoi spazzarlo via con dei pensieri casuali. Cerca di ricordare l’analogia della corda che sembra essere un serpente, al crepuscolo. Se vedi la corda come un serpente, la vera natura della corda ti è nascosta. Se vedi soltanto la corda, il serpente non c’è. Non solo, vieni a sapere che non c’è mai stato un serpente. Quando hai quella chiara e corretta percezione che il serpente non è mai esistito, la questione di come uccidere il serpente scompare. Applica questa analogia al “piccolo sé” di cui ti stai preoccupando. Se puoi comprendere che

questo “piccolo sé” non ha mai avuto nessuna esistenza al di fuori della tua immaginazione, non ti preoccuperai dei modi e dei mezzi per liberartene.

Domanda: È tutto molto chiaro, ma sento di aver bisogno di aiuto. Non sono sicuro di poter generare questa comprensione da solo.

Annamalai: Il desiderio di assistenza è parte del tuo problema. Non fare l'errore di immaginare che ci sia una meta da raggiungere o da conseguire. Se pensi così, comincerai a cercare metodi da praticare e gente che ti aiuti. Questo, semplicemente, perpetua il problema a cui stai cercando di por fine. Invece, coltiva la forte consapevolezza: “Io sono il Sé. Io sono Quello. Io sono *Brahman*. Io sono ogni cosa”. Non hai bisogno di nessun metodo per liberarti di idee sbagliate che hai su te stesso. Tutto ciò che devi fare è smettere di crederci. Il modo migliore di fare questo è di rimpiazzarle con idee che riflettano più accuratamente la vera situazione. Se pensi e mediti “io sono il Sé”, ti farà molto più bene che pensare “io sono il piccolo sé”.

Domanda: Come posso liberarmi di questo “piccolo sé”?

Annamalai: Il Sé è sempre conseguito, è sempre realizzato; non è qualcosa che devi cercare, raggiungere o scoprire. Le tue *vasana* (tendenze acquisite) e tutte le erronee idee che hai su te stesso stanno bloccando e velando l'esperienza del vero Sé. Se non ti identifichi con idee sbagliate, la tua Natura, il Sé, non ti sarà nascosta.

Hai detto che hai bisogno di aiuto. Se il tuo desiderio di ottenere un'adeguata comprensione della tua vera natura è sufficientemente intenso, l'aiuto verrà automaticamente. Se vuoi generare una consapevolezza della tua vera natura, sarai immensamente aiutato dal contatto con un *jnani*. Il potere e la grazia che un *jnani* irradia tranquillizzano la

mente e automaticamente eliminano le idee sbagliate che hai su te stesso. Puoi progredire con il *satsang* di un Guru e con la costante pratica spirituale. Il Guru non può fare ogni cosa per te. Se vuoi abbandonare le limitanti abitudini di molte vite, devi praticare costantemente.

La maggior parte delle persone considera l'apparizione del serpente nella corda come la realtà. Agendo sulla base delle loro erronee percezioni, escogitano molti differenti modi per uccidere il serpente. Non possono mai avere successo in questo sino a che non abbandonano l'idea che ci sia un serpente. Le persone che vogliono uccidere o controllare la mente hanno lo stesso problema: immaginano che ci sia una mente che debba essere controllata e praticano metodi drastici per sottometterla. Se, invece, generano la comprensione che non c'è una cosa come la mente, tutti i loro problemi troveranno fine. Devi generare la convinzione: "Io sono la Coscienza Onnipervadente in cui tutti i corpi e le menti del mondo stanno apparendo e scomparendo. Io sono quella Coscienza che rimane immutata e intoccata da queste apparizioni e scomparse". Stabilizzati in quella convinzione. Questo è tutto ciò che hai bisogno di fare.

Bhagavan una volta raccontò la storia di un uomo che voleva seppellire la sua ombra in un buco profondo. Scavò la buca e si mise in posizione in modo che la sua ombra fosse sul ciglio. L'uomo cercò quindi di seppellirla coprendola con la terra. Ogni volta che gettava della terra nel buco, l'ombra appariva sopra a essa. Naturalmente, non riuscì mai a seppellire l'ombra. Molte persone si comportano allo stesso modo quando meditano. Considerano la mente reale e cercano di combatterla per ucciderla e falliscono sempre. Queste battaglie contro la mente sono tutte attività mentali

che rafforzano la mente invece di indebolirla. Se vuoi liberarti della mente, tutto ciò che devi fare è comprendere che “non è me”. Coltiva la consapevolezza “Io sono la Coscienza Immanente”. Quando questa comprensione diventerà ferma, la mente non esistente non ti disturberà.

Domanda: Non penso che ripetere “Io non sono la mente, io sono Coscienza” mi convincerà mai che io non sono la mente. Sarà semplicemente un altro pensiero che continuerà all’interno della mente. Se potessi sperimentare, anche per un attimo, che cosa vuol dire essere senza mente, la convinzione verrebbe automaticamente. Penso che un secondo di esperienza, un secondo in cui sperimento la Coscienza come realmente è, sarebbe più convincente di parecchi anni di ripetizioni mentali.

Annamalai: Ogni volta che vai a dormire hai l’esperienza di essere senza mente. Non puoi negare che esisti mentre sei addormentato e non puoi negare che la tua mente non stia funzionando mentre sei nel sonno senza sogni. Quest’esperienza giornaliera dovrebbe convincerti che è possibile continuare la tua esistenza senza una mente. Naturalmente, tu non hai la piena esperienza della coscienza mentre sei addormentato, ma se pensi a ciò che accade durante questo stato, dovresti arrivare a comprendere che la tua esistenza, la continuità del tuo essere, non dipende in nessun modo dalla tua mente o dalla tua identificazione con essa. Quando la mente riappare ogni mattino, istantaneamente balzi alla conclusione “Questo è il me reale”. Se rifletti su questa proposizione per qualche tempo, vedrai quanto è assurda. Se ciò che realmente sei esiste soltanto quando la mente è presente, devi accettare che non esistevi mentre eri addormentato. Nessuno accetterà tale assurda conclusione. Se analizzi i tuoi stati che si alternano, scoprirai che

la tua diretta esperienza è che esisti, sia che tu sia sveglio o addormentato. Scoprirai anche che la mente diventa attiva soltanto quando sei sveglio o quando sogni. Da queste semplici esperienze giornaliere dovrebbe essere facile comprendere che la mente è qualcosa che va e che viene. La tua esistenza non è cancellata ogni volta che la mente cessa di funzionare. Non ti sto esponendo qualche teoria filosofica; ti sto esponendo qualcosa che puoi convalidare con la diretta esperienza, in qualunque momento delle ventiquattro ore della tua vita quotidiana.

Prendi questi fatti che puoi scoprire direttamente sperimentandoli e investiga su di essi un po' di più. Quando la mente appare, ogni mattino, non saltare all'usuale conclusione: "Questo è me; questi pensieri sono miei". Invece, osserva questi pensieri andare e venire senza identificarti con essi in nessun modo. Se puoi resistere all'impulso di considerare ciascun pensiero come tuo, arriverai a una stupefacente conclusione: scoprirai che sei la Coscienza in cui i pensieri appaiono e scompaiono. Scoprirai che questa cosa chiamata mente esiste soltanto quando i pensieri hanno il permesso di correre liberi. Come il serpente che appare nella corda, scoprirai che la mente è soltanto un'illusione che appare attraverso l'ignoranza o l'erronea percezione.

Vuoi qualche esperienza che ti convinca che ciò che sto dicendo è vero. Puoi avere quell'esperienza se abbandoni la tua abitudine, di tutta una vita, di inventare un "io" che considera tutti i pensieri come "miei". Sii conscio di te stesso come sola Coscienza, osserva tutti i pensieri andare e venire. Arriva alla conclusione, per diretta esperienza, che tu sei realmente la Coscienza stessa, non i suoi effimeri contenuti.

Le nuvole vanno e vengono nel cielo, ma l'apparizione

e la scomparsa delle nuvole non influenzano il cielo. La tua vera natura è come il cielo, come lo spazio. Rimani semplicemente come il cielo e lascia che le nuvole dei pensieri vadano e vengano. Se coltivi questa attitudine di indifferenza verso la mente, gradualmente cesserai di identificarti con essa.

2

Domanda: Quando ho cominciato a fare *sadhana*, ogni cosa dapprincipio è andata molto fluidamente. C'era molta pace e felicità e *jnana* sembrava molto vicina. Ma ora non c'è quasi mai pace, semplicemente ostacoli mentali e problemi.

Annamalai: Ogniqualevolta gli ostacoli giungono sul sentiero, considerali come “non me”. Coltiva l'attitudine che il tuo “Io” reale è al di là della portata di tutti i problemi e di tutti gli ostacoli. Non ci sono ostacoli per il Sé. Se puoi ricordare che tu sei sempre il Sé, gli ostacoli non avranno importanza.

Uno degli *alvars* (un gruppo di santi *vaishnava*), una volta commentò che se uno non sta facendo nessuna pratica spirituale non è consapevole di alcun problema mentale. Disse che è soltanto quando si inizia a fare meditazione che si diventa consapevoli dei differenti modi in cui la mente ci causa problemi. Questo è verissimo. Ma non si dovrebbe temere né ci si dovrebbe preoccupare di alcun ostacolo. Si dovrebbe semplicemente considerarli come “non me”. Possono causarti fastidi soltanto quando pensi che sono tuoi problemi.

Le *vasana* (tendenze mentali acquisite) possono sembrare come una grande montagna che ostruisce il tuo progres-

so. Non essere intimidito dalla misura. Non è una montagna di roccia, è una montagna di canfora. Se ne accendi un angolo con la fiamma dell'attenzione discriminativa, sarà ridotta a nulla.

Rimani separato dalla montagna di problemi, rifiuta di riconoscere che sono tuoi e si dissolveranno e scompariranno di fronte ai tuoi occhi.

Non essere illuso dai tuoi pensieri e dalle *vasana*. Cercano continuamente di farti credere che tu sia una persona reale, che il mondo sia reale e che tutti i tuoi problemi siano reali. Non combattere con loro: semplicemente ignorali. Non accettare in consegna tutte le idee sbagliate che continuano a venirti. Stabilisciti nella convinzione che sei il Sé e che nulla può attaccarsi a te o influenzarti. Una volta che avrai questa convinzione, scoprirai che ignori automaticamente le abitudini della mente. Quando il rigetto delle attività mentali diventa continuo e automatico, comincerai ad avere l'esperienza del Sé.

Se vedi due stranieri che litigano in lontananza, non dai loro molta attenzione perché sai che la disputa non è affar tuo. Considera il contenuto della tua mente allo stesso modo. Invece di riempire la tua mente con pensieri e poi organizzare litigi tra loro, non prestare affatto attenzione alla mente. Resta quietamente nel sentimento "io sono", che è Coscienza, e coltiva l'attitudine che tutti i pensieri, tutte le percezioni "non sono me". Quando avrai imparato a considerare la tua mente come un lontano straniero, non presterai alcuna attenzione a tutti gli ostacoli che continui a inventare per te stesso.

I problemi mentali si nutrono dell'attenzione che dai loro. Più te ne preoccupi, più forti diventano. Se li ignori, perdono il loro potere e alla fine svaniscono.

Domanda: Penso sempre e credo che ci sia soltanto il Sé, ma in qualche modo c'è ancora il sentimento che voglio o che ho bisogno di qualcos'altro.

Annamalai: Chi è che vuole? Se puoi trovare risposta a questo, allora non ci sarà più nessuno a volere nulla.

Domanda: I bambini nascono senza ego. Mentre crescono, in che modo sorgono i loro ego a velare il Sé?

Annamalai: Un bambino può sembrare non avere ego, ma il suo ego e tutte le latenti *vasana* che porta con sé sono presenti in forma di seme. Mentre il corpo del bambino diventa più grande, anche l'ego diventa più grande. L'ego è prodotto dal potere di *maya*, che è uno dei poteri del Sé.

Domanda: In che modo opera *maya*? Come origina? Poiché nulla esiste eccetto il Sé, in che modo il Sé riesce a nascondere a se stesso la sua natura?

Annamalai: Il Sé, che è infinito Potere e la Sorgente di ogni potere, è indivisibile. Tuttavia, all'interno di questo Sé indivisibile ci sono cinque *shakti* o poteri, con varie funzioni, che operano simultaneamente. Le cinque *shakti* sono la creazione, la preservazione, la distruzione, il velare (che è *mayashakti*) e la grazia. La quinta *shakti*, la grazia, contrasta e rimuove la quarta che è *maya*.

Quando *maya* è totalmente inattiva, cioè quando l'identità con il corpo e la mente è stata abbandonata, c'è una consapevolezza della Coscienza, dell'Esistenza. Quando si è stabiliti in quello stato, non c'è corpo, non c'è mente e non c'è mondo. Queste tre cose sono semplicemente idee che sono portate in apparente esistenza quando *maya* è presente e attiva.

Quando *maya* è attiva, il solo modo efficace per dissolverla è il sentiero mostrato da Bhagavan: si deve fare l'indagine sul Sé e discriminare tra ciò che è reale e ciò che

è irreal. È il potere di *maya* che ci fa credere nella realtà delle cose che non hanno realtà al di fuori della nostra immaginazione. Se chiedi: “Che cosa sono queste cose immaginarie?”, la risposta è: “Ogni cosa che non è il Sé senza forma”. Il Sé soltanto è reale, ogni altra cosa è un aspetto della nostra immaginazione.

Non è utile indagare perché ci sia *maya* e come opera. Se sei in un battello che ha una falla, non sprechi il tuo tempo a chiedere se il buco è stato fatto da un italiano, da un francese o da un indiano. Semplicemente cerchi di tappare la falla. Non ti preoccupare da dove viene *maya*. Metti tutta la tua energia nel cercare di sfuggire ai suoi effetti. Se cerchi di investigare l'origine di *maya* con la tua mente, sei condannato a fallire, perché qualunque risposta tu possa trovare sarà una risposta di *maya*. Se vuoi comprendere come opera *maya* e come origina, dovresti stabilirti nel Sé, l'unico luogo in cui puoi esserne libero, e quindi osservare come ti sorprende ogniqualvolta manchi di tenere la tua attenzione in quel luogo.

Domanda: Dici che *maya* è una delle *shakti*. Che cosa intendi esattamente con *shakti*?

Annamalai: *Shakti* è energia o potere. È un nome per l'aspetto dinamico del Sé. *Shakti* e *shanti* (pace) sono due aspetti della stessa Coscienza. Se proprio vuoi separarli, puoi dire che *shanti* è l'aspetto immanifesto del Sé, mentre *shakti* è l'aspetto manifesto. Ma in realtà non sono separati. Una fiamma ha due proprietà: luce e calore. I due non possono essere separati.

Shanti e *shakti* sono come il mare e le sue onde. *Shanti*, l'aspetto immanifesto, è la vasta, inamovibile massa d'acqua. Le onde che appaiono e si muovono sulla superficie sono *shakti*. *Shanti* è priva di moto, vasta e include tutto,

mentre le onde sono attive e limitate.

Bhagavan era solito dire che il *Jivanmukta* sperimenta *shanti*, all'interno, ed è stabilito permanentemente in quella pace. In quello stato di realizzazione vede che tutte le attività sono causate da *shakti*. Dopo la realizzazione uno è consapevole che non ci sono persone individuali che fanno qualcosa. C'è invece la consapevolezza che tutte le attività sono la *shakti* dell'unico Sé. Il *jnani*, che è pienamente stabilito nella pace, è sempre consapevole che *shakti* non è separata da lui. In quella consapevolezza ogni cosa è il suo Sé e tutte le azioni sono sue. È egualmente corretto dire che egli non fa mai nulla. Questo è uno dei paradossi del Sé.

L'universo è controllato dall'unica *shakti*, qualche volta chiamata *Parameswarashakti* (l'energia del Signore Supremo), che muove e ordina ogni cosa. Le leggi naturali, come la legge che mantiene i pianeti nelle loro orbite, sono tutte manifestazioni di questa *shakti*.

Domanda: Dici che ogni cosa è il Sé, persino *maya*. Se è così, perché non posso vedere il Sé chiaramente? Perché mi è nascosto?

Annamalai: Perché guardi nella direzione sbagliata. Hai l'idea che il Sé sia qualcosa che vedi o sperimenti. Non è così. Il Sé è la Consapevolezza o la Coscienza in cui avvengono il vedere e lo sperimentare.

Anche se non vedi il Sé, il Sé è comunque là. Bhagavan qualche volta commentò umoristicamente: “Le persone semplicemente aprono un giornale e lo guardano. Poi dicono di aver visto il giornale. Ma non hanno realmente visto il giornale, hanno solo visto le lettere e le immagini che vi sono in esso. Non ci possono essere parole o immagini senza la carta, ma le persone dimenticano sempre la carta mentre leggono le parole”.