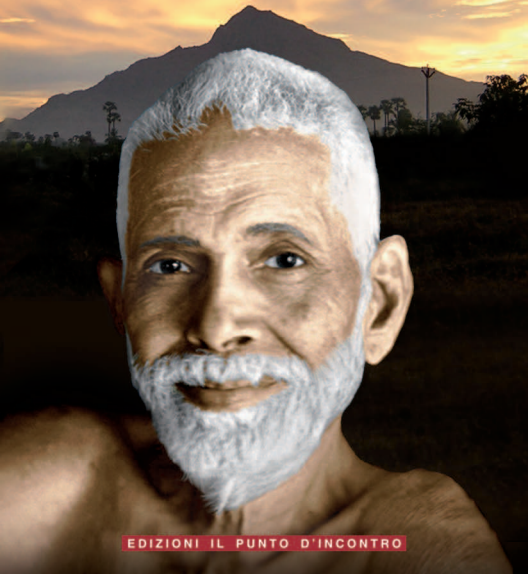




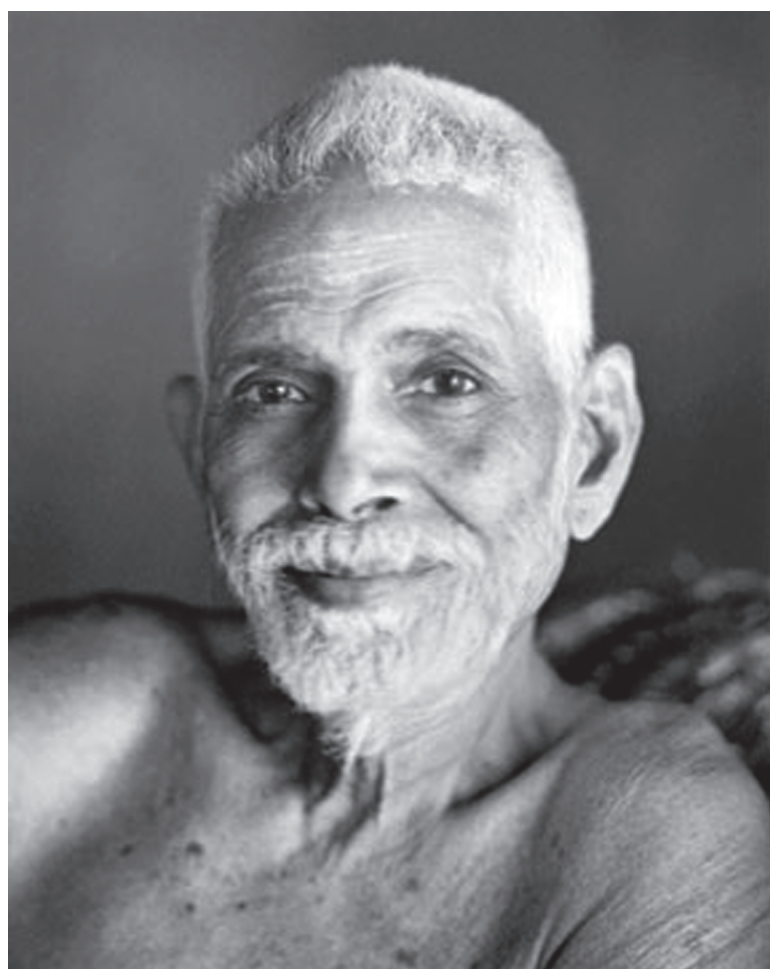
# SII CIÒ CHE SEI

Ramana Maharshi  
e il suo insegnamento

A cura di David Godman



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



# SII CIÒ CHE SEI

Ramana Maharshi  
e il suo Insegnamento

A cura di David Godman

# Indice

Ringraziamenti	7
Introduzione	8
<b>Parte prima: Il Sé</b>	15
1. La natura del Sé	16
2. Consapevolezza e ignoranza	28
3. Il <i>jnani</i>	45
<b>Parte Seconda: Indagine e Abbandono</b>	57
4. Autoindagine - Teoria	58
5. Autoindagine - Pratica	69
6. Autoindagine - Concetti errati	86
7. Abbandono	99
<b>Parte terza: Il Guru</b>	113
8. Il Guru	114
9. Silenzio e <i>sat-sanga</i>	126
<b>Parte quarta: Yoga e meditazione</b>	137
10. Meditazione e concentrazione	138
11. <i>Mantra</i> e <i>japa</i>	149
12. Vita nel mondo	159
13. Yoga	170
<b>Parte quinta: Esperienza</b>	183
14. <i>Samadhi</i>	184
15. Visioni e poteri psichici	193

16. Problemi ed esperienze	201
<b>Parte sesta: Teoria</b>	213
17. Realtà del mondo - Teorie sulla Creazione	214
18. Reincarnazione	228
19. La Natura di Dio	236
20. Sofferenza e moralità	245
21. <i>Karma</i> , destino e libero arbitrio	256
Glossario	265
Note e riferimenti	270
Bibliografia	284

## Introduzione

Nel 1896 uno studente di sedici anni abbandonò la famiglia e, spinto da una costrizione interiore, lentamente si incamminò verso Arunachala, una santa montagna e centro di pellegrinaggio nel sud dell'India. Al suo arrivo gettò via tutto il denaro e i suoi possessi e si abbandonò alla consapevolezza che gli si era improvvisamente rivelata: la sua reale natura era coscienza senza forma, immanente.

Il suo assorbimento in questa consapevolezza era così intenso che egli era completamente dimentico del suo corpo e del mondo; gli insetti divorarono alcune parti delle sue gambe, il suo corpo si debilitò, poiché raramente egli era abbastanza conscio da nutrirsi e i suoi capelli e le sue unghie crebbero a dismisura.

Dopo due o tre anni in questo stato cominciò un lento ritorno alla normalità fisica, un processo che continuò per parecchi anni. La sua consapevolezza di se stesso come coscienza non fu alterata da questo cambiamento fisico e rimase continua e non offuscata per il resto della sua vita. Secondo il linguaggio indù egli aveva “realizzato il Sé”; cioè egli aveva realizzato per diretta esperienza che nulla esisteva al di là di una indivisibile e universale coscienza che nella sua forma immanifesta veniva sperimentata come essere, o consapevolezza, e nella sua forma manifesta come l'apparizione dell'universo.

Normalmente questa consapevolezza viene generata solo dopo un lungo e arduo periodo di pratiche spirituali, ma in questo caso avvenne spontaneamente, senza sforzo o desiderio pre-

cedente. Venkataraman, lo studente di sedici anni, era solo nella stanza al piano superiore della casa di suo zio a Madurai (vicino alla punta meridionale dell'India), quando fu improvvisamente afferrato da una intensa paura della morte.

Nei successivi minuti egli attraversò un'esperienza di morte simulata durante la quale divenne consciamente consapevole per la prima volta che la sua reale natura era imperitura e che non aveva rapporto con la mente, il corpo o la personalità. Molte persone hanno descritto tali inaspettate esperienze, ma sono quasi sempre temporanee. Nel caso di Venkataraman l'esperienza fu permanente e irreversibile. Da quel momento la sua coscienza di essere una persona individuale cessò di esistere e in lui non funzionò mai più.

Venkataraman non disse a nessuno della sua esperienza e per sei settimane mantenne l'apparenza di un normale studente. Tuttavia trovò che fosse una posizione sempre più difficile da sostenere e alla fine del periodo di queste sei settimane egli abbandonò la sua famiglia e andò direttamente alla santa montagna di Arunachala. La scelta di Arunachala non era casuale.

Per tutta la sua breve vita egli aveva sempre associato il nome di Arunachala con Dio e fu per lui un'importante rivelazione quando scoprì che non si trattava di una sorta di regno celestiale, ma che era una tangibile entità terrena.

La montagna stessa era stata a lungo considerata dagli indù come una manifestazione di Shiva, una divinità indù, e negli anni successivi Venkataraman disse spesso che fu il potere spirituale di Arunachala che provocò la sua realizzazione del Sé. Il suo amore per la montagna era così grande che dal giorno in cui arrivò nel 1896 fino alla sua morte nel 1950, non poté mai essere persuaso ad allontanarsi più di due miglia dalla sua base. Dopo alcuni anni di vita sui suoi pendii, la sua consapevolezza interiore cominciò a manifestarsi come un esteriore splendore spirituale. Questo splendore attrasse un piccolo cerchio di seguaci e, sebbene egli rimanesse silente per la maggior parte del tempo, intraprese la via dell'insegnamento.

Uno dei suoi primi seguaci, impressionato dall'evidente san-

tità e saggezza del giovane uomo, decise di chiamarlo Bhagavan Sri Ramana Maharshi - *Bhagavan* significa Signore o Dio, Sri è un titolo indiano onorifico, *Ramana* è una contrazione di Venkataraman e *Maharshi* significa “grande veggente” in Sanscrito. Il nome trovò il favore degli altri suoi seguaci e divenne presto il titolo col quale venne conosciuto nel mondo.

A questo stadio della sua vita Sri Ramana parlava molto poco, e così i suoi insegnamenti venivano trasmessi in maniera insolita. Invece di dare istruzioni verbali, egli emanava costantemente una silente forza o potere che calmava le menti di coloro che erano in sintonia con essa, e occasionalmente dava loro persino una diretta esperienza dello stato in cui egli stesso era perennemente immerso.

Negli anni seguenti fu più propenso a dare insegnamenti verbali, ma anche allora gli insegnamenti silenti erano sempre disponibili per coloro che erano in grado di farne buon uso. Per tutta la vita Sri Ramana insisté nell’asserire che questo silente flusso di potere rappresentava i suoi insegnamenti nella forma più diretta e concentrata. L’importanza che attribuiva a questo è indicata dalle sue frequenti affermazioni secondo le quali i suoi insegnamenti verbali venivano dati soltanto a coloro che erano incapaci di comprendere il suo silenzio.

Con il passare degli anni divenne sempre più famoso. Attorno a lui crebbe una comunità, migliaia di visitatori si affollarono a vederlo e per gli ultimi vent’anni della sua vita fu ampiamente considerato come il più popolare e riverito uomo santo dell’India. Alcuni fra queste migliaia venivano attratti dalla pace che sentivano in sua presenza, altri dal modo autorevole in cui egli guidava i cercatori spirituali e interpretava gli insegnamenti religiosi, e qualcuno semplicemente veniva a raccontargli i propri problemi. Qualunque fossero le loro ragioni, quasi tutti coloro che arrivavano in contatto con lui venivano impressionati dalla sua semplicità e dalla sua umiltà. Egli si rendeva disponibile ai visitatori ventiquattro ore al giorno vivendo e dormendo in una sala comune che era sempre accessibile a tutti, e i suoi soli possessi privati erano una fascia per cingersi i fianchi, un recipiente



per l'acqua e un bastone da passeggio.

Sebbene egli fosse adorato da migliaia come un Dio vivente, non permise mai a nessuno di trattarlo come una persona speciale e rifiutò sempre di accettare qualunque cosa che non potesse essere condivisa ugualmente da tutti nel suo ashram. Condivise il lavoro comune e per molti anni si alzò alle tre del mattino al fine di preparare il cibo per i residenti dell'ashram. Il suo senso di uguaglianza era leggendario.

Quando i visitatori venivano a trovarlo - non faceva alcuna differenza se erano persone importanti, contadini o animali - venivano tutti trattati con eguale rispetto e considerazione. Il suo equanime interesse si estendeva persino agli alberi locali; egli scoraggiava i suoi seguaci dallo strappare fiori o foglie da essi e cercava di assicurarsi che ogni qual volta venivano presi dei frutti dagli alberi dell'ashram fosse sempre fatto in modo tale che l'albero soffrisse il meno possibile.

Durante questo periodo (1925-1950) il centro della vita dell'ashram era la piccola sala dove Sri Ramana viveva, dormiva e riceveva. Egli trascorreva la maggior parte della sua giornata sedendo in un angolo, irradiando il suo silenzioso potere e rispondendo simultaneamente alle domande del costante flusso di visitatori che venivano a lui da ogni angolo del globo. Raramente affidò le sue idee alla carta, così le risposte verbali date durante questo periodo (il meglio documentato della sua vita) rappresentano la più vasta fonte sopravvissuta dei suoi insegnamenti.

Questi insegnamenti verbali fluirono con autorità dalla sua diretta conoscenza che la coscienza era la sola realtà esistente. Di conseguenza, tutte le sue spiegazioni e istruzioni venivano date allo scopo di convincere i suoi seguaci che questo era il loro vero e naturale stato. Pochi dei seguaci erano capaci di assimilare questa verità nella sua forma più elevata e meno diluita e così egli adattava spesso i suoi insegnamenti per conformarsi alla comprensione limitata di chi veniva da lui per un consiglio.

A causa di questa tendenza è possibile distinguere molti differenti livelli dei suoi insegnamenti. Al più alto livello che potesse essere espresso in parole egli diceva che esiste soltanto la co-

scienza. Se questo veniva ricevuto con scetticismo, egli diceva che la consapevolezza di questa verità era oscurata dalle idee autolimitanti della mente e che se queste idee venivano abbandonate, allora la realtà della coscienza si sarebbe rivelata.

La maggior parte dei suoi seguaci trovava questo approccio ad alto livello un po' troppo eretico - essi erano così immersi nelle idee autolimitanti che Sri Ramana li incoraggiava ad abbandonare, che sentivano che la verità sulla coscienza sarebbe stata loro rivelata soltanto se si fossero sottoposti a un lungo periodo di pratica spirituale.

Per soddisfare tali persone Sri Ramana prescrisse un metodo innovativo di autoattenzione chiamato *indagine sul Sé*. Egli raccomandò questa tecnica così spesso e così vigorosamente che fu considerata da molte persone come l'idea predominante più caratteristica nei suoi insegnamenti.

Anche così, molte persone non erano soddisfatte e continuavano a chiedere consiglio circa altri metodi o cercavano di impegnarlo in discussioni filosofiche teoretiche. Con tali persone Sri Ramana abbandonava temporaneamente il suo punto di vista assoluto e dava l'appropriato consiglio a qualunque livello venisse richiesto. Se in queste occasioni sembrava accettare e approvare molti dei concetti erronei che i suoi visitatori avevano riguardo se stessi, era soltanto per attirare la loro attenzione verso qualche aspetto dei suoi insegnamenti che sentiva li avrebbe aiutati a comprendere meglio le sue opinioni reali.

Inevitabilmente, questa consuetudine di modificare i suoi insegnamenti per assecondare la necessità di differenti persone, conduceva a molte contraddizioni. Egli poteva, per esempio, dire a una persona che il sé individuale è non esistente e quindi volgersi a un'altra persona e dare una dettagliata descrizione di come il sé individuale funzioni, di come accumuli karma e si reincarni. Per un osservatore è possibile dire che tali affermazioni opposte possono essere entrambe vere quando sono viste da differenti punti di vista, ma l'affermazione precedente ha chiaramente più valore quando viene considerata dal punto di vista assoluto dell'esperienza di Sri Ramana.

Questo punto di vista, riassunto nella sua affermazione che esiste soltanto la coscienza, in definitiva è l'unico metro di paragone col quale si può realisticamente asserire la verità relativa delle sue affermazioni, molto differenti e contraddittorie.

In qualunque misura le sue altre affermazioni deviano da questa, si può presumere che nella stessa misura esse siano delle diluizioni della verità.

Tenendo conto di ciò, ho cercato di disporre il materiale di questo libro in modo che i suoi insegnamenti più elevati vengano per primi e quelli meno importanti e più diluiti per ultimi. La sola eccezione è un capitolo in cui egli parla dei suoi insegnamenti silenti. Dovrebbe essere collocato all'inizio, ma per varie ragioni ho ritenuto opportuno inserirlo in una sezione a circa metà del libro. Ho deciso questa struttura globale per due ragioni.

Innanzitutto offre una possibilità al lettore di stimare l'importanza relativa delle varie idee presentate e secondariamente, ma cosa più importante, era il metodo preferito da Sri Ramana stesso. Quando i visitatori venivano a trovarlo, cercava sempre di convincerli della verità dei suoi insegnamenti più elevati, e solo se sembravano restii ad accettarli egli addolciva le sue risposte e parlava da un livello più relativo.

Gli insegnamenti sono stati presentati nella forma di una serie di domande e risposte in cui Sri Ramana delinea i suoi punti di vista su vari argomenti. Ogni capitolo è dedicato a un argomento diverso e ogni argomento è preceduto da alcune note introduttive o esplicative. Le domande e le risposte che formano ciascun capitolo sono state prese da molte fonti e riunite in modo tale che hanno l'apparenza di essere una conversazione continua. Fui costretto ad adottare questo metodo perché non sono disponibili lunghe conversazioni che coprano lo spettro completo delle sue opinioni su qualunque particolare argomento. Per coloro che sono interessati, le fonti delle citazioni che compongono le conversazioni sono tutte elencate alla fine del libro.

Sri Ramana solitamente rispondeva alle domande in una delle tre lingue indigene dell'India del sud: tamil, telegu e malayalam. Non fu mai fatta nessuna registrazione e la maggior parte

delle sue risposte furono trascritte frettolosamente in inglese dai suoi interpreti ufficiali. Poiché alcuni degli interpreti non possedevano una completa padronanza dell'inglese, alcune delle trascrizioni risultarono sgrammaticate o scritte in una forma di inglese artificiosa che di quando in quando fa sembrare Sri Ramana un pomposo Vittoriano.

Ho deviato dai testi pubblicati correggendo alcuni dei peggiori esempi di questo genere; in tali casi il significato non è stato alterato, ma solo il modo di esprimersi. Ho anche accorciato alcune delle domande e delle risposte al fine di eliminare quel materiale che deviava troppo dall'argomento discusso. Per tutto il libro le domande sono precedute da una "D" e le risposte di Sri Ramana da una "R".

I testi originali da cui sono tratte queste conversazioni sono caratterizzati da una rigogliosa abbondanza di lettere maiuscole. Ne ho eliminato la maggior parte lasciando coerentemente maiuscoli solo tre termini: *Guru*, Sé e Cuore. Sri Ramana usò spesso questi termini come sinonimo di coscienza e dovunque è implicato questo significato ho mantenuto le maiuscole per evitare confusione.

Alla fine del libro può essere consultato un glossario completo dei termini Sanscriti che non sono stati tradotti nel testo. Lo stesso glossario include anche brevi descrizioni di persone, luoghi e scritture sacre poco note che sono menzionate nel testo. Occasionalmente Sri Ramana usava i termini Sanscriti in modo non convenzionale. Nelle poche occasioni in cui egli adottava questo stile non convenzionale in questo libro, ho ignorato le normali definizioni del dizionario ed ho fornito piuttosto una definizione che riflette più accuratamente il significato inteso.