

# Chi sono Io?

Gli insegnamenti di Bhagavan Sri Ramana Maharshi

*“L’investigazione del Sé conduce direttamente alla realizzazione del Sé rimuovendo gli ostacoli che vi fanno pensare che il Sé non sia ancora realizzato”*

*(Sri Ramana Maharshi)*

## Introduzione

*Chi sono Io?* È il titolo dato ad un insieme di domande e risposte riguardanti l'investigazione del Sé. Le domande furono poste a Bhagavan Sri Ramana Maharshi da Sri Sivaprakasa Pillai, intorno al 1902. Sri Pillai, laureato in filosofia, a quel tempo lavorava all'Agenzia delle Entrate del distretto dell'Arcot del Sud. Durante una sua visita ufficiale a Tiruvannamalai nel 1902, andò nella Caverna di Virupaksha sulla Collina di Arunachala ed incontrò là Maharishi. Invocò la sua guida spirituale e sollecitò le risposte alle domande riguardanti l'investigazione del Sé. Dal momento che Bhagavan in quel periodo non parlava, non per un voto preso ma perché non aveva l'inclinazione a parlare, rispose per iscritto alle domande poste. Furono raccolte e registrate da Sri Sivaprakasam Pillai 13 domande e risposte date da Bhagavan. Questa registrazione fu pubblicata da Sri Pillai per la prima volta nel 1923 (in lingua Tamil) insieme con un paio di poemi composti da lui stesso e riguardanti come la grazia di Bhagavan operò in lui disperdendo i suoi dubbi e salvandolo da una crisi esistenziale. *Chi sono io?* è stato pubblicato da allora in continuazione parecchie volte. Troviamo 13 domande e risposte in alcune edizioni e 28 in altre. Ci sono anche alcune altre versioni pubblicate nelle quali le domande non vengono poste, e gli insegnamenti sono stati arrangiati sotto orma di brano discorsivo. L'esistente traduzione inglese è basata su questo brano. Il presente lavoro è nella forma delle 28 domande e risposte.

Insieme con *Vicharasangraham* (L'investigazione del Sé), *Nar Yar* (Chi sono Io?) forma la prima parte delle istruzioni nelle parole proprie del Maestro. Questi due sono gli unici lavori in prosa di Bhagavan. Essi chiariscono perfettamente l'insegnamento centrale che il percorso diretto per la liberazione è l'investigazione del Sé. Il modo particolare con cui l'investigazione deve essere condotta è chiarita perfettamente in *Nar Yar*. La mente consiste in pensieri. Il pensiero "Io" è il primo a sorgere nella mente. Quando l'investigazione "Chi sono Io?" viene perseguita con persistenza, si distruggono tutti gli altri pensieri, e alla fine anche il pensiero "Io" svanisce lasciando solo il supremo Sé non duale. Quindi, la falsa identificazione del Sé con i fenomeni del non-sé come il corpo e la mente, finisce, e avviene l'illuminazione, *sakshatkara*. Il processo dell'investigazione ovviamente non è facile. Come ci si chiede: "Chi sono Io?", emergeranno altri pensieri; ma come questi emergono, non si dovrebbe farsi catturare e seguirli; al contrario, si dovrebbe chiedere: "A chi emergono?" Allo scopo di fare ciò, occorre essere estremamente vigili. Attraverso una costante investigazione si dovrebbe far sì che la mente rimanga nella sua origine, senza permetterle di vagare in giro e perdersi nei labirinti dei pensieri creati da se stessa. Tutte le altre discipline come il controllo del respiro e la meditazione sulle forme di Dio dovrebbero essere considerate pratiche ausiliarie. Sono utili perché aiutano la mente a calmarsi e a focalizzarsi. Per la mente che ha acquisito l'abilità della concentrazione, l'investigazione del Sé diviene in confronto facile. E' attraverso un'incessante

investigazione che i pensieri vengono distrutti e si realizza il Sé - una Realtà assoluta nella quale non c'è nemmeno il pensiero "Io", l'esperienza che viene chiamata "Silenzio".

Questo, in sostanza, è l'insegnamento di Bhagavan Sri Ramana Maharshi in *Nar Yar* (Ci sono Io?).

T.M.P. Mahadevan  
Università di Madras  
30 Giugno 1982

# Chi Sono Io?

Nar Yar

*Tutti gli esseri viventi desiderano essere sempre felici, senza alcuna miseria. In tutti c'è un amore supremo per se stessi. E solamente la felicità è la causa dell'amore. Allo scopo quindi di raggiungere quella felicità che è la propria natura e che viene sperimentata nello stato di sonno profondo, dove non c'è mente, si dovrebbe conoscere se stessi. Per raggiungere ciò, il Percorso della Conoscenza, l'investigazione nella forma del "Chi sono Io?", è il mezzo principale.*

## 1. Chi sono Io?

Il corpo grossolano che è composto da sette umori (*dhatas*), io non sono; i cinque organi di senso cognitivi, ossia, il senso dell'ascolto, del tatto, della vista, del gusto e dell'odorato, che sono collegati con i rispettivi oggetti, ossia, suono, tocco, colore, gusto e odore, io non sono; i cinque organi di senso cognitivi, ossia, gli organi di parola, movimento, afferrare, espellere e procreare, che hanno le loro rispettive funzioni del parlare, muoversi, afferrare, espellere e gioire, io non sono; le cinque arie vitali, *il prana*, ecc. che compiono rispettivamente le cinque funzioni di inspiro ecc., io non sono; Anche la mente che pensa, io non sono; anche la nescienza che è dotata solamente delle impressioni residue degli oggetti, e nella quale non ci sono oggetti né funzionamenti, io non sono.

## 2. Se non sono nulla di tutto questo, allora chi sono Io?

Dopo aver negato tutti i summenzionati come "non questo", "non questo", rimane solamente quella Consapevolezza - che io sono.

## 3. Qual è la natura della Consapevolezza?

La natura della Consapevolezza è esistenza-coscienza-beatitudine

## 4. Quando si conquisterà la realizzazione del Sé?

Quando il mondo che è ciò-che-viene-visto sarà rimosso, allora ci sarà la realizzazione del Sé che è colui che vede.

5. *Non ci sarà realizzazione del Sé mentre il mondo esiste (viene visto come reale)?*

Non ci sarà.

6. *Perché?*

Colui che vede e l'oggetto visto sono come la corda e il serpente. Così come la conoscenza della corda che è il substrato non emergerà finché non se ne andrà la falsa conoscenza del serpente illusorio, così la realizzazione del Sé che è il substrato non verrà raggiunta finché non viene rimossa l'idea che il mondo è reale.

7. *Quando verrà rimosso il mondo che è l'oggetto visto?*

Quando la mente, che è l'origine di tutta la conoscenza e di tutte le azioni, diverrà calma, il mondo scomparirà.

8. *Qual è la natura della mente?*

Ciò che viene chiamata "mente" è un meraviglioso potere che risiede nel Sé. Essa origina tutti i pensieri. Tolti i pensieri, non esiste una tale cosa come la mente. Quindi, il pensiero è la natura della mente. Tolti i pensieri, non c'è un'entità indipendente chiamata mondo. Nel sonno profondo non ci sono pensieri, e non c'è mondo. Nello stato di veglia e di sogno, ci sono pensieri, e quindi anche il mondo. Così come il ragno emette il filo (della ragnatela) fuori da se stesso e poi lo riavvolge dentro, allo stesso modo la mente proietta fuori da se stessa il mondo e poi lo ritira dentro se stessa. Quando la mente esce dal Sé, appare il mondo. Quindi, quando il mondo appare (essere reale), non appare il Sé; e quando il Sé appare (brilla) il mondo non appare. Quando si investiga con persistenza la natura della mente, la mente finirà per lasciare il Sé (come un residuo). Quando si parla del Sé ci si riferisce all'*Atman*. La mente esiste sempre solo in dipendenza da qualcosa di grossolano; non può esistere da sola. E' la mente che viene chiamata corpo sottile o anima (*Jiva*).

9. *Qual è il percorso dell'investigazione per comprendere la natura della mente?*

Che ciò emerge come "Io" in questo corpo è la mente. Se si investiga su dove nel corpo emerge per primo il pensiero "Io", si scoprirà che è nel cuore, ossia il luogo di origine della mente. Anche se si pensa costantemente "Io-Io" si sarà condotti in quel luogo. Di tutti i pensieri che sorgono nella mente, il primo è il pensiero "Io". E' solo dopo che è emerso questo che sorgono tutti gli altri. E' dopo l'apparizione del primo pronome personale che

appaiono il secondo e il terzo pronome personale; senza il primo non c'è il secondo né il terzo.

#### 10. Come può divenire calma la mente?

Con l'investigazione "Chi sono Io?". Il pensiero "Chi sono Io?" distruggerà tutti gli altri pensieri e, come il bastoncino usato per accendere la pira, sarà anch'esso distrutto alla fine. Allora, emergerà la realizzazione del Sé.

#### 11. Quali sono i mezzi per rimanere costanti sul pensiero "Chi sono Io?"

Quando sorgono altri pensieri, non si dovrebbe seguirli, ma chiedersi: "A chi è sorto questo pensiero?" Non importa quanti ne sono emersi. Come ne sorge uno, ci si dovrebbe chiedere con diligenza: "A chi è sorto questo pensiero?" La risposta che emergerà sarà: "A me". A quel punto, se ci si chiede: "Chi sono Io?" la mente ritornerà nella sua origine, e il pensiero che era emerso diverrà quiescente. Ripetendo la pratica in questo modo, la mente svilupperà l'abilità di rimanere nella sua origine. Quando la mente che è sottile esce attraverso il cervello e gli organi di senso, appaiono i nomi e le forme grossolane; quando rimane nel cuore, scompaiono i nomi e le forme. Non permettendo alla mente di andare fuori, ma trattenendola nel Cuore è ciò che viene chiamata "Introspezione" (*antar-mukta*). Lasciare uscire la mente dal Cuore è chiamata "Eternalizzazione" (*bahir-mukta*). Quindi, quando la mente sta nel Cuore, l'"Io" che è la sorgente di tutti i pensieri, se ne andrà e il Sé che esiste sempre brillerà. Qualunque cosa si faccia, si dovrebbe fare senza l'"Io" egocentrico. Se si agisce in quel modo, tutto apparirà come appartenente alla natura di *Siva* (Dio).

#### 12. E non ci sono altri mezzi per rendere quiescente la mente?

Al di fuori dell'investigazione, non ci sono mezzi adeguati. Se con altri mezzi si cerca di controllare la mente, questa sembrerà sotto controllo, ma uscirà di nuovo. Anche attraverso il controllo del respiro, la mente diverrà quiescente; ma rimarrà quieta solo fin quando rimane controllato il respiro, e quando si smette, la mente inizierà nuovamente a muoversi e vagherà come spinta dalle impressioni residue. L'origine per la mente e il respiro è la stessa. Anche il pensiero è la natura della mente. Il pensiero "Io" è il primo, e questo è l'egoismo. E' da esso quindi che si origina l'egoismo. Quindi, quando la mente diviene quieta il respiro viene controllato, e quando si controlla il respiro, la mente diviene quieta. Nel sonno profondo però, sebbene la mente divenga quieta, il respiro non si ferma. Questo avviene per volontà di Dio, in modo che il corpo possa essere preservato e le persone non possano pensare che sia morto. Nello stato di veglia e nel *samadhi*, quando la

mente diviene quieta, si controlla il respiro. Il respiro è la forma grossolana della mente. Fino al momento della morte, la mente mantiene il respiro nel corpo, e quando questo muore la mente porta il respiro con sé. Quindi, l'esercizio di controllare il respiro è solo un aiuto per rendere quieta la mente (*manonigraha*); non distruggerà la mente (*manonasa*).

Come la pratica del controllo del respiro, la meditazione sulle forme di Dio, la ripetizione di *mantra*, il limitare il cibo e così via sono solo aiuti per rendere quieta la mente.

Con la meditazione sulle forme di Dio e attraverso la ripetizione di *mantra* la mente si focalizza. La mente è sempre vagante. Solo quando si lega al tronco un elefante con una catena, esso continuerà ad afferrarla e non farà altro, allo stesso modo quando la mente è occupata con un nome o una forma, afferrerà solo quella. Quando la mente si espande nella forma di infiniti pensieri, ogni pensiero diventa debole; ma come i pensieri si risolvono, la mente si focalizza e diviene forte; per una tale mente l'investigazione del Sé diviene facile. Di tutte le regole restrittive, quella relativa al prendere cibo *sattvico* in quantità moderate è la migliore; osservando questa regola la qualità *sattvica* della mente aumenterà, e ciò sarà di aiuto all'investigazione del Sé.

13. *Le impressioni residue (i pensieri) degli oggetti appaiono senza fine come le onde dell'oceano. Quando verranno tutti distrutti?*

Come la meditazione sul Sé cresce sempre più in alto, i pensieri verranno distrutti.

14. *E' possibile per una impressione residua degli oggetti che giunge da un tempo senza inizio risolversi, e la persona rimanere nel pure Sé?*

Senza cedere al dubbio "E' possibile o no?", ci si dovrebbe mantenere in modo persistente sulla meditazione del Sé. Anche se si è un grande peccatore, non bisognerebbe preoccuparsi e piangere: "Oh, sono un peccatore, come posso essere salvato?" Si dovrebbe rinunciare completamente al pensiero: "Sono un peccatore" e concentrarsi con ardore sulla meditazione del Sé; allora si avrà sicuramente successo. Non ci sono due menti - una buona e una malvagia; la mente è una sola. Sono le impressioni residue che sono di due tipi - favorevoli e sfavorevoli. Quando la mente è sotto l'influenza di impressioni favorevoli, viene chiamata buona; e quando è sotto quelle sfavorevoli, viene vista come malvagia.

Non si dovrebbe permettere alla mente di vagare verso gli oggetti mondani e ciò che riguarda le altre persone. Per quanto possano essere malvagie, non si dovrebbe avere avversione per loro. Sia desiderio che avversione dovrebbero essere evitati. Tutto ciò che si dà agli altri lo si dà a se stessi. Se si comprende questa verità chi non darà ad altri?

Quando sorge il proprio sé, tutto sorge; quando il proprio sé diviene quieto, tutto diviene quieto. Nella misura in cui ci comportiamo con umiltà, nella stessa misura ci sarà del bene per noi. Se la mente è resa quieta, si può vivere ovunque.

15. *Per quanto tempo bisognerebbe investigare?*

Finché ci sono delle impressioni di oggetti nella mente, bisogna investigare sul “Chi sono io?”. Come sorgono i pensieri questi dovrebbero essere distrutti e ricondotti nel vero luogo della loro origine, attraverso l’investigazione. Se si riesce a contemplare ininterrottamente il Sé, finché questo viene raggiunto, ciò da solo farà accadere quanto detto prima. Finché ci sono dei nemici all’interno della fortezza questi continueranno a fare delle sortite; se vengono distrutti come escono fuori, la fortezza cadrà nelle vostre mani.

16. *Qual è la natura del Sé?*

Ciò che in verità esiste è solo il Sé. Il mondo, l’anima individuale, e Dio sono apparenze in esso, come l’argento nella madre perla; questi tre appaiono e scompaiono nel medesimo istante.

Il Sé esiste dove non c’è assolutamente un “Io” - pensiero. Ciò viene chiamato “Silenzio”. Il Sé stesso è il mondo; il Sé stesso è l’“Io”; il Sé stesso è Dio; tutto è *Siva*, il Sé.

17. *Non è tutto il lavoro di Dio?*

Senza desiderio, determinazione o sforzo, il sole sorge, e nella sua mera presenza, la pietra solare emette fuoco, il loro fiorisce, l’acqua evapora, la gente compie le diverse azioni e poi riposa. Così come alla presenza del magnete l’ago si muove, è grazie alla virtù della presenza di Dio che le anime governate dalle tre funzioni (cosmiche) o dalla quintuplicata attività divina compiono le loro azioni e poi riposano, in accordo con i loro rispettivi *karma*. Dio non ha volontà; nessun *karma* si attacca a Lui. E’ come per le azioni mondane che non influiscono sul sole, o come i meriti e i demeriti degli altri quattro elementi che non influiscono sullo spazio che pervade tutto.

18. *Tra i devoti chi è il più grande?*

Colui che rinuncia a se stesso per il Sé che è Dio, questo è il più eccellente. Lasciare se stessi a Dio significa rimanere costantemente nel Sé senza dare spazio alla crescita di alcun pensiero al di fuori di quello del Sé.

Qualunque fardello sia gettato su Dio, Egli lo porta. Dal momento che il potere supremo di Dio fa muovere ogni cosa, perché dovremmo noi, senza sottometterci ad esso, costantemente preoccuparci con pensieri su ciò che si dovrebbe fare e come farlo, e su ciò che non si dovrebbe fare e come non farlo? Sappiamo che il treno porta tutti i carichi, quindi dopo averli caricati, perché dovremmo trasportare sulla nostra testa un piccolo bagaglio per nostro sconforto, invece di caricarlo sul treno e sentirci leggeri?

19. *Cos'è il non attaccamento?*

Come sorgono i pensieri, il non attaccamento consiste nel distruggerli immediatamente senza lasciare residui nel vero luogo della loro origine. Così come il cacciatore di perle lega una pietra al suo torace, tocca il fondo del mare e là prende le perle, così ciascuno di noi dovrebbe essere dotato di non attaccamento, nuotare all'interno di se stesso ed ottenere la perla del Sé.

20. *Non è possibile per Dio e il Maestro influire sulla liberazione di un'anima?*

Dio e il *Maestro* solo mostreranno la strada per la liberazione; essi non interverranno prendendo l'anima e conducendola allo stato di liberazione.

In verità, Dio e il *Maestro* non sono differenti. Così come la preda che è caduta tra le fauci della tigre non ha possibilità di fuga, così coloro che sono giunti nello spazio visivo della graziosa vista del *Maestro* saranno da lui salvati e non si perderanno; ma ciascuno con le proprie forze dovrà perseguire il percorso mostrato da Dio o dal *Maestro* ed ottenere la liberazione. Si può conoscere se stessi solamente con i propri occhi della conoscenza, e non con quelli di qualcun altro. Colui che è *Rama* necessita dell'aiuto di uno specchio per sapere che è *Rama*?

21. *E' necessario per colui che desidera ardentemente la liberazione investigare sulla natura delle categorie (tattoas)?*

Così come colui che vuole buttare via la spazzatura non ha bisogno di analizzarla e vedere di cosa si tratti, allo stesso modo colui che desidera conoscere il Sé non ha bisogno di contare il numero delle categorie o investigare sulle loro caratteristiche; Ciò che deve fare è di rigettare insieme tutte le categorie che nascondono il Sé. Il mondo andrebbe considerato come un sogno.

22. *Non c'è differenza tra lo stato di veglia e il sogno?*

Lo stato di veglia è lungo, il sogno breve; al di fuori di ciò non c'è differenza. Come le cose in stato di veglia appaiono reali mentre si è svegli, così quelle in un sogno mentre si sogna. Nel sogno la mente prende un altro corpo. Sia nello stato di veglia che in quello di sogno i pensieri, i nomi e le forme accadono simultaneamente.

23. *E' di qualche aiuto leggere libri per coloro che cercano la liberazione?*

Tutti i testi dicono che per ottenere la liberazione si dovrebbe rendere quieta la mente; quindi il loro insegnamento conclusivo è che la mente dovrebbe essere resa quieta; una volta compreso ciò non c'è bisogno di letture infinite. Allo scopo di quietare la mente si deve solamente investigare in se stessi cosa sia il Sé; come si può fare questa ricerca sui libri? Si dovrebbe conoscere il proprio Sé attraverso i propri occhi della saggezza. Il Sé è all'interno di cinque foderi, ma i libri sono al di fuori di queste. Dal momento che il Sé deve essere investigato disfidandosi dei cinque foderi, è futile cercarlo nei libri. Verrà il tempo in cui ci si dovrà dimenticare di tutto ciò che si è imparato.

24. *Cos'è la felicità?*

La felicità è la vera natura del Sé; la felicità e il Sé non sono diversi. Non c'è alcuna felicità in nessun oggetto del mondo. Noi immaginiamo con la nostra ignoranza che avremo felicità dagli oggetti. Quando la mente va fuori, sperimenta la miseria. In verità, quando i suoi desideri vengono realizzati, essa ritorna al proprio luogo e gioisce della felicità che è il Sé. In modo simile, nello stato di sonno, di *samadhi* e di svenimento, e quando l'oggetto desiderato viene conquistato o l'oggetto non voluto viene allontanato, la mente si introverte, e gioisce della pura Felicità del Sé. Quindi, la mente si muove senza riposo, alternativamente fuori dal Sé e ritornando in esso. Sotto un albero l'ombra è piacevole; fuori all'aperto il caldo è bruciante. Una persona che è andata fuori al sole sentirà freddo quando raggiungerà l'ombra. Qualcuno che continua ad andare dall'ombra al sole e poi ritorna nell'ombra è uno sciocco. Un uomo saggio rimane permanentemente nell'ombra. In modo simile, la mente di colui che conosce la verità non lascia il *Brahman*. La mente dell'ignorante, al contrario, si rivolge al mondo, sentendosi miserevole, e per un poco ritorna al *Brahman* per sperimentare la felicità. Infatti, ciò che è chiamato mondo è solo un pensiero. Quando scompare il mondo, ossia, quando non c'è pensiero, la mente sperimenta la felicità; e quando il mondo appare, essa va nella miseria.

25. *Cos'è la saggezza-intuizione (Jnana-drsti)?*

Rimanere quieto è ciò che chiamiamo saggezza-intuizione. Rimanere quieto significa rivolgere la mente al Sé. Telepatia, conoscere gli eventi del passato, del presente e del futuro, e la chiaroveggenza non costituiscono la saggezza-intuizione.

*26. Qual è la relazione tra lo stato di assenza di desiderio e la saggezza?*

L'assenza di desiderio è la saggezza. I due non sono diversi; sono la stessa cosa. Assenza di desiderio consiste nel trattenere la mente dal rivolgersi verso qualsiasi oggetto. Saggezza significa l'apparizione di nessun oggetto. In altre parole, non cercare ciò che è altro dal Sé è distacco o assenza di desiderio; non lasciare il Sé è saggezza.

*27. Qual è la differenza tra l'investigazione e la meditazione?*

L'investigazione consiste nel trattenere la mente nel Sé. La meditazione consiste nel pensare che il proprio sé è *Brahman*, esistenza-coscienza-beatitudine.

*28. Cos'è la liberazione?*

La liberazione è investigare sulla natura del proprio Sé che è in catene, e realizzare la propria vera natura.