

# **SRI ARUNACHALA PANCHARATNAM**

**Versi originali in Sanscrito e Tamil**

benevolmente composti da

**Bhagavan Sri Ramana**

**Traduzione Inglese parola per parola**

di

**Sri Sadhu Om e Michael James**

**Con il commentario orale di  
Sri Sadhu Om**

Registrato in Inglese da **Michael James**

Copyright © Michael James

## PREFAZIONE

All'inizio del 1980 alcuni devoti di Sri Bhagavan chiesero a Sri Sadhu Om di spiegare il significato di *Sri Arunachala Pancharatnam* ('Le Cinque Gemme a Sri Arunachala', uno dei Cinque Inni composti da Sri Bhagavan), e registrarono su una cassetta audio le spiegazioni spontanee che egli diede a essi in Tamil. In seguito, su richiesta di Michael James, Sri Sadhu Om spiegò queste registrazioni registrate in Inglese. Mentre faceva questo, Michael gli fece ulteriori domande, e annotò tutto ciò che egli spiegò. Dopo aver completato una bozza grossolana delle sue note, Michael chiese a Sri Sadhu Om di controllarle, e questo portò a ulteriori discussioni e a spiegazioni ancora più dettagliate. Infine, dopo che Sri Sadhu Om ebbe approvato la bozza grossolana con tutte le sue spiegazioni aggiunte, Michael scrisse una bella copia.

Questa bella copia rimase come manoscritto per circa venti anni, finché Sri M.Sahadevan fece in modo di copiarlo. Esso fu poi pubblicato, senza i significati parola per parola dei versi Sanscriti e Tamil, in cinque fascicoli di *The Mountain Path* pubblicati da Dicembre del 2003 a Dicembre del 2004.

Nella versione attuale, che contiene l'intero commentario insieme con i significati parola per parola dei versi Sanscriti e Tamil, fu pubblicato per la prima volta in questo sito web nel Gennaio 2005, fu ripubblicato con diverse correzioni e variazioni nel Giugno 2005, ed è ora ripubblicato nuovamente con una versione revisionata della nota 3.

Marzo 2006

## INTRODUZIONE

Sri Bhagavan non studiò mai il Sanscrito né a scuola né dopo essere venuto a Tiruvannamalai. Ma in virtù del suo stato di permanenza nel sé<sup>1</sup>, la sorgente di tutta la conoscenza, fu dotato di una comprensione intuitiva di ogni testo Sanscrito che gli accadde di leggere. Questa comprensione intuitiva era così chiara che intorno agli anni 1903 o 1904 fu non solo in grado di tradurre l'intero *Vivekachudamani* in prosa Tamil, ma anche di mettere in luce, nella sua traduzione, tutta la ricchezza di significato implicito celato negli essenziali *sloka* Sanscriti di Sri Adi Sankara. Successivamente, dopo che il grande poeta e studioso Sanscrito Kavyakanta Ganapati Sastri giunse e prese rifugio ai suoi piedi, per mezzo della sua amicizia con lui, Sri Bhagavan acquisì una conoscenza della grammatica e del sistema metrico Sanscrito sufficiente a renderlo in grado di comporre lui stesso *sloka* in Sanscrito.

Un giorno nell'anno 1917 un devoto chiese a Sri Bhagavan di comporre un verso nel metro *arya vritta*, che è ritenuto uno dei più difficili metri Sanscriti. In risposta alla richiesta del devoto, Sri Bhagavan compose senza sforzo il verso "*Karunapurna sudhabdhe...*" in perfetto *arya vritta*. Subito dopo questo *sloka* fu posto all'attenzione di Kavyakanta Ganapati Sastri, che nel vederlo rimase stupefatto notando che il suo stile possedeva tutta la grandezza e la bellezza che poteva essere trovata solo negli *sloka* degli antichi *rishi* dei *Veda*. Quindi egli chiese subito a Sri Bhagavan di comporre un altro verso nello stesso metro. Sri Bhagavan di conseguenza compose il verso "*Tvayarunachala sarvam...*". Nel vedere questo verso Ganapati Sastri chiese a Sri Bhagavan di comporre tre ulteriori *sloka* sul soggetto dei quattro *yoga* – uno su *jnana yoga* (il sentiero della conoscenza), poi uno su *raja yoga* (il sentiero del controllo mentale), e infine uno su *karma* e *bhakti yoga* (i sentieri di azione disinteressata e devozione), per formare un poema di cinque versi. Così come continuazione delle idee espresse nei primi due versi, Sri Bhagavan scrisse i successivi tre versi in conformità con la richiesta di Ganapati Sastri<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Contrariamente alla pratica abituale di usare liberamente lettere maiuscole traducendo o commentando in Inglese gli insegnamenti di Sri Bhagavan, in questo commentario ho deliberatamente ridotto al minimo le maiuscole, e in modo particolare ho evitato di scrivere maiuscola la lettera iniziale di termini non-duali come 'sé', 'cuore', 'consapevolezza' e 'essere', perché c'è qualcosa di intrinsecamente dualistico nel tentare di fare una distinzione tra un 'Sé' maiuscolo e un 'sé' minuscolo, quando in realtà non ci sono due sé. Fortunatamente nella scrittura Tamil e di altri linguaggi Indiani non ci sono lettere maiuscole, e quindi non è imposta allo scrittore una tale dualità artificiale, e i lettori sono lasciati liberi di comprendere secondo il contesto se una parola particolare indica la realtà o l'apparenza. Sri Sadhu Om era solito dire che benché in Inglese l'attitudine a scrivere le maiuscole possa qualche volta essere utile, più spesso è un impedimento, perché non appena iniziamo a scrivere maiuscola una parola come 'sé', ci stiamo forzando di definire se intendiamo il sé reale o l'ego ogni volta che la scriviamo. Quando usate da Sri Bhagavan, parole come 'sé' e 'cuore' sono termini metafisici che spesso si oppongono alla definizione, e sono intesi opporsi a essa. Per esempio, nel termine 'indagine di sé' è inutile e indesiderato definire se la parola 'sé' indica il sé reale o il falso sé individuale, perché sebbene anche se possiamo iniziare credendo che stiamo indagando nell' 'io' individuale che appare come il nostro 'sé', finiremo con scoprire che ciò che esiste e risplende come 'io' è di fatto solo l'unico 'io' infinito che è il nostro 'sé' reale, proprio come una persona può iniziare pensando di stare esaminando accuratamente un serpente ma finirà con scoprire che ciò che sta realmente guardando è solo una corda. Tuttavia, anche se ho cercato di mantenere le maiuscole al minimo per evitare di imporre sugli insegnamenti di Sri Bhagavan qualche dualità inappropriata, nondimeno ho rispettato l'antica convenzione Inglese di scrivere 'Dio' e altri termini particolari con la lettera iniziale maiuscola, sperando che i lettori comprendano che filosoficamente fare questo non ha più significato di scrivere in maiuscolo le lettere iniziali del proprio nome. - MJ.

<sup>2</sup> Per varie descrizioni della genesi di *Sri Arunachala Pancharatnam*, consultare *At the Feet of Bhagavan* di T.K. Sundaresaiyar, pag.72, *Day by Day with Bhagavan*, 19-6-1946, e *The Mountain Path*, Luglio 1982, pag.179.

Diversamente dagli ultimi tre versi, che furono composti sui soggetti specificati da Ganapati Sastri, i primi due versi furono composti senza che a Sri Bhagavan fosse dato alcun soggetto. Il primo verso è una preghiera di supplica ad Arunachala, la luce dell'auto-conoscenza, per far fiorire completamente il suo cuore di loto. Nel secondo verso egli poi rivela che la parola 'cuore' è un nome per Arunachala, il sé reale che sempre risplende nel cuore come 'io'. Se riflettiamo profondamente sul significato di questi due versi, sarà chiaro che in entrambi Sri Bhagavan sta attirando la nostra attenzione solo sulla fulgente luce dell'auto-consapevolezza, che risplende sempre all'interno di noi come 'io'. Dopo aver compreso i primi due versi in questo modo, se continuiamo a riflettere profondamente sugli ultimi tre versi, sarà chiaro che anche quando è chiesto a Sri Bhagavan di scrivere su vari specifici soggetti, egli conetterà questi soggetti soltanto con il soggetto che solo realmente gli interessa, vale a dire conoscere la luce reale di sé. Possiamo vedere questo punto in maggiore dettaglio nel commentario a ciascun verso.

Dopo che Sri Bhagavan compose questi cinque versi, essi furono chiamati *Sri Arunachala Pancharatnam*, e un devoto di nome Daivarata compose il verso "*Srimad Ramana Maharsher...*" come verso conclusivo. Cinque anni dopo, nel 1922, alla richiesta di un devoto di nome Aiyasami Pillai, Sri Bhagavan tradusse i suoi cinque *sloka* in metro Tamil *venba*, e adattò l'idea del verso di Daivarata in un *venba* conclusivo, "*Arunagiri Ramanan...*"

Nel *parayana* Tamil che era recitato quotidianamente alla presenza di Sri Bhagavan, fu recitato *Sri Arunachala Pancharatnam* come conclusione al programma di canti scelti per ciascun giorno. Poiché Sri Bhagavan aveva composto quest'opera prima in Sanscrito e poi in Tamil, c'era l'usanza di recitare prima la versione Sanscrita e poi la versione Tamil di ciascun verso prima di passare al verso successivo. In accordo con quest'usanza, qui è fornito prima il significato della versione Sanscrita e poi della versione Tamil, seguiti da un commentario dettagliato sulla versione Tamil di ciascun verso.

# Sri Arunachala Pancharatnam

## VERSO 1:

*karunāpūrna sudhābdhē  
kabalitaghanaviśvarūpa kiranāvalyā  
arunāchala paramātman  
arunō bhava chittakañjasuvikāsāya*

*karunā* - grazia; *āpūrna* – straripante pienezza; *sudhā* - ambrosia; *abdhe* - O oceano; *kabalita* – è inghiottita; *ghana* - solido; *viśva* - universo; *rūpa* - forma; *kirana* - raggi; *āvalyā* con la serie; *arunāchala* - O Arunachala; *paramātman* - supremo spirito, supremo sé; *arunah* - sole; *bhava* - essere; *chitta* - mente; *kañja* - loto; *su* – buono, propizio, bene (cioè completo o pieno); *vikāsāya* – per la fioritura.

**O oceano di ambrosia, traboccante pienezza della grazia! O Arunachala, supremo spirito, dalla (cui) serie di raggi la forma solida dell'universo è inghiottita! Sii il sole per la completa fioritura del loto della [mia] mente.**

*arulnirai vāna vamudak kadalē  
virikadirāl yāvum vizhungum – aruna  
giriparamān māvē kilarulappu nandrāy  
viripariti yāha vilungu*

*arul* - grazia; *niraivu* - pienezza; *āna* – che è; *amuda* - ambrosia (*amrita*, il nettare d'immortalità); *kadalē* - O oceano; *virī* - diffondendo; *kadirāl* – con i raggi; *yāvum* - tutto, ogni cosa; *vizhungum* – chi inghiotte; *arunagiri* - Arunagiri; *paramānmāvē* - O supremo spirito, supremo sé; *kilar* – che si sta gonfiando; *ula* - mente, cuore; *pu* - fiore; *nandrāy* – bene (cioè completamente o pienamente); *virī* – che si aprirà, dischiuderà, scioglierà, espanderà, causerà la fioritura; *pariti* - sole; *āha* – come; *vilungu* - risplendere.

**O oceano d'ambrosia, che è la pienezza della grazia! O supremo spirito Arunagiri, che con raggi diffondenti inghiotti ogni cosa! Risplendi come il sole che aprirà completamente il fiore della [mia] mente, che si sta gonfiando.**

**Parafrasi esplicativa:** O oceano di *amrita* (l'ambrosia d'immortalità), che sei la pienezza della grazia! O Arunagiri, sé supremo (*paramatma*), che inghiotti ogni cosa (l'intera apparenza del mondo) con i diffondenti raggi della luce dell'auto-conoscenza! Risplendi benevolmente come il sole di auto-conoscenza che causerà la completa fioritura del loto della mia mente, che si sta gonfiando d'amore ed è pronto a fiorire.

## COMMENTARIO

Dalle parole di apertura del verso, è chiaro che appena Sri Bhagavan vede Arunachala, lo vede come 'l'oceano d'ambrosia, che è la pienezza della grazia'. Cosa intende con le parole 'la pienezza della grazia'? In relazione a questo egli una volta ha detto, "Cos'è la pienezza della grazia di Dio? E' Dio che appare come nome e forma, o è il suo concedere *moksha*

(liberazione da nascita e morte)? No, non può essere perché egli non concede né la sua *darsana* (visione) né *moksha* a tutti i *jivas* (anime). Egli concede *moksha* solo a poche anime, perché le altre non la vogliono. Poiché *moksha* è concessa solo a poche anime che la desiderano sinceramente e non ad altri, anche la concessione di *moksha* non può essere detta la pienezza della grazia. Solo ciò che Dio dona sempre a tutti può essere chiamato la pienezza della grazia. Ciò che Dio dona in tutti i momenti a tutti i *jiva* è solo il risplendere della luce di auto-consapevolezza come 'io, io' nel cuore di ciascuno di essi. Questo risplendere della consapevolezza 'io' è concesso a tutti dalla grazia di Dio. Se questa luce non fosse concessa loro, nessun *jiva* potrebbe fare niente; essi non potrebbero praticare alcuna devozione, né potrebbero ottenere l'auto-conoscenza. Il risplendere di questa luce di sé è l'unico grande beneficio che è concesso universalmente a tutti i *jiva*, non solo agli esseri umani ma anche ad animali, uccelli, *deva* e tutte le altre creature senzienti. Poiché questo risplendere di 'io' è concesso solo dalla sua grazia, e poiché è concesso in egual misura a tutti i *jiva* in ogni momento, soltanto esso può essere chiamato 'la pienezza della grazia'. Quindi, quando Sri Bhagavan si rivolge ad Arunachala come 'oceano d'ambrosia, che è la pienezza della grazia', non è chiaro che egli vede Arunachala come la luce dell'auto-conoscenza che risplende sempre nel cuore come 'io'?

Benché Arunachala per la sua grazia sia sempre risplendente nel cuore di tutti gli esseri come la consapevolezza 'io', perché non tutti i *jiva* lo realizzano come la pienezza della grazia? Perché essi non rivolgono mai la loro attenzione verso il risplendere di 'io'. Se un *jiva* ritira la sua attenzione da tutti gli oggetti di seconda e terza persona e la focalizza sulla prima persona<sup>3</sup>, che risplende come la pura consapevolezza 'io', allora la luce di auto-

<sup>3</sup> Allo scopo dell'auto-investigazione, gli equivalenti Tamil dei termini grammaticali 'prima persona', 'seconda persona' e 'terza persona' sono più significativi della loro controparte Inglese. Nella grammatica Tamil queste 'tre persone' sono chiamate i 'tre luoghi', perché sperimentiamo ciascuna di esse come occupanti un 'luogo' o punto differente nello spazio fisico o nel nostro spazio concettuale. La prima persona, che è la persona che parla come 'io', è sempre sperimentata come essere *qui*, nel luogo attuale. La seconda persona, che è ogni persona o cosa a cui ci si rivolge come 'tu', è sperimentata come essere fisicamente o concettualmente *vicino*, in un luogo che è vicino alla prima persona. E la terza persona, che è ogni persona o cosa di cui si parla, è sperimentata come essere fisicamente o concettualmente *altrove*, in un luogo che è diverso da quello occupato dalla prima e dalla seconda persona. Tuttavia, poiché Sri Bhagavan usò questi termini grammaticali a un fine filosofico, nei suoi insegnamenti ciascuno di essi ha uno specifico significato filosofico, che non corrisponde esattamente al loro abituale significato grammaticale. L'effettiva parola Tamil per la prima persona, '*tanmai*', significa etimologicamente 'individualità', e quindi indica il nostro senso di 'sé', il soggetto o primo pensiero 'io', che sempre sperimentiamo come il 'luogo' o punto centrale da cui concepiamo e percepiamo tutti gli oggetti da noi conosciuti. Il termine Tamil per la seconda persona, '*munilai*', significa etimologicamente 'ciò che sta di fronte', e quindi nel suo senso filosofico indica quegli oggetti o immagini mentali che figurativamente parlando stanno immediatamente di fronte all'occhio della nostra mente, e che quindi riconosciamo come pensieri che esistono solo all'interno della nostra mente. E il termine Tamil per la terza persona, '*padarkka*', significa etimologicamente 'ciò che si estende, che ramifica, che si diffonde, si espande o pervade', e quindi nel suo senso filosofico indica quei pensieri che si sono estesi o espansi attraverso il canale dei nostri cinque sensi, e che quindi sono stati proiettati come gli oggetti di questo mondo, che sembriamo percepire attraverso questi cinque sensi, e che perciò immaginiamo come oggetti esistenti all'esterno di noi. Così gli oggetti di 'seconda persona' sono quegli oggetti che riconosciamo come esistenti solo all'interno del campo della nostra concezione mentale, mentre gli oggetti di 'terza persona' sono quegli oggetti che immaginiamo esistere all'esterno del campo della nostra concezione mentale, nel campo apparentemente separato della nostra percezione sensoriale. Quindi, quando Sri Bhagavan ci consiglia di ritirare la nostra attenzione da tutte le 'seconde persone' e 'terze persone' e di focalizzarla sulla 'prima persona', ciò che vuole farci comprendere è che dovremmo ritirare la nostra attenzione da tutti gli oggetti – sia quelli che riconosciamo solo come i nostri pensieri o sensazioni, sia quelli che confondiamo come oggetti esistenti all'esterno di noi – e di fissarla solo sul nostro senso di sé, 'io', che sempre sperimentiamo come qui e ora, nel preciso punto presente nello spazio e nel tempo – MJ.

consapevolezza risplenderà con una nuova chiarezza, nel cui diffondente splendore l'intera apparenza di questa immagine del mondo apparentemente solido sarà inghiottita. Questo è il motivo per cui nella seconda frase di questo verso Sri Bhagavan si rivolge ad Arunachala come "Arunagiri, il sé supremo, che inghiotti ogni cosa con raggi diffondenti".

Come l'apparenza del mondo è così inghiottita dalla risplendente luce dell'auto-conoscenza? Se una pellicola cinematografica è proiettata in una tenda durante il giorno, le immagini possono essere viste sullo schermo solo per la circoscritta luce del proiettore e per lo sfondo di oscurità artificiale causato dalla tenda. Se un forte vento porta via la tenda, la splendente luce del sole inonderà l'interno, l'oscurità svanirà e così tutte le immagini sullo schermo saranno inghiottite. In modo simile, l'intera immagine del mondo, l'anima e Dio possono essere visti solo a causa della circoscritta luce della mente (che è un riflesso della luce originale di Arunachala, il sé reale) e per lo sfondo di oscurità dell'ignoranza causata dalla dimenticanza di sé. Se l'attenzione è focalizzata intensamente su sé, la luce di auto-conoscenza (la splendente luce di Arunachala) albeggerà, lo sfondo d'oscurità dell'ignoranza o *maya* svanirà, e così l'intera immagine del mondo, l'anima e Dio saranno inghiottiti e scompariranno. Questa stessa idea è espressa da Sri Bhagavan nel verso 114 di *Guru Vachaka Kovai*:

"Se la piccola luce [di un proiettore cinematografico] si fonde e si dissolve nella grande luce [del sole], la proiezione svanirà. Nello stesso modo, se la luce della mente si fonde e si dissolve nella vera luce di consapevolezza, la falsa manifestazione dell'apparenza delle tre entità [l'anima, il mondo e Dio] sarà dissolta..."

Tale fu l'esperienza di Sri Bhagavan. Quando la paura della morte sorse in lui, la sua attenzione fu focalizzata intensamente su se stesso, e così la luce dell'auto-consapevolezza risplendette così chiaramente nel suo luminoso fulgore che l'intera apparenza del mondo fu inghiottita, e solo quell'auto-consapevolezza rimase splendente come Arunachala, il supremo sé. Questa esperienza è il vero risplendere della grazia descritta nel verso 3 di *Atma Vidya Kirtanam* come "... *minnum tanul anma prakasame; arul vilasame*" (la luce del sé risplenderà all'interno di se stessi, questo è il risplendere della grazia).

Poiché questa esperienza è possibile solo quando, con la luce della sua grazia, Arunachala fa fiorire il loto del cuore, Sri Bhagavan conclude questo verso come una preghiera, "Risplendi come il sole [di auto-conoscenza] che farà fiorire pienamente il loto della mia mente, che si sta gonfiando [d'amore]". Cosa s'intende qui con la fioritura del 'loto del cuore che si sta gonfiando' (*kilar ulap-pu*)? La mente, che funziona come un nodo (*granthi*) che lega insieme come uno il sé reale, che è consapevolezza (*chit*), e il corpo, che è insenziente (*jada*), è qui paragonato a un loto. Lo stato in cui questo nodo è chiuso saldamente, essendo fermamente legato dal groviglio di forti desideri e attaccamenti terreni (*asa-pasa*), è paragonato allo stato di un bocciolo di loto non maturo e ancora chiuso. Quando, con il maturarsi della *bhakti* questo bocciolo di loto della mente diviene gradualmente maturo, lo stretto legame dei desideri e degli attaccamenti mondani si slegherà gradualmente. Questo stato di maturità in cui la forza dell'attaccamento (*abhimana-vega*) è così indebolito, è paragonato allo stato di un bocciolo di loto che si è gonfiato ed è pronto a sbocciare. Lo stato di auto-conoscenza, in cui il *chit-jada-granthi* è tagliato in pezzi, essendo stati distrutti desideri e attaccamenti, è paragonato alla fioritura del loto.

Quindi Sri Bhagavan da a questa preghiera il punto di vista di un devoto il cui cuore di loto si è ben maturato e sviluppato con la devozione (*bhakti*) ed è ora pronto a fiorire pienamente. Proprio come un bocciolo di loto chiuso, per quanto maturo e sviluppato possa essere, non può fiorire pienamente se la luce del sole non cade su di esso, così la mente come un bocciolo, per quanta maturità possa aver guadagnato tramite la *bhakti*, non può fiorire con auto-conoscenza se la luce della grazia di Arunachala non cade su di essa. In realtà, proprio come il bocciolo di loto si è sviluppato fino a maturare solo con la luce del sole, così la mente ha ottenuto la maturità solo per mezzo della *bhakti* che è stata infusa e nutrita in essa dalla luce della grazia. Fin dall'inizio fu solo la luce della grazia che infiammò nella mente una chiarezza di discriminazione, e fu solo per questa chiarezza che la mente fu in grado di rinunciare ai suoi attaccamenti agli oggetti esterni e di ottenere l'amore sempre crescente per conoscere se stessa. Ora, per mezzo di questo grande amore di conoscere se stessa, la mente è diventata pienamente matura e sviluppata per l'alba dell'auto-conoscenza, così a questo punto tutto ciò che può fare è pregare Arunachala di completare la sua opera di grazia facendola fiorire con auto-conoscenza. Dato che Arunachala è un sole così potente da poter inghiottire l'intero universo e dato che egli ha già sviluppato il loto della mente fino alla maturità, non sarà forse facile per lui ora far fiorire con auto-conoscenza lo sviluppato bocciolo di loto di quella mente matura? Quindi Sri Bhagavan conclude questo primo verso con una preghiera, la stessa preghiera che aveva già fatto nel verso 27 di *Sri Arunachala Aksharamanamalai*:

“Arunachala, sole di raggi splendenti che inghiotti ogni cosa, fai fiorire la mia mente di loto.”

Se il cuore di loto del devoto non è fatto fiorire dai raggi di luce diffondenti di Arunachala (*virikadir*), la sua mente rimane saldamente chiusa all'interno della copertura delle cinque guaine, e nell'oscurità creata da questa copertura essa può solo vedere l'oscurità, come nel sonno, o la proiezione d'ombra del mondo di nomi e forme, come nella veglia e nel sogno. Ma quando il suo cuore di loto è fatto fiorire dalla grazia di Arunachala, la sua mente è libera dalla limitazione delle cinque guaine e quindi si apre per vedere la luce della pura consapevolezza 'io' brillare luminosamente come il sole nello spazio onnipervadente del cuore, e dunque l'oscurità di *avarana* (il potere velante di *maya*) e il mondo-ombra proiettato da *vikshepa* (il potere diversificante di *maya*) sono entrambi inghiottiti da quella splendente luce di auto-conoscenza.

Di conseguenza, da esame, è chiaro che in questo verso Sri Bhagavan sta parlando solo della propria esperienza del risplendere della luce di auto-consapevolezza 'io'. Invece di dire direttamente “Inghiottendo ogni cosa io solo esisto”, egli si rivolge ad Arunachala e canta nella forma di un *stotra*: “Inghiottendo ogni cosa, O supremo sé, tu solo esisti”. Da questo non è chiaro che tranne Arunachala, la luce di auto-consapevolezza che sempre risplende nel cuore come 'io', non c'è un'entità separata come 'Sri Ramana'? Così questo primo verso rimane come una prova del fatto che se qualcuno chiede a Sri Bhagavan di cantare qualcosa senza specificare il soggetto, ciò di cui egli canterà sarà solo il risplendere di 'io', che nella sua esperienza solo esiste, avendo inghiottito ogni altra cosa.

## VERSO 2:

*tvayyarunāchala sarvam  
bhūtvā sthitvā pralīnamētacchitram  
hridayahamityātmatayā  
nrityasi bhōstē vadanti hridayam nāma*

*tvayi* – in te; *arunāchala* - O Arunachala; *sarvam* - tutto; *bhūtvā* – avendo avuto origine; *sthitvā* – essendo stato sostenuto; *pralīnam* – è distrutto; *ētat* - questa; *chitram* - immagine; *hridi* – nel cuore; *aham* - 'io'; *iti* - come; *ātmatayā* – come sé, come spirito; *nrityasi* – tu danzi; *bhōh* - O [una forma di chiamare, collegata alla parola '*arunāchala*' nella prima riga]; *tē* – a te; *vadanti* – essi dicono; *hridayam* - cuore; *nāma* - nome.

**O Arunachala! In te tutta questa immagine ha origine, è sostenuta, ed è distrutta. Tu danzi nel cuore come sé (o spirito) come 'io', [e quindi] essi dicono che 'cuore' è il tuo nome.**

*chittiramā mihdellām semmalaiyē ninbālē  
yuttidamāy nindrē yodungidumāl – nittiyamum  
nānen dridaya nadittiduvai yālunpēr  
tānidaya mendriduvar tām*

*chittiram* - immagine; *ām* – che è; *ihdu* - questo; *ellām* - tutto; *semmalaiyē* - O Rossa Collina [Arunachala]; *ninbālē* – solo in te<sup>4</sup>; *yuttidam āy* – essendo sorto; *nindrē* – essendosi retto; *odungidum* - sprofonda; *āl* - [un'esclamazione]; *nittiyamum* - eternamente, sempre; *nān* - 'io'; *endru* - come; *idayam* - cuore; *nadittiduvaiyāl* – poiché tu danzi; *un* - tuo; *pēr* - nome; *tān* – se stesso; *idayam* - cuore; *endriduvar* – dire quello; *tām* - essi.

**O Rossa Collina! Tutto questo, che è un'immagine, sorge, si regge e sprofonda solo in te. Poiché tu danzi eternamente [nel] cuore come 'io', essi dicono che il tuo nome è 'cuore'.**

**Parafresi esplicativa:** O Rossa Collina (Arunachala)! Tutta questa apparenza del mondo, che è un'immagine, sorge, si regge e sprofonda solo in te. Poiché tu danzi eternamente nel cuore come la consapevolezza 'io', il sé reale, coloro che conoscono la verità (*jñani*) dicono che il tuo nome stesso è 'cuore' (*hridayam*).

## COMMENTARIO

Nel verso precedente Sri Bhagavan ha rivelato che per mezzo dell'onnipervadente fulgore della sua grazia, Arunachala inghiotte l'intera apparenza del mondo. In questo verso, facendo allusione alla similitudine del cinema con cui egli era solito spiegare l'apparenza del mondo, Sri Bhagavan fornisce un indizio alla ragione per cui l'apparenza del mondo è inghiottita dalla luce della grazia. Proprio come la comparsa e la scomparsa di un'immagine cinematografica ha luogo solo sullo schermo, così il sorgere (creazione), il reggersi (sostenimento) e lo sprofondare (distruzione) dell'intera immagine del mondo ha luogo solo in Arunachala, il sé reale. Senza Arunachala come una base, l'immagine del mondo non potrebbe avere neppure il suo apparente sorgere, reggersi e sprofondare.

<sup>4</sup> '*pāl*' = luogo o '*idam*'; così '*ninbāl*' (*nin* + *pāl*) = '*ninnidam*' (in te).

Ma Arunachala non è solamente lo schermo su cui questa immagine del mondo appare e compare.

“... L’immagine di nomi e forme, ciò che è visto, lo schermo e la luce – tutti questi sono lui, che è il sé.” – *Ulladu Narpadu* verso 1

L’immagine del mondo può apparire sullo schermo del sé solo quando la luce del sé appare diffusa e fioca nella forma della luce della mente. Ma quando la luce del sé risplende in tutta la sua pienezza, essa inghiotte l’apparenza sia dell’immagine del mondo sia di colui che vede quell’immagine. “Quando la mente esce dal sé, il mondo appare. Quindi quando il mondo appare, il sé non appare, quando il sé appare (risplende), il mondo non appare”, dice Sri Ramana in *Nan Yar?* (Chi sono io?). Questa sua esperienza è chiaramente rivelata in questi primi due versi.

Benché l’immagine del mondo, colui che vede quell’immagine, lo schermo su cui l’immagine è vista, e la luce che illumina l’immagine siano tutti solo Arunachala, che è il sé, Arunachala non è la causa attiva (*nimitta karana*) per l’apparenza del mondo. Questo è reso chiaramente da Sri Bhagavan nel verso 85 di *Guru Vachaka Kovai*:

“Benché il sé è visto come il mondo di molti nomi e forme, esso non è l’agente, agendo come la causa che crea, sostiene e distrugge il mondo.”

Questo è il motivo per cui in questo verso Sri Bhagavan dice che l’immagine del mondo sorge, si regge e sprofonda in te (*ninbale*) e non da te (*ninnale*). La causa effettiva o *nimitta karana* dell’apparenza del mondo è solo la mente, che è una luce fioca e diffusa che apparentemente ha origine a causa dell’auto-dimenticanza. Quando la luce chiara e illimitata di auto-conoscenza risplende, essa inghiotte la fioca luce della mente insieme con il suo effetto, l’apparenza del mondo. In altre parole, per esprimerlo figurativamente, finché il bocciolo di loto rimane chiuso, nell’oscurità causata da quella chiusura l’immagine del mondo può sorgere e sprofondare; ma quando il loto della mente si apre e fiorisce per la grazia di Arunachala, la chiara luce di auto-consapevolezza lo inonda e lo pervade completamente, quindi inghiottendo l’immagine del mondo.

Poiché Arunachala è lo splendente fuoco di conoscenza (*jnana*) che brucia tutti i mondi e li riduce in cenere, Sri Bhagavan qui si riferisce a essa come la ‘rossa collina’ (*sem-malai*). Benché alla grossolana attenzione estroversa Arunachala appaia come una collina di roccia insenziente, è di fatto il “signore che rimane come una massa di *jnana* (*jnana-tiralay nindra peruman*)”<sup>5</sup> sempre risplendente nel cuore come la luce auto-luminosa della consapevolezza ‘io’.

Se la mente non è inghiottita dalla splendente luce di Arunachala, la ‘rossa collina’, l’apparenza della creazione, del sostentamento e della dissoluzione del mondo continua.

<sup>5</sup> "*jnana-tiralay nindra peruman*" sono le parole di apertura di un canto composto da Tirujnanasambandar su Arunachala.

Tuttavia, benché questi apparenti cambiamenti di creazione, sostentamento e dissoluzione hanno luogo solo in Arunachala, essa esiste eternamente senza subire o senza essere influenzata minimamente da nessuno di questi cambiamenti apparenti, danzando immobile nel cuore, come il cuore, nella forma della pura consapevolezza 'io' senza aggiunte.

Questo è il motivo per cui Sri Bhagavan dice nella seconda metà di questo verso, "Poiché tu danzi eternamente nel cuore come 'io', essi dicono che il tuo nome è 'cuore'". Così Sri Bhagavan rivela chiaramente che la vera natura di Arunachala come sperimentata da coloro il cui loto della mente è fiorito pienamente, è solo l'eterno risplendere di 'io' nel cuore. Benché questo 'io', che è chiamato dai saggi come il cuore, è sperimentato nella sua purezza e piena chiarezza solo da coloro il cui loto della mente è fiorito, risplende di fatto eternamente, sia quando la mente e l'immagine del mondo appaiono sia quando esse sono inghiottite.

Benché sia detto che questo 'io' risplende o danza nel cuore, in verità il cuore non è un luogo ma lo stesso sé. Quindi ciò che è chiamato il 'cuore' e il sé reale che risplende come 'io' non sono due cose differenti, ma solo una e la stessa realtà. Per rendere chiara questa verità, Sri Bhagavan conclude questo verso cantando, "Essi dicono che il tuo nome è 'cuore'". In questo contesto Sri Bhagavan si sarebbe qualche volta riferito al *Chandogya Upanishad* 8.8.3, dove è detto, "Questo *atman* (sé o spirito) in verità è nel cuore... quindi esso è il cuore...", e al *Brahma Gitai* 6.10, dove è detto, "A causa del suo esistere e risplendere benevolmente come la particolare conoscenza in ogni cuore, che appare diversa, essi chiamano Dio stesso come il cuore...". A chi si riferisce qui Sri Bhagavan con 'essi' (*tam*)? Solo a quei saggi il cui loto della mente è fiorito. Nell'esperienza di quei saggi non c'è 'dentro' o 'fuori', nessun 'tempo' o 'luogo', nessuna 'comparsa' o 'scomparsa'; c'è solo l'unica realtà non-duale che sempre risplende come 'io sono' e che è conosciuta con vari nomi come sé, Dio, cuore e Arunachala.

Così anche in questo secondo verso Sri Bhagavan parla solo di 'io'. Quindi da questi primi due versi è chiaro che se qualcuno suggerisce a Sri Bhagavan di scrivere qualcosa senza dargli alcun soggetto, l'unico soggetto di cui egli scriverà è solo 'io'. Perché? Perché nella sua esperienza non c'è niente di più importante di questo. Lasciando il soggetto di questo 'io', egli sa che non c'è niente degno di essere conosciuto o per cui scrivere.

"Senza conoscere se stessi qual è l'utilità di conoscere qualcos'altro? Se si conosce se stessi, allora cos'altro esisterà per essere conosciuto?..."

canta Sri Bhagavan nel verso 3 di *Atma Vidya Kirtanam*.

D'accordo, allora qual è il mezzo per ottenere la conoscenza della reale natura di 'io' come esperienza diretta? Il mezzo principale e diretto è solo l'auto-investigazione, che è il sentiero di conoscenza (*jnana*). Quindi nel verso successivo Sri Bhagavan prende il soggetto dell'auto-investigazione e rivela sia il metodo di pratica sia il risultato di quella pratica. Da lì in poi negli ultimi due versi, in accordo alla richiesta di Ganapati Sastri, Sri Bhagavan tocca i soggetti di *yoga*, *bhakti* e *karma* (i sentieri di controllo della mente, devozione e azione disinteressata). Ma anche trattando questi soggetti, egli non lascia il suo tema centrale di 'io'. Come? Benché nel quarto verso egli faccia una veloce menzione alla ritenzione del respiro, e benché usi le parole '*dhyānitu*' (meditare) e '*yogī*', in questo verso rende chiaro che la ritenzione del respiro è

solo un mezzo per rendere immobile la mente, e che ciò su cui quella mente immobile deve meditare è solo Arunesa, che è la realtà non oggettivabile che risplende nel cuore come 'io' quando l'attenzione a tutti gli oggetti esterni è abbandonata, e che solo colui che in questo modo unisce la sua mente con il sé è il vero *yogi*. Poi nel quinto verso, in cui egli tratta il soggetto di *bhakti* e *karma*, dalle parole di apertura "con la mente arresa a te" egli rende chiaro che il vero *bhakta* o *karma yogi* è solo colui che non trattiene più la mente; avendo arreso in questo modo la sua mente, il vero *bhakta* è affogato in sé come il sé, quindi perdendo completamente la sua individualità separata. Dunque la base su cui Sri Bhagavan tratta tutti questi soggetti è solo 'io'.

### VERSO 3:

*ahamiti kuta āyātī  
tyanvishyāntah pravishtayātyamaladhiyā  
avagamyā svamrūpam  
śāmyatārunāchala tvayi nadīvabdhou*

*aham* - 'io'; *iti* - come; *kutah* – da dove; *āyāti* – esso viene; *iti* - così; *anvishya* – avendo cercato; *antah* – all'interno; *pravishtayā* – essendo entrato; *ati* - molto; *amala* - immacolata; *dhiyā* – dalla mente; *avagamyā* – avendo conosciuto; *svam* - propria; *rūpam* - forma; *śāmyati* – diviene immobile; *arunāchala* - O Arunachala; *tvayi* – in te; *nadī* - fiume; *iva* - come; *abdhou* – nell'oceano.

**O Arunachala! Avendo cercato con una mente molto immacolata in questo modo, “Da dove sorge l' 'io'?”, essendo entrato all'interno, e avendo conosciuto la propria forma, si diviene immobili in te, come un fiume nell'oceano.**

*ahamukhamā ranta vamalamati tannāl  
ahamidutā nengezhumen drāyndē – ahavuruvai  
nangarindu munnīr nadipōlu mōyumē  
unganaru nāchalanē yōr*

*ahamukham* – guardare verso 'io'; *ār* – che è; *anta* - quello; *amala* - immacolata; *mati tannāl* - con la mente; *aham* - 'io'; *idu tān* - questo; *engu* - dove; *ezhum* - sorge; *endru* – in questo modo; *āyndē* – avendo esaminato; *aha-uruvai* – la forma 'io'; *nangu* - bene, chiaramente; *arindu* – avendo conosciuto; *munnīr* – l'oceano; *nadī* - fiume; *pōlum* - come; *ōyumē* - cessa, sprofonda, perisce, giunge a una fine, arriva a fermarsi; *un-kan* – in te; *arunāchalanē* - O Arunachala; *ōr* - sappi.

**O Arunachala! Con quella mente immacolata che guarda verso 'io' avendo esaminato in questo modo, “Dove sorge questo 'io'?”, e avendo chiaramente conosciuto la forma- 'io', si cessa in te, come un fiume nell'oceano. Sappi.**

**Parafrasi esplicativa:** O Arunachala! Avendo esaminato con quella pura mente che guarda verso se stessa (*ahamukham*) “Dove sorge questo 'io'?” e avendo quindi conosciuto chiaramente la forma (la natura reale) di 'io', si cessa di esistere fondendosi in te come un fiume che si fonde e perde la sua forma nell'oceano. Conosci di conseguenza.

### COMMENTARIO

Nel primo verso Sri Bhagavan ha detto che con i diffondenti raggi onnipervadenti della sua splendente luce di auto-consapevolezza, Arunachala inghiotte l'intero universo. Da ciò è chiaro quanto dev'essere brillante l'auto-risplendente chiarezza di consapevolezza che Sri Bhagavan sperimentò come 'io'. Cos'è allora il mezzo con cui possiamo ottenere questa chiarezza di auto-consapevolezza? In questo verso egli risponde a questa domanda.

Nella prima riga rivela qual'è lo strumento necessario per cercare quella chiarezza di auto-consapevolezza: “Con quella mente pura (*amala matī*) che guarda verso se stessa (*ahamukham*)”. Cioè, prima di tutto la mente dovrebbe essere pura. Per una mente impura è impossibile ottenere la vera chiarezza. Cos'è una mente impura? E' una mente la cui luce è contaminata e indebolita dall'essere inzuppata nel sudiciume dei desideri e degli attaccamenti

terreni. Quindi la mente prima di tutto dovrebbe ritornare pura rimuovendo tutto quel sudiciume nella forma di desideri e attaccamenti. Cioè, la mente dovrebbe essere liberata dalle catene di tutti i suoi impetuosi amori e odi, attaccamenti e avversioni. Solo una tale mente può essere uno strumento adatto all'auto-investigazione, perché solo una tale mente può rinunciare alla sua abitudine di soffermarsi sugli oggetti esterni e può voltarsi interiormente.

Non è sufficiente, tuttavia, rendere solamente la mente pura. Avendo ottenuto purezza, la mente dovrebbe essere rivolta interiormente. Qui la parola '*ahamukham*' non significa solo introversione o rivolgere la mente lontano dagli oggetti esterni. Avendo rinunciato a dare attenzione agli oggetti esterni, la mente dovrebbe dare attenzione a sé, la luce della consapevolezza, che risplende nel cuore come 'io'. Solo allora può essere ottenuta la vera chiarezza di auto-conoscenza.

“Soltanto il conoscere della mente la propria forma di luce, avendo rinunciato agli oggetti esterni, è vera conoscenza.” – *Upadesa Undiyar* verso 16.

'*Aham*' significa 'io', e quindi '*ahamukham*' significa guardare verso 'io' o dare attenzione a se stessi. Solo con questa pura mente rivolta a se stessa possiamo esaminare e conoscere la sorgente da cui sorge l' 'io'. Durante gli stati di veglia e di sogno l' 'io' sorgente è impegnato in molte attività, ma mai si volge verso se stesso per scoprire da dove è sorto. Qui 'da dove' (*engu*) significa 'da cosa' o 'da quale sorgente'. La sorgente di questo 'io' non è un luogo ma è solo l'essere 'io' che esiste e risplende in tutti i tre stati, veglia, sogno e sonno profondo.

Se con la mente pura che guarda verso se stessa esaminiamo la sorgente da cui sorge questo 'io', conosceremo chiaramente la forma di 'io', dice Sri Bhagavan in questo verso. Cosa si intende con conoscere chiaramente la forma di 'io'? E' sperimentare che la reale natura di 'io' non è la mente che sorge, vaga e sprofonda, ma è solo la realtà che sempre esiste e risplende come il puro essere consapevolezza senza alcun sorgere, vagare o sprofondare. Cioè, la forma di 'io' si riferisce alla realtà che è il vero significato della parola 'io'.

“Quello [l'unica realtà che risplende come 'io-io', il tutto] è sempre il significato della parola 'io', perché non cessiamo di esistere anche nel sonno, che è privo di 'io'.”  
*Upadesa Undiyar*, v.21.

Cioè, poiché c'è una consapevolezza 'io' che non cessa di esistere anche nel sonno dove non c'è ego 'io', quella consapevolezza sempre risplendente è il vero significato della parola 'io'. Quindi sperimentare la natura di quell' 'io' sempre risplendente è ciò che Sri Bhagavan descrive in questo verso come conoscere chiaramente la forma di 'io'.

Dopo aver conosciuto in questo modo la forma di 'io', cosa accade all'ego 'io', che in tutto questo tempo è sorto, impegnandosi in attività e di nuovo è sprofondato? “Avendo conosciuto chiaramente la forma di 'io', si cessa di esistere [o ci si arresta] in te, O Arunachala, come un fiume nell'oceano”, dice Sri Bhagavan in questo verso. Cioè, proprio come un fiume raggiunge la quiescenza e perde la sua esistenza separata quando si fonde nell'oceano, così quell' 'io' sorgente o ego diviene immobile e cessa di esistere come un'entità separata quando si fonde nell'essere 'io', che è Arunachala.

In *Sri Ramana Sahasram* c'è una preghiera che dice che l'"io" sorgente dovrebbe fondersi e scomparire nell'essere 'io', divenendo quell'essere 'io', che sempre risplende privo dell'"io" sorgente.

“Tu [O Sri Ramana], che sei l'essere 'io' che sempre è privo dell'"io" sorgente, sei l'illimitato 'io' (*paripurna aham*). Concedi la grazia su di me, che sto qui in lacrime, adorandoti, sempre supplicando e pregando con tutto il cuore che l'"io" sorgente anneghi in quell'illimitato 'io'.”

– *Sri Ramana Sahasram* verso 177

Qui è detto che c'è un 'io' sorgente e un 'io' illimitato. Solo quell' 'io' illimitato è il vero 'io'. Solo quell' 'io' risplende nel sonno, che è privo dell' 'io' sorgente. Quindi solo quello è il vero significato della parola 'io'. Solo conoscere la forma di quell' 'io' è ciò a cui Sri Bhagavan si riferisce in questo verso come “conoscere chiaramente la forma di 'io'”. Proprio come il fiume cessa di scorrere e giunge a fermarsi quando si fonde nell'oceano, così l'"io" sorgente cessa di sorgere e ottiene l'immobilità quando si fonde nell'illimitato essere 'io'. E proprio come il fiume cessa di avere qualche esistenza separata dopo aver raggiunto l'oceano, così l'ego sorgente 'io' perde la sua individualità quando si fonde in sé.

Dunque in questo verso Sri Bhagavan ha spiegato chiaramente sia la pratica sia il risultato dell'auto-investigazione. Quando con mente pura, che sola può rivolgersi verso se stessa, l'"io" reale è conosciuto chiaramente, il falso 'io' scomparirà, fondendosi in quell' 'io' reale come un'ombra che scompare alla luce. Ciò che Sri Bhagavan poi continua a descrivere nel verso successivo è solo questo stesso sentiero di auto-investigazione, ma presentato in un modo leggermente diluito per adattarlo all'inclinazione della persona per cui lo ha scritto.

#### VERSO 4:

*tyaktvā vishayam bāhyam  
ruddhaprānēna ruddhamanasāntastvām  
dhyāyanpaśyati yōgī*

*dīdhitimarunāchala tvayi mahīyam tētyaktvā* – avendo rinunciato; *vishayam* - oggetti; *bāhyam* - esterni; *ruddha* - trattenuto; *prānēna* – con il respiro; *ruddha* - trattenuto; *manasā* – dalla mente; *antah* – all’interno; *tvām* - tu; *dhyāyan* – avendo meditato; *paśyati* - vede; *yōgī* - yogi; *dīdhitim* - luce; *arunāchala* - O Arunachala; *tvayi* – in te; *mahīyam* – sono esaltati; *tē* - essi.

**O Arunachala! Avendo rinunciato agli oggetti esterni e avendo meditato interiormente su di te con una mente controllata dal respiro trattenuto, lo yogi vede la luce. Essi sono esaltati in te.**

*velividayam vittu vilangumaru nēsā  
valiyadakka nirkum manattāl – ulamadanil  
unnait dhiyānittu yōgi yolikānum  
unnil uyarvurumī dun*

*veli* - esterni; *vidayam* - oggetti; *vittu* – avendo rinunciato; *vilangum* – chi risplende; *arunēsā* - O Arunesa; *vali* - respiro; *adakka* – trattenendo; *nirkum* – che si ferma; *manattāl* – con la mente; *ulam adanil* – nel cuore; *unnai* – tu; *dhiyānittu* – avendo meditato; *yōgi* - yogi; *oli* - luce; *kānum* - vede; *unnil* – in te; *uyarvu* - grandezza, esaltazione; *urum* - ottiene; *īdu* - questo; *un* - conosci.

**O Arunesa che risplendi! Avendo rinunciato agli oggetti esterni e avendo meditato su di te nel cuore con una mente che si ferma trattenendo il respiro, lo yogi vede la luce. Egli ottiene l’esaltazione in te. Conosci questo.**

**Parafrasi esplicativa:** O auto-risplendente Arunesa! Avendo rinunciato a dare attenzione agli oggetti esterni (seconde e terze persone) e avendo meditato nel cuore su di te (il sé reale che risplende come ‘io’) con una mente che è divenuta immobile trattenendo il respiro, lo yogi vede la luce di auto-conoscenza e ottiene la grandezza in te (unendosi in questo modo con te, la personificazione di tutta la grandezza). Conosci questo.

#### COMMENTARIO

Per comprendere chiaramente questo verso nella prospettiva corretta, dovremmo esaminare attentamente tutti i punti di similitudine e differenza tra esso e il verso precedente.

Prima di tutto, la cosa principale che Sri Bhagavan ha stabilito nel verso precedente è ciò che è stato da lui descritto come conoscere chiaramente la forma di ‘io’ esaminando “da dove sorge questo ‘io’?” mentre la cosa principale che prescrive in questo verso è ciò che è da lui descritto come “vedere la luce meditando su di te, O Arunesa”. Queste due cose sono di fatto una e la stessa. Come? Prima di tutto vediamo come “vedere la luce” è lo stesso di “conoscere chiaramente la forma di ‘io’”. Cos’è la luce che deve essere vista? E’ la luce di cui Sri Bhagavan ha parlato in ognuno dei tre versi precedenti, vale a dire la luce di auto-consapevolezza, che risplende come ‘io, io’. Di conseguenza vedere questa luce che risplende come ‘io’ è lo stesso di conoscere chiaramente la forma di ‘io’. Il mezzo che nel verso precedente ha prescritto per vedere questa luce è esaminare l’‘io’ sorgente per

conoscere la sorgente da cui esso è sorto, mentre il mezzo che prescrive in questo verso è meditare su Arunesa. Cos'è questo Arunesa su cui di deve meditare?

Alcuni devoti, che non hanno ponderato a fondo tutte le parole in questo verso, presumono erroneamente che Sri Bhagavan si stia qui riferendo alla meditazione sul nome e la forma di Arunachala. Tuttavia, benché è vero che (come rivelato da Sri Bhagavan nel verso 9 di *Sri Arunachala Patikam*) il nome e la forma di Arunachala hanno un meraviglioso potere di sopprimere le dannose attività mentali di ogni anima che ha pensato a essa anche solo una volta, di attirare quell'anima interiormente per guardare il proprio sé, che è la sua realtà, di rendere quell'anima immobile come se stessa, e quindi di alimentarsi di quell'anima, nel presente verso, meditare sul nome e la forma esterni di Arunachala, non è ciò che è inteso da Sri Bhagavan. Egli inizia questo verso dicendo "*veli vidayam vittu vilangum arunesa*", che significa "O Arunesa che risplendi, avendo [la mente] rinunciato agli oggetti esterni". Quindi, poiché il nome e la forma di Arunachala è un oggetto esterno, non è il *dhyana-lakshya* o oggetto di meditazione inteso da Sri Bhagavan in questo verso. In tutto *Sri Arunachala Pancharatnam*, ogni volta che Sri Bhagavan si riferisce ad Arunachala si sta riferendo a ciò che risplende quando tutti gli oggetti esterni sono stati abbandonati, e per oggetti esterni intende tutti gli oggetti di seconda e terza persona. Ciò che risplende quando tutti gli oggetti di seconda e terza persona sono stati abbandonati è solo la prima persona. Ma benché la chiamiamo la prima persona, l' 'io' che allora risplende non è realmente una persona ma la realtà impersonale della falsa prima persona, l'ego. Quindi il sé reale, che risplende come 'io', è solo l'Arunesa che può risplendere in assenza di oggetti esterni. Così meditare su Arunesa, che sempre risplende auto-luminosamente come 'io', è lo stesso di esaminare "da dove sorge questo 'io'?". Quindi la cosa principale stabilita in questo verso non è differente da ciò che è stato stabilito nel verso precedente.

In secondo luogo, lo strumento menzionato da Sri Bhagavan nel verso precedente era "quella mente pura che guarda verso se stessa", mentre lo strumento da lui menzionato in questo verso è la "mente che è divenuta immobile trattenendo il respiro". Qui solo si trova una differenza significativa tra questi due versi. Sebbene la mente pura che guarda verso se stessa è una 'mente che è divenuta immobile' (*nirkum manam*), una mente che è divenuta immobile trattenendo il respiro non è necessariamente una mente pura. Per una mente pura, cioè, per una mente che è libera dai desideri e dagli attaccamenti terreni, da odi e amori, trattenere il respiro non è necessario. Per il suo chiaro potere di discriminazione la mente pura ha già ottenuto assenza di desiderio (*vairagya*) di dare attenzione agli oggetti esterni, e amore (*bhakti*) di dare attenzione a se stessa. Quindi per una tale mente pura è facile rinunciare agli oggetti esterni e rivolgersi interiormente. Trattenere il respiro è stabilito come un aiuto solo per coloro le cui menti sono impure. Poiché la mente impura è oscurata e agitata dalla densità e dalla forza dei suoi desideri e attaccamenti terreni, dai suoi odi e amori, essa manca del chiaro potere di discriminazione in assenza del quale non ha *vairagya* di dare attenzione agli oggetti esterni e non ha *bhakti* per dare attenzione a se stessa. Quindi, poiché una tale mente non ha la forza propria di rinunciare agli oggetti esterni e di rivolgersi verso se stessa, gli *yoga-sastras* hanno stabilito la ritenzione del respiro (*pranayama*) come un aiuto artificiale per soccorrere la mente che deve rinunciare a dare attenzione agli oggetti esterni. Trattenendo il respiro la mente fa sprofondare se stessa e diviene immobile forzatamente, rinunciando temporaneamente alla sua abitudine di dare attenzione agli oggetti esterni. "Ma finché il *prana* (il respiro o forza vitale) rimane sprofondato, anche la mente rimarrà sprofondata, e quando il *prana* esce fuori, anche la mente uscirà fuori e vagherà sotto l'influsso delle *vasana* (i suoi impulsi profondamente radicati)", dice Sri Bhagavan in *Nan Yar?*

Cioè, benché la mente sia forzata a rinunciare a dare attenzione agli oggetti esterni fintanto che il respiro è ritenuto, le sue *vishaya vasana* o impulsi a dare attenzione agli oggetti esterni, che sono i semi del desiderio, non sono distrutti o indeboliti dalla pratica del *pranayama*, e quindi non appena la ritenzione del respiro è allentata, la mente torna nuovamente sotto l'influsso delle sue *vasana*, e riprende la sua abitudine di dare attenzione agli oggetti esterni.

Per purificare la mente, cioè, per indebolire la forza delle sue *vishaya vasana*, i due soli mezzi sono auto-investigazione e *nishkama bhakti* (devozione che non è motivata da desiderio per alcun fine egoistico). Per coloro le cui menti erano così impure da non avere la forza di praticare anche un poco auto-investigazione, Sri Bhagavan usava raccomandare come mezzo per purificare la mente solo *nishkama bhakti*. Ma ci sono alcuni aspiranti le cui menti sono così oscurate da varie *vasana* impure da non sentire attrazione per il sentiero di *bhakti*. Il metodo del *pranayama* è stabilito solo per tali aspiranti. Ma avendo praticato un poco di *pranayama*, quando sono in grado di fermare la mente al grado di ritrarla dal dare attenzione agli oggetti esterni, essi dovrebbero iniziare a fare uso di quella mente calma, quieta e focalizzata per dare attenzione a se stessi. Se non cercano in questo modo di dare attenzione a se stessi ma continuano ancora a compiere sforzi per immobilizzare la mente con il *pranayama*, raggiungeranno solo lo stato ottuso di *manolaya* (cessazione temporanea della mente), che non li aiuterà in alcun modo a indebolire le loro *vasana* e a purificare la loro mente.

Per illustrare la futilità di questo *manolaya* ottenuto con il *pranayama* o altre pratiche yogiche, Sri Bhagavan usava raccontare la storia di uno *yogi* sulle rive del Gange che, dopo aver chiesto al suo discepolo di andare a prendergli dell'acqua da bere, si immerse in *manolaya* e rimase in quello stato per centinaia di anni, ma non appena ritornò alla consapevolezza corporea chiese nuovamente dell'acqua.

Benché l'aspirante che pratica *pranayama* può essere in grado di immobilizzare la sua mente al grado di ritrarla interamente dal dare attenzione agli oggetti esterni, quando egli fa lo sforzo di rivolgere la sua attenzione verso se stesso, può inizialmente sperimentare una difficoltà causata dalla forza delle sue *vasana* impure.

"[Come piccole creature che lottano per raggiungere la riva, ma non sono in grado di assicurarsi a un solido appiglio sulla sponda, essendo continuamente spinti indietro da bambini dispettosi] alcune persone, che non sono in grado di rimanere [fermamente] nello stato di sé, che è descritto come la riva del fiume, soffrono essendo lanciati da impulsi-bambini [i loro impulsi esteriorizzanti o *vasana*, che agiscono come bambini dispettosi] nella vita [lo stato di incessante attività mentale chiamato *samsara*], che è [come] la vorticoso corrente del fiume."

– *Guru Vachaka Kovai*, verso 155

L'impurità della mente nella forma delle forti *vasana* dei desideri e degli attaccamenti terreni è la sola causa che fa sembrare difficile aggrapparsi fermamente all'auto-attenzione. Ma benché l'aspirante fallisca ripetutamente nei suoi tentativi di dare attenzione a sé, essi non sono vani. L'auto-attenzione è il migliore fra tutti i mezzi per purificare la mente, e anche un piccolo sforzo fatto per rivolgere la mente verso se stessa comincerà ad accendere in essa una chiarezza di discriminazione, con cui otterrà un crescente *vairagya* verso il dare attenzione agli oggetti esterni e una crescente *bhakti* per dare attenzione a sé. Più la mente ottiene questi *vairagya* e *bhakti*, più il sudiciume nella forma delle sue impure *vasana* sarà

spazzato via. Mentre la mente si purifica sempre di più, l'auto-attenzione diventerà più facile, e l'aiuto artificiale del *pranayama* diventerà inutile. Così solo per lo sforzo di dare attenzione a sé, la "mente che è divenuta immobile con la restrizione del respiro" sarà trasformata in "quella mente pura che guarda verso se stessa". Solo questa mente pura sarà in grado di vedere la luce di auto-conoscenza meditando su Arunesa, che risplende nel cuore come 'io'.

"Avendo meditato su di te, O Arunesa, lo *yogi* vedrà la luce", dice Sri Bhagavan. Qui lo *yogi* è colui che, rinunciando a dare attenzione agli oggetti esterni e fissando la sua mente in sé, si è unito ed è divenuto uno con sé, e non colui che pratica soltanto *pranayama* e altri grossolani esercizi yogici. Solo un tale *yogi* "ottiene la grandezza in te". Cosa si intende qui con "ottenere la grandezza in te"? Significa ottenere la grandezza fondendosi nel sé come un fiume si fonde nell'oceano. Essendosi fuso nel sé, lo *yogi* ha cessato di esistere come un individuo separato. "La tua gloria si trova dove cessi di esistere", dice Sri Bhagavan in *Maharshi's Gospel* (pagina 37). Come? Avendo cessato di esistere come individuo, uno rimane come il sé, che solo è realmente degno di essere chiamato grande.

In questo contesto c'è un altro importante significato per la parola Tamil *unnil* (in te) che è usata qui da Sri Bhagavan. Oltre a significare 'in te', *unnil* può anche significare 'come te' o 'uguale a te'. L'uso di *unnil* in questo senso è raro, ma Sri Bhagavan è un maestro nel maneggiare questi usi rari nel Tamil. Così le parole "*unnil uyarvu urum*" non significano solo 'otterrà grandezza in te' ma anche 'otterrà grandezza come te' o 'otterrà grandezza uguale a te'. In altre parole, quello *yogi* diventerà te.

Ora se confrontiamo questo verso con il verso 14 di *Upadesa Undiyar*, sarà chiaro che l'idea centrale di entrambi questi versi è la stessa. Nel verso 14 di *Upadesa Undiyar* Sri Bhagavan canta:

"Se si fa andare la mente, che è sprofondata con la restrizione del respiro, su *or vazhi*, la sua forma morirà".

Le parole '*or vazhi*' significano 'l'unico sentiero', 'il sentiero di conoscenza' e 'il sentiero di divenire uno', e quindi esse si riferiscono al sentiero di auto-investigazione, che è l'unico sentiero di conoscenza e di unione con se stessi. Così il "mandare la mente su *or vazhi*" stabilito in quel verso è lo stesso di "meditare su di te" stabilito in questo verso. Quando la mente è inviata sul sentiero di dare attenzione a sé, la sua forma morirà, e soltanto la pura luce di auto-conoscenza rimarrà a risplendere. Così da questi due versi è chiaro che il giudizio di Sri Bhagavan riguardo la pratica della restrizione del respiro è che è solo un aiuto per la restrizione della mente impura dalla sua abitudine continua di vagare, e che quando la mente è stata così trattenuta, la sua attenzione dovrebbe essere rivolta verso se stessa per conoscere la propria vera forma, che è la luce di auto-consapevolezza.

Qui alcune persone dubitano, "Quando la mente è trattenuta dal suo vagare per mezzo della restrizione del respiro, è forzata a rinunciare a dare attenzione agli oggetti esterni. Quando essa rinuncia a dare attenzione agli oggetti esterni, che sono seconde e terze persone, non rimarrà soltanto la prima persona a risplendere? Quindi rinunciare semplicemente alle seconde e terze persone, non darà inevitabilmente come risultato l'auto-attenzione? Questo è un dubbio importante da chiarire. Ritirare l'attenzione da seconde e terze persone è chiamato *antarmukham* o introversione, mentre focalizzare l'attenzione su 'io' è chiamato *ahamukham* o guardare verso se stessi. Sebbene *ahamukham* include in se stesso *antarmukham*, non necessariamente *antarmukham* include *ahamukham*. Cioè,

benché l'attenzione sia ritirata dagli oggetti esterni, non è necessariamente focalizzata acutamente sulla consapevolezza 'io'. Lo stato in cui l'attenzione è ritirata dagli oggetti esterni ma non è fissata intensamente su sé è chiamato *manolaya* (cessazione temporanea della mente), e questo stato è sperimentato quotidianamente da tutti quando si va a dormire. Se una persona praticando *raja-yoga* ritira la sua attenzione dagli oggetti esterni per mezzo della restrizione del respiro e se egli non fa lo sforzo di fissare fermamente la sua attenzione sulla consapevolezza 'io', la sua mente scivolerà nello stato di *manolaya*. Benché il *manolaya* che è raggiunto con la pratica del *raja-yoga* è esaltato con il nome di *nirvikalpa samadhi* (assorbimento senza pensieri della mente), è di fatto non più utile per l'avanzamento spirituale di quanto lo sia il sonno quotidiano sperimentato da tutte le persone. Perché quell'auto-conoscenza non sorge nello stato di *manolaya*? La ragione è che il potere di *maya* agisce in due forme, vale a dire *avarana sakti* (il potere di coprire o nascondere) e *vikshepa sakti* (il potere di proiezione, diversificazione, agitazione o confusione). *Avarana sakti* è l'ottusità della dimenticanza della propria vera natura mentre *vikshepa sakti* è la percezione della molteplicità che sorge quando il corpo è considerato come 'io'. Nei vari stati di *manolaya* come il sonno e il *kashtha nirvikalpa samadhi*, benché la mente sia temporaneamente libera dalla presa di *vikshepa sakti*, ancora rimane avvolta dal velo di *avarana sakti*. A causa di questo velo di *avarana sakti*, la chiara conoscenza della propria vera natura non è sperimentata in *manolaya*, e quindi a suo tempo la mente sorgerà nuovamente e tornerà sotto l'agitante influsso di *vikshepa sakti*.

Ritirando la propria attenzione dagli oggetti esterni, ci si libera temporaneamente dall'influsso di *vikshepa sakti*. Ma per trapassare il velo oscuro di *avarana sakti*, è necessario dare intensamente attenzione alla consapevolezza 'io' e dunque conoscere la sua vera natura. Cioè, poiché l'auto-dimenticanza è la causa radice per il sorgere del velo di *avarana sakti*, l'auto-attenzione soltanto è la medicina che lo rimuoverà. Questo è il motivo per cui Sri Bhagavan dice nel verso 16 di *Upadesa Undiyar*:

“Soltanto il conoscere della mente la propria forma di luce, avendo rinunciato agli oggetti esterni, è vera conoscenza.”

Qui Sri Bhagavan non parla solamente di rinunciare agli oggetti esterni, ma anche di conoscere la propria forma di luce. In verità, egli pone l'accento solo su questo aspetto di 'conoscere' (*ordale*), che è il soggetto della frase e che è enfatizzato dalla lettera 'e' che significa 'solo' o 'esso stesso', mentre pone il 'rinunciare agli oggetti esterni' solo come proposizione secondaria. Perché? Perché rinunciare all'attaccamento o al desiderio di dare attenzione agli oggetti esterni è un prerequisito necessario senza il quale la mente non sarà in grado di rivolgersi verso se stessa e conoscere la propria 'forma di luce', la sua reale natura di consapevolezza auto-luminosa. Ma quando la mente ha grande amore per rivolgersi verso se stessa e conosce la propria forma di luce, il rinunciare all'attenzione agli oggetti esterni avverrà senza sforzo e naturalmente. Quindi il fine principale da raggiungere è il conoscere della mente la propria forma di luce, mentre il rinunciare agli oggetti esterni è solo sussidiario a questo e non è in se stesso un fine completo e valido.

Così la verità principale enfatizzata da Sri Bhagavan nel verso 16 di *Upadesa Undiyar* è che solo il conoscere della mente la propria reale natura, che è la luce di consapevolezza, è vera conoscenza. Ciò che è descritto in quel verso come "conoscere la propria forma di luce" (*tan oli uru ordale*) è ciò a cui si riferisce in questo verso con "vedrà la luce" (*oli kanum*). Poiché in entrambi questi versi Sri Bhagavan menziona sia il rinunciare agli oggetti esterni sia il

conoscere la luce, è qui importante non dimenticare il contesto in cui Sri Bhagavan espresse questo verso in *Upadesa Undiyar*. Descrivendo quale sentiero in *Upadesa Undiyar* Sri Bhagavan dice, “Il conoscere della mente la propria forma di luce, avendo rinunciato agli oggetti esterni”? Forse descrivendo lo *yoga-marga* (il sentiero del controllo mentale)? No. Egli aveva già completato la sua descrizione dello *yoga-marga* dai versi 11 a 15. Nel verso 16 egli inizia a descrivere il sentiero di auto-investigazione, che è il vero *jnana-marga*, definendo cos'è lo stato di vera conoscenza. Non è chiaro, quindi, che l'intenzione interiore di Sri Bhagavan in questo quarto verso di *Sri Arunachala Pancharatnam* è solo di descrivere lo stesso sentiero di auto-investigazione?

Ma mentre in questo quarto verso descrive il sentiero di auto-investigazione, Sri Bhagavan ha usato le parole ‘meditando’ e ‘yogī’, ed ha fatto un veloce riferimento alla restrizione del respiro. Afferrando qualcuna di queste parole periferiche e ignorando il soggetto centrale del verso, molte persone hanno proclamato, “Vedi, qui Bhagavan ha lodato il sentiero di *raja-yoga*; in questo verso egli proclama che anche con il *raja-yoga* si può ottenere l'auto-realizzazione”. Per evitare di essere tratti in inganno dalle conclusioni frettolose e superficiali a cui sono giunte e che hanno propagato queste persone, per i veri devoti è necessario comprendere l'intero verso alla luce degli altri versi e detti di Sri Bhagavan.

Parlando con precisione, solo due sentieri sono approvati da Sri Bhagavan, vale a dire i sentieri di *jnana* e *bhakti*. Avendo dato preminenza a *jnana* nei primi quattro versi, nel quinto verso egli prende il soggetto di *bhakti*.

## VERSO 5:

*tvayyarpitamānasā tvām  
paśyan sarvam tavākṛitayā satatam  
bhajatē (a)nanya prītyā  
sa jayatarunāchala tvayi sukhē magnah*

*tvayi* – in te; *arpita* - arreso; *manasā* – con la mente; *tvām* - tu; *paśyan* - vedendo; *sarvam* – tutto, ogni cosa; *tava* - tuo; *ākṛitayā* – come forma; *satatam* - sempre; *bhajatē* – chi adora; *ananya* – senza alterità; *prītyā* – con amore; *sah* - egli *jayati* - trionfa; *arunāchala* - O Arunachala; *tvayi* – in te; *sukhē* – nella beatitudine; *magnah* – essendo annegato.

**O Arunachala! Vedendo te con la mente arresa in te, colui che con amore senza alterità sempre adora ogni cosa come la tua forma, trionfa essendo annegato nella beatitudine in te.**

*unnidattil oppuvitta vullattāl eppozhudum  
unnaikkan dellāmum unnuruvāy – anniyamil  
anbuseyu mannōn arunācha lāvelhum  
inburuvām unnilāzhn dē*

*unnidattil* - in te; *oppuvitta* – che è stata arresa; *vullattāl* – con la mente; *eppozhudum* - sempre; *unnai* - tu; *kandu* – avendo visto; *ellāmum* – tutto, ogni cosa; *un* - tuo; *uruvāy* – come forma; *anniyam* – ciò che è altro, alterità; *il* - senza; *anbu* - amore; *seyum* – chi fa; *annōn* - egli; *arunāchalā* - O Arunachala; *velhum* - trionfa; *inbu* - beatitudine; *uru* - forma; *ām* – che sei; *unnil* – in te; *āzhndē* – essendo annegato.

**O Arunachala! Avendo visto sempre te con la mente che è stata arresa a te, colui che senza alterità ama ogni cosa come la tua forma, trionfa essendo annegato in te, che sei la forma della beatitudine.**

**Parafraasi esplicativa:** O Arunachala! Colui che, vedendo sempre te con la mente che è stata arresa a te, senza un senso di alterità ama ogni cosa come la tua forma, ottiene vittoriosamente il fine della nascita umana, avendo fuso la sua individualità in te, il sé reale, che sei la forma della beatitudine.

## COMMENTARIO

Se la mente è stata arresa ad Arunachala, uno perde la libertà e il diritto di usare quella mente per pensare a qualunque pensiero. La mente arresa a Dio significa lo stato in cui essa è completamente sprofondata e fusa in sé. Finché la mente ha qualche propria esistenza separata, non può essere definita una mente completamente arresa a Dio. Quando la mente è stata realmente arresa a Dio, perde la sua individualità separata e dimora soltanto come sé. Dimorando come sé, la mente vede o conosce nient'altro che sé, che è la vera natura di Dio o Arunachala. Quindi solo la mente che è in questo modo fusa in sé come sé può essere detta la mente che vede realmente Dio; finché la mente mantiene una propria entità separata, per quanto possa vedere Dio (in nome e forma), non sta realmente vedendo lui. Tale è la verità rivelata da Sri Bhagavan nel verso 8 di *Ulladu Narpadu*.

In questo quinto verso di *Sri Arunachala Pancharatnam* Sri Bhagavan enfatizza che Dio o Arunachala dovrebbe essere visto sempre. Cosa intende con la parola 'sempre' (*eppozhudum*)? Egli intende non solo nella veglia e nel sogno ma anche nel sonno; non solo

in tutti i tre stati, ma anche dopo la morte e dopo il *pralaya* (la dissoluzione dell'universo); non solo nel presente e nel futuro, ma anche nel passato. Vedere Dio in tutti i tre tempi – passato, presente e futuro – e in tutti i vari stati può essere descritto solo come “vedere lui sempre”. Poiché la mente ha una propria esistenza separata solo negli stati di veglia e di sogno, può vedere Dio come un nome e una forma solo in questi due stati. Ma come può vedere Dio nello stato di sonno, in cui è sprofondata e ha temporaneamente perduto la sua esistenza separata? Quindi, se la mente deve vedere Dio sempre, deve fondersi permanentemente in sé e quindi divenire della natura di sé, che risplende in tutti i tre stati e in tutti i tre tempi.

Se qualcuno arrende la sua mente a Dio, ciò che rimane è solo sé. Quindi le parole ‘vedere te sempre con la mente che è stata arresa a te’ non significa ‘vedere te per mezzo della mente’ ma solo ‘vedere te per mezzo di sé’. Benché Sri Bhagavan dice ‘vedere te con la mente’ dovremmo prendere nota attentamente delle parole che usa per qualificare quella mente: ‘mente che è stata arresa a te’. C’è un *mantra* in Sanscrito ‘*jita kamaya namah*’, che significa ‘Omaggio a colui che ha conquistato il desiderio’. Se ignoriamo la parola qualificante *jita*, che significa ‘conquistato’ o ‘sottomesso’, e prendiamo il *mantra* con il significato di ‘*kamaya namah*’ (omaggio a colui che ha desiderio), daremmo un significato diametralmente opposto al significato reale del *mantra*. In modo simile, in questo verso se ignoriamo le parole qualificanti ‘*unnidattil oppuvitta*’ (che significano ‘che è arresa a te’), e prendiamo la proposizione con il significato di ‘*ullattal eppozhudum unnaik kandu*’ (che significa ‘vedere te sempre con la mente’), daremmo un significato diametralmente opposto al reale significato inteso da Sri Bhagavan. Il reale significato di questa prima proposizione è che ognuno di noi dovrebbe vedere sempre Dio per mezzo di sé, ciò che solo rimane dopo che la mente è stata completamente arresa a Dio.

Quando la mente è arresa a Dio si fonde in sé, la vera natura di Dio, e perde la sua esistenza separata come ‘mente’. In quello stato, ciò che precedentemente è stato confuso come questa mente è realizzato come nient’altro che sé. Poiché gli oggetti possono essere visti come diversi da se stessi solo finché la mente sembra esistere come un’entità separata, quando la mente perde la sua esistenza separata e risplende come sé, in quello stato né il mondo, né gli esseri viventi né Dio saranno sperimentati come diversi da se stessi. Poiché (come rivelato da Sri Bhagavan nel verso 4 di *Ulladu Narpadu*) la natura della vista non può essere diversa dalla natura dell’occhio che vede, quando l’occhio attraverso cui vediamo il mondo non è la mente ma solo il sé, il mondo sarà sperimentato non come un insieme di oggetti diversi da se stessi, ma solo come una non duale e indivisa esistenza-consapevolezza-beatitudine, che è il sé. Questo solo è lo stato di vedere ‘ogni cosa come la tua forma’.

Vedere ogni cosa ‘come la tua forma’ è possibile solo dopo aver sperimentato la reale natura di sé, e non può essere fatta con qualche immaginazione della mente. Questo è il motivo per cui in questo verso Sri Bhagavan all’inizio dice ‘come la mente che è stata arresa a te’, e poi ‘vedendo te’, e solo dopo questo menziona ‘amare senza alterità ogni cosa come la tua forma’. Quindi solo l’*atma-jnani* (colui che conosce il sé), che avendo arreso la sua mente a Dio risplende come la forma di sé, che è la reale natura di Dio, può vedere ogni cosa come Dio.

Ma se si cerca di vedere ogni cosa come Dio prima di aver realizzato la vera natura di sé arrendendo la mente a lui, tutti i propri sforzi saranno un semplice atto di immaginazione compiuto dalla mente. Senza conoscere Dio come è realmente, come vedere ogni cosa come

la sua forma? Se vuoi vedere questa penna come una tigre, con un atto d'immaginazione puoi farlo: questa estremità è la sua testa, questa estremità è la sua coda, qui c'è la bocca, qui ci sono gli occhi, e così via. Poiché hai visto una tigre, puoi immaginarla così. Ma se non hai mai visto una tigre e se non hai idea di cosa sia una tigre, non puoi neppure immaginare questa penna come una tigre. Se dici, "Vedo questa penna come una tigre: qui ci sono le sue ali, qui ci sono le sue ruote", e così via, non è chiaro che non hai mai visto una tigre? Ugualmente prive di significato e risibili sono le affermazioni di quelle persone che non hanno realizzato se stesse ma che dicono, "Io vedo ogni cosa come Dio; io vedo questa pietra come Dio; io vedo questo tavolo come Dio; io vedo Dio in ogni oggetto e in ogni persona; io vedo Dio nei mendicanti e nella povera gente; io amo tutte le persone come me stesso".

La reale natura di Dio è il sé, la pura esistenza-consapevolezza-beatitudine che risplende priva di nomi e forme e indivisa da ogni genere di dualità. Se non realizziamo la nostra natura come esistenza-consapevolezza-beatitudine senza nome e senza forma, come possiamo vedere ogni cosa come quella? La natura della mente è vedere solo nomi e forme, e vedere questi nomi e forme come diversi da se stessa. Se questa mente non è completamente arresa, come può vedere la nostra reale natura senza nome e senza forma? E se non vediamo quella, è certo che non possiamo vedere ogni cosa come quella.

A questo punto alcune persone chiedono, "Sri Bhagavan non ha forse detto nel verso 5 di *Upadesa Undiyar* che adorare pensando 'ogni cosa è la forma di Dio' è una buona adorazione? Quindi non dovremmo pensare a ogni cosa come Dio?" La parola usata da Sri Bhagavan in quel verso è solo 'pensare' e non 'vedere'. Ciò che è descritto come una *sadhana* (pratica spirituale) in quel verso è solo per i *sadhaka* (aspiranti spirituali) che sono proprio allo stadio iniziale delle pratiche successive di *puja* (adorazione rituale), *japa* (ripetizione di un *mantra* o nome di Dio) e *dhyana* (meditazione), ciascuna delle quali è superiore alla precedente, e non è applicabile alle anime mature che hanno ottenuto il supremo livello di devozione che è descritto in questo ultimo verso di *Sri Arunachala Pancharatnam*. Il tentativo della mente di vedere il mondo e tutti gli esseri viventi nel mondo (cioè, tutte le 'otto forme') come forme di Dio è solo un atto d'immaginazione. Benché coltivare una tale immaginazione può in qualche misura essere utile per purificare la mente dalle sue impurità più grossolane nella forma di desideri e attaccamenti egoistici, e benché la mente purificata da questa pratica e da altre pratiche successive nel sentiero di *nishkama karma* (azione disinteressata e non egoistica) e di *bhakti* (devozione) sarà infine messa in grado di comprendere qual'è il sentiero diretto e reale alla liberazione, non può essere detto che una persona che sta coltivando questa immaginazione è realmente in grado di vedere ogni cosa come Dio. Pensare a ogni cosa come Dio è un'attitudine della mente che è appropriata a un aspirante che sta seguendo il sentiero di *nishkama bhakti*, ma vedere realmente ogni cosa come Dio è possibile solo nello stato in cui la mente pensante è stata arresa ed è quindi fusa nello stato di non-dualità in cui niente è visto come diverso da sé.

Solo colui che dimora fermamente e naturalmente come il sé non-duale, avendo distrutto la mente con l'auto-abbandono, è in grado di vedere ogni cosa come se stesso – solo egli è in grado di amare ogni cosa senza alcun senso di alterità. Quando è detto che egli vede ogni cosa come sé, si intende che egli non vede ogni cosa come 'ogni cosa' ma solo come l'unico, singolo e non-duale sé. Quindi non c'è stupore nel fatto che egli ama naturalmente ogni cosa come se stesso, perché il suo amare ogni cosa non è altro che il suo amare se stesso. Poiché l'amore di sé è naturale, solo colui che vede ogni cosa come se stesso può mostrare reale amore per tutte le cose e tutte le creature.

Finché c'è la sensazione che qualcosa è diversa da se stessi (anche se quel qualcosa è Dio), l'amore che si sperimenta per esso non può essere totale e indiviso<sup>6</sup>. Quindi le parole "colui che ama ogni cosa senza alterità come la tua forma" si riferiscono solo all'*atma-jnani* (colui che conosce il sé) che ha ottenuto l'unione non-duale con se stesso. Cioè, solo l' *atma-jnani* è colui che "ama ogni cosa senza alterità". Quindi in questo verso Sri Bhagavan dichiara che solo l' *atma-jnani* ha ottenuto la vittoria che è il fine reale della vita umana, essendo affogato in Arunachala, la forma della suprema beatitudine.

In questo verso sono trattati tutti i tre aspetti della realtà, *sat* (esistenza o essere), *chit* (consapevolezza) e *ananda* (felicità o beatitudine). Come? Quando la mente è stata arresa a Dio, ciò che rimane è lo stato di auto-dimora, che è *sat*. In quello stato di auto-dimora, ciò che risplende è l'eterna conoscenza di sé; questo è "vedere te sempre", che è *chit*. Essendo e conoscendo se stessi, è sperimentato "amore senza alterità" (*anyamil anbu*), che è l'aspetto *ananda*. Così arrendere la mente a Dio, vedere lui sempre, e amare ogni cosa senza alterità come la sua forma non sono tre cose separate – sono tutte una e la stessa.

In modo simile, nell'ultima parte di questo verso, "O Arunachala, egli trionfa essendo annegato in te, che sei la forma della beatitudine", sono trattati tutti i tre aspetti della realtà. La parola *velhum* qui (che significa 'trionfa' o 'ottiene la vittoria') indica l'ottenere fermezza o stabilità – cioè ottenere il fermo e irremovibile stato di auto-dimora; questo è l'aspetto *sat*. Le parole *unnil azhnde* (che significano 'essendo annegato in te') indicano la mente che annega nella luce di auto-consapevolezza, che (come rivelato nel primo verso) inghiotte ogni cosa con i suoi raggi diffondenti; quando la mente annega così in sé, tutta la sua conoscenza nella forma di consapevolezza di oggetti diversi da se stessa è inghiottita in quella luce splendente di auto-consapevolezza, e la mente rimane risplendente come quella luce soltanto; questo annegare della conoscenza della mente nella luce di auto-conoscenza è l'aspetto *chit*. La parola *inburuvam* (che significa 'che sei la forma della beatitudine') indica che Arunachala, la luce di auto-conoscenza, è la vera forma della beatitudine, che è l'aspetto *ananda*. Perciò chiunque anneghi in sé ottenendo l'esperienza (*chit*) dello stato vittorioso di ferma auto-dimora (*sat*) ottiene la suprema beatitudine (*ananda*).

Così abbiamo visto che attraverso questi cinque versi ciò di cui Sri Bhagavan sta parlando e che sta lodando è solo il risplendere della luce di auto-consapevolezza e il mezzo per ottenere quella luce. Il mezzo che egli descrive si riduce, da analisi, a due sentieri, vale a dire l'auto-investigazione e l'auto-abbandono. Quando egli inizia a mostrare il sentiero, prima di tutto descrive chiaramente il sentiero di auto-investigazione nel verso 3: "esaminando con quella mente pura che guarda verso se stessa 'dove sorge questo 'io'". Poi nel verso successivo descrive lo stesso sentiero di auto-investigazione, usando la parola 'meditando' (*dhyannittu*) invece di usare la parola 'esaminando' (*aynde*): "avendo rinunciato agli oggetti esterni... meditando su di te nel cuore con la mente che è immobile". Meditare su 'io', che solo risplende quando tutti gli oggetti esterni sono stati abbandonati, è lo stesso di esaminare 'dove sorge questo 'io'?'. Esaminare la sorgente di 'io' è chiamata auto-investigazione, mentre meditare su 'io' è chiamata auto-attenzione, ma benché le parole differiscano, in pratica sono una e la stessa.

<sup>6</sup> Riferirsi a Il Sentiero di Sri Ramana – Parte due, pag. 150-156, dove questa verità è spiegata in maggiore dettaglio.

Infine in questo quinto verso descrive il sentiero di devozione o auto-abbandono, ma lo fa solo in una mezza riga: “*unnidattil oppuvitta ullattal*” – parole che significano letteralmente ‘con la mente (o cuore) arresa a te’. Questa soltanto è vera *bhakti* o devozione. Poi nel resto di questo quinto verso egli descrive lo stato finale di realizzazione, lo stato trascendente di devozione suprema, che risplende come *prajna* o pura auto-consapevolezza.

Benché sia vero che (come narrato nell’introduzione a questo commentario) Ganapati Sastri avesse chiesto a Sri Bhagavan di comporre questi ultimi tre versi sul soggetto dei quattro *yoga* – *karma*, *bhakti*, *yoga* e *jnana* (i sentieri di azione disinteressata, devozione, controllo mentale e conoscenza), Sri Bhagavan ha di fatto descritto in questi tre versi solo i due sentieri che sono a lui graditi, vale a dire *jnana* e *bhakti*. Ma come concessione al desiderio di Ganapati Sastri, nel quarto verso fece un veloce riferimento alla restrizione del respiro (*pranayama*) come un mezzo per rendere immobile la mente, e usò le parole ‘*dhyānittu*’ (meditando) e ‘*yogi*’, quindi facendo sembrare, a un’osservazione superficiale, che stesse descrivendo il sentiero di *raja yoga*, mentre di fatto stava descrivendo solo la meditazione su ‘io’, che è il sentiero di *jnana*. Tuttavia, in nessuno di questi tre versi ha fatto qualche menzione al sentiero di *karma yoga*. Semmai si debba dire che ha trattato il soggetto del *karma yoga*, si può solo dire che in questo quinto verso si è riferito indirettamente non al sentiero del *karma yoga* ma al suo fine. Cioè, proprio come nel verso 10 di *Upadesa Undiyar* Sri Bhagavan ha detto che rimanere sprofondati in sé, la sorgente da cui si è sorti, è *karma*, *bhakti*, *yoga* e *jnana*, così in questo verso insegna che annegando in sé arrendendo la mente è la forma più perfetta di *karma* e *bhakti*.

L’ideale del *karma yogi* è vedere, amare e adorare ogni cosa come forma di Dio. Ma finché egli cerca di raggiungere questo ideale mentre ancora mantiene la mente, il suo vedere, amare e adorare ogni cosa come Dio è solo un’immaginazione e non può essere reale. Quindi in questo verso Sri Bhagavan insegna che se il *karma yogi* vuole realmente vedere, amare e adorare ogni cosa come Dio, deve prima arrendere la sua mente a Dio. Solo dopo aver arreso la sua mente può conoscere Dio com’è realmente, e solo allora può vedere e amare ogni cosa come Dio. Questo è il motivo per cui Sri Bhagavan era solito dire, “Solo un *atma-jnani* è un vero *karma yogi*”<sup>7</sup>.

Tuttavia, benché questo verso sta descrivendo chiaramente solo lo stato di realizzazione finale, che è raggiunto arrendendo completamente la mente a Dio, e benché la formulazione di questo verso non dà la possibilità di essere interpretato come una descrizione della pratica del *karma yoga*, ci sono persone che hanno cercato di distorcere il testo interpretando che in questo verso Sri Bhagavan ci ha raccomandato di praticare *karma yoga* vedendo e amando sempre ogni cosa come Dio. Per stabilire questa interpretazione forzata, essi affermano che, poiché Sri Bhagavan ha usato la parola *ullattal* (che significa ‘con la mente’), egli ha confermato che alla mente è sempre possibile vedere e amare ogni cosa come Dio. Cioè, essi immaginano che dovremmo prima arrendere la mente a Dio, e poi mantenere quella mente che dovremmo usare per vedere ogni cosa come la sua forma.

<sup>7</sup> “*atma-jnaniye unmaiyaṇa karma-yogiyaṇa avan*” sono le parole Tamil pronunciate da Sri Bhagavan, come riportato in *Sri Maharshi Vaymozhi* p. 21, una versione Inglese di questo può essere trovata in *Maharshi’s Gospel* p. 22, e *Talks* p. 44.

Se viene chiesto loro com'è possibile usare la mente in questo modo dopo che essa è stata arresa, controbattono dicendo che ciò deve essere possibile perché Sri Bhagavan ha detto che con la mente dobbiamo vedere ogni cosa come Dio. E se viene chiesto loro come la mente può vedere Dio "sempre" (*eppozhudum*), cioè in tutti i tre tempi e in tutti i tre stati, essi liquidano la domanda dicendo che non è necessario dare troppa importanza a ciascuna delle parole nel verso. Davanti a questi sciocchi sapienti, non dovremmo aprire la nostra bocca. Questo è il motivo per cui è detto nella *Sri Ramana Gitam*<sup>8</sup>:

"In questo mondo che è una folla che non comprende le parole del guru, coloro che hanno ottenuto la grazia non muoveranno la loro lingua.

– *Guru Sol Puyiyak Kuttam*, ritornello

Anche se conosciamo la verità, non dovremmo dirla apertamente, perché le persone non sono pronte ad accettarla. Poiché così tanti grandi filosofi e persone erudite si sono fatti avanti dando queste interpretazioni errate alle opere di Sri Bhagavan, è meglio per noi rimanere quieti. Salvo che qualcuno ci chieda qualcosa, non dovremmo dire niente.

Oggigiorno ci sono molte persone che dichiarano, "Noi siamo *karma yogi*. Abbiamo arreso noi stessi a Dio. Siamo in grado di vedere Dio in ogni cosa, e quindi amiamo le persone. Poiché vediamo tutte le persone come Dio, che è la forma della beatitudine, rimuovendo le loro sofferenze stiamo facendo un servizio sociale! Per noi il lavoro è adorazione, e quindi siamo impegnati a costruire scuole e a fondare ospedali. Se qualche zona è colpita da inondazione o da siccità, dobbiamo fare lavoro di assistenza portando pacchi di cibo alle persone colpite. Fare queste attività è realmente amare tutte le persone come Dio. Fare questo servizio sociale è il migliore mezzo per ottenere *moksha* (liberazione)". Le persone che parlano in questo modo non solo stanno ingannando gli altri ma ingannano anche loro stesse.

Non conoscendo cos'è Dio, essi immaginano di poterlo vedere in ogni cosa. Quando ingannano spensieratamente loro stessi in questo modo, un sottile egoismo inizia a crescere nella loro mente facendoli sentire giusti in tutte le loro azioni e spiritualmente più avanzati delle altre persone. Solo quando viene la morte essi ricevono la frusta adatta – allora sarà fatto loro sentire, "Abbiamo sempre ingannato noi stessi. Cosa sarà di noi ora? Dove stiamo andando ora?". Senza essere in grado di capire qualsiasi cosa chiaramente, essi finiranno la loro vita in uno stato di confusione mentale. Perché al momento della morte possa giungere uno stato di chiarezza, ora dovrebbero rinunciare a ingannare loro stessi.

Se qualcuno desidera realmente vedere e amare ogni cosa come Dio, c'è solo un modo – cioè, la mente, la cui natura è vedere l'unica realtà, che è Dio, come i molti nomi e forme di questo mondo, deve essere abbandonata per mezzo dell'auto-abbandono o dell'auto-investigazione. Se la mente non è abbandonata in questo modo, per quanto *karma yoga* si possa fare, o per qualsiasi altro genere di sforzo portentoso si possa fare, è certamente impossibile vedere ogni cosa come Dio.

<sup>8</sup> *Sri Ramana Gitam* è una raccolta di canti Tamil in lode di Sri Bhagavan composti da Sri Sadhu Om.

Vediamo ora la connessione che sottende tutte le idee principali espresse da Sri Bhagavan in questi cinque versi: Arunachala è il sé reale che sempre risplende nel cuore come 'io' (verso 2); l'intero mondo della molteplicità è solo un'immagine che appare e scompare solo in se stessi (verso 2); poiché questa apparenza del mondo nasconde apparentemente la reale natura di sé, per conoscere il sé come è, dovremmo rinunciare a dare attenzione agli oggetti esterni (verso 4) e, con una mente pura che guarda verso se stessa (verso 3), dovremmo meditare sulla consapevolezza 'io' che risplende nel cuore (verso 4); dando attenzione in questo modo a 'io', vedremo chiaramente la sua vera natura (verso 3), che è la luce di auto-consapevolezza (verso 4), e così la mente cesserà di esistere come un'entità separata fondendosi in sé come un fiume che si fonde nell'oceano (verso 3); quando la mente è così arresa nell'oceano di auto-consapevolezza, che è Arunachala, risplenderà come sé, la cui natura è vedere sempre se stessa (verso 5); quando per la luce della grazia di Arunachala, che è il sole di auto-conoscenza, il bocciolo della mente che si stava gonfiando di devozione è fatto fiorire pienamente come il loto di pura auto-consapevolezza, l'intera apparenza del mondo che era vista da quella mente sarà inghiottita dalla splendente luce di auto-conoscenza, che allora sarà sperimentata come l'oceano di *amrita* che è la pienezza della grazia (verso 1); quando ogni cosa è in questo modo inghiottita dalla luce di sé, sarà realizzato che ciò che era precedentemente visto come 'ogni cosa' è di fatto nient'altro che lo stesso sé, e quindi, poiché in quello stato non sarà sperimentata alcuna alterità, a causa del suo naturale amore di se stesso, il sé amerà 'ogni cosa come' se stesso (verso 5); poiché la miseria è sperimentata solo perché la mente vede i molteplici oggetti di questa apparenza del mondo come diversi da se stessa, quando la mente annega in sé ciò che rimarrà risplendente sarà solo l'oceano della beatitudine (verso 5).

Così in questi cinque versi, che sono scritti nella forma di uno *stotra* (inno) in lode ad Arunachala, Sri Bhagavan ha esaltato la grandezza della beatificante luce di auto-consapevolezza ed ha rivelato il mezzo con cui possiamo sperimentare la verità che quella luce è sempre la nostra reale natura.

## VERSO CONCLUSIVO:

*śrīmad ramana maharshē  
darśanam arunāchalasya dēvagirā  
pañchakamāryāgītau  
ratnam tvidamaupanishadam hi*

*śrīmad ramana maharshē* - di Srimad Ramana Maharshi; *darśanam* – rivelazione (letteralmente, vedere); *arunāchalasya* - di Arunachala; *dēvagirā* – per il Sanscrito; *pañchakam* – cinque versi; *āryāgītau* - in *arya-gīta* [un metro poetico]; *ratnam* - gemme; *tu* - davvero; *idam* - questi; *upanishadam* - delle upanishad; *hi* - [un'esclamazione].

**Questi cinque versi [in lode] di Arunachala, [che sono] una rivelazione (*darsanam*) di Srimad Ramana Maharshi per [mezzo del] Sanscrito in *arya-gīta*, sono davvero gemme delle upanishad.**

*aruna giriramana nāriyattil kanda  
varumaraiyan dakkaruttē yāhum – arunā  
chalapañ chakamaniyai tandamizhven bāvāl  
ulahuk kalittā nuvandu*

*arunagiri ramanan* - Arunagiri-Ramana; *āriyattil* - in Sanscrito; *kanda* – che [Egli] ha rivelato (letteralmente, visto); *aru* - prezioso; *marai-anta* - vedanta (la fine o conclusione dei Veda); *karuttē* – il significato; *āhum* – che sei; *arunāchala* - Arunachala; *pañchaka* – cinque versi; *maniyai* – gemme; *tan* - piacevole; *tamizh* - Tamil; *venbāvāl* – con *venba* [un metro poetico]; *ulahukku* – al mondo; *alittān* - diede; *uvandu* - felicemente.

**Arunagiri-Ramana felicemente, con piacevoli *venba* Tamil, ha dato al mondo i cinque versi-gemme ad Arunachala, che sono il prezioso significato del *vedanta*, che egli ha rivelato in Sanscrito.**

**Parafresi esplicativa:** Arunagiri-Ramana, attraverso piacevoli *venba* Tamil, ha dato felicemente al mondo questi cinque versi-gemme ad Arunachala [*Sri Arunachala Pancharatnam*], che rappresentano il prezioso significato del *vedanta*, e che egli all'inizio ha rivelato in Sanscrito.

**Nota:** come spiegato nell'introduzione a questo commentario, la versione Sanscrita di questo verso conclusivo fu composta da un devoto di nome Daivarata, e la versione Tamil fu composta da Sri Bhagavan, che ha adattato l'idea nel verso di Daivarata per formare un verso conclusivo alla versione Tamil di *Sri Arunachala Pancharatnam*.