

Autoindagine

Discorsi su Sri Ramana Maharshi Narrati da David Godman

testo del video:

https://www.youtube.com/watch?v=UDVQC_uHRCI



Mi trovo a Palakottu nell'ashram di Annamalai Swami.

Qualche minuto fa, mentre Henri ed io, prima di filmare, parlavamo dell'opera di Bhagavan 'Chi sono io?'.

Lui ne ha tirato fuori una copia chiedendomi di commentarla. Questo è il libro – direi l'opuscolo, date le poche pagine – che contiene tutto l'occorrente per iniziare la pratica dell'autoindagine.

È un'opera nata quando Bhagavan viveva ancora sulla collina intorno al 1902. All'epoca, Ramana non parlava alle persone che venivano a trovarlo. Se qualcuno gli faceva una domanda e lui voleva rispondere, scriveva con un dito sul terreno al di fuori del *mantapam* in cui stava.

Così un giorno arrivò questo devoto di nome Sivaprakasam Pillai, che toccò l'argomento che più interessava a Bhagavan, cioè 'Chi sono io?'. Sivaprakasam Pillai fece questa domanda e Bhagavan si sentì invitato al dialogo con lui.

Siccome non parlava, scriveva in terra col dito. Sivaprakasam Pillai mandò a memoria gran parte delle risposte perché non erano così complicate. Credo che si appuntò l'ultima e che scrisse poi le altre a casa ricordandole a memoria.

Di questo singolare dialogo rimasero solo i suoi appunti per circa 20 anni, finché nei primi anni '20 scrisse una biografia di Bhagavan in versi, e giunto al termine gli venne l'idea: "Beh, era stata una bella conversazione quella del 1902. La voglio aggiungere come appendice". Fu così che uscì in stampa l'appendice.

Il libro arrivò nel Ramanashram. Ai devoti piacque perché era un vademecum molto semplice sugli insegnamenti di Bhagavan, sia per la pratica che la teoria. Ai devoti piacque talmente che poi venne pubblicato separatamente, sempre in forma di domanda e risposta. Poi nel 1926 fu Bhagavan stesso che intervenì sul dialogo rielaborandolo interamente in forma di saggio. Quindi questo è stato davvero l'unico lavoro in prosa scritto da lui. Infatti 'Self-enquiry Autoindagine), che porta il suo nome, fu scritto in realtà da qualcun altro.

Quindi, lui si mise a sedere per scrivere tutti i punti annotati da Sivaprakasam Pillai, riformulandoli in un'unica opera in prosa, che aveva ancora il titolo 'Chi sono io?' e che non parla soltanto di pratica spirituale. Tratta infatti della natura del mondo e della felicità, di cos'è la mente, e così via. Però contiene un capitolo fondamentale su come praticare l'autoindagine.

Alle persone che vennero a trovare Bhagavan dopo la pubblicazione di questo saggio e che gli chiedevano dei suoi insegnamenti, molto spesso lui diceva di andare in libreria e leggersi questo opuscolo. “Vedrete che c’è scritto tutto, e se poi vi rimane qualcosa da chiedere, se vi occorre qualche approfondimento, tornate qui e ne parleremo”.

Quindi questo era, diciamo, l’ABC, il prontuario sugli insegnamenti di Bhagavan che si chiedeva ai principianti di leggere per intero prima di tornare da Bhagavan per chiedere altre istruzioni.

Bhagavan era così... non dico innamorato ma... a lui questo libretto piaceva tanto che chiese al fratello, direttore dell’ashram, di sussidiarlo, in modo che tutti potessero permettersi l’acquisto di una copia. Fu messo in vendita a prezzi incredibilmente bassi, in molti casi inferiori ai costi di stampa. Inoltre incoraggiò devoti bilingui a farne pubblicare traduzioni.

Così, durante forse gli ultimi 25 anni della sua vita, questo testo è stato in vendita nel Ramanashram come introduzione fondamentale agli insegnamenti di Bhagavan e come primo approccio alla pratica dell’autoindagine per tutti quelli che lo visitavano, qualunque fosse la loro lingua.

Il mio consiglio è lo stesso di Bhagavan: prima di guardare il film, prendete questo opuscolo, fate conoscenza degli insegnamenti di Bhagavan e poi ascoltate quello che ho da dirne. Questa è la fonte. Questo è Bhagavan. Questo è Bhagavan che vi dice come illuminarvi, e questo è ciò di cui avete davvero bisogno nella vita.

Prima di leggervene un estratto voglio raccontarvi un’altra storia: una mia amica che vive in Israele, a Tel Aviv, un giorno mi disse: “Non ho proprio idea di chi fosse il mittente comunque un giorno mi ritrovai questo libro nella cassetta delle lettere: c’era una foto di Bhagavan e appunto una copia in ebraico di ‘Chi sono io?’”. E aggiunse: “Lo lessi da cima a fondo e da lì fui devota di Bhagavan per 17 anni, senza sentire alcun bisogno di venire in India per cercare un altro libro o un’altra fotografia. Guardai queste dieci pagine e pensai: ‘Questo è tutto ciò che mi serve sapere nella vita. Ho la foto, la presentazione dell’insegnamento e i consigli pratici su come realizzare il Sé. Sto bene, sono felice. Questo è tutto ciò di cui ho bisogno’ ”.

Henri mi ha chiesto: “Qual è il messaggio più semplice ed essenziale di Bhagavan su come fare autoindagine?”.

Eccolo qui: Domanda 9 – “Qual è la via dell’indagine per comprendere la natura della mente?”.

La risposta di Bhagavan è: “Quello che sorge come ‘io’ nel corpo è la mente. Se si indaga su dov’è che nel corpo l’ ‘io’ appare prima, si scopre che sorge nel cuore. Quello è il luogo in cui ha origine la mente. Anche se si pensa di continuo ‘io’- ‘io’- ‘io’, si viene condotti in quel luogo. Tra tutti i pensieri che sorgono nella mente, il pensiero ‘io’ è il primo a presentarsi. È solo dopo il suo sorgere che emergono gli altri pensieri. È dopo la comparsa del primo pronome personale ‘io’ che appaiono il secondo e il terzo pronome. Senza il primo pronome di persona non ci sarebbero il secondo e il terzo”.

E la domanda successiva è: “Come si acquieta la mente?”.

A cui Bhagavan risponde: “Domandandosi ‘Chi sono io?’. Il pensiero ‘Chi sono io?’ distruggerà ogni altro pensiero e, come il ramoscello che si usa per attizzare il fuoco, finirà anch’esso

distrutto. E così sorgerà la realizzazione del Sé”. Quindi, è questa la domanda cruciale sulla pratica.

Ci si deve chiedere: “Qual è il modo per persistere nel pensiero ‘Chi sono io?’”

La risposta di Bhagavan è: “Se sorgono altri pensieri, non li si deve seguire ma ci si deve domandare: ‘A chi vengono questi pensieri?’. Non importa quanti pensieri sorgano, al nascere di ogni pensiero ci si deve chiedere con diligenza: ‘A chi è sorto questo pensiero?’. Emergerà la risposta: ‘A me’. Quindi, quando uno si domanda: ‘Chi sono io?’ la mente torna al luogo in cui sorge e il pensiero che era apparso si acquieta. Ripetendo questo tipo di pratica la mente sviluppa la capacità di restare là dove sorge.”

Queste sono quindi le istruzioni di Bhagavan su quel che si deve fare. Ma la cosa non finisce qui, si tratta di un lavoro a due. Quello che dice Bhagavan è che se fate tornare il vostro ‘io’ alla sorgente e lo lasciate dimorare lì, allora state invocando il potere del guru, il potere del Sé. E fondamentalmente è questo potere che risucchierà il vostro ‘io’ acquietato dentro la sua sorgente e che lo distruggerà.

Quello che Bhagavan vi dice di fare è, mediante pratica ripetuta, riportare il vostro senso dell’ ‘io’ nel luogo da cui è emerso e mantenerlo lì in modo tale che niente lo distrugga. Niente gli fa desiderare di uscire a seguire un pensiero. Se raggiungete questo senso di ‘io’ privo di sforzi e pensieri, allora questo ‘io’ resterà a dimorare là dove nasce. Ma questa non è la liberazione. Si tratta semplicemente, potremmo dire, dell’ ‘io’ che si offre in sacrificio al Sé. Quando questo ‘io’ ha perso ogni spinta ad uscire, quando non c’è più il dinamismo di inseguire un pensiero, allora in quel pensiero ‘io’ si rivelerà il potere del Sé, che lo assorbirà in sé stesso, distruggendolo. Quella sarà la liberazione.

Il vostro compito è di riportare l’ ‘io’ al luogo in cui sorge e mantenercelo. Il potere del Sé, che agisce tramite il guru, fa il lavoro di agguantare l’ ‘io’ e distruggerlo una volta che avete svolto la prima parte del compito.

LIVELLI DELL’INSEGNAMENTO **(Risposta alla Domanda di Henri Jolicoeur)**

“All’inizio hai parlato del Buddha, dicendo che non bisogna accettare niente sulla fiducia, che non bisogna basarsi su credenze, ma scoprire da solo ciò che è vero e ciò che non lo è. Occorre rifiutare quello che non è vero ed essere fedeli alla verità. Ora, questa è l’essenza di ciò che ebbe a dire Bhagavan, ed è anche il nocciolo di quanto insegnò dell’autoindagine”.

Innanzitutto, quello che voglio dire è che anche se la gente non sa molto di Ramana Maharshi, quello che sa è che insegnò l’autoindagine, per cui dice che Ramana Maharshi insegnò l’autoindagine, senza in realtà soffermarsi ad approfondire tutte le altre cose che ha fatto – tutti i suoi suggerimenti e consigli. Quindi, vorrei iniziare dicendo che lo stesso Bhagavan non dava gran peso alle istruzioni verbali.

Egli disse: “Il più elevato dei miei insegnamenti sono le silenti emanazioni che si propagano da me. Se vi sedete in silenzio davanti a me, se acquietate la mente e state semplicemente alla mia presenza, o alla presenza di chiunque altro si trovi in questo stato, lo stato d’illuminazione

possiede una specie di qualità contagiosa cui voi vi rendete recettivi ed aperti tramite il vostro silenzio”.

È un po' come un ricevitore radio sintonizzato sulla giusta frequenza. **La frequenza adatta a ricevere l'emanazione di uno jnani è la pace interiore, il silenzio interiore.** Se riuscite a regolare la manopola su quella lunghezza d'onda, allora scoprirete qual è lo stato di quello jnani senza la mediazione di qualsiasi istruzione o pratica. In qualche modo, per una specie di osmosi, assorbite le emanazioni del suo stato, e quello stato diventa il vostro.

Per Bhagavan, quindi, questo era il suo insegnamento più elevato. Poi scendendo di un livello: ci sono persone che non ci riescono, oppure che vogliono avere un dialogo o ricevere istruzioni, devono fare qualcosa per compulsione, non riescono a stare in silenzio, non sono in grado di entrare nello stato in cui le emanazioni dello jnani mostrano loro l'esperienza...

In quei casi Bhagavan, invece di dar loro una pratica, spesso diceva: **“Sei già illuminato”**, e le persone rispondevano: **“Sì sì, lo so, ma cosa devo fare?”**

Ciò che sfugge a gran parte delle persone... Ma se si va a vedere tutto quanto ci ha lasciato Bhagavan, quanto ebbe a dire e quanto è stato registrato, si scopre che le istruzioni sull'autoindagine o qualsiasi altra cosa non sono il solo grande argomento.

La cosa che ha detto più frequentemente in vari modi e forme è:

“Tu sei il Sé. Tu sei la coscienza. Tu sei Brahman. Tu sei già libero”, ecc. ecc.

Perciò anche se stare in presenza di uno jnani, essere nel silenzio era ciò che per Bhagavan equivaleva ad aprirsi al suo insegnamento più elevato; ma Egli stesso sapeva che la maggioranza delle persone non riusciva ad essere su quella lunghezza d'onda.

Gran parte delle persone non era abbastanza matura e recettiva per trarne profitto. Per un po' Bhagavan ci provava, magari dicendo: “Tu sei già illuminato. Sei già il Sé. Sei già il Brahman”. Ma credo che sapesse che gran parte delle persone non avrebbero fatto proprie quelle parole in uno spazio in cui divenissero la loro stessa esperienza.

Quando un guru ti dice la verità su te stesso, si tratta di un'informazione. Non risuona in te. Non stimola in te quell'esperienza, salvo in casi molto rari. Quindi, si scende sul piano degli aspetti pratici: “Standomene qui in silenzio non faccio l'esperienza. Non riesco a fare l'esperienza di quel che mi hai detto: che sono il Sé. Voglio fare qualcosa per realizzare il Sé. Cosa devo fare?”.

Qui siamo al livello dei concreti consigli pratici: la prima cosa da apprezzare in Bhagavan è che non era per niente normativo. Il Ramanashram non è mai stato quella sorta di campo d'addestramento spirituale dove entravi ed avevi sessioni di meditazione alle cinque del mattino, con qualcuno che ti diceva come stare seduto, dove stare seduto e cosa praticare.

Se venivi al Ramanashram, sedevi con lui alla sua presenza. Se volevi parlare, potevi farlo. Se volevi soltanto startene seduto e in silenzio, ti sedevi e stavi in silenzio. Se avevi un dubbio o un problema potevi andare da lui e dirgli: “Bhagavan, dammi un consiglio”, oppure “Bhagavan, aiutami”, o “Che pratica devo fare?”.

E neanche di fronte a queste richieste e domande Bhagavan diceva direttamente: “Fai l’autoindagine”. Magari chiedeva: “Cosa stai facendo ora?”. E tu avresti potuto dire: “Oh, recito il nome Krishna come mantra”, oppure “Prego davanti a quella tale immagine”. E lui - anche se risulta scritto che disse dell’autoindagine di essere la via più diretta per l’illuminazione - neanche in quei casi ti avrebbe detto di farla. Ti diceva: “Molto bene. Continua”.

Se avevi una pratica che ti soddisfaceva, se ti andava bene continuarla, allora ti diceva: “Molto bene. Continua”. Ma se andavi da lui a chiedergli, ad esempio: “Qual è il modo più rapido per raggiungere l’illuminazione?”, quasi invariabilmente ti rispondeva: “L’autoindagine”.

E se andavi da lui a dirgli: “Non sono contento del mio mantra, o cerimonia, o di quello che pratico, pensi che dovrei fare qualcosa di diverso?”. Allora magari ti avrebbe indirizzato con delicatezza verso la via dell’autoindagine.

In effetti lui ebbe a dire in innumerevoli occasioni che esistono solo due metodi efficaci per illuminarsi. **Uno è la pratica dell’autoindagine, l’altro è la resa completa e incondizionata al Guru o a Dio.**

LA PRATICA DELL’AUTOINDAGINE

Se le persone sceglievano la via dell’autoindagine, cosa che facevano molti, e venivano a chiedere consigli, si arrivava agli aspetti specifici della pratica:

Cos’è l’autoindagine?

Come si pratica?

Come funziona?

Perché a volte non funziona?

E cosa rende la pratica efficace?

Per dar conto di tutti questi aspetti voglio prima spiegare cosa Bhagavan pensava della mente e di come va eliminata, perché l’autoindagine è proprio questo.

Egli diceva che tutti i pensieri, tutte le percezioni, i ricordi e le idee originano da un pensiero primario che chiamava il pensiero ‘io’. Questo ‘io’ è come il filo di una collana, è il filo che attraversa ogni singola idea, pensiero e percezione che abbiamo. E aggiungeva: “Questo ‘io’ è il soggetto. È te stesso. Qualunque cosa pensata o percepita dall’ ‘io’ è un oggetto”.

Quindi nella proposizione: “io vedo un albero”, ‘io’ è il soggetto e l’albero è l’oggetto.

“Io mi sento arrabbiato”: ‘io’ è il soggetto e l’emozione ‘rabbia’ è l’oggetto.

Diceva che la tua attenzione è costantemente rivolta agli oggetti che tu, soggetto ‘io’, vedi, senti e percepisci. E diceva che poiché l’attenzione è sempre rivolta agli oggetti invece che al soggetto, non si diventa mai consapevoli della vera natura di cui è fatto questo soggetto.

E la cosa molto interessante che diceva è che questo soggetto ‘io’, che non si guarda mai, è in realtà una finzione. È una falsa associazione. Nasce dall’idea secondo la quale ‘Io sono una persona, Io ho una mente’, ‘Io vivo dentro un particolare corpo’, ‘io faccio cose’, ‘io ricordo cose’.

Egli diceva che quest'idea è del tutto sbagliata, e che è essa a crearti sofferenza, a farti avere idee erronee su di te e sul mondo. E diceva che ogni idea sbagliata che si ha di sé stessi, del mondo, di Dio, deriva dall'idea di essere una persona che abita un corpo e possiede una mente. Diceva che questo senso d'identità personale, che chiamava pensiero 'io', va messo alla prova, e di continuo, ripetutamente, momento per momento.

Diceva che poiché la tua attenzione è sempre rivolta a cose che non sono l' 'io' – gli oggetti della tua attenzione, gli oggetti che tu ricordi, percepisci e in cui credi – tu non guardi mai te stesso per vedere cos'è che pensa i tuoi pensieri e percepisce le tue percezioni. Diceva che è lì che deve andare la tua attenzione: non rivolgersi a cose che vuoi studiare, che vuoi conoscere, ma invece guardare l'entità dentro di te che pensa i tuoi pensieri e percepisce le tue percezioni.

Diceva: "Cos'è questa cosa dentro di te che è consapevole dei tuoi pensieri? Cos'è questa cosa dentro di te che afferma di percepire oggetti a te esterni?". Diceva che non è qualcosa di cui ci occupiamo, perché siamo tutti ossessionati dal continuo fluire degli oggetti: ricordati, percepiti, pensati.

Diceva che ciò che dobbiamo fare per scoprire la natura di questo senso d'identità individuale è essere continuamente consapevoli di quest'unica entità interiore, quest'unica realtà interiore che si associa e identifica con tutte le cose che pensa e percepisce.

La chiamava: 'pensiero io'; ma io preferisco 'io', è un termine pregno di implicazioni, se dici alle persone di mettersi a cercare l' 'io' o portare l'attenzione all' 'io', finiscono per farne un altro oggetto. Pensano: "Oh, il mio 'io' sta qui sopra, o è lì sotto"... e allora iniziano a stare attenti a un'idea chiamata 'io'.

Ciò che suggerirei alle persone è di guardare sé stessi rimanendo continuamente consapevoli. Cos'è dentro di te che pensa i tuoi pensieri quando hai un pensiero? Cos'è dentro di te che percepisce una percezione quando vedi qualcosa? È il tuo 'io'. È il tuo senso d'identità individuale.

Non si tratta solo di guardare qualcosa e capire cos'è, perché quello che dice Bhagavan è che questa cosa che associa e organizza tutti i tuoi pensieri, tutte le percezioni, non è in effetti un'entità reale. Sembra che continui a esserci perché non la si guarda mai nel modo giusto. Diceva che se riesci a stare in questo senso dell' 'io', questa cosa che pensa i tuoi pensieri, senza essere distratto da alcun oggetto mentale che passa, questo 'io' inizierà pian piano a sprofondare. E aggiungeva che se riesci a mantenere l'attenzione su questa sensazione interna, su questa cosa che pensa i tuoi pensieri, impedendole di fuggire e di pensare altri pensieri, essa tornerà là dove è apparsa e finirà per scomparire, e questa scomparsa ti rivelerà chi sei veramente.

Quello che dice in effetti è che esiste una falsa identità – qualcosa che ha assunto il controllo della tua vita – che tu chiami 'io', me stesso, la mia mente... che associa e correla tutte le percezioni, sensazioni, emozioni, pensieri, credenze. Se riesci a isolare quell' 'io' da tutte quelle cose, tenendo un'attenzione incessante su questa consapevolezza interiore, sull' 'io' che ha queste percezioni, quell' 'io' inizia ad inabissarsi fino a scomparire.

L'analogia che più mi piace di è in uno dei dialoghi di Bhagavan:

“Immaginate la camicia di un uomo, e il suo cane che ne fiuta il profumo. Quel cane è in grado di annusare il terreno per seguire a ritroso quel profumo finché raggiunge chi indossa quella camicia”.

Il pensiero ‘io’ in realtà sta tutto qui! Non è il vero Sé, non è chi sei veramente. Ma se con assoluta intensità stai con l’attenzione su quella cosa in te che ha tutti questi pensieri, allora ne hai captato il profumo e lo segui fino al punto da cui arriva il profumo. E se mantieni il tuo naso metaforico su questo pensiero ‘io’ seguendolo a ritroso fin dove sorge, esso ritorna al Sé – ritorna al Cuore e scompare.

Un’altra analogia che Bhagavan usava molto spesso era quella del grande banchetto di nozze a cui partecipano due gruppi: quello degli invitati della sposa e quello dello sposo, dove è del tutto possibile che vi sia qualcuno che si fa passare per persona importante, e c’è chi pensa sia stato invitato dalla sposa e chi pensa che sia lì per lo sposo. Se la può cavare senza problemi fintanto che nessuno si prende il disturbo di metterlo alle strette chiedendogli chi sia di preciso, se sia lì per parte della sposa o dello sposo...

Questo sta a significare che l’ ‘io’ non è né il Sé né la mente. È una via di mezzo, cioè qualcosa che ti causa infiniti problemi perché non ti prendi mai il disturbo di verificare, di vedere cos’è e da dove viene. Diceva che se lo isoli, lo guardi, lo tieni fermo, senza farlo distrarre da qualsiasi cosa sia, non riuscirà a sopravvivere.

Questa è una chiave per capire perché l’autoindagine funziona e perché Bhagavan la raccomandava. Lui diceva che l’ ‘io’ può esistere soltanto se associato o identificato con altri oggetti. **Non può esistere da solo.** Non esiste un pensiero ‘io’ che non stia aggrappato a un’idea o percezione o pensiero o credenza. Perciò, diceva, se separi tutti questi accessori indesiderati dal senso dell’ ‘io’, esso non potrà sopravvivere autonomamente, dovrà tornare lì dove è sorto e scomparire.

Dimorare in quel senso soggettivo di ‘io’, allontanare da esso ogni possibile distrazione, immergersi in quella soggettiva sensazione di ‘io’ mentre ritorna alla sua sorgente e scompare: **questa è l’indagine.**

CHI FA DOMANDE? CHI È L’ ‘IO’ CHE INDAGA?

Quello che ho appena spiegato è un tantino astratto, forse per la maggioranza, quindi penso che le persone vorranno ancora sapere: “Sì, ma quando mi siedo, chiudo gli occhi e incrocio le gambe, cosa faccio?”

E questo succedeva: le persone andavano da Bhagavan per fargli una domanda, e lui diceva: “Chi è che fa questa domanda?”. Non si trattava di una risposta evasiva. Lui diceva che la risposta ai quesiti più spirituali e più filosofici sono una conoscenza e comprensione dell’ ‘io’ che fa la domanda.

Invece di dare una risposta che avrebbe soddisfatto un ‘io’ che lui non riteneva né vero, né reale, né importante, lui diceva alle persone: “Chi è che fa quella domanda?. Trova l’ ‘io’ che mi ha fatto questa domanda. Non vi darò una risposta. Se volete trovare la risposta dovete fare l’esperienza della scomparsa di quell’ ‘io’ e vedere cosa resta. Questa è la risposta alla vostra

domanda”.

Questo era alquanto frustrante per un bel po' gente. venivano con ogni sorta di belle teorie e idee filosofiche, per provare a discuterle con lui, mentre lui continuava a tornare sempre lì:

“Chi o cosa è questo ‘io’ che mi fa questa domanda? Voi mi parlate dei contenuti della mente. Io sto parlando dell’origine della mente. Io parlo di ciò che causa i pensieri della mente, che le fa pensare i pensieri. Tornate a chi pensa i pensieri. Trovate dov’è che sorge e avrete una risposta alla domanda”.

Quando appare alla mente un pensiero, diceva di chiedersi: “A chi è venuto questo pensiero?”. Questo è un modo di spostare l’attenzione dall’oggetto a cui si pensa alla persona, al soggetto che lo pensa. Quindi, tu hai il pensiero, tu hai la percezione. Tu dici: “Chi ha questo pensiero? Chi ha questa percezione? Io”. Quindi sei già un po’ consapevole dell’ ‘io’ che sta avendo il pensiero. E poi Bhagavan diceva: “Chiediti: ‘Chi sono io?’. Chi è questo ‘io’ che ha appena avuto questo pensiero, che ha appena avuto questa percezione?”. E aggiungeva: “È davvero tutto qui”. Diceva che ogni volta che la mente viene distratta dagli oggetti a cui si pensa, occorre riportare l’attenzione al soggetto che ha avuto il pensiero e provare a vedere da dove veniva oppure interrogarlo con decisione.

Indagarne la natura, indagarne l’origine portando un’intensa attenzione a questo senso di ‘io’ e chiedendo: “Chi sono io?”, per vedere dove questo ci porta. Non si tratta di scienza spaziale, è semplicissimo: un unico passaggio. Diceva che ogni volta che la mente è rivolta ad altro, a qualcosa che non è l’ ‘io’, essa va riportata a questo ‘io’. Siate consapevoli di quell’ ‘io’ con intensa attenzione. Siate consapevoli di quella sensazione soggettiva di ‘io’ dentro di voi. Se vi distraete, allontanate con delicatezza la distrazione. Tornate al senso di ‘io’, restateci, tenetelo stretto, e se lo mantenete con sufficiente fermezza, senza distrarvi, si inabissa e scompare.

Diceva che è tutto qui, ma occorre essere vigili, occorre essere attenti, e per tanti ci vuole molto molto impegno e molto molto tempo.

CHIEDERE ‘CHI SONO IO?’ OPPURE STARE NEL PENSIERO ‘IO’

È una pratica che si può vedere in due modi. Bhagavan diceva che ci si può chiedere “Chi sono io?” o semplicemente essere consapevoli di questo pensiero ‘io’, osservarlo con intensità e vederlo scomparire.

A volte diceva alle persone: “Chiedetevi solo ‘Chi sono io?’. Cercate solo di vedere cos’è questo ‘io’ e da dove viene, mentre in altre occasioni diceva soltanto: “Mantenete il pensiero ‘io’”.

Se si va a vedere tutta la letteratura, immagino che... beh, di fatto lo so, perché l’ho già fatto: direi che le risposte in cui dice di chiedersi ‘Chi sono io?’ ricorrono in numero di poco superiore a quelle in cui dice “Mantieni il pensiero ‘io’”.

Ad ogni modo credo che la ragione di questo sia che gran parte delle persone che si rivolgevano a lui era gente che ancora non aveva mai fatto autoindagine. Venivano a trovarlo per farsi consigliare una nuova tecnica. Per questo, penso, come inizio faceva loro spostare l’attenzione dicendo “Chi sono io? Chi sono io?”. Però credo che la maggioranza di quelli che fanno questa pratica, una volta che l’hanno iniziata e svolta con regolarità, trovino che tutto questo affare di ripetere: “A chi è venuto questo pensiero? A me. Chi sono io?...” sia un po’ una

perifrasi, una specie di digressione, e invece, spontaneamente ... e molto rapidamente essi spostano l'attenzione dall'oggetto che li distrae per riportarla al soggetto che ha percepito o pensato la distrazione.

C'è in questo un aspetto che personalmente credo sia importante: per quanto io dica che l'attenzione all' 'io' è in ultima analisi lo scopo a cui tutti dovrebbero tendere e che se sei davvero nel silenzio e nella pace, scomodarti spesso e spesso volte con la domanda 'Chi sono io?' potrebbe non essere il migliore dei consigli, direi comunque che il fatto che sia stato Bhagavan a dirti di fare la domanda 'Chi sono io?' con molta chiarezza, non solo nel testo fondamentale così intitolato, ma in molte delle sue risposte, significa che se segui il suo consiglio con fede e convinzione allora ne sentirai la spinta: la spinta del potere di Bhagavan, della grazia di Bhagavan, che ti aiutano a trovare la fonte di questo 'io'. Lui ti ha detto di fare questo. Se segui alla lettera il suo consiglio con l'assoluta fede e convinzione che lui sappia di cosa parla – e che sappia quello che è meglio per te e che se segui questo consiglio alla lettera otterrai risultati – allora anche questo ti sarà d'aiuto.

Si tratta di avere questa convinzione: "Il mio maestro mi ha detto questo tramite un libro o di persona. Seguirò le sue istruzioni alla lettera e così facendo invoco la sua grazia, perché sto facendo esattamente quello che mi ha chiesto di fare". Questo è l'atteggiamento giusto.

Direi anche che è altrettanto valido il suo suggerimento: "Mantieni con intensità questo pensiero 'io'. Sii sempre consapevole di esso. Non lasciare che la mente vaghi altrove. Tienila del tutto assorbita in questo senso di 'io'. Se fai così, questo 'io' dovrà svanire. Non è in grado di resistere a un esame costante".

L'AUTOINDAGINE NELLA VITA QUOTIDIANA

Vorrei un po' precisare o ampliare quanto ho appena esposto: anche se Bhagavan diceva che **in ogni momento possibile si dovrebbe essere consapevoli di ciò che sta distraendo la mente e riportarla al pensiero 'io' originario**, lui non disse mai che quella dell'autoindagine sia una tradizionale pratica meditativa formale, da farsi ad ore prestabilite.

A nessuno dei suoi devoti diede mai il permesso di smettere di adempiere a qualsiasi obbligo terreno. Diceva che questa pratica può trovar posto in qualsiasi momento della giornata, ogni volta che la mente non è impegnata nel lavoro o nella famiglia. Non riteneva necessario andarsene in una grotta o in un monastero.

Diceva che se ti ritiri in un luogo lontano non puoi lasciare a casa la mente, te la devi portare dietro. Diceva che ciò che devi abbandonare non sono le tue condizioni di vita, bensì la mente e **l'idea di essere una determinata persona che vive in determinate condizioni**. Diceva che l'ostacolo è questo, e che trasferire il proprio corpo da un luogo all'altro non risolverà il problema.

Arrivavano molte persone con una vita familiare molto attiva, che dovevano provvedere al mantenimento della famiglia, e in tutti questi casi lui diceva semplicemente: "A qualunque ora, qualunque momento libero tu abbia, porta la tua mente su questo senso dell' 'io'. Osservalo, tienici la consapevolezza, guarda da dove viene e come si manifesta".

E diceva che se non sprechi tutti i momenti liberi del giorno – mentre cammini intorno a casa, quando stai andando al lavoro, mentre mangi il tuo pasto, quando non c'è il costante disturbo dei tuoi bambini o del tuo capo – nella vita di ogni persona ci sono diverse ore della giornata che sono le 'tue' ore. Potrebbe non essere così quando sei davanti alla TV, comunque non c'è nessuno che impegni la tua attenzione o il tuo intelletto o il tuo tempo per alcuna cosa.

Coi contenuti mentali noi siamo liberi per ore ed ore di ogni giornata, a prescindere dagli impegni. In quei momenti, Ramana diceva di essere consapevoli dell' 'io', di essere consapevoli di come esso si aggrappa ai pensieri, di come si estroverte.

Osserva questo processo. Ritorna a questo 'io' iniziale, che è causa e fonte di tutti questi pensieri, e resta semplicemente su quell' 'io'. Lui diceva che nella più impegnata e caotica delle vite, se si riesce a usare il tempo libero per tornare all'origine, per stare nell' 'io', **allora si crea una corrente: una corrente di consapevolezza, una corrente di silenzio, una corrente di pace.**

E allora, in quelle ore del giorno in cui hai del lavoro da fare, o figli da accudire, lui diceva che ci sarà questa corrente di fondo prevalente, poiché l'hai creata in quei momenti liberi in cui la tua attenzione non era presa da lavoro o famiglia.

Bhagavan non ha mai detto che è una pratica da fare a ore prestabilite. Non ha mai detto di abbandonare il lavoro per farla. Diceva che il destino ti scrive sempre un copione, e di non prenderlo alla leggera. Qualunque obbligo ti sia stato assegnato assolvilo al tuo meglio. Ma in ogni secondo libero che hai, sii consapevole di quell' 'io', resta in quell' 'io', e in tutti gli altri momenti della giornata in cui sei indaffarato, sentirai sullo sfondo una corrente di pace e silenzio che hai creato usando tutto il tempo libero e tutta la tua energia alla ricerca dell' 'io'.

AUTOINDAGINE: DISTORSIONI E PRECONCETTI

Una cosa su cui alcuni si fissano è il preconcetto che nell'autoindagine si porti l'attenzione su un determinato luogo del corpo. Direi che si tratta di una distorsione dovuta a cause diverse. Ramana Maharshi era solito dire che l' 'io' individuale si manifesta prima nel corpo, in un'area parte molto piccola nella parte destra del petto, e che da lì salta su verso il cervello dove dice: "Io sono questo corpo. Questo sono io". E poi diceva anche che se la tua autoindagine è efficace, questo 'io' torna al suo posto, sul lato destro del torace, dove finirà per scomparire.

Questo ha indotto molti a pensare che siccome Bhagavan chiedeva loro di trovare l'origine dell' 'io', essi potessero concentrarsi su quel punto da cui, a detta sua, l' 'io' sorge, e portandoci così l'attenzione avrebbero potuto farlo sparire.

Ramana non ha mai concordato con questo, e la ragione sta in quanto ho spiegato prima: se l' 'io' sta guardando un oggetto di attenzione, esso è già estrovertito, è già salito al cervello. È già lì che dice: "io, io, io". Io adesso sto guardando verso un altro luogo. L'unico modo per far tornare l' 'io' là dove è sorto è isolarlo da tutti gli oggetti, tutti i pensieri e tutte le percezioni a cui normalmente si aggrappa, e una volta recise tutte queste associazioni, esso torna a scendere piano piano verso il suo luogo d'origine, e vi scompare.

Se ti metti a guardare un punto del corpo, sia esso il *sahasrara* o il centro del cuore, allora il

tuo 'io' sta fuori, ed è forte, è nel cervello, è lì che pensa. Sta facendo la cosa che più gli piace, che è crearsi un piccolo mondo per sé. Ciò che non sta facendo è sprofondare nella sua sorgente: non si può fare sparire l' 'io' guardando un oggetto.

Questa è la base dell'autoindagine. È il fondamento che spiega perché l'autoindagine funziona e anche perché gli altri metodi non sono efficaci. Se stai a guardare un oggetto, il soggetto non scomparirà. Una volta consolidata nella tua coscienza questa parte di insegnamento di Ramana, non potrai più sbagliare: l' 'io' si ritirerà soltanto quando non avrà cosa guardare o cosa pensare. Scomparirà soltanto quando verrà del tutto sfrondata di ogni possibile pensiero o percezione. Allora, e solo allora, tornerà dove è nato.

In 'Chi sono io?' Sri Ramana disse che ci sono due metodi: quella che lui chiamava meditazione e l'autoindagine. Per lui la meditazione consiste nell'io che guarda qualcosa, che porta l'attenzione a qualcosa, si concentra su qualcosa: ad esempio la recitazione di un mantra, la devozione a un'immagine, qualsiasi cosa in cui si estroverte l'attenzione; o la si rivolge a un'idea, una parola. Diceva che l'autoindagine invece è portare l'attenzione non a un oggetto ma al soggetto che vede e percepisce l'oggetto.

Diceva che si tratta di due vie del tutto differenti. La meditazione guarda o pensa alle cose. L'indagine è il semplice essere soggettivamente consapevoli dell' 'io' che agisce tutto il pensare.

Questo argomento è alquanto controverso tra persone che praticano l'indagine o qualche sua forma. Una storia che mi piace davvero è quella di Annamalai Swami, un devoto di Bhagavan, che faceva questa pratica [*concentrazione sul centro del cuore*] e ne parlò a Bhagavan, il quale gli disse: "No, no, no, non si pratica così".

Annamalai Swami allora fece un'analogia molto graziosa, che diceva che proprio come l'elettricità ti entra in casa da un punto particolare – dove in genere hai il contatore, il quadro elettrico – e da lì si distribuisce verso tutte le luci e le prese che hai in casa, così c'è un punto del tuo corpo in cui l' 'io' appare, prima che si diffonda e si metta a dire: "Questo è il mio corpo, questa è la mia mente". Quel posto è il centro del cuore.

E Ramana disse: "Proprio come non fai esperienza dell'elettricità stando a guardare il contatore, di casa, allo stesso modo non esperisci il Sé osservando quella parte del corpo dove ha origine il pensiero 'io', che poi sale al cervello".

Potrei stare tutto il giorno a raccontare storie del genere, ma alcuni continuerebbero a dire: "Ah, però io l'ho fatto. Ho delle visioni. Arriva una gran pace. Sento una grande beatitudine. Mi sono concentrato sul centro del cuore. Su di me funziona. Ho la mente molto tranquilla".

La mia risposta a queste affermazioni è che esse parlano di esperienze che si fanno. Quello che invece avviene chiedendosi 'Chi sono io?' non è beatitudine, non è un'esperienza: è l'estinzione di chi fa esperienza.

Se continui ad avere esperienze di beatitudine, se ancora vedi apparire luci o visioni o volti all'interno del tuo cuore spirituale, allora stai proiettando la mente su uno stato particolare. Stai facendo un'esperienza di gran pace, di grande meraviglia. Quello che non fai è portare alla scomparsa il tuo 'io' individuale. Stai usando il tuo 'io' per avere un'esperienza beatifica e dare conferma a un approccio all'autoindagine completamente sbagliato.

Il risultato dell'autoindagine non è avere esperienze beatifiche. Il risultato dell'autoindagine è la scomparsa di chi ha l'esperienza.

Racconto: David Godman
Riprese: Henri Jolicoeur, Hugo Jolicoeur
Montaggio: Merlyn Haycraft
Tecnico del suono: Jordan Loder
Produzione: Henri Jolicoeur, David Godman
'Ramana Puranam'
Testi: Sri Muruganer
Interpreti: Mme Sulochana Natarajan, Rajkumar Bharati,
Dr Sarada, Dr Ambika, Kameshwar, L.Krishnan
©2012 Ramana Maharshi Center For Learning.
Per gentile concessione.
Tutti i diritti riservati.

Fotografie e filmati con immagini di Sri Ramana Maharshi gentilmente concesse dal
Presidente dello Sri Ramanasramam V.S. RAMANAN
Riprese effettuate nel gennaio del 2104 davanti al monte Arunachala e
nell' Annamalai Swami Ashram, Palakottu, India.
The Whole Life Foundation & David Godman
Copyright © 2015.
All rights riserve

Traduzione in italiano di Gian Sin Cruz