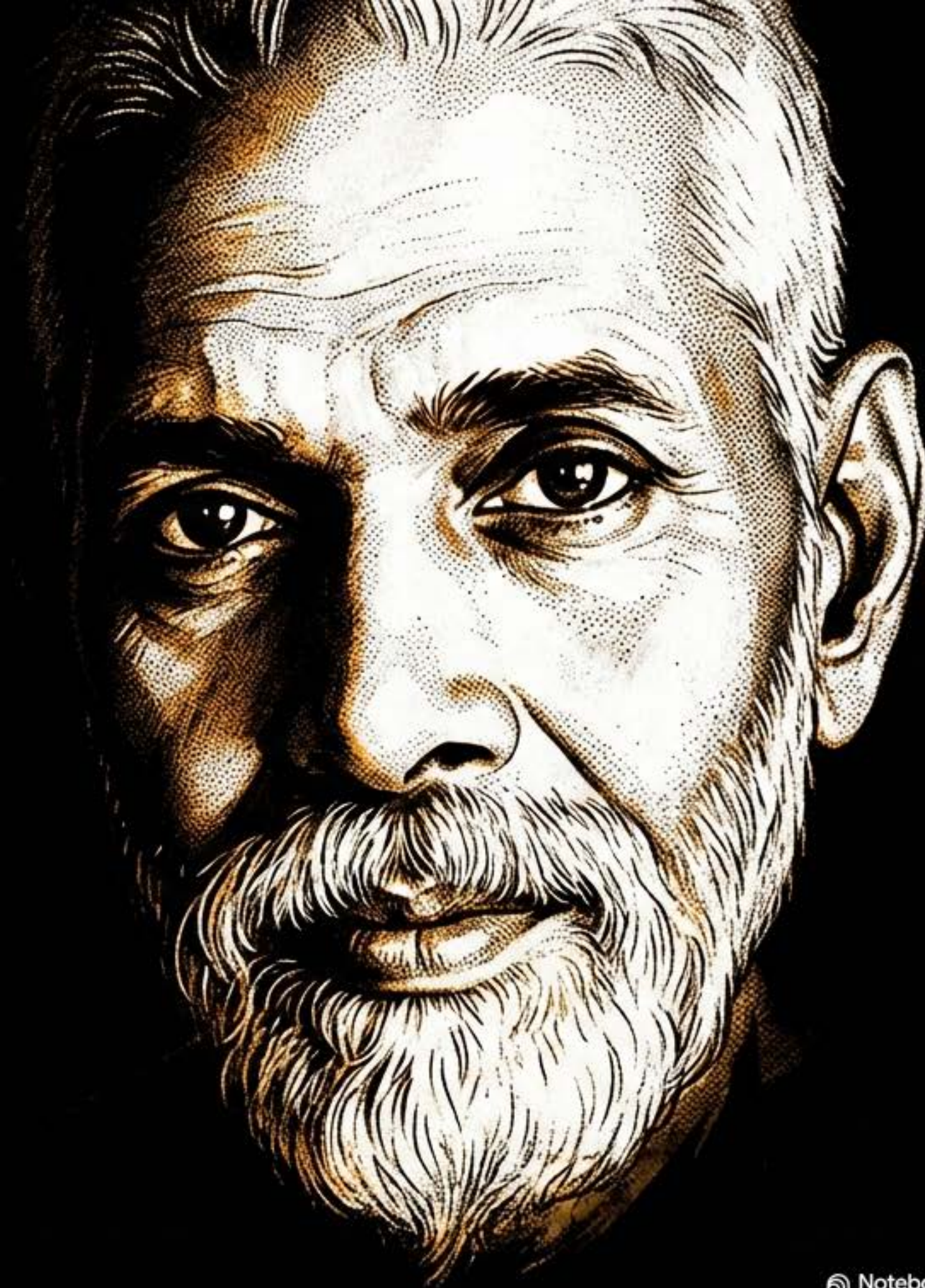


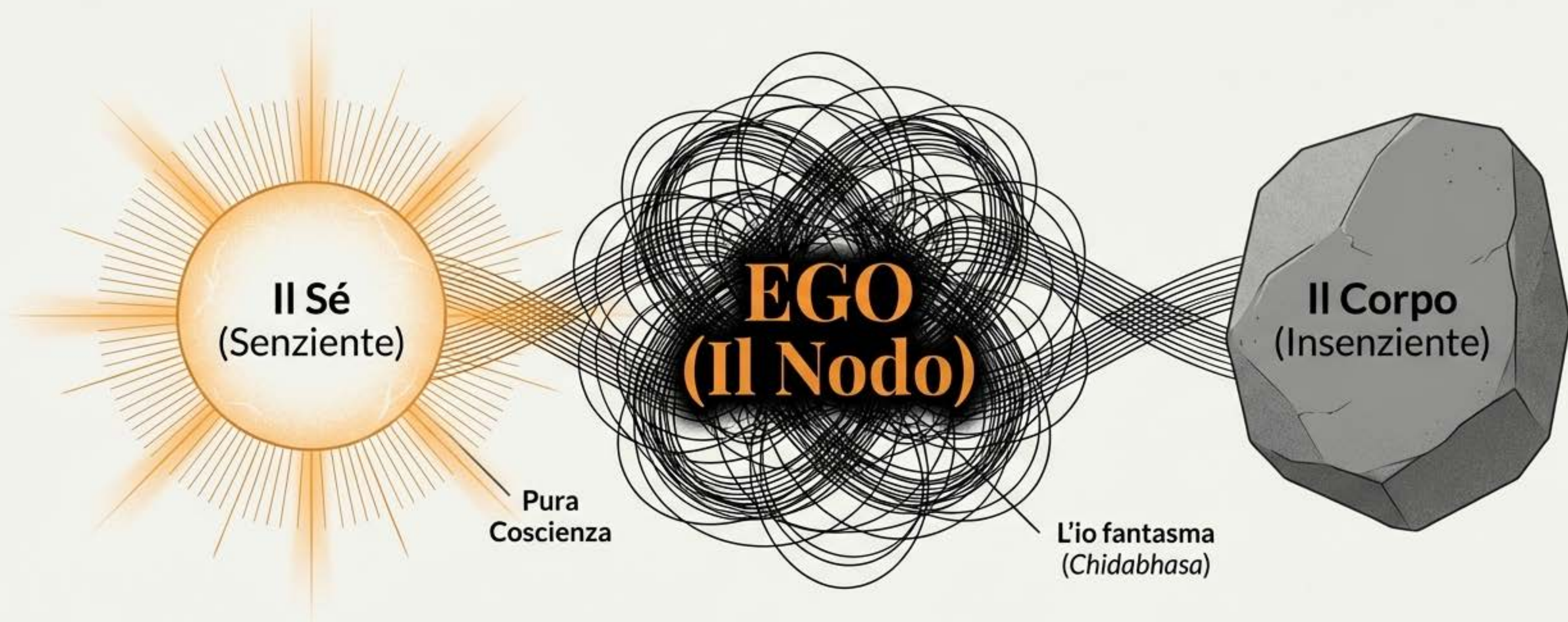
Chi Sono Io?

**La via diretta al Sé:
Atma-vichara.**

Non è una domanda intellettuale.
È un ritorno alla Sorgente.



L'Errore Fondamentale: Il Nodo



Tra il Sé e il corpo sorge un "io" illusorio che si appropria della forma. Questo è l'errore.

Ciò che Non Sono (Neti, Neti)

- **NON** sono il corpo materiale (*Deha*).
- **NON** sono i cinque sensi (*Indriya*).
- **NON** sono la mente che pensa (*Manas*).
- **NON** sono il respiro vitale (*Prana*).

“Se posso osservare queste cose,
non posso essere queste cose.”



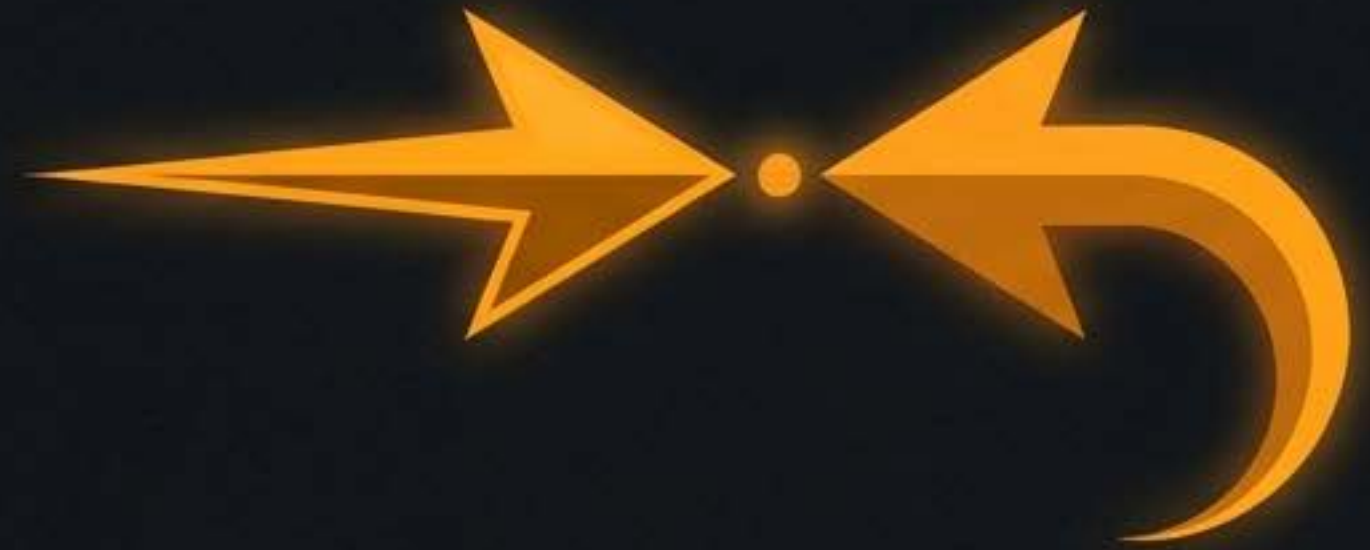
L'Unica Zattera

Sentieri dell'Attenzione



Calmano la mente solo temporaneamente.
Come addormentare una tigre: si sveglierà
ancora affamata.

La Via Diretta



L'Atma-vichara dissolve il pensatore stesso.
È l'unica zattera.

Indagine, Non Mantra

Vichara significa “Investigazione”, non ripetizione.

Ripetere “Chi sono io?” è inutile quanto un ubriaco che chiede “Chi sono io?” e “Dove sono?”.



Bisogna guardare dentro. L'attenzione deve virare dagli oggetti al Soggetto.

La Tecnica: Tracciare l'Io



Sorge un pensiero.



Non seguirlo. Chiedi: "A chi è venuto?"



Risposta: "A me".



Chiedi: "Chi sono io?"



La mente torna alla Sorgente.

Il Ladro Vestito da Poliziotto

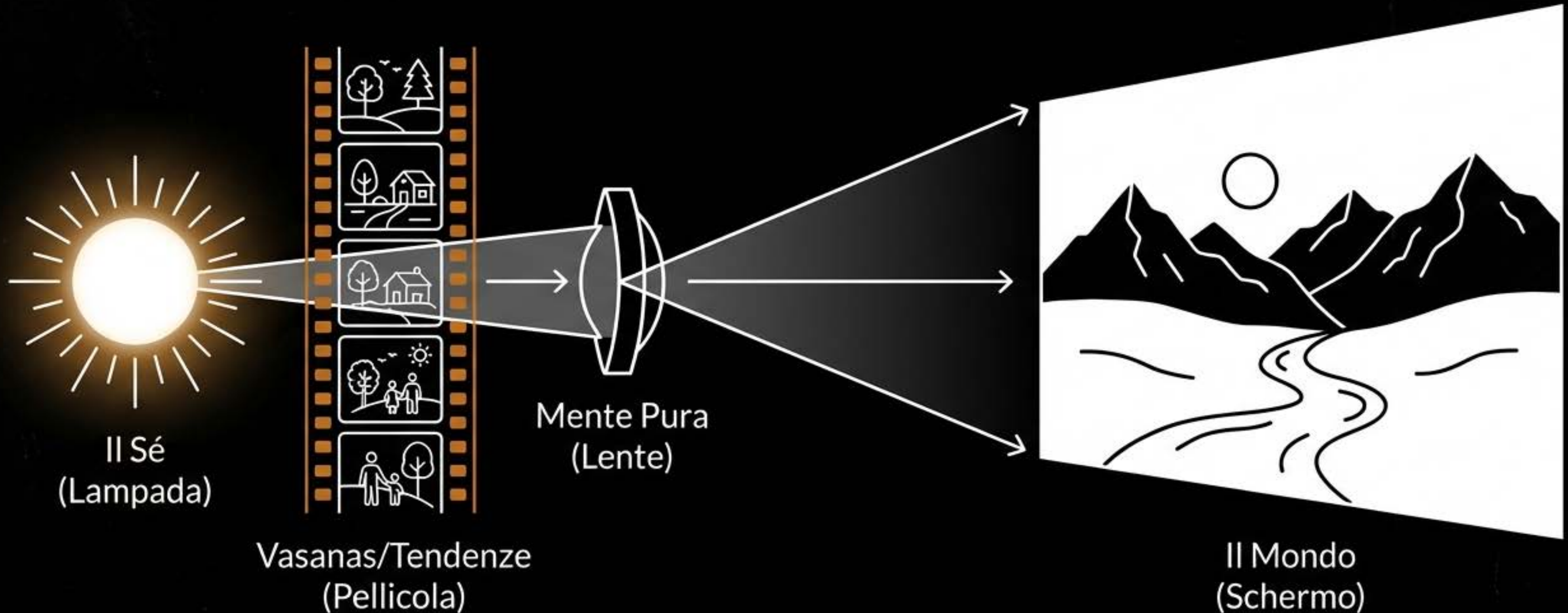
La mente non può uccidere la mente.



Usare la volontà mentale per uccidere l'ego è come un ladro che si veste da poliziotto per catturare sé stesso.

Non lottare. Ignora i pensieri e cerca il Pensatore.

La Metafora del Cinema



Il mondo è una proiezione della mente sulla luce del Sé. Senza la pellicola, rimane solo la Luce.

Arrendersi è Indagare

Due vie per distruggere l'Ego: indagare il soggetto o arrendersi completamente alla Sorgente.

Indagine
(Jnana)

Resa
(Bhakti)

Il Cuore

“La vera devozione è la sottomissione alla Sorgente.”

La Prova del Sonno Profondo



Se esisti nel sonno senza il corpo, tu NON sei il corpo.

Il Cuore (Hridayam)

Sede del Sé, due dita a destra del centro.

Non è un chakra. Qui la mente si dissolve
come una bambola di sale nell'oceano.

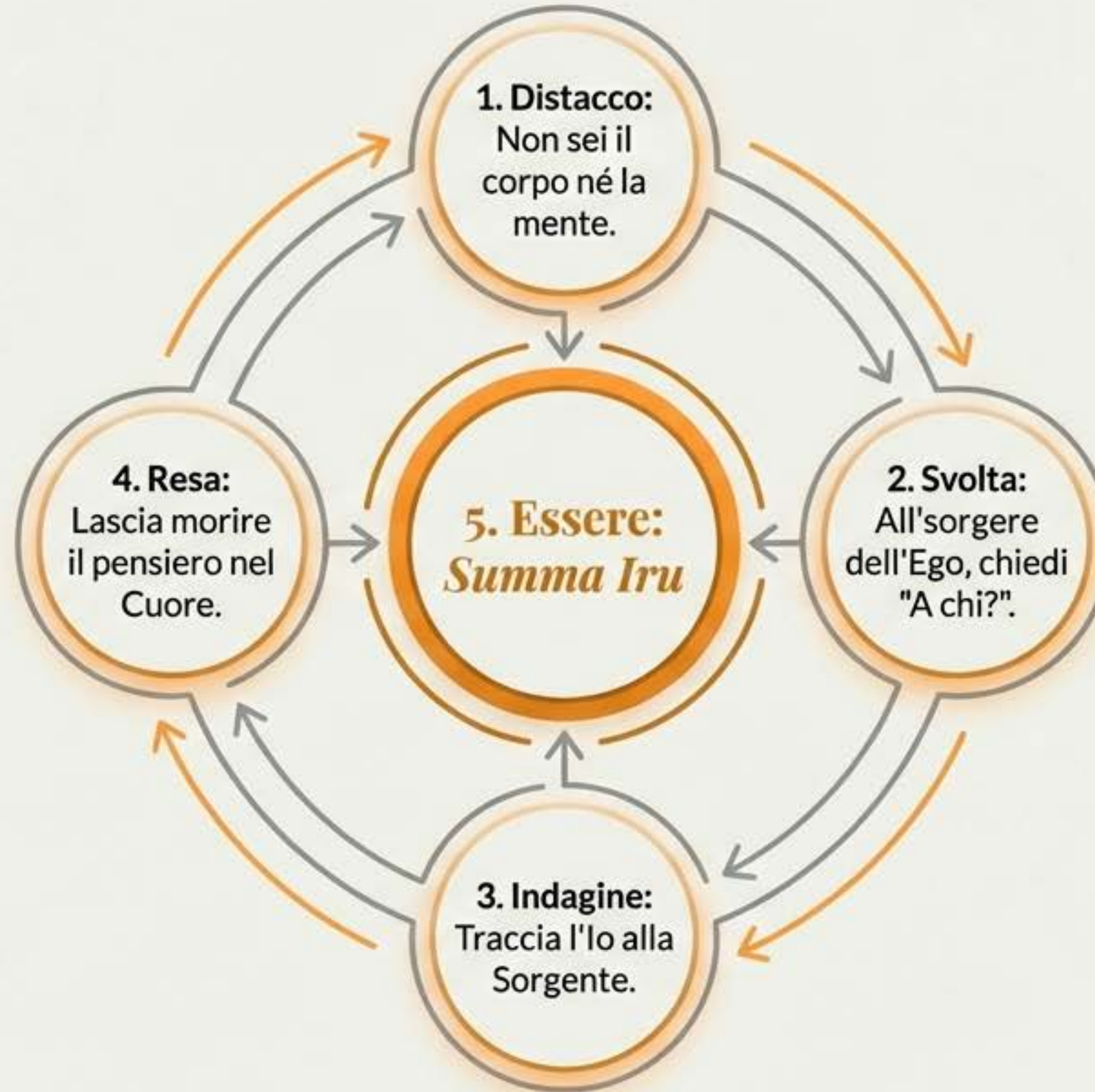
Il Silenzio (Mouna)

“Il Silenzio è un’eloquenza incessante. È il linguaggio più potente.”

Le parole ostacolano il linguaggio muto della Realtà.



Riepilogo della Pratica



Essere semplicemente
ciò che si è.

Om Namō Bhagavate Sri Ramanaya