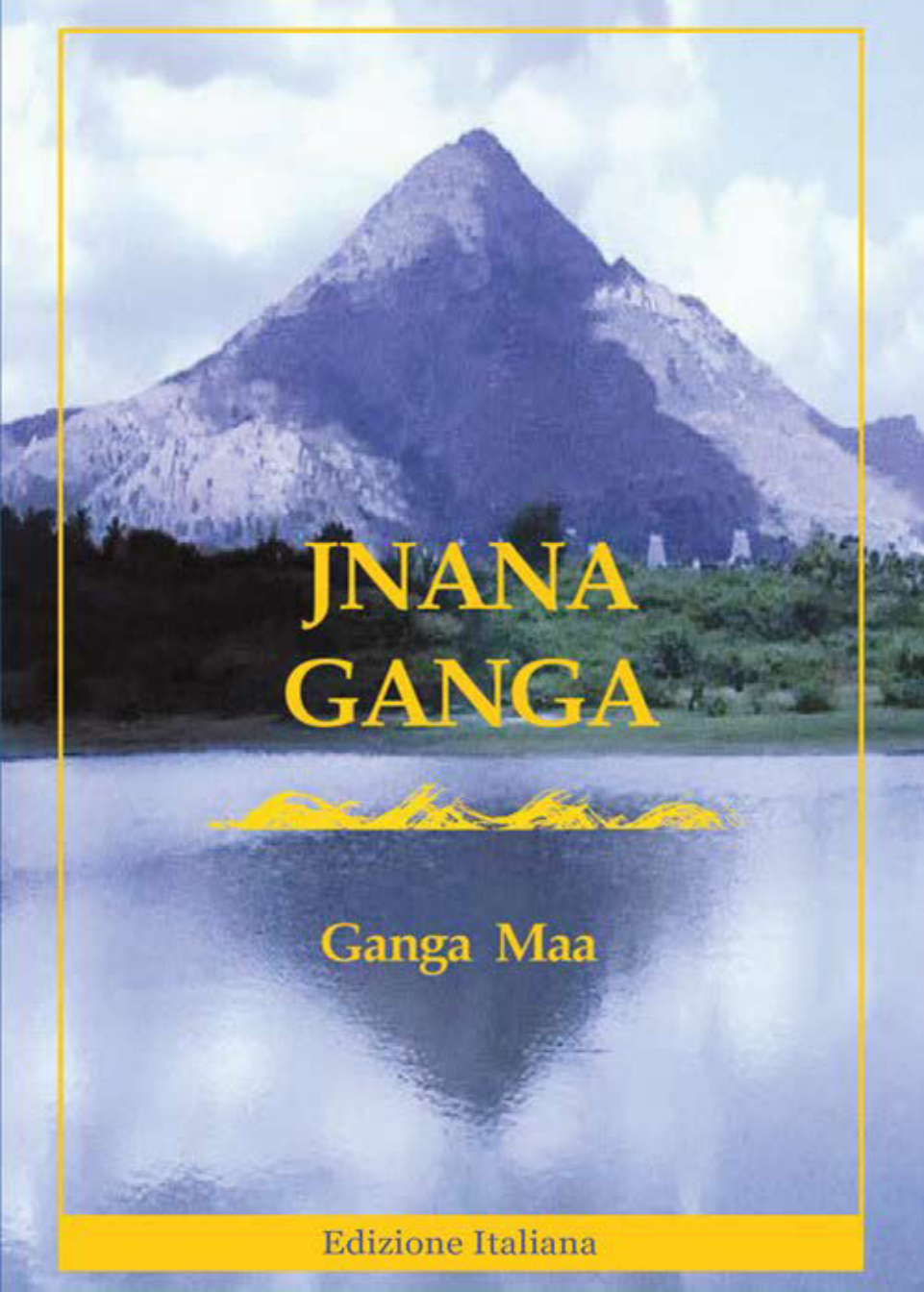




JNANA GANGA

Ganga Maa

Edizione Italiana



Ganga Maa,

affettuosamente e
reverentemente
chiamata "Amma",
abbracciata dalla
Grazia di Bhagavan, è
l'incarnazione vivente
della "Verità" in forma
umana. Un oceano
infinito di compassione,
Amma è il *Guru Tattvam*
personificato, la cui Grazia ha

trasformato la vita di molti. Amma è una rara
combinazione di Guru in forma di Madre, dotata di amore
puro e conoscenza suprema. In Sua divina presenza si
sperimentano naturalmente pace e silenzio.

Nelle stesse parole di Amma: **"Il Guru non dà una
risposta alla tua domanda, ma ti conduce alla risposta
interiore"**. Questa è stata l'esperienza di molti devoti e
ricercatori che hanno posto diverse domande, cercando
chiarezza in modo sincero. I 101 *upadesha* nel "Jnana
Ganga" sono alcune delle risposte che sono scaturite dal
Cuore di Amma e che sono state trasmesse direttamente ai
cuori di coloro che chiedevano, frantumando l'ignoranza
e instillando saggezza diretta.

JNANA GANGA



Ganga Maa

Prima Edizione : ottobre 2025

Pubblicato da:

HRIDAYA KSHETRAM TRUST

110/73 R.S. Nagar,

Tiruvannamalai - 606 603

Tamil Nadu – India

www.hridayakshetram.org

publications@hridayakshetram.org

Introduzione

Da un punto di vista spirituale, tutte le persone di questo mondo possono essere suddivise in tre gruppi distinti:

1. Coloro che ignorano la Verità (*ajnani*)
2. Coloro che si adoperano alla ricerca della Verità (*jijnasu*)
3. Coloro che conoscono la Verità (*jnani*)

Curiosamente, coloro che sono nella completa ignoranza e coloro che sono stabili nella saggezza del Sé non hanno dubbi sulla natura di questo mondo. Solo i ricercatori, che sono afflitti dalle incertezze, indagano oltre.

Un ricercatore sincero viene guidato verso il Guru dalla Provvidenza Divina. Quando entra in contatto con un Maestro, il ricercatore lascia lentamente ogni altra ricerca, ottiene un sano livello di discriminazione o *vairagya*, ed è disposto ad arrendersi ai piedi del Guru e ad assoggettarsi agli insegnamenti del Guru e alla Sua guida. In altre parole, il ricercatore sceglie il Sé ad esclusione di tutto il resto. C'è un'affermazione famosa nella Katha Upanishad che dice: “***Yam Eva Eshah Vrinute Tena Labhyah***”, che significa che colui che sceglie esclusivamente il Sé, ottiene il Sé.

Nella santa città tempio di Tiruvannamalai, troviamo la nostra cara Ganga Maa, affettuosamente

chiamata “Amma”, che di solito è appartata e fuori dalla vista comune, ma che può facilmente essere notata da coloro che sono assettati della più alta conoscenza. Negli ultimi anni, diversi devoti hanno sentito il bisogno di chiarire dubbi e ricevere spiegazioni in merito alle loro pratiche spirituali. Alcuni degli *Upadesha* (insegnamenti) di Amma ai devoti costituiscono il contenuto di questo testo.

Le perle di saggezza racchiuse in questo breve testo sono destinate a coloro tra di noi che si impegnano costantemente alla ricerca della Verità e trovano in essa una dimora eterna. Sono sotto forma di aforismi, detti anche “*Sutra*” in sanscrito: brevi frasi cariche di significato. Naturalmente non sono pensati per una lettura casuale. Sono frasi da contemplare e possono condurre all’essenza più profonda del nostro essere. E, cosa ancora più importante, queste frasi rivelano l’esperienza diretta che Amma ha della Verità, Lei che gioisce nella Beatitudine del Sé.

Prego il Signore onnipotente, che tutti i ricercatori sinceri possano derivare il massimo beneficio da questo testo e che possano raggiungere l’obiettivo più elevato della vita umana attraverso l’evoluzione spirituale.

Hari Om.

Subbu Venkatkrishnan

Indice

1. Guru	1
2. Bhakti (Devozione)	3
3. Arrendersi	4
4. Vera Conoscenza	5
5. Morte	8
6. Il Sé	9
7. Forza nel Sentiero Spirituale	11
8. Consigli per i Ricercatori	12
9. Jnani	15
10. Grazia	17
11. Compassione	19
12. Jiva	20
13. Schemi della Mente	23
14. Saggezza	25

Guru

1. Esistono solo due modi per raggiungere la Verità: o vedere il mondo intero come il proprio Guru o vedere il proprio Guru come il mondo intero.
2. Il Guru (come il Sé) attraverso la Grazia, attrae a Sé come un magnete, e il movimento spontaneo e naturale verso il Guru (Sé) è il sentiero. Il Guru, la Grazia e il sentiero sono uno.
3. Il Guru non supporta *dvaitam* (la dualità). Se qualcuno porta dentro di sé la dualità, Egli la rimuove.
4. La vera vicinanza al Guru/Dio è permetterGli la libertà di modellarti a Suo piacimento.
5. Con la Grazia del Guru, gli insegnamenti (lezioni) di molte vite possono essere impartiti in poco tempo.
6. Se interiormente c'è una perfetta discriminazione (*viveka*), non è necessario alcun Guru all'esterno poiché *viveka* è il Guru interiore.

7. Non c'è differenza tra un Maestro e i suoi insegnamenti. L'amore per il Maestro è l'amore per i Suoi insegnamenti, e l'amore per i Suoi insegnamenti condurrà naturalmente all'amore per il Maestro.

8. Il Guru non dà una risposta alla tua domanda, ma ti conduce alla risposta interiore.

9. Non puoi compiacere il tuo Guru con la conoscenza delle scritture. Lui vuole "te".



Bhakti (Devozione)

10. La stessa aspirazione per la Verità condurrà alla *Guru Bhakti*. Quando la sete per la Verità è intensa e quando la Grazia dona l'esperienza dell'Atman, la gratitudine fiorisce dentro al cuore, ed è essa stessa *Guru Bhakti*.

11. La vera *bhakti* accade quando il *bhakta* è non-esistente e rimane solo Dio.

12. La conoscenza rimane incompleta senza devozione e la devozione non può raggiungere la pienezza senza conoscenza. Quando si uniscono, c'è completezza.



Arrendersi

13. Dobbiamo diventare zero prima di diventare pieni.

14. Quando *cit* (la coscienza) entra in contatto con *jadam* (l'ego/la mente), esso (*jadam*) perde la sua natura. Questo è l'arrendersi.

15. Quando ci si arrende incondizionatamente al Guru o a Dio, allora la resa completa è un evento che accade attraverso la Grazia. La responsabilità del *jiva* è di stare nella resa incondizionata e allora la Grazia fa sì che la resa completa accada attraverso il Suo stesso potere. La Grazia è sempre incondizionata. Solo quando siamo nella resa incondizionata, siamo in grado di ricevere pienamente.

16. “*Shishyatvam*” (essere un discepolo) è la qualità per la quale non si vuole esistere come entità separata.



Vera Conoscenza

17. “*Atmajnanam*” è l’unica cosa che è ugualmente disponibile per tutti. Non è qualcosa di nuovo da insegnare o da ricevere da qualcuno.

18. Quando sorge la vera conoscenza, la devozione, la resa e l’umiltà fioriscono interiormente in modo naturale, così come i rami di un albero si chinano naturalmente verso il basso quando sono carichi di frutti.

19. Conoscere “chi sono” è conoscere Dio e conoscere Dio è conoscere “chi sono”.

20. Se mi identifico con qualsiasi cosa, anche con Dio, divento limitato. Quando non mi aggrappo a nessuna identificazione, realizzo la mia natura eterna e illimitata

21. Per conoscere l’inconoscibile, devi comprendere che non sai ciò che pensi di sapere già. Devi rimanere nello stato di non-sapere e lasciare andare ciò che già sai.

22. Causa ed effetto esistono solo in questo piano relativo. Aggrapparsi ad una causa significa aggrapparsi all'illusione. La tua stessa nascita non ha una causa. Tu non sei mai nato.

23. Il risveglio accade solo se c'è un sogno. Quando viene trovato il sognatore, il sogno finisce. Allo stesso modo, il sogno della vita finisce quando viene trovata la fonte del sognatore. La realtà non ha né sogno né risveglio.

24. L'unico modo per uscire dalla schiavitù è realizzare la falsità dell'attaccamento. Non hai niente a cui aggrapparti e niente da lasciare. Rimani come sei. La vera natura dell'*Atma* è non-attaccamento.

25. Sia che si faccia la più elevata *sadhana* o la più grossolana *vyavahara*, l'*Atma* rimane lo stesso. L'*Atma*, non guadagna nulla dalle più elevate pratiche spirituali, né perde nulla a causa delle azioni grossolane. Sapendo questo, prosegui la tua *sadhana*.

26. Quando Colui che vede è visto, sono libero. Quando gli oggetti sono visti, sono vincolato.

27. L'Unità non è esterna. Come possono due oggetti diventare uno? Non può mai accadere a livello del corpo, della mente o dell'ego. È a livello della Consapevolezza che non c'è nemmeno l'unità, ma solo l'uno.

28. *Jnanam* (conoscenza del Sé) non è una conoscenza teorica, ma una conoscenza esperienziale.

29. La completa conoscenza da sola dà sollievo e libertà.



Morte

30. Il desiderio di vivere è la causa della paura della morte.

31. Anche la paura della morte è un pensiero, mentre la morte è un accadimento naturale.

32. Se ammetti la causa della nascita, allora la morte è il suo effetto.

33. Ogni volta che l'ego perde la sua presa su qualcosa che pensa sia "mio", avviene una piccola morte dell'ego.

34. La morte inconsapevole dell'ego è la morte del corpo. La morte consapevole dell'ego è il *samadhi*.



Il Sé

35. Il Sé non è né attaccato, né distaccato. È così com'è.

36. La mia esistenza separata e lontana dalla Coscienza è egoismo. La realizzazione del Sé è assenza di egoismo.

37. Non possiamo fare esperienza del Sé perché il Sé è l'esperienza di tutte le esperienze.

38. Non possiamo pensare a Bhagavan (il Sé) perché Lui non è un oggetto a cui pensare. Tutte le altre cose possono esistere sotto forma di pensiero. Egli è l'esistenza stessa in noi. Tutto il resto può essere un pensiero, una sensazione, un'esperienza o un piacere, i quali non hanno esistenza separata da Lui.

39. La pienezza è la natura dell'*Atma*, non del corpo o della mente.

40. Se tutto fosse perfetto in questo mondo, nessuno cercherebbe Dio o il Sé. Poiché il mondo è imperfetto, cerchiamo la perfezione che è Dio o il Sé.

41. Solo poiché “Io” esisto allora c’è un cammino spirituale. “Io” sono il testimone di tutti gli sforzi spirituali e della *sadhana*, e alla fine “Io” realizzo me stesso.



Forza nel Sentiero Spirituale

42. La vera forza non è dell'ego ma della Verità.

43. Quando si medita sull'“Io” senza alcun attributo, la mente può giungere all'immobilità. Ma la mente non può rimanere lì ed esce con forza per afferrare un oggetto esterno (*vishaya*). Riportare la mente di nuovo sul puro “Io” è *vairagyam*.

44. La forza interiore è vedere le cose attraverso la luce della conoscenza.

45. Anche quando il mondo trema, mantieni la tua attenzione sulla Verità immutabile. Questa è la sola protezione che hai.



Indicazioni per i Ricercatori

46. Il motivo per cui si desidera leggere sempre più scritture è dovuto ad un intelletto irrequieto. Solo quando questo cessa, si può davvero rivolgersi all'interno e raggiungere lo stato di contentezza del dimorare nel Sé.

47. “*Shradda*” (consapevolezza) non è né concentrazione né focalizzazione su un oggetto. Quando la mente perde tutti i suoi punti di attenzione (concentrazione), si è naturalmente nella consapevolezza. Quella consapevolezza include ogni cosa.

48. “*Summa Iru*” (rimani immobile) non è un'istruzione né per il Sé, né per il corpo, bensì per l'ego.

49. Il vero *sannyasa* è dato dalla pienezza e non da qualche mancanza interiore.

50. La disciplina è evitare di seguire le tendenze della mente (*vasana*). L'ego deve essere tenuto sotto lo sguardo vigile della consapevolezza. Tutte

le discipline esterne e yogiche rientrano in questo. Questa disciplina interiore è diretta ed è l'unico modo per apportare un cambiamento essenziale.

51. Non confondere l'idea "io sono *Brahman*" con quella (dell'ego/mente) che pensa di conoscere e comprendere il Sé. Quando colui che conosce è non-esistente, ciò che esiste è solo *Brahman*.

52. Quando si leggono le biografie dei Santi e dei Saggi, a volte, si cade nell'imitazione senza saperlo. La mente compara e forma false idee, credendo di dover compiere le stesse azioni di un Santo per raggiungere la libertà, come se fosse un sentiero prefissato. Il viaggio di ciascuna persona è assolutamente unico. Si dovrebbe, piuttosto, leggere la vita dei Santi, prenderne ispirazione e integrarla nella propria *sadhana*.

53. Quando *mukti* è un desiderio, a colui che desidera rimane qualcosa da ottenere. Quando è una necessità, il bisogno di uscire dalla schiavitù è naturale.

54. Quando amo la Verità e il suo conseguimento è una necessità per me, tutte le azioni che conducono ad essa sono totalmente prive di sforzo.

55. Cos'è la giusta azione? Ogni volta che perdo la mia identità come entità separata, la giusta azione accade attraverso di me perché colui che agisce è assente.

56. Solo se ne ho avuto abbastanza di tutti gli interessi mondani, la mia totale attenzione ricadrà sul Sé.



Jnani

57. La pura Coscienza non ha braccia, gambe o una bocca per parlare della Sua esistenza. Fortunatamente, lo *Jnani* che non è diverso dalla Coscienza, attraverso la Sua stessa esperienza, descrive cosa e come è quello stato.

58. Lo *Jnani* è pieno e vuoto allo stesso tempo. È completamente vuoto della mente e pieno di *Brahman*.

59. Lo *Jnani* non è indifferente. Appare così solo a coloro la cui mente conosce solo la differenza. L'indifferenza è vista solo se c'è differenza. L'indifferenza è anche un modo mentale mentre lo stato dello *Jnani* è pienamente inclusivo; lì non c'è né differenza né indifferenza.

60. Viviamo la nostra vita con le nostre opinioni, i nostri attaccamenti e i nostri desideri. Queste sono resistenze alla vita. La vita fluisce in un modo, ma noi vogliamo che sia diversa. Mentre uno *Jnani* si muove pienamente con il flusso della vita.

61. L'esperienza più estatica, anche se è spirituale, è comunque un disturbo per uno *Jnani*.



Grazia

62. La Grazia è l'*Atmashakti* (potere del Sé) che dona il riconoscimento del Sé, fa dimorare in esso e distrugge completamente l'ego. La personificazione della Grazia è il Guru.

63. Il lavoro della Grazia è di rivelare costantemente “chi non sono”.

64. C'è solo un modo per comprendere che la Grazia è entrata nella nostra vita dopo la resa incondizionata. Quando la Grazia inizia ad agire, la vita diventa un accadimento oltre tutti i nostri piani e le nostre aspettative. Perdiamo completamente la presa su tutto, o meglio, la Grazia prende il sopravvento e ci rende suoi testimoni.

65. La mente e l'intelletto possono solo presupporre il Sé. Solo la pura intelligenza del Sé può rivelarsi e dare il “Sì” (convinzione) dall'interno.

66. La realizzazione del Sé può avvenire in qualsiasi momento se la pura intelligenza del Sé

invoca la sua presenza interiore per rivelare “chi sono io”.

67. Tutto ciò che appare di fronte a te rientra nel campo della Grazia. Quindi accetta tutto come una benedizione.



Compassione

68. La compassione è l'atto di dare senza colui che dà.

69. La più elevata espressione della compassione è il principio del Guru (*Guru Tattvam*).

70. La vera compassione viene dalla vera equanimità.

71. Dio non può mostrarti compassione per simpatia, ma solo in virtù della tua perseveranza (*titiksha*).



Jiva

72. *Jiva* è *Ishwara* stesso. Un *jiva* si identifica con il proprio corpo, identifica quelli attorno a lui come “miei” e limita se stesso alla durata di questa vita. Quando queste identificazioni vengono abbandonate, ciò che rimane come *jiva* non è diverso da *Ishwara*.

73. Ogni *jiva* si appropria delle sue azioni ma interroga Dio per i risultati sfavorevoli.

74. Ogni volta che falliamo con ego, siamo infelici. Ogni volta che falliamo senza ego, siamo felici. Quando falliamo con ego, non abbiamo accettazione del fallimento, abbiamo invece il desiderio di vincere, e così siamo infelici. Quando falliamo senza ego accettiamo il fallimento privi di aspettative di successo, e così siamo felici. O, comprendiamo che il fallimento è per l’ego e non per me (il Sé).

75. Quando c’è paura, dubbio, mancanza di fede e sofferenza, ricorda che l’ego sta funzionando. Quando c’è pace, soddisfazione e

beatitudine, ricorda che il Sé sta risplendendo e l'ego è assente.

76. Solo quando si realizza la completa incapacità dell'ego di fare qualsiasi cosa, esso (l'ego) si consegna al potere della Grazia. Anche la conoscenza esperienziale dell'impotenza dell'ego è data dalla Grazia perché l'ego non può mai accettare la sua propria disfatta.

77. Gli oggetti giacciono all'interno del soggetto ("io" – ego). Rinunciando al soggetto, la realtà dell'esistenza degli oggetti scompare naturalmente. La vera rinuncia è la realizzazione che il soggetto non è mai esistito.

78. La causa della realtà oggettiva è la realtà soggettiva (senso dell'"io").

79. L'idea di "io" (individualità) è sempre collegata al passato, bloccata nella sua stessa storia. Mentre nel presente non ha storia.

80. L'*Ahankara* non è un errore, è un falso velo. Comprendere questo è *jnanam*.

81. *Jiva Samadhi* accade quando l'ego sprofonda nel cuore. Dobbiamo costruire il

samadhi per il *jiva* interiore mentre siamo in vita. Per coloro che hanno realizzato questo, che importa se il corpo viene cremato o seppellito?



Schemi della Mente

82. Aggrapparsi a qualsiasi cosa (con la mente) appartiene al passato. La Verità è sempre nel presente.

83. Il desiderio di compiere un'azione quando non è necessaria, invita il *karma*. Rimanere inerti quando serve intraprendere un'azione, anche questo invita il *karma*.

84. Se la mente viene riconosciuta solo come una forza che sorge dal Sé, non ci sarà motivo di preoccuparsi.

85. La natura della mente è l'esclusione. La Coscienza è onnicomprensiva.

86. L'intelletto e la mente dividono le cose; il cuore le unisce.

87. L'azione apparente del corpo (movimento degli arti) non è vera azione. Il pensiero "io sono colui che agisce" la rende un'azione.

88. Solo l'aspettativa e il pensiero dell'azione rendono l'azione vincolante, ma l'azione stessa non è vincolante.

89. Il dentro e il fuori esistono solo per il corpo e per la mente, e agiscono come punti di riferimento. Quando non ci sono punti di riferimento, dov'è il dentro e dov'è il fuori?



Saggezza

90. Una vita inconsapevole è ignoranza. Una vita veramente consapevole è saggezza.

91. Quando davvero so che: “Io non so”, sto aprendo la porta a tutte le possibilità.

92. Sorridiamo sempre nei momenti buoni, ma se sorridiamo nei momenti di avversità, quella è conoscenza.

93. La *Shraddha* (attenzione) che metti in qualcosa è il valore che gli dai.

94. Colui che valorizza il tempo e la vita li trascende entrambi.

95. Pur essendo la fonte di tutta la gioia, abbiamo vagato distrattamente all'esterno, identificando la felicità con diversi oggetti. Nella vita, la sofferenza (proveniente da qualsiasi oggetto o persona) giunge per indicarci che la felicità non si trova lì. È la nostra visione errata a dare realtà alla sofferenza. Realizzare e riconoscere questo, è possibile solo attraverso la Grazia.

96. Pretendere rispetto non porterà rispetto. Rispettare tutto ciò che ci circonda ci renderà rispettabili.

97. La pace che è presente quando sono “nessuno” non potrà mai essere provata quando divento “qualcuno”, per quanto grande (quel “qualcuno”) possa essere.

98. La vera libertà è la libertà dal corpo, dalla mente e dall’ego e non la libertà del corpo, della mente e dell’ego.

99. Mantenersi nella Verità, così come affrontare le situazioni e agire in accordo con la conoscenza e riceverne gli insegnamenti, mantiene la pratica in equilibrio e la rende completa.

100. Il vero apprendimento inizia quando finisce l’insegnamento.

101. Ci sono molte persone che parlano in questo mondo. Coloro che camminano sono rari. I camminatori rimangono in silenzio.

