

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Cuore & Intelletto

I

Quaderno n° 58

1 Febbraio 2008

Quaderni Advaita & Vedanta

[Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahoo.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahoo.com)



# Cuore & Intelletto I

(Talks)

D. *Che cos'è il "Cuore"?*

R. Il cuore, se così si può dire, è la sede del Sé. Non si tratta del cuore fisico ma del luogo dove sorge il sentimento "Io-Io".

D. *E' il cuore fisico?*

R. No. E' la sede da cui sorge la sensazione "Io-Io". [46.59]

D. *Come potete affermare che il cuore è a destra mentre i biologi lo individuano a sinistra?*

R. Hanno ragione [i biologi]; il cuore fisico è a sinistra. Ma il cuore di cui io parlo non è fisico ed è a destra. Ne ho l'esperienza e non ho bisogno di conferme. E tuttavia la conferma potreste trovarla in un libro di medicina ayur-vedica in *malayalam*, e anche nella *Sîtâ-Upanishad*. [4.11]

D. *Il cuore spirituale è situato a destra nel petto?*

R. Lasciate da parte l'idea di destra o di sinistra. Si tratta di nozioni concepite in rapporto al corpo fisico. Il cuore è il Sé. Realizzatelo e allora vedrete che cosa è realmente per voi. [446.445]

D. *Avete scritto che il cuore è a destra. Potete spiegare com'è esattamente?*

R. Il cuore è il luogo dove sorge il pensiero "Io", il senso del me.

D. *Volete dire che si tratta del cuore spirituale e non di quello fisico?*

R. Sì. La spiegazione è data nel capitolo V dell'opuscolo "*Shrî Râmana-Gîtâ*".

D. *E' necessario aver ottenuto un certo grado di avanzamento per poter sentire il cuore?*

R. E' alla portata di ognuno. Tutti dirigono la mano verso il lato destro del petto quando dicono "Io". [524.492-93]

D. *I libri sullo yoga menzionano sei centri nel corpo dell'uomo. Ma si dice anche che il jîva risiede nel cuore. Che cosa bisogna pensarne?*

R. E' esatto. Si dice che il jîva si tiene nel cuore durante il sonno profondo e nel cervello durante lo stato di veglia. Per "cuore" non bisogna intendere il muscolo con quattro cavità che spinge il sangue nell'organismo. Certi testi sacri, tuttavia, sostengono questa tesi. Altri testi pretendono che per "Cuore" bisogna intendere un gruppo di gangli o di centri nervosi localizzati in questa regione. Che si tratti dell'una o dell'altra ipotesi non ha per noi alcuna importanza. Noi non ci interessiamo ad altro che a noi stessi. Non c'è alcun dubbio che noi siamo in noi. Non se ne può dubitare né discutere.

Il termine Cuore è utilizzato nei Veda e nelle Scritture sacre per designare il "luogo" da cui proviene il concetto "Io". Esso sorge soltanto da questa massa di carne? Esso scaturisce in noi da qualche parte, nel centro stesso del nostro essere. L'"Io" non è localizzabile. Tutto è il Sé. Nient'altro esiste. Non c'è che il Sé. Di conseguenza si può bene affermare che il "Cuore" è l'insieme dell'intero nostro corpo individuale e dell'intero universo, il tutto essendo considerato come "Io". Ma per aiutare colui che cerca (*abhyâsin*) occorre indicargli un sito preciso, sia nell'universo che nel corpo. Così si dice che il "cuore" è la sede del Sé. Ma in verità noi siamo dappertutto; noi siamo tutto ciò che esiste, e non c'è nient'altro. [25.38-39]

D. *Avete detto che il cuore è la sede della meditazione.*

R. Sì, anche il cuore lo è.

D. *Che cos'è il cuore?*

R. E' il centro del Sé. Il Sé è il centro dei centri. Il "cuore" è il centro psichico e non il centro fisico. [35.51]

R. Solo l'Atman (il Sé) vuol essere realizzato. La sua realizzazione abbraccia ogni cosa, Shakti, Ganesh, i *siddhi*, ecc. Coloro che parlano di queste entità non hanno realizzato l'Atman. L'Atman non è soltanto nel Cuore, è il Cuore medesimo. La manifestazione è nel cervello. Il passaggio dal cuore al cervello può avvenire attraverso la *sushumnâ* o qualsiasi altro condotto sottile (*nâdî*) che porti altro nome. *Le Upanishad*

impiegano l'espressione *pare lîna* - il che significa che la *sushumnâ* o qualsiasi altra *nâdî* sono tutte comprese nello stato di *parâ*, vale a dire che sono *âtma-nâdî*. Gli yogin assicurano che la corrente che si eleva fino al *sahasrâra* (il loto dai mille petali sulla sommità della testa) si ferma a questo livello. Questa esperienza non è completa. Per la *jnâna*, la corrente deve pervenire fino al Cuore (*hridaya*), che è l'alfa e l'omega. [53.67]

[Ramachandar] D. *Dove si trova il Cuore e che cosa è la Realizzazione?*

R. Il Cuore non è fisico, è spirituale. L'espressione *hridaya* (*hrid + ayam*) vuol dire: "E' questo il centro". E' da lì che sgorgano i pensieri, da lì prendono a vivere ed è lì che si riassorbono. I pensieri sono il contenuto del mentale e danno forma all'universo. Il Cuore è il centro di tutto. Le Upanishad dicono che *Yalo vâ îmâni bhutâni jâyante*, ecc. è Brahman. E' il "Cuore". Brahman è il "Cuore".

D. *Come realizzare il Cuore?*

R. Non c'è persona al mondo che smetta, neppure per un secondo, di fare l'esperienza del Sé. Perché nessuno ammette di tenersi separato dal Sé. E' il Sé, e il Sé è il Cuore.

D. *Questo non è chiaro.*

R. Nel sonno profondo voi esistete. Al risveglio esistete ancora. E' lo stesso Sè in entrambi gli stati. La sola differenza è che, in un caso, c'è incoscienza del mondo esterno e nell'altro coscienza di questo mondo. Il mondo sorge contemporaneamente al mentale e sparisce con lui. Ciò che appare e scompare non è il Sé. Il Sé è altra cosa; è lui che fa nascere il mentale, lo sostiene e lo riassorbe. Dunque il Sé è il principio soggiacente. Quando vi si chiede chi siete, voi puntate la vostra mano sul lato destro del petto e dite: "Sono io". Senza rendervene conto mostrate col dito la direzione del Sé. Questo prova che voi conoscete il Sé. Ma l'uomo si sente infelice perché confonde il mentale e il corpo con il Sé. Questa confusione è dovuta a una falsa conoscenza. Solo l'eliminazione di questa falsa conoscenza è necessaria. Il risultato di questa eliminazione è la realizzazione.

D. *Ma come posso controllare il mentale?*

R. Che cosa è il mentale? A chi appartiene?

D. *Il mentale si disperde continuamente. Non riesco a controllarlo.*

R. La natura del mentale è precisamente quella di errare. Ma voi non siete il mentale. Il mentale emerge poi affonda. Esso è impermanente, transitorio, mentre voi siete eterno. Non esiste altro che il Sé. Ciò che dunque bisogna fare è restare inerenti in Sé. Non fate caso al mentale. E' la sua sorgente che occorre trovare. Se la scoprirete, il mentale svanirà e non lascerà più davanti a lui che il Sé, inalterato.

D. *Se ho capito bene, non bisogna cercare di controllare il mentale?*

R. Se realizzate il Sé non c'è più mentale da controllare. Quando il mentale svanisce il Sé risplende. In un uomo realizzato il mentale può essere attivo o inattivo, solo il Sé dimora per lui. Poiché il mentale, il corpo e il mondo non sono separati dal Sé. Sorgono dal Sé poi spariscono in Lui. Non restano separati dal Sé. Non possono essere differenti dal Sé. E' sufficiente che voi prendiate coscienza del Sé. Perché vi preoccupate di tutte queste ombre? Come potrebbero esse intaccare il Sé?

Il Sé è il Cuore. Il Cuore è luminoso di per se stesso. La luce parte dal Cuore, poi raggiunge il cervello, che è la sede del mentale. Il mondo è percepito dal mentale, cioè grazie alla luce del Sé che vi si riflette. Quando il mentale è rischiarato prende coscienza del mondo. Quando non è rischiarato non ha coscienza del mondo. Se il mentale è orientato verso la sorgente della luce la conoscenza obbiettiva decade e il Sé soltanto dimora, in quanto Cuore risplendente.

La luna riluce grazie al riflesso del sole. Quando il sole tramonta la luna diventa utile per rivelare l'esistenza degli oggetti. Quando il sole si leva nessuno ha più bisogno della luna, anche se il suo pallido disco resta ancora visibile nel cielo. Lo stesso succede per il mentale e il Cuore. Il mentale è utile per via della luce che vi si riflette e che permette di vedere gli oggetti. Quando il mentale è rivolto verso l'interiore, la sorgente della sua illuminazione brilla di per sé stessa e il mentale impallidisce e non serve più a niente, così come la luna in pieno giorno. [84.92-93]

D. *Come posso raggiungere il "Cuore"?*

R. Dove vi trovate in questo momento per voler raggiungere il "Cuore"? Vi trovate forse separato dal Sé?

D. *Io sono nel mio corpo.*

R. In un sito particolare o in tutto il corpo?

D. *In tutto il corpo. Mi espando per tutto il corpo.*

R. Da dove vi expandete?

D. *Non ne so nulla.*

R. Voi siete sempre nel Cuore. Non siete mai fuori di lui per doverlo raggiungere. Considerate quello che vi accade quando dormite profondamente e quando siete sveglio. Questi stati non vi appartengono; appartengono all'ego. La coscienza suprema resta sempre la stessa e non varia.

D. *Capisco tutto ciò intellettualmente ma non arrivo a provarlo.*

R. Chi è dunque l'ignorante? Scopritelo.

D. *Tutto ciò è difficile.*

R. L'idea di difficoltà è di per sé stessa falsa. Essa non vi aiuterà ad ottenere ciò che cercate. Vi chiedo ancora una volta: Chi trova difficile tutto ciò?

D. *Mi accorgo di avvicinarmi passo dopo passo all'Io.*

R. E' perché siete lì da sempre e non ve ne siete mai allontanato. Non c'è niente di più semplice che essere il Sé. Ciò non esige alcuno sforzo, alcun aiuto. Basta lasciar cadere la falsa identità ed *essere* nel proprio stato naturale, inerente, eterno. [86.94.95]

[Lakshman Brahmachari] D. *L'investigazione "Chi sono io?", la ricerca della sorgente del pensiero, "Io", è anch'essa un pensiero? Come arriva a sparire a sua volta?*

R. Quando Sîtâ fu pregata di indicare suo marito fra tutti i *rishi* radunati davanti a lei (Râma stesso era presente, sotto le spoglie di un *rishi*) si limitò a rispondere negativamente ogni volta che gliene mostravano uno. Ma quando le mostrarono Râma lei abbassò semplicemente la testa. Il suo silenzio era eloquente. Allo stesso modo i Vêda sono altrettanto eloquenti cominciando dal negare (*neti, neti*), dopodiché restano silenziosi. Il loro silenzio è lo stato reale. E' questo che significa l'insegnamento attraverso il silenzio. Dal momento in cui la sorgente del pensiero Io è raggiunta, l'ego svanisce, e ciò che resta è il Sé.

D. *Gli Yoga-Sûtra di Patanjali parlano di identificazione.*

R. L'identificazione con il Supremo non è che un altro nome per la distruzione dell'ego. [105.107-8]

D. *Si sostiene che ci siano nel petto sei organi di sei colori differenti e che il cuore stia nel petto a destra, a due dita dalla linea mediana. Ma il Cuore è senza forma. Bisogna allora immaginare che il Cuore abbia una forma e che occorre meditare su di essa?*

R. No. Non c'è che l'investigazione "Chi sono io?" ad essere necessaria. Ciò che continua ad esistere per tutto il tempo del sonno profondo e dello stato di veglia resta sempre lo stesso. Ma nello stato di veglia vi sentite infelici e vi sforzate di non esserlo più. Se vi si chiede chi esce dal sonno rispondete: sono io. Vi si chiede dunque di attaccarvi fermamente a questo Io. Se vi pervenite l'Essere eterno si rivelerà. E' la ricerca dell'Io il punto importante, e non la meditazione sul centro del cuore. Non c'è niente che sia interno od esterno. Le due cose significano la stessa cosa o non significano del tutto niente. Certamente, si fa talvolta ricorso alla meditazione sul centro del cuore. Ma non è che un esercizio; non è l'investigazione. Solo colui che medita sul cuore può restare cosciente allorché il mentale cessa ogni attività e resta calmo, mentre coloro che meditano su altri centri non possono restare coscienti; è solo quando il mentale è ritornato attivo che essi concludono che il mentale esisteva allo stato calmo. [106.108]

Distributed by Advaita\_Vedanta@yahoo.com  
Traduzione da *Talks* (Ed. francese) a cura di Bua





ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Cuore & Intelletto

II

Quaderno n° 59

8 Febbraio 2008

Quaderni Advaita & Vedanta

[Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahoo.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahoo.com)



## Cuore & Intelletto II

(Talks)

[Cohen] D. *Qual è la natura del Cuore? Il “cuore spirituale” batte veramente? e in caso affermativo, come? E se non “batte” affatto, come se ne può avvertire la presenza?*

R. Il Cuore al quale vi riferite è differente dal cuore fisico. E’ questo che batte. Il primo è la sede dell’esperienza spirituale. E’ tutto quello che se ne può dire. Così come una dinamo fornisce energia a diversi apparecchi come ventilatori, lampade, ecc., allo stesso modo la Forza primordiale fornisce energia al battito del cuore, alla respirazione, ecc.

D. *Come si può avvertire lo stato di coscienza “Io-Io”?*

R. Come una presa di coscienza continua. E’ semplicemente la coscienza.

D. *Possiamo sapere quando ciò si verifica in noi?*

R. Sì, in quanto coscienza. Già in questo momento voi siete Quello. E non avrete più dubbi quando la vostra coscienza sarà purificata.

D. *Perché allora ci raccomandate di scegliere il Cuore come sede della nostra meditazione?*

R. Perché voi cercate la vostra coscienza. Dove potete trovarla? Potete forse coglierla all’esterno di voi stesso? Vi occorre scoprirla in voi. Per questo vi si dice di rivolgervi verso l’interiore di voi stessi. Vi ripeto che il Cuore è soltanto la sede della coscienza, o la coscienza stessa.

D. *Su cosa dobbiamo meditare?*

R. Chi è il meditante? Ponetevi prima di tutto questa domanda. Restate il meditante. Non c’è bisogno di meditare. [178.162-63]

*D. Come succede che Dio immanente risieda, sembra, nel daharâkâsha (l'etere del Cuore)?*

R. Forse che voi stesso non risiedete in un luogo determinato? E non dite che risiedete nel vostro corpo? Allo stesso modo si dice che Dio risiede nello *hrit-pundarika* (il loto del Cuore). Il loto del Cuore non è un luogo. Si cita una sede come residenza di Dio perché noi crediamo di essere nel corpo. Questo tipo di istruzione spirituale è destinata a coloro che apprezzano soltanto la conoscenza relativa. Poiché Dio è immanente, onnipresente, Egli non si localizza affatto in una dimora particolare. Allo stesso modo in cui noi pensiamo di risiedere nel nostro corpo, pensiamo anche di essere nati. Tuttavia, nel più profondo del sonno, non pensiamo più al nostro corpo, né a Dio, né ad alcun metodo di realizzazione spirituale. E comunque, al risveglio, ci attacchiamo al nostro corpo e crediamo di vivere in esso. Ora, è dall'Essere supremo che è nato il corpo, è in lui che vive e si riassorbe. Non di meno, crediamo di risiedere all'interno del nostro corpo. Per questo si insegna che Dio risiede nel loto del Cuore. Ma ciò vuol dire semplicemente "Guarda in te". [233.211]

*D. Dovrei concentrarmi sulla parte destra del petto per meditare sul Cuore?*

R. Il Cuore non è fisico. La meditazione non ha da essere compiuta né a destra né a sinistra. Deve essere fatta sul Sé. Ognuno sa che "egli è". Chi è questo "egli"? Non è né a destra né a sinistra, né interiore né esteriore. "Io sono", un punto, ed è tutto. Il Cuore è il centro da cui tutto si leva. E' perché vedete il mondo, il vostro corpo, ecc., che si dice che essi hanno un centro, che si è battezzato col nome di Cuore. Quando siete nel Cuore sapete che questo Cuore non è né il centro né la circonferenza e che non esiste niente all'infuori di lui. Allora di cosa può essere il centro?

*D. Devo dedurne che il Sé e il non-Sé sono come la sostanza e la sua ombra?*

R. L'ombra e la sostanza si presentano unicamente a colui che non vede che l'ombra, e la prende per la realtà. Ma non c'è né sostanza né ombra per colui che contempla la sola Realtà.

*D. Quando fu chiesto a Buddha se esistesse un ego, egli restò silenzioso; se esistesse un non-ego, e rimase silenzioso; se Dio esiste veramente, e restò ancora silenzioso; se Dio non esisteva; restò sempre silenzioso. Il Silenzio era dunque la sua risposta a tutte queste domande. Le Scuole*

*del Mahâyâna e del Hînayâna hanno entrambe interpretato male il suo silenzio, perché ne hanno concluso che era ateo. Se il Buddha fosse stato ateo, perché avrebbe parlato del nirvâna, della nascita e della morte, del karma, delle reincarnazioni e del dharma? Mi pare che i suoi interpreti abbiano torto. Mi sbaglio, forse?*

R. Avete ragione. [237.215]

D. *Questo cuore è lo stesso organo fisico?*

R. No. La “*Shrî Râmana-Gîtâ*” descrive il cuore come la sorgente da cui zampilla il sentimento del pensiero “Io”.

D. *Ma ho letto che esso è situato nel petto, verso destra.*

R. Questo viene insegnato per aiutare il cercatore nella contemplazione (*bhâvana*). Alcuni libri parlano di sei centri (*chakra*) e di altre *lakshya* (oggetti di contemplazione), sia interni che esterni. La descrizione del cuore non è che una *lakshya* fra diverse altre. Non è necessario ricorrevi. Esso è semplicemente la sorgente da cui scaturisce il pensiero “Io”. Questa è la verità suprema.

D. *Possiamo affermare che il cuore è la sorgente degli organi interni (antahkarana)?*

R. Questi organi sono classificati in ordine di cinque: 1) *jnâna*, la conoscenza; 2) *manas*, il mentale; 3) *buddhi*, l’intelletto; 4) *chitta*, la memoria; 5) *ahamkâra*, l’ego. Altri sostengono che l’*antahkarana*, l’organo interno, è unico, ma che la diversità delle sue funzioni lo fa apparire differente, da cui i differenti nomi. Il cuore è quindi la sorgente di tutti gli organi interni. Da una parte, troviamo il corpo fisico che è inerte. Dall’altra si situa il Sé che è eterno e luminoso, di per se stesso. Fra i due è sorto un fenomeno, l’ego, che prende diverse denominazioni: mentale (*manas*), intelletto (*buddhi*), memoria (*chitta*), ego (*ahamkâra*), energia (*shakti*), corrente vitale (*prâna*), ecc. Cercate la vostra sorgente e raggiungerete automaticamente il cuore. Gli *antahkarana* non sono altro che idee (*kalpâna*) che servono a spiegare il corpo sottile (*sûkshma sharîra*).

Il corpo fisico (*sthûla-sharîra*) è composto da diversi elementi: la terra, l’acqua, il fuoco, l’aria e l’etere. Esso è insensibile. Il Sé è puro, luminoso in se stesso, e di conseguenza evidente in sé. La relazione fra il corpo fisico e il Sé è spiegata dall’ipotesi di un corpo sottile, composto, da una parte, dagli elementi del corpo fisico, ma allo stato sottile, e

dall'altra dalla luce riflessa del Sé. In questo modo il corpo sottile, che è sinonimo di mentale, è allo stesso tempo incosciente e cosciente. In altri termini, l'aspetto sattvico della qualità della purezza originale del Sé (*sattva-guna*) si riflette sugli elementi naturali del corpo grossolano e si manifesta sotto forma sottile in quanto mentale (*manas*) nonché organi della conoscenza e della sensibilità (*jnânendriya*). La *guna-rajās*, dal canto suo, si manifesta sotto forma di energia vitale (*prâna*) e in quanto organi d'azione (*karmendriya*). Infine la *guna tamās*, l'aspetto pesante e oscuro delle cose, si manifesta sotto forma di fenomeni grossolani della vita ordinaria, come le forme corporali.

D. *Ma non si dice che il mentale gioisce allo stesso modo delle sue qualità?*

R. Sì. La purezza (*sattva*) esiste nella qualità assolutamente pura (*shuddha sattva*); l'attività esiste anche in *sattva* (*rajās* in *sattva*) così come la pesantezza (*tamās* in *sattva*) e via di seguito. *Shuddha sattva* è assolutamente pura, *mishra sattva* è la purezza mescolata che risulta dalla combinazione di *sattva* con *rajās* e *tamās*. La qualità sattvica implica semplicemente una predominanza sulle altre due.

Le diverse scuole di filosofia pretendono di chiarire le cose e di rivelare la Verità. In effetti producono una confusione totale, laddove la confusione non ha nessuna necessità di esserci. E' il Sé che permette di capire tutte le cose. Il Sé è evidente. Perché non restarci? Che bisogno c'è di spiegare il non-Sé?

Prendete la scuola del *Vedânta*, ad esempio. Essa insegna che esistono quindici varietà di *prâna*. Si esige dallo studente di apprendere i loro nomi a memoria e di conoscerne le funzioni. L'energia sottile sale, la si chiama *prâna*; scende, la si chiama *apâna*; fa funzionare gli *indriya* e le si dà un altro nome. A cosa serve tutto ciò? A cosa serve nominare, classificare, enumerare queste funzioni? Non è sufficiente sapere che un solo potere, *prâna*, fa tutto il lavoro?

L'*antahkarana* pensa, desidera, vuole, ragiona, ecc., e ad ognuna di queste funzioni si attribuisce un nome, come mentale, intelletto, ecc. Forse qualcuno ha mai potuto vedere dei *prâna* o degli *antahkarana*? Hanno essi un'esistenza reale? Sono soltanto dei concetti e nient'altro. Quando vedranno la fine tutte queste concezioni?

Considerate il seguente caso. Un uomo sta dormendo. Al suo risveglio dice di aver dormito. Perché non lo dice mentre dorme? E' che allora è immerso nel Sé e non può parlare. Il suo stato è paragonabile a quello di un uomo che si immerge nell'acqua per cercare un oggetto. Finché ha la testa sott'acqua non può parlare. Solo quando emerge dall'acqua può esprimersi.

Cosa vuol dire questo tipo di spiegazione? che l'uomo sott'acqua non può parlare perché la sua bocca si riempirebbe d'acqua. Non è del tutto semplice? Ebbene, no, i filosofi non si accontentano di un ragionamento così semplice. Essi spiegano che il fuoco è la divinità che presiede al linguaggio e che ha orrore dell'acqua; di conseguenza non può funzionare! Questo genere di ragionamento è chiamato filosofia, e le persone desiderose di istruirsi si precipitano ad apprendere tutto ciò. Che perdita di tempo! Si spiega ancora che gli Dei presiedono alla destinazione di ogni membro e di ogni organo sensoriale dell'individuo (*vyasthi*). Sono i membri e gli organi di Virât (*samasthi*).

I filosofi vanno avanti così a spiegare il ruolo di Brahman (*Hiranyagarbha*, ecc.). Perché creare confusione negli spiriti e cercare dopo di dissiparla? Felice quello che se lo evita. Ho avuto veramente fortuna a non lasciarmi catturare, altrimenti sarei probabilmente un uomo perso nella più grande delle confusioni. Molto fortunatamente, le mie *pûrva vâsanâ* (le tendenze delle mie vite precedenti) mi hanno portato dritto verso l'investigazione "Chi sono io?". [342.333-337]

R. Il libro *Auto-realizzazione* racconta l'incidente nel corso del quale ho perduto coscienza all'improvviso e si sono manifestati i sintomi della morte. Pertanto non ho mai cessato di essere pienamente cosciente. Sentivo molto bene che il mio cuore fisico si era fermato, ma che il mio cuore spirituale continuava tranquillamente a funzionare, senza esserne turbato. Questo stato è durato per circa un quarto d'ora.

D. *E' vero che alcuni discepoli, come Viswanatha Iyer, Narayana Reddi e altri hanno avuto il privilegio di avvertire che il cuore spirituale di Shrî Bhagavân era localizzato verso la destra posando la mano sul suo petto?*

R. Sì, è esatto.

D. *Se la mano dell'uomo è capace di sentire e di localizzare il centro spirituale del cuore, degli strumenti scientifici potrebbero fare altrettanto,*

*purché siano abbastanza sensibili... Alcuni affermano che il Cuore è a destra, altri a sinistra, altri, infine, al centro. Di fronte a una tale diversità di opinioni come dobbiamo meditare sul cuore spirituale o hridaya?*

R. Voi siete. E' un fatto che non potete negare. *Dhyâna*, la meditazione, viene fatta da voi, in voi e proviene da voi. Non può svolgersi se non là dove siete e non all'esterno di voi stessi. Di conseguenza, voi siete il centro di *dhyâna*, vale a dire il cuore spirituale.

E' in relazione al vostro corpo che vi si dà un punto di meditazione sul quale concentrarvi. Ma voi dove siete? Siete nel vostro corpo e non al suo esterno. Tuttavia, non siete interamente il vostro corpo. Per quanto vi troviate diffusi in tutto il corpo ammettete l'esistenza di un centro, dal quale sorgono tutti i vostri pensieri e nel quale ricadono. Anche quando veniste amputato delle vostre membra non smettereste certo di essere, per quanto con dei sensi atrofizzati. Occorre perciò ammettere l'esistenza di un centro. Lo si chiama il cuore. Ma il cuore non è semplicemente il centro del vostro essere; è il Sé.

I dubbi sorgono soltanto quando ci si vuole identificare con qualcosa di tangibile, di fisico. Per questo le Scritture affermano categoricamente che il cuore è la sorgente delle 101 *nâdî* o condotti sottili dell'energia vitale. Nello "*Yoga Vashishta*", Chûdâlâ assicura che la *kundalinî* è composta da 101 *nâdî*, mirando così ad identificare queste con quella.

Il Cuore non è un concetto, né un oggetto di meditazione. E' la sede della meditazione. Il Sé resta unico. Voi vedete il corpo nel cuore, così come il mondo della manifestazione. Niente è separato da lui. Per cui tutti gli sforzi, qualunque essi siano, non possono essere localizzati che in lui. [353.352-53]

Distributed by Advaita\_Vedanta@yahoo.com

Traduzione da *Talks* (Ed. francese) a cura di Bua





ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Cuore & Intelletto

III

Quaderno n° 60

15 Febbraio 2008

Quaderni Advaita & Vedanta

[Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com)



## Cuore & Intelletto III

(Talks)

D. *Il jîva-nâdî è una entità reale o una pura creazione della immaginazione?*

R. Gli *yogin* affermano che esiste una *nâdî* denominata *jîva-nâdî*, *âtma-nâdî* o *pârâ-nâdî*. Le Upanishad menzionano un centro dal quale si diramano migliaia di *nâdî*. Alcune scuole localizzano questo centro nel cervello, altre in diverse parti del corpo. La *Garbha Upanishad* descrive la formazione del feto e la crescita del bambino nel seno della madre. L'individualità o *jîva* arriva ad abitare il bambino al settimo mese dal suo concepimento, passando dalla fontanella. Il *jîva* proviene quindi dall'alto, entra nel corpo attraverso la fontanella e agisce per l'intermediazione di migliaia di nervi sottili (*nâdî*) sparsi in tutto l'organismo. Per questo il cercatore di verità deve concentrarsi sul *sahasrâra*, il loto dai mille petali, vale a dire il cervello, per ritrovare la sua sorgente. Si raccomanda di ricorrere al *prânâyâma* per risvegliare la *kundalinî-shakti* che giace addormentata, arrotolata come un serpente, nel *mulâdhâra*. La *shakti* risale attraverso il corpo percorrendo un nervo sottile chiamato *sushumnâ*, racchiuso all'interno del midollo spinale, che risale fino al cervello.

Se la concentrazione si effettua sul *sahasrârâ* non c'è dubbio che ne seguirà l'estasi del *samâdhi*. Ma le *vâsanâ* (le pulsioni) non sono ancora distrutte. Di conseguenza lo *yogin* è costretto ad uscire dal suo *samâdhi* e reimmergersi nella dualità, dato che i suoi *samskâra* (i legami della sua schiavitù) non sono ancora stati distrutti. Dovrà dunque sforzarsi di estirpare completamente le sue *vâsanâ*, perché la pressione di queste

ultime non lo obblighi più ad uscire dalla pace del *samâdhi*. É allora che egli discende dal *sahasrârâ* fino al cuore, utilizzando la *jîva-nâdî*, che non è altro che il prolungamento della *sushumnâ*. Questa è dunque incurvata alla sua estremità. Parte dal *mûlâdhâra*, si innalza lungo la colonna vertebrale fino al cervello e di là si incurva per discendere e arrivare nel cuore. Quando lo *yogin* ha raggiunto il cuore il suo *samâdhi* diventa permanente. Vediamo quindi che il cuore è il centro finale.

Altre Upanishad fanno riferimento a 101 *nâdî* che si dipartono dal cuore e una di esse sarebbe la *nâdî* vitale. Se il *jîva* discende e si riflette nel cervello, così come sostengono gli *yogin*, è necessario che ci sia una superficie riflettente. Questo specchio deve essere capace di confinare la coscienza infinita entro i limiti corporali. É così che l'Essere universale si limita in quanto *jîva*. Lo specchio riflettente e limitatore è costituito dall'aggregato delle *vâsanâ* dell'individuo. Esso agisce come l'acqua di un pozzo che riflette l'immagine di un oggetto. Se il recipiente è vuoto del suo contenuto, il riflesso scompare. Permane soltanto l'oggetto senza dare origine a un riflesso. L'oggetto di cui qui si tratta è la coscienza d'Essere al livello universale, che è onnipenetrante e di conseguenza immanente in ognuno di noi. Non è necessario conoscerla indirettamente mediante il suo riflesso, dato che essa risplende da sola, che è autoluminosa.

Di conseguenza, il fine del cercatore deve consistere nel purgare il contenuto del cuore da tutte le sue *vâsanâ*, onde evitare che un riflesso di una di esse non venga a limitare la luce della Coscienza eterna. Questo si effettua mediante la ricerca dell'origine dell'ego e l'immersione nel cuore. Questo è il metodo diretto per ottenere la realizzazione del Sé. Colui che l'adotta non ha bisogno di preoccuparsi delle *nâdî*, del cervello, della *sushumnâ*, della *parâ-nâdî*, della *kundalinî*, del *prânâyâma* e dei sei centri occulti.

Il Sé non viene da nessuna parte e non entra nel corpo umano attraverso la sommità della testa. Il Sé è così com'è, eternamente risplendente, stabile, tranquillo e inalterabile. I cambiamenti che si osservano non sono inerenti ad esso. Esso dimora nel cuore ed è la sua propria luce, come il sole. I cambiamenti sono percepiti nella sua luce e grazie alla sua luce. La relazione esistente fra il Sé ed il corpo fisico e mentale è paragonabile a quella di un cristallo e quel che lo circonda. Quando il

crystallo è messo di fronte a un fiore rosso, il suo colore diventa rosso, di fronte a una foglia verde diventa verde, ecc. L'individuo, il *jîva*, si confina entro i limiti del suo corpo fisico mutevole o meglio ancora entro i limiti del suo mentale fluttuante, che trae la sua esistenza dal Sé inalterabile, invariabile. Tutto quello che bisogna fare è rinunciare a questa falsa identificazione. É allora che il Sé, eternamente risplendente, apparirà come la sola realtà non-duale.

Il riflesso della coscienza si effettua, si dice, nel corpo sottile (*sûkshma sharîra*) composto dal cervello e dal sistema nervoso che si irradia da ogni parte, principalmente attraverso la colonna vertebrale e il plesso solare.

Quando abitavo nella Collina sacra, Ganapati Muni sostenne un giorno la tesi che il cervello fosse la sede delle *vâsanâ*, dato che esso è costituito da innumerevoli cellule nervose all'interno delle quali si troverebbero le *vâsanâ*, che sarebbero illuminate dalla luce del Sé proiettata nel cuore. Sarebbe questo che permette a una persona di agire consapevolmente o di pensare. Io gli ribattevo questo: Come è possibile? Le *vâsanâ* dimorano con il Sé e non possono restare separate dal Sé. Se, come sostenete, le *vâsanâ* sono contenute nel cervello e se il cuore è la sede del Sé, un uomo che venisse decapitato dovrebbe essere sbarazzato dalle sue *vâsanâ* e non rinascere più. Converrete che una simile conclusione è assurda. Se ora sostenete che il Sé dimori nel cervello con le *vâsanâ*, perché, se le cose fossero così, la testa si inclina in avanti quando si dorme seduti? Infine, una persona ha un riflesso ben diverso e non si tocca la testa ma il cuore, quando dice "Io".

Da tutto questo deriva che il Sé è nel cuore e che le *vâsanâ* vi si trovano ugualmente in forma eccessivamente sottile. Quando le *vâsanâ* sono proiettate fuori del cuore esse si associano alla luce del Sé e la persona si mette, come si suol dire, a pensare. Le *vâsanâ* che sono dentro il cuore, in condizione atomica, si ingrossano in occasione e in misura del loro passaggio dal cuore al cervello. Il cervello è al contempo lo schermo sul quale le immagini delle *vâsanâ* sono proiettate e il loro luogo di ripartizione funzionale. Il cervello è la sede del mentale e il mentale se ne serve come di uno strumento.

Quando una *vâsanâ* sorge dal cuore e vuole manifestarsi si associa alla luce del Sé. Passa dal cuore al cervello e lungo la strada ingrandisce

sempre più, fino a che riempie da sola l'intero campo della coscienza. Tutte le altre *vâsanâ* sono allora bloccate e non possono manifestarsi. Quando il pensiero contenuto nelle *vâsanâ* si riflette nel cervello, essa appare come un'immagine su uno schermo. L'uomo, a questo punto, si dice, ha una chiara percezione delle cose. È un grande pensatore o inventore: ma né il pensiero che si dichiara straordinariamente originale, né l'oggetto della scoperta, né il nuovo paese scoperto sono, a ben vedere, veramente originali o nuovi. Questo pensiero non poteva manifestarsi se non per il fatto che si trovava già incluso nel mentale. Naturalmente era molto sottile e restava impercettibile dal momento che era contenuto, represso dal passaggio di altri pensieri o *vâsanâ*, più urgenti o più insistenti. Quando le altre *vâsanâ* hanno esaurito la loro energia, questo pensiero ha cominciato a sua volta ad emergere e, mediante la sua associazione con la luce della coscienza, è diventato sempre più chiaro, fino al momento in cui è apparso magnifico, originale e rivoluzionario. In effetti esso esisteva da sempre.

Questo genere di concentrazione, negli *Yoga shâstra* è denominato *samyamana*. Grazie ad essa ogni desiderio può realizzarsi. Si tratta quindi di un potere occulto (*siddhi*). È così che si effettuano le cosiddette scoperte. Persino degli interi mondi possono essere creati a questo modo. *Samyamana* conduce verso tutti i poteri. Ma essi non si manifestano finché sussiste l'ego. Secondo la scuola dello *yoga*, la concentrazione conduce finalmente alla distruzione dello sperimentatore (l'ego), dell'esperienza del mondo, così che al tempo debito i desideri si compiono. *Samyamana* è una concentrazione che conferisce anche agli individui il potere di creare nuovi mondi. Più ampi dettagli sono forniti dalle seguenti opere: *Aindava Upâkhyâna*, lo *Yoga Vasishtha*, il *Ganda Shaila Loka* e il *Tripura Rahashya*. I poteri sembrano meravigliosi a coloro che non li detengono, ma a dire il vero non durano. È pertanto inutile desiderare qualcosa di effimero. Tutte queste meraviglie passeggiere sono contenute nel Sé unico, inalterabile e permanente. Il mondo è dunque compreso nel Sé, e non gli è affatto esteriore. Ne troverete la conferma nel V capitolo della *Shrî Râmâna Gîtâ*. "L'universo intero è condensato nel corpo e il corpo intero è condensato nel cuore. Il cuore è quindi

il nucleo (il centro nodale) dell'intero universo". Stando così le cose *samyamana* è una concentrazione su differenti elementi del corpo al fine di ottenere certi poteri o *siddhi*. È scritto anche: "Il mondo non è nient'altro che il mentale, il mentale nient'altro che il cuore, ecco tutta la verità". Dunque il cuore comprende tutto. Questo insegnamento fu dato a suo tempo al re Shvetaketu, e si basava sull'immagine del granello di un ficodindia. La sorgente è un punto senza dimensione. La sua espansione infinita è duplice: da una parte il cosmo, dall'altra la felicità. Questo punto è il perno di tutta la manifestazione. Dal suo seno sorge una sola *vâsanâ* che si moltiplica in soggetto, l'Io, in esperienza e in Cosmo. Due uccelli, esattamente uguali, prendono il volo simultaneamente.

Quando risiedevo nello Skandâshramam, avevo l'abitudine di andarmi a sedere su una roccia: Un giorno che mi accompagnava un piccolo gruppo di visitatori scoprimmo, mentre usciva da un anfratto del roccione, un insetto che rassomigliava alla farfalla detta falena, che si slanciò nell'aria alla velocità di un razzo. Nello spazio di un batter di ciglia esso si moltiplicò in milioni di farfalle uguali a lui che formarono una nube così densa da oscurare completamente la vista del cielo. Ne fummo molto sorpresi ed esaminammo il punto dal quale aveva preso il volo. Scoprimmo che si trattava di una minuscola faglia, non più grande di una capocchia di spillo. Come avevano potuto così tanti insetti uscire da un buco così piccolo, e in così breve tempo? Non era possibile.

Così è l'immagine dell'ego (*ahamkâra*) quando sorge e si estende per diventare l'universo.

Il cuore è il centro. Nessuno può esserne separato. Altrimenti neppure sarebbe. Per quanto le Upanishad affermino che il *jîva*, l'individuo, funziona con altri centri in circostanze differenti, esse non cessano di ripetere che il *jîva* non abbandona mai il suo cuore. Gli altri centri non sono altro che dei luoghi di scambio (cfr. il *Vivekachûdamani*). Il Sé è attaccato al cuore, come un toro al suo picchetto. L'ampiezza dei movimenti è determinata dalla lunghezza della corda. Ma essi sono tutti centrati sullo e dal picchetto.

Una coccinella si arrampica su un filo d'erba. Quando arriva all'estremità essa pende sul vuoto, poggiando sulle sue zampette

posteriori, si muove in tutti i sensi fino a trovare un altro supporto. Lo stesso è per il Sé. Esso dimora nel cuore e si appoggia ad altri supporti, i centri, a seconda delle circostanze. Ma le sue attività restano sempre determinate dal centro del cuore. [549.526-531]

R. Non faccio che ripetere che il centro del cuore è dal lato destro, nonostante le affermazioni contrarie di sapienti personaggi che si basano sui dati della fisiologia. Poiché io parlo per esperienza. Lo sapevo già quando ero ancora a casa e attraversavo frequenti stati di transe. Nel libro *Self-Realisation* ho descritto l'incidente nel corso del quale ho avuto un'esperienza molto netta. Una luce è sorta all'improvviso da un lato e mi ha avvilluppato nascondendomi completamente la visione del mondo. Ho avuto la netta sensazione di un arresto del muscolo cardiaco, a sinistra; avevo l'impressione che il mio corpo fosse un cadavere, che la circolazione sanguigna si fosse arrestata e che il mio corpo diventava cianotico e inerte. Vasudeva Sastri mi abbracciava singhiozzando, prendendomi per morto. Non potevo parlare. Per tutta la durata di questa esperienza sentivo chiaramente che a destra il centro del cuore continuava a funzionare così come d'abitudine. Questo stato è durato circa un quarto d'ora o venti minuti. Tutt'a un tratto qualcosa è esploso in me, dalla destra verso la sinistra, come un proiettile che esplode nell'aria. La circolazione sanguigna ha ripreso il suo corso normale e sono tornato al mio stato ordinario. Ho chiesto allora a Vasudeva Shastri di riaccompagnarmi fino a casa.

Le Upanishad affermano che il cuore è il terminale di 101 *nâdî* e che questi danno origine ad altri 72.000 nervi sottili che si ripartiscono nell'intero corpo. Si può avvertire la sua presenza soltanto in assenza della coscienza corporale. Si dice che è un centro perché abbiamo l'abitudine di credere che dimoriamo nel nostro corpo. In effetti è il nostro corpo e tutto il mondo restante che risiedono unicamente in questo centro. [358.357-58]





ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Cuore & Intelletto

IV

Quaderno n° 61

22 Febbraio 2008

Quaderni Advaita & Vedanta

[Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahoo.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahoo.com)



## Cuore & Intelletto IV

(Talks)

[Un giudice di Mysore] D. *Upâsanâ e dhyâna, che sono dei mezzi per condurre alla realizzazione, richiedono il ricorso ad una attività mentale. Come può l'attività mentale (upâsanâ e dhyâna) provocare l'inattività mentale (Realizzazione)? E' una situazione paradossale. D'altra parte, come realizzare senza far ricorso a upâsanâ o dhyâna?*

R. *Upâsanâ e dhyâna* sono tappe preliminari. L'attività mentale che esse richiedono conduce all'inattività mentale auspicata.

D. *Il cuore psichico è a destra, mentre il cuore fisico è a sinistra, nel petto. E' esatto?*

R. E' l'esperienza spirituale che lo prova.

D. *Il cuore, che si sente allora battere dalla parte destra, si chiama il cuore psichico?*

R. Sì.

D. *Ma come provare che è a destra?*

R. Facendone voi stesso l'esperienza.

D. *Non esistono delle indicazioni che suppliscano all'esperienza?*

R. Mostrate voi stesso col dito e osservate. [382.373]

R. Gli Yoga-shâstra nominano a volte 72.000 *nâdî*, talvolta 101 *nâdî*, ecc. Uno sforzo di coordinazione è stato tentato da altre scuole che sostengono che le 101 *nâdî* sono le *nâdî* principali e che le altre 72.000 sono una loro suddivisione. Alcuni sostengono che queste *nâdî* sorgono dal cervello, altri dal cuore, altri infine dal coccige. Certe tesi affermano che esiste una *parâ-nâdî*, la *nâdî* suprema, che si eleverebbe dalla base

della spina dorsale, risalirebbe lungo la *sushumnâ* fino al cervello per ridiscendere nel cuore. Altre teorie affermano che la *sushumnâ* finisce nella *parâ*. Alcune rare scuole consigliano di cercare la realizzazione nella sommità della testa (*sahasrâra*), altre fra i due occhi, altre ancora nel cuore, altre infine nel plesso solare. Se la realizzazione consiste nell'entrare nella *parâ-nâdî*, si può fare partendo direttamente dal cuore. Ma lo *yogin* è impegnato a purificare le sue *nâdî* nella speranza che la *kundalinî* si risvegli e si sollevi dal coccige alla sommità della testa. Si raccomanda in seguito allo *yogin* di ridiscendere nel cuore, discesa che costituisce la tappa finale. I Veda dicono in proposito: "Il cuore è come un loto la cui corolla è rivolta verso terra o come la spiga della piantaggine". "E' come un minuscolo punto che brilla, come l'estremità di un grano di riso". "Questo punto brilla come una fiamma ed è nel suo centro che risiede il Brahman trascendentale". Qual è dunque questo cuore? Si tratta del cuore fisico? Se così fosse i fisiologi dovrebbero saperlo meglio di chiunque altro.

Il cuore delle Upanishad è concepito come *hridaya*; che vuol dire: esso è il centro, cioè la sede da cui il mentale sorge e tramonta. E' la sede della realizzazione. Quando dico che il centro è il Sé, la gente immagina che sia posto all'interno del corpo. Se chiedo loro dove dimora il Sé quando dormono pensano subito che sia all'interno del loro corpo, e che hanno perso coscienza di quest'ultimo e di ciò che lo circonda, come se si trattasse di un uomo rinchiuso in una stanza oscura. A questo tipo di individui è necessario dire che la sede della realizzazione è situata da qualche parte all'interno del corpo. Ma non appena a questo centro si dà il nome di cuore, essi immaginano che si tratti del cuore fisico, il che è un errore.

Quando un uomo sogna, crea nel suo mentale due cose: se stesso, *ahamkâra*, in quanto spettatore e lo scenario del suo spettacolo. Entrambi sono in seguito riassorbiti in lui. Così lui, che in partenza è unico, è diventato in seguito lo spettacolo molteplice e, nello stesso tempo, lo spettatore. Allo stesso modo, allo stato di veglia, l'unico diventa molteplice. Un astronomo scopre un giorno una nuova stella a una distanza infinita e annuncia che la sua luce impiega migliaia di anni-luce per raggiungere la terra. Ebbene, dove si trova in effetti

questa stella? Non è forse situata nel mentale dell'astronomo? E' a quel punto che la gente si stupisce che una stella enorme, più grande del Sole, possa a una simile distanza essere contenuta nel cervello di un uomo. Non realizzano che lo spazio, l'immensità delle distanze e il paradosso sono tutti inclusi nel mentale dell'uomo. Come possono tutti questi elementi non esistere che nel mentale? Nella misura in cui ne prendete coscienza, siete costretti ad ammettere l'esistenza di una luce che li rischiera. Questi pensieri spariscono durante il sonno per riapparire al risveglio. E questo prova che la luce che li rischiera è transitoria, poiché ha un inizio e una fine. Ma la coscienza dell'“Io” è permanente e continua. Di conseguenza, non ha niente a che vedere con questa luce passeggera che non ha esistenza indipendente. Questa non è quindi che una luce riflessa (*âbhâsa*). La luce che rischiera il cervello non è dunque che una conoscenza riflessa.

La conoscenza vera (*samvit*), altrimenti detta l'Essere (*sat*) risiede nel centro denominato cuore (*hridaya*). La luce pura nel cervello si chiama *shuddha-manas* (mentale puro). Quando è contaminata, si chiama *malina-manas*. Tutte queste facoltà della luce sono contenute nel Sé, così come il corpo e le sue controparti. Il Sé non è limitato al corpo, come la maggior parte delle persone suppone. [418.408-10]

R. L'essere umano fa l'esperienza di cinque stati di coscienza.

1) *jâgrat*, 2) *svapna*, 3) *sushupti*, 4) *turîya*, 5) *turîyâ-tîta*.

1) *Jâgrat* è lo stato di veglia. In questo stato il *jîva* sotto il suo aspetto grossolano (*visva*) e il Signore sotto l'aspetto grossolano universale (*virât*) dimorano insieme negli otto petali del Loto del cuore, funzionano per l'intermediario degli occhi, poi, grazie agli altri organi di senso, fanno esperienza dei diversi oggetti della manifestazione. I cinque elementi grossolani, i dieci sensi, le cinque energie, le quattro facoltà interne, in totale ventiquattro *tattva*, o elementi fondamentali, costituiscono insieme il corpo grossolano dello stato di veglia o *jâgrat*. Questo stato è dominato dall'influenza della *sattva guna*, raffigurata dal fonema A e retta dal Dio Vishnu.

2) *Svapna* è lo stato di sogno durante il quale il *jîva* sotto il suo aspetto individuale sottile e luminoso (*taijasa*) e il Signore nel suo aspetto sottile universale (*hiranyagarbha*) dimorano insieme nella corolla del Loto del

cuore, e funzionano nella nuca, facendo esperienza puramente mentale delle impressioni raccolte allo stato di veglia, per l'intermediario del corpo sottile. Tutti i principi, i cinque elementi grossolani, la volontà e l'intelletto, in tutto diciassette, formano insieme il corpo sottile del sogno. Lo stato di sogno è dominato dall'influenza della *guna rajas*, raffigurata dal fonema U e retta dal Dio Brahmâ così come affermano i saggi.

3) *Sushupti* è lo stato di sonno profondo nel quale il *jîva* sotto il suo aspetto causale individuale (*prâjna*) e il Signore, sotto l'aspetto causale universale, dimorano insieme nello stame del Loto del cuore e fanno esperienza della felicità dello Stato supremo per l'intermediario dell'incosciente sottile (*avidyâ*, l'ignoranza). Così come la semplice gallina, venuta la sera, riunisce sotto le sue piume la sua covata per assicurarle il riposo della notte, allo stesso modo l'essere individuale sottile, dopo aver fatto esperienza di *jâgrat* e di *svapna*, si rifugia nel suo corpo causale con tutte le impressioni raccolte durante questi due stati. Il corpo causale è fatto di incoscienza, di ignoranza. Esso è sotto l'influenza della *guna tamas* raffigurata dalla lettera M e retta dal dio Rudra.

Il sonno profondo non è altro che l'esperienza di Essere allo stato puro. I tre stati ricevono diverse denominazioni, in particolare le tre cittadelle, le tre regioni, i tre dei, ecc. Ma l'Essere dimora sempre nel cuore.

4) Se nello stato di veglia il cuore non viene abbandonato le attività mentali sono ridotte a niente e solo Brahman è percepito. E' lo stato di *turîya*, lo stato di coscienza pura o trascendentale, senza oggetto.

5) Alcune scuole riconoscono l'esistenza di un quinto stato, *turîyatîta*, nel quale l'individuo si riassorbe in Shiva.

Il regno vegetale è sempre immerso in stato di sonno (*sushupti*). Il regno animale vive in *sushupti* (sonno) e in *svapna* (sogno). Gli dei viventi sempre in *jâgrat* (veglia). L'uomo vive nei tre stati. Lo yogin dalla vista chiara non vive che nello stato di *turîya* e il *yogindra*, lo yogin più grande, dimora sempre e unicamente in *turîyatîta*.

I tre stati si alternano involontariamente nell'uomo ordinario. Il quarto e il quinto stato sono il risultato di una pratica spirituale e costituiscono un aiuto efficace alla liberazione. Dei tre stati (veglia, sogno, sonno) ciascuno esclude gli altri due ed è limitato dal tempo e dallo spazio. Essi sono dunque irreali.

La nostra esperienza degli stati di sogno e di veglia prova che la coscienza, in quanto Sé, costituisce la base soggiacente dei cinque stati e che resta perfetta in ciascuno di essi, di cui è il testimone.

Per ciò che concerne il sonno profondo, il problema della coscienza è differente, dato che ciascuno di noi suole dire: “Ho dormito bene, ero felice ma ignoro totalmente ciò che è accaduto durante il mio sonno.” Due fatti emergono da questo giudizio, da una parte l’incoscienza, cioè l’ignoranza di ogni cosa, d’altra parte l’impressione di perfetta felicità. E’ necessario che questi due fattori siano stati realmente presenti e apprezzati durante il sonno, perché l’uomo possa, allo stato di veglia, ricordarsene ed esprimerli. Il ragionamento per inferenza deduttiva conduce alla stessa conclusione. Così come gli occhi nell’oscurità constatano che essa è presente e ricopre tutti gli oggetti della sua ombra, allo stesso modo il Sé vede la notte dell’incoscienza che ricopre con la sua ombra il mondo fenomenico.

L’ombra dell’ignoranza è sperimentata dal Sé al momento in cui ne emerge in punti luminosi di suprema felicità. Esso brilla di tutto il suo splendore, il baluginio di un istante, poi ricade disperdendosi sotto forma di vibrazioni estremamente sottili, comparabili ai raggi attenuati della luna percepiti attraverso il fogliame in movimento. Questa esperienza dell’ignoranza non è stata effettuata per l’intermediario d’uno strumento qualunque di conoscenza indiretta (mentale o organo sensoriale). Essa dimostra che la coscienza esiste durante il sonno profondo. Questa coscienza non è risvegliata, per il fatto che non c’è alcun oggetto di conoscenza relativa che la stimoli. Quanto alla felicità provata essa proviene dall’inesistenza.

Se l’esperienza della felicità durante il sonno è un fatto certo, come accade che nessun essere umano se ne ricordi veramente? Un tuffatore che ha trovato sott’acqua l’oggetto della sua ricerca non può far conoscere la sua scoperta se non emergendo alla superficie. Allo stesso modo il dormiente non può fare parte della sua scoperta (la sua esperienza) dato che è sprovvisto di mezzi di espressione fino al momento in cui, sotto l’impulso delle sue *vâsanâ*, egli si risveglia. Da tutte queste considerazioni risulta che il Sé è *sat*, *chit* e *ânandâ* (essere, coscienza e beatitudine).

Le esperienze di *vishva*, *taijasa* e *prâjna*, ricoprono rispettivamente le esperienze di veglia, sogno e sonno. Lo stesso individuo è soggiacente a ciascuna di esse. Il loro svolgimento non intacca il Sé, e non rappresenta la Verità, che è *sat*, *chit*, *ânandâ*. L'esperienza del sonno è chiamata felicità di Brahman. In effetti si tratta soltanto della parte negativa di questa felicità, dato che essa risulta dall'assenza di ogni pensiero. Inoltre questa felicità è passeggera, transitoria. Non è dunque altro che una contraffazione della felicità suprema che, invece, è permanente. Essa non differisce dal sentimento di beatitudine provocato dai piaceri sensuali che è anch'esso passeggero. Nel sonno profondo, *prâjna* è unita, si dice, al Sé. L'individualità resta dunque allo stato potenziale durante il sonno. Il Sé è la base di tutte le esperienze. Esso resta il testimone supremo di quelle, così come il loro supporto. La realtà è dunque differente dai tre stati di veglia, sogno e sonno. [550.531-32]

Distributed by Advaita\_Vedanta@yahoo.com  
Traduzione da *Talks* (Ed. francese) a cura di Bua





ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Cuore & Intelletto

V

Quaderno n° 62

28 Febbraio 2008

Quaderni Advaita & Vedanta

[Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahogroups.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com)



## Cuore & Intelletto V

(Talks)

[B.C. Das] D. *L'intelletto non sorge e ricade contemporaneamente all'uomo?*

R. L'intelletto di chi? Dell'uomo. L'intelletto non è che uno strumento.

D. *Sopravvive al decesso dell'uomo?*

R. Perché pensare alla morte? Riflettete a cosa accade quando dormite. Qual è allora la vostra esperienza?

D. *Ma il sonno è passeggero, mentre la morte non lo è.*

R. Il sonno è l'intermezzo fra due stati di veglia. La morte è anch'essa l'intervallo fra due vite. Entrambi sono transitori.

D. *Mi sono espresso male. Volevo sapere se lo spirito, una volta disincarnato, si porta con sé l'intelletto.*

R. Lo spirito non è disincarnato. I corpi sono differenti: il corpo può non essere più allo stato grossolano. Diventa allora sottile, come nel corso del sonno, del sogno, o della fantasticheria, L'intelletto non si altera, ma i corpi possono cambiare secondo le circostanze.

D. *Se è così, il corpo astrale e il corpo spirituale sono identici.*

R. L'intelletto è il corpo astrale, in questo stesso momento.

D. *Come è possibile?*

R. Perché no? Sembrate pensare che l'intelletto non può essere limitato, come lo è un corpo. L'intelletto non è che un aggregato di diversi fattori. Il corpo astrale è forse altra cosa?

D. *L'intelletto non è un rivestimento?*

R. Sì. Senza intelletto nessun rivestimento può essere conosciuto. Ma

chi è che pretende che esistano cinque rivestimenti (*kosha*)? Non è forse l'intelletto che avanza simili supposizioni? [179.163-64]

D. *Che cos'è buddhi (l'intelletto)?*

R. La *buddhi* è la facoltà di pensare, di discriminare. Ma non sono che dei nomi. Che si tratti dell'ego, del mentale o dell'intelletto, è lo stesso. Di quale mentale si tratta? Il mentale di chi? l'intelletto di chi? Dell'ego. Ma l'ego è reale? No. Allora?. Noi confondiamo l'ego, il mentale, l'intelletto.

D. *Emerson dice: "L'anima risponde all'anima di per se stessa e non mediante descrizioni né parole".*

R. Del tutto esatto. Per quanto sia grande il vostro sapere, non ci sono limiti a ciò che potete ancora apprendere. Voi ignorate chi dubita, e cercate di risolvere questi dubbi. Se rivolgete l'attenzione verso il "dubitatore", i dubbi spariranno.

D. *Di conseguenza, tutto il problema è conoscere il Sé.*

R. Certo.

D. *Come conoscere il Sé?*

R. Considerate anzitutto che cosa è il Sé. Ciò che voi credete essere il vostro Sé, in realtà non è che il mentale, o l'intelletto o il pensiero "Io". Gli altri pensieri sorgono soltanto dopo il pensiero "Io". Aggrappatevi dunque a questo pensiero, e gli altri finiranno per svanire, non lasciando altro, come residuo, che il Sé.

D. *La difficoltà consiste proprio nel raggiungere questo stato residuale.*

R. Voi non dovete "raggiungerlo", dato che è eternamente presente, adesso, qui stesso. Se il Sé dovesse essere scoperto esso non sarebbe permanente.

D. *Come ottenere l'equanimità, la pace, l'equilibrio mentale? Qual è il mezzo migliore?*

R. Ve l'ho già detto. Cercate la sorgente del mentale. Esso sarà eliminato e ciò che resterà sarà "Voi". Che la vostra prospettiva diventi quella della saggezza. Allora vi renderete conto che il Mondo non è altro che Dio.

*drishitim jnânamayâm kritvâ  
jagat Brahmamayam pashyet*

R. E' quindi una questione di prospettiva. In realtà voi siete in tutto. Prendete coscienza di voi stesso e comprenderete tutto. Ma avete perso di vista il vostro Sé e provate dubbi senza fine.

D. *Come conoscere il Sé?*

R. Ci sono forse due "Io"? Come conoscete la vostra stessa esistenza? Vi vedete da solo con i vostri occhi? Ponetevi la domanda. Come è arrivata a porsi, quest'ultima? Sono "io" che la pongo o no? Posso scoprire il mio Sé come un'immagine in uno specchio?

Poiché la vostra prospettiva è estrovertita, voi avete perduto di vista il Sé, e la vostra visione è rivolta verso il mondo esteriore. Il Sé non si trova negli oggetti esteriori. Rivolgete il vostro sguardo verso il vostro interiore. Immergetevi in voi stesso, e sarete il Sé.

D. *L'uomo è dotato di libero arbitrio oppure la sua vita è preordinata, predestinata?*

R. Il libero arbitrio si può concepire solo in funzione dell'esistenza di una individualità. Fino a quando l'individualità dell'uomo sussiste, il suo libero arbitrio permane. Tutte le Scritture sacre sono basate su questo principio e si propongono di dirigere il libero arbitrio nella direzione buona. Cercate di scoprire chi trova davvero importante il problema del libero arbitrio o del destino. Dopo averlo scoperto, mantenetevi in questo stato, e constaterete che i due problemi sono trascesi. E' questo il solo scopo di questo genere di discussione. Chi solleva questi problemi? Trovatelo e restate in pace.

D. *L'intelletto, l'emozione, si sviluppano come il corpo fisico, dopo la nascita? Sopravvivono alla morte fisica o, al contrario, scompaiono?*

R. Prima di prendere in considerazione ciò che avviene dopo il trapasso, osservate cosa accade quando dormite. Il sonno è l'intervallo fra due stati di veglia. Questi ultimi sopravvivono a questo intervallo?

D. *Sì, durano.*

R. Lo stesso è per la morte fisica. L'intelletto e l'emozione rappresentano la coscienza corporale, niente di più. Se siete il vostro corpo fisico, le idee si attaccano sempre a voi. Se vi disidentificate dal corpo fisico smetteranno di tormentarvi. Lo stesso essere che prima dormiva sta parlando in questo momento. Mentre dormivate non eravate identificato al vostro corpo. Attualmente lo siete? Trovate la soluzione e il problema sarà scomparso.

Allo stesso modo, ciò che è nato deve perire. Ma chi è nato? Voi siete mai nato? Se dite che siete nato, della nascita di chi parlate? E' il corpo fisico che è venuto al mondo e che un giorno scomparirà. In che cosa la nascita o la sparizione del corpo fisico può intaccare il Sé eterno?

Rifletteteci e trovate chi solleva questo tipo di domanda. Allora saprete. [371.364-65]

D. *Quando analizzo me stesso riesco ad andare al di là dell'intelletto, ma non ci trovo nessuna beatitudine.*

R. L'intelletto è soltanto uno strumento del Sé. Non vi può aiutare a conoscere quello che è al di là.

D. *Capisco. Ma la beatitudine è assente.*

R. L'intelletto è lo strumento che permette di conoscere le cose sconosciute. Ma voi siete già conosciuto, dal momento che siete il Sé, che è conoscenza totale. Non potete perciò diventare un oggetto da conoscere. L'intelletto vi permette di apprendere le cose esteriori, ma non quella che è la sua stessa sorgente, la sua origine.

D. *Sì, ma non ci trovo alcuna felicità.*

R. L'intelletto vi è utile in quanto vi permette di analizzarvi, è tutto. Esso deve alla fine riassorbirsi nell'ego ed è la sorgente di questo ego che deve essere cercata. Se questa ricerca viene fatta, l'ego scomparirà. Rimanete alla sorgente del vostro ego e il vostro ego cesserà di manifestarsi.

D. *Questo stato non procura felicità alcuna.*

R. Che questo stato sia senza felicità è soltanto un'idea. Il Sé è felicità pura e semplice. Voi siete il Sé. Dunque non potete che essere felicità. Stando così le cose non avete il diritto di dire che la felicità è inesistente. Chi avanza questa pretesa non può pertanto essere il Sé. É il non-Sé, del quale dovete sbarazzarvi per realizzare la felicità del Sé.

D. *Come riuscirci?*

R. Considerate da dove sorgono i pensieri. É il mentale. Prendete quindi in considerazione per chi lavorano, funzionano il mentale e l'intelletto. É per l'ego. Immergete l'intelletto nell'ego e cercate la sua sorgente. Quest'ultimo sparirà. Le espressioni "Io so" e "Io non so" implicano la dualità del soggetto e dell'oggetto. Il Sé è non-dualistico. Esso è solo, unico. É assoluto. É puro. Non ci sono perciò due Sé, uno dei quali conosce l'altro. In cosa consiste quindi

la dualità? Essa non deriva dal Sé, che è unico e solo. Deriva quindi dal non-Sé, dalla vita dell'ego, che ne costituisce la caratteristica fondamentale. Quando i pensieri sorgono, si è in piena dualità. Sappiate che essi provengono dall'ego. Mettetevi a quel punto a cercare l'origine di quest'ultimo.

Il grado di assenza di pensiero è la misura del progresso verso la realizzazione. Ma la realizzazione stessa non ammette alcuna progressione. Essa è sempre la stessa. Il Sé resta sempre in stato di piena realizzazione. Gli ostacoli alla realizzazione sono i pensieri. Il progresso spirituale è perciò determinato dal grado di rimozione degli ostacoli che si oppongono alla comprensione fondamentale che il Sé è da sempre realizzato. I pensieri devono essere controllati cercando di conoscere chi ne è l'autore. Immergetevi nella loro sorgente, dove essi cessano di scaturire.

*D. I dubbi continuano a sorgere. Ecco il motivo della mia domanda.*

R. Un dubbio sorge in voi. Voi lo dissipate. Un altro prende il suo posto e voi lo dissipate ugualmente, e così via di seguito. Voi non riuscite mai a dissipare tutti i vostri dubbi. Cercate chi li prova. Andate alla sorgente e restate lì. I dubbi cesseranno. Ecco come bisogna fare.

*D. Solo la grazia mi aiuterà a riuscirci.*

R. La grazia non è esterna. In effetti il vostro semplice desiderio di grazia prova che la grazia è già in voi e che è essa che vi ispira. [551.533-35]

R. Ogni sapere ha come unico fine quello di condurre le persone alla realizzazione di sé stesse, vale a dire al Sé. È noto che le Scritture sacre e le religioni esistono per questo scopo. Che cosa vogliono dire? Lasciate da parte tutto ciò che esse enunciano a proposito del passato o dell'avvenire. Tutto questo è soltanto speculazione. Ma il presente non è un'ipotesi; la vita che scorre in questo istante è sperimentata da ognuno di noi. Realizzate il fatto di essere allo stato puro e porrete termine a tutte le discussioni e polemiche.

Purtroppo l'intelletto umano non imbocca facilmente questa strada. È raro che un uomo diventi introvertito. L'intelletto si diletta a immergersi nel passato e a speculare sull'avvenire. Raramente trova il tempo di considerare il presente.

*D. Da qui deriva il fatto che l'intelletto sente di perdersi se si immerge nella ricerca del Sé. Inoltre, la ricerca dell'irrealtà nel passato*

*e nel futuro, non solo gli offre un sovrappiù di vita, ma gli permette di accrescersi, di svilupparsi.*

R. Sì, è proprio così. Perché si sviluppa l'intelletto? Se esiste ha evidentemente una funzione da compiere. E qual è questa funzione? Quella di mostrare la via verso la realizzazione del Sé. L'intelletto deve perciò essere utilizzato a questo fine. [573.553]

Distributed by Advaita\_Vedanta@yahoo.com  
Traduzione da *Talks* (Ed. francese) a cura di Bua



Associazione Vidya Bharata  
www.ramana-maharshi.it  
www.vedanta.it  
www.vidya.org

Iscrivendosi alla Mailing List “Advaita Vedanta” si ricevono gratuitamente traduzioni prevalentemente inedite. Nella Mailing List “Vidya Bharata” si riceve l’omonimo periodico con articoli, brani e notizie. I brani sono tratti o ispirati dalla tradizione metafisica universale e possono essere uno spunto meditativo-riflessivo per coloro che vogliono confrontarsi con un percorso tradizionale.

Per iscriversi

Advaita\_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com  
vidya\_bharata-subscribe@yahoogroups.com

#### NOTIZIA SUL COPYRIGHT

Copyright © Bua

Copyright © 2007 Associazione Vidya Bharata, Catania, Italia.

I contenuti di questo documento sono protetti dalla legge italiana sul diritto d’autore. Questo documento può essere diffuso, stampato e copiato liberamente, purché venga mantenuto integro, senza modifiche, nella sua interezza, includendo interamente questa pagina e quella di copertina, purché non venga posto in vendita o commercializzato direttamente o indirettamente. I diritti di traduzione in altre lingue sono riservati.

#### LIBRI

(www.pitagorici.it)

- 1) *Il Vangelo di Rāmaṇa Mahārṣi* presentazione di Raphael
- 2) *Satya Sai Baba e il Vedānta Advaita* di Prema Dharma
- 3) *Avadhūtagītā* di Dattātreya, presentazione di Raphael
- 4) *Dialogo dIstruzione* di Prema Dharma
- 5) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. I* di A.D. Mudaliar, Sādhu Aruṇāchala.