

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Meditazione

I

Quaderno n° 19

22 Aprile 2007

Advaita_Vedanta@yahoogroups.com



Meditazione I

(Talks)

D. Lasciando l'âshram, circa due mesi fa, ho provato per una decina di giorni, il senso di pace indescrivibile che avevo avvertito alla presenza del Maharshi. Poi questa corrente interiore di pensiero, un bel giorno, è svanita e mi sono trovato reimmerso nei miei stupidi pensieri abituali. Il lavoro non concede tregua per dedicarsi alla meditazione. È sufficiente aver fatto ricorso al ricordo costante del Sé, mediante la ripetizione mentale della formula "Io sono" (aham) e sforzarsi di sentirne l'effetto, continuando a svolgere il proprio lavoro?

R. Quando il vostro mentale sarà stabilizzato, questa ripetizione mentale avverrà da sola, senza interruzione. Questa pratica vi permetterà di rafforzare il mentale al punto che potrà di lì in avanti trattenere quella corrente interiore di pace indescrivibile che evocavate or ora. A questo stadio, che voi siate o no impegnato nelle vostre occupazioni professionali, la corrente si manterrà imperturbabile e ininterrotta.

D. Di conseguenza, non è necessaria alcuna meditazione separata?

R. La meditazione costituisce la vostra autentica natura, in questo stesso momento. Voi la chiamate meditazione, perché altri pensieri sovrappiungono a distrarvi. Quando tutti questi pensieri sono scomparsi, voi restate solo, vale a dire in stato di meditazione libero da pensieri. È questo il vostro stato naturale, quello al quale voi tentate adesso di pervenire scartando tutti gli altri pensieri. Quando avrete acquisito una buona pratica del rigetto di tutti i vostri pensieri, scoprirete che il vostro stato

naturale non è altro che la vera meditazione. Nel momento in cui tentate di meditare, altri pensieri vi assillano con più forza. In effetti, ogni sorta di pensiero emerge al di fuori della meditazione. È del tutto naturale, perché ciò che dimora nascosto in noi desidera fortemente di venire alla luce. Tutte queste pulsioni sorgono quindi spontaneamente per essere distrutte al tempo giusto; il vostro mentale sarà stabilizzato nel corso e nella misura della loro eliminazione.

D. *Ma le Scritture affermano che tutto è Brahman.*

R. È esatto. Ma finché voi considerate i pensieri come separati da voi, è preferibile evitarli ed eliminarli. Se invece voi scoprite che sono il Sé, non c'è più nessun bisogno di affermare "Tutto è Brahman". Poiché solo Brahman esiste; non c'è nient'altro che Brahman.

D. *La Ribhu-Gîtâ comincia col dichiarare che la molteplicità degli oggetti è irrealità, poi aggiunge che essi sono tutti Brahman e che quindi sono tutti reali.*

R. È proprio così. Quando vedete gli oggetti sotto la prospettiva della molteplicità, essi sono *a-sat*, vale a dire irreali. Ma quando li contemplate nella prospettiva di Brahman, allora sono reali, perché essi possiedono la realtà del loro sostrato che è Brahman.

D. *Perché allora, nella vostra opera Upadesha Sâra, voi sostenete che il corpo, i sensi, ecc., sono jada (inanimati)?*

R. Ciò corrisponde al dire, come fate voi, che il corpo, i sensi, il mentale, ecc. sono separati dal Sé. Quando si realizza il Sé, si scopre, allora, che il corpo, i sensi, il mentale, ecc. non sono distinti dal Sé, ma ne fanno parte integrante. A questo stadio di comprensione, nessuno pone più domande, non più di quanto affermi che sono *jada*.

D. *Il termine viveka si applica alla discriminazione fra il Sé e il non-Sé. Che cosa è il non-Sé?*

R. In effetti, non c'è il non-Sé. Esso esiste solo in rapporto al Sé e nel Sé. È il Sé che parla del non-Sé, quando si è dimenticato di se stesso. Avendo perduto il suo impero, concepisce gli oggetti come se fossero il non-Sé, mentre in effetti, niente gli è estraneo. [272.251-53]

1) La meditazione deve essere continua come un corso d'acqua. Se viene interrotta, la si chiama *samâdhi* o *kundalinî-shakti*.

2) Il mentale può essere allo stato latente e immergersi nel Sé. Ma quando si esce da questa immersione ci si ritrova identici a come si era prima, perché le disposizioni mentali erano allora presenti allo stato latente, pronte a manifestarsi quando se ne presenta l'occasione.

3) Le attività mentali possono anche essere distrutte completamente. C'è quindi una differenza con il mentale precedente perché, in questo secondo caso, il collegamento è interrotto e non riappare più. Quando un uomo ha attraversato lo stato di *samâdhi* e contempla in seguito il mondo, non lo considera se non nel suo giusto valore, vale a dire come un riflesso dell'unica Realtà. L'Essere supremo può essere realizzato soltanto in *samâdhi*. Ciò che era allora, è lo stesso ora. Altrimenti, non c'è realtà o Essere sempre presente. Di conseguenza attaccatevi allo stato di *samâdhi* e vi ritroverete nel vostro stato naturale di Essere. La pratica del *samâdhi* vi ci condurrà. Altrimenti a cosa servirebbe, dunque, lo stato di *nirvikalpa samâdhi* nel quale l'uomo resta immobile come una statua? Egli deve necessariamente uscire da questo stato prima o poi e affrontare di nuovo il mondo. Nello stato di *sahaja-samâdhi*, egli resta indifferente al mondo esteriore.

Ci sono tante immagini che sfilano su uno schermo di cinema. Il fuoco brucia tutto, l'acqua travolge intere regioni, e tuttavia lo schermo resta impassibile. Lo stesso è per lo *jnânin*. I fenomeni della vita terrestre sfilano semplicemente sullo schermo del suo mentale purificato e lo lasciano perfettamente distaccato. Voi potete certamente sostenere che le persone avvertono dolore o piacere a contatto coi fenomeni della manifestazione. Ciò è dovuto alle sovrapposizioni. E ciò non dovrebbe aver luogo. È avendo di mira questo scopo che occorre dedicarsi alla pratica spirituale. Essa si effettua seguendo l'una o l'altra delle due vie: la devozione o la conoscenza. A dire il vero, queste due vie non sono il vero scopo. Occorre prima di tutto ottenere il *samâdhi* e farne una pratica assidua in modo tale da ottenere lo stato di *sahaja*. Dopodiché non resta da fare nient'altro. [410.398-99]

D. Durante la meditazione, la manifestazione scompare e la beatitudine (ânanda) si fa sentire. Ciò non dura a lungo. Come si può rendere permanente la felicità?

R. Bruciando i *samskâra* (predisposizioni).

D. *Ma il Sé non è soltanto lo spettatore (sâkshi-mâtra)?*

R. Il concetto di testimone, spettatore, non può usarsi che in rapporto ad un oggetto, che forma lo spettacolo. Vi trovate allora in dualità. Ma la verità risiede al di là dello spettacolo e dello spettatore. Nel mantra *Sâkshi chetâ kevalo nirgunashcha*, il termine *sâkshi* deve essere inteso come la presenza (*sannidhi*) senza la quale niente potrebbe esistere. Guardate come il sole è indispensabile alla vita quotidiana. Esso non partecipa in nessun modo alle attività terrestri e tuttavia niente può svolgersi senza di lui. Esso è il testimone delle molteplici attività. Lo stesso è per il Sé. [410.398-99]

[Dottor Pande :] D. *Vorrei conoscere un metodo pratico per realizzare il Sé.*

R. Un uomo viene lasciato con gli occhi bendati in mezzo a una foresta. Chiede a tutti i passanti che incontra qual è la strada per Gândhâra dove finalmente arriva. Allo stesso modo, tutte le strade conducono alla realizzazione del Sé. Sono dunque i differenti raggi che conducono al centro unico della stessa ruota.

D. *Dhyâna, la meditazione, è di gran lunga facilitata se le si offre un supporto simbolico (pratîka) Ma l'inchiesta del Sé non è facile, perché non c'è nessun pratîka.*

R. Voi ammettete l'esistenza del Sé. Pensate che il simbolo (*pratîka*) sia in se stesso il Sé? Forse pensate che il corpo costituisca il Sé?

R. Prendete in considerazione cosa accade quando dormite. Non potete negare la vostra esistenza in quel momento. E tuttavia, dov'è il vostro simbolo? Da nessuna parte. Il Sé può dunque essere realizzato senza *pratîka*.

D. *È esatto. Capisco il potere delle parole. I mantra non sono comunque utili?*

R. I *mantra* sono utili. Che cos'è un *mantra*? Voi vi concentrate sui suoni del *mantra*. La ripetizione di questo finisce per escludere ogni altro pensiero. Solo il *mantra-japa* dimora nel campo della vostra coscienza; lo stesso lascia il posto al Sé infinito, il *mantra* in se stesso. *Mantra, dhyâna, bhakti*, ecc, sono solo dei supporti, per permettere di raggiungere finalmente il Sé, che li contiene tutti. Og-

nuno, quaggiù, è il Sé, in verità infinito. E tuttavia prendiamo tutti il nostro corpo per il Sé. Per conoscere qualsiasi cosa è necessaria l'illuminazione. E tale luminosità non può provenire che dalla luce informale che rischiara ad un tempo la luce fisica e l'oscurità. Di conseguenza, questa luminosità si trova al di là della luce visibile e dell'ombra. In effetti, essa non è né ombra né luce, ma le si conferisce l'epiteto di luminosità perché illumina entrambe. Essa è anche infinita e dimora in quanto pura coscienza. Questa coscienza è il Sé di cui ognuno di noi ha conoscenza. Nessuno è lontano dal Sé. Di conseguenza ciascuno è in Sé, vale a dire realizzato. E tuttavia, per via di quale insondabile mistero, l'uomo si ostina ad ignorare questo dato fondamentale e cerca sempre di realizzare quello che già è, il Sé? Questo equivoco proviene dalla confusione fra il Sé e il corpo. La realizzazione consiste dunque nel rigettare l'idea falsa che non si è realizzati. La realizzazione non è qualcosa di nuovo da acquisire. Essendo essa permanente, deve esistere da sempre. Altrimenti non avrebbe alcun valore. Non appena l'idea erronea "Io sono il corpo" o "Io non ho realizzato" si è dissolta, non resta altro che la suprema Coscienza, vale a dire il Sé, al quale si dà il nome di realizzazione per soddisfare il livello di comprensione ordinaria della gente. Ma, in verità, la realizzazione è eterna, esiste da sempre, ora e qui stesso. Alla fine la realizzazione riesce ad eliminare l'ignoranza, e nient'altro.

D. *L'esercizio della mia professione esige che resti al mio posto. Non posso allontanarmi e recarmi presso dei sâdhu. Posso lo stesso ottenere la realizzazione in assenza di un contatto con dei sâdhu (satsanga)?*

R. Il *Sat* (il Sé) è *aham pratyaya sâram* = il Sé di tutti i Sé. Il *sâdhu* è il Sé dei Sé. È immanente in ogni essere. Forse che qualcuno può esistere senza il Sé? Non è possibile. Di conseguenza, nessuno è privo di *satsanga*. [426.417-18]

D. *È necessario pensare a Dio per ottenere una concentrazione visuale o mentale perfetta?*

R. In cosa consiste la vostra pratica?

D. *Nel concentrare lo sguardo su un oggetto.*

R. E a cosa serve?

D. *A facilitare la concentrazione.*

R. Questo metodo costringe i vostri occhi a un lavoro già sufficiente. Ma qual è il lavoro del mentale nella vostra disciplina?

D. *Cosa devo fare precisamente?*

R. Pensare a Dio.

D. *La pratica della concentrazione può farci ammalare?*

R. Forse. Ma tutto finirà per aggiustarsi da sé.

D. *Io medito quattro ore al giorno e mi applico allo stato di fissità visuale per due ore. Mi sono ammalato. Degli amici mi hanno detto che era a causa del mio metodo di meditazione. Per questo ho rinunciato.*

R. Questi problemi si risolveranno a tempo debito...

D. *È necessario ricorrere alla pratica della concentrazione visuale con la forza della volontà, o è preferibile lasciare che si produca da sola?*

R. La pratica spirituale non è per l'appunto un tentativo, uno sforzo fatto perché qualcosa diventi naturale? Ciò accade dopo una lunga pratica.

D. *Il ricorso al prânâyâma è indispensabile?*

R. Sì. È utile.

D. *Finora non me ne sono servito. Dovrei cominciare a farlo?*

R. Tutto si aggiusterà quando la vostra forza mentale sarà sufficiente.

D. *Come fare per raggiungere questa forza?*

R. Mediante il prânâyâma.

D. *Il cibo deve essere rigorosamente controllato e regolato?*

R. Il controllo alimentare è sicuramente utile.

D. *La mia contemplazione deve puntare sull'infinito oppure sul finito?*

R. Cosa intendete dire?

D. *Posso permettermi di contemplare alternativamente Shrî Krishna e Shrî Râma?*

R. *Bhâvana* (l'idea) implica *khandâ*, la divisione. [472.464-65]

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Meditazione

II

Quaderno n° 20

1 Maggio 2007

Advaita_Vedanta@yahoogroups.com



Meditazione II

(Talks)

D. *Quando ci dedichiamo a degli esercizi spirituali (tapas) su quale oggetto dobbiamo fissare l'attenzione? Il nostro mentale non è automaticamente concentrato su quello che pensiamo o diciamo?*

R. A cosa servono gli esercizi spirituali (tapas)?

D. *A provocare la realizzazione del Sé.*

R. Esatto. Ma *tapas* dipende dalla competenza del praticante. Per contemplare avete bisogno di fissare l'attenzione su una forma. Ma questo non è sufficiente. Poiché è impossibile fissare ininterrottamente un'immagine. L'immagine deve perciò essere resa effettiva mediante il ricorso al *japa* che aiuta il mentale a stabilizzarsi rafforzando la visione. La convergenza di questi due sforzi, visivo e mentale, produce la concentrazione che conduce allo scopo. Il contemplativo diventa allora ciò che pensa. Alcuni sono soddisfatti del nome dell'immagine. Ogni forma deve avere un nome. Il nome scelto per la meditazione deve rappresentare tutte le qualità di Dio. Il *japa* continuato respinge tutti i pensieri e fissa il mentale. Ecco cos'è il *tapas* completamente fissato su di un solo punto.

D. *Tapas non include anche delle austerità di ordine corporale?*

Una certa forma, forse. Esse sono la conseguenza di *vairâgya* (l'assenza di passioni).

D. *Ho visto un giorno un uomo che aveva fatto il voto di tenere per sempre le braccia in aria.*

R. È un esempio di *vairâgya*.

D. *Non capisco perché occorra sottoporre il corpo a delle prove pesanti. Qual è il rapporto con vairâgya?*

R. Dal vostro punto di vista queste austerità sono una sofferenza, mentre per un altro si tratta di un voto che a lui risulta gradevole. *Dhyâna*, la meditazione, può essere esterna o interna, o congiunta. Il *japa* è più importante della *dhyâna* esterna. Deve essere compiuto finché diventa naturale. All'inizio richiede uno sforzo, poi, poco a poco, finisce con determinare un suo ritmo. Quando il *japa* diventa naturale lo si chiama Realizzazione. Il *japa* può continuare a svolgersi mentre ci si dedica ad altre attività. Quella che è l'Unica Realtà può essere rappresentata mediante una forma, *japa*, *mantra*, *vichâra* o qualsiasi altro metodo. Tutti gli sforzi conducono infine alla stessa ed unica Realtà. *Bhakti*, *vichâra*, *japa* non sono che forme differenti per respingere l'irrealtà. L'irrealtà costituisce attualmente un'ossessione, mentre la Realtà è la nostra vera natura. Noi ci ostiniamo a restare nell'irrealtà, cioè ad identificarci con i nostri pensieri e le nostre attività quotidiane. La cessazione dei pensieri e delle attività mondane comporta la rivelazione della verità. Tutti i nostri sforzi devono tendere alla loro eliminazione. Ci arriveremo pensando esclusivamente alla Realtà. Per quanto sia già la nostra vera natura, noi agiamo come se pensassimo ad essa. Ciò che facciamo, a dire il vero, consiste nel mettere da parte gli ostacoli alla rivelazione del nostro vero Essere. La meditazione, così come il *vichâra*, sono quindi una reintegrazione nella nostra autentica natura.

D. *I nostri sforzi saranno sicuramente coronati dal successo?*

R. La Realizzazione è la nostra natura. Non è niente di nuovo da acquisire. Ciò che è nuovo non può essere eterno; non c'è quindi ragione alcuna per domandarsi se il Sé rischia di essere guadagnato o perduto. [351.351-52]

D. *Come si può evitare l'infelicità?*

R. L'infelicità ha forse una forma? Non è altro che un pensiero indesiderabile che il mentale non ha la forza di respingere.

D. *Come ottenere questa forma di spirito?*

R. Adorando Dio.

D. *La meditazione sul Dio immanente è difficile da capire.*

R. Lasciate da parte di Dio. Attaccatevi piuttosto al Sé.

D. *Come fare il japa?*

R. Il *japa* è di due modi: grossolano e sottile. La ripetizione sottile dei *mantra* è una meditazione sui *mantra*. Essa contribuisce a dar forza al mentale.

D. *Ma il mentale non riesce a stabilizzarsi per meditare.*

R. Ciò deriva da una carenza di forza.

D. *la maggior parte delle persone praticano i riti della sandhyâ (adorazione del mattino e della sera) in un modo puramente meccanico. Anche gli altri obblighi religiosi vengono osservati macchinalmente. Tutto questo è veramente utile? Non è preferibile cantare ad alta voce dei mantra concentrandosi sul loro senso?*

R. Ohibò! [208.182-83]

[K.K.V. Iyer:]D. *Non ho scoperto alcun sentiero interiore pur avendo fatto ricorso alla meditazione.*

R. Dove siamo in questo stesso momento, se non su quel sentiero? È la nostra stessa esistenza.

D. *Se è così, perché l'ignoriamo?*

R. Che cosa ignoriamo? e chi è ignorante? Si tratta forse dell'ignoranza del Sé? Ci sarebbero allora due Sé?

D. *Non ci sono due Sé. La sensazione di essere limitati non può essere negata. E per via dei limiti...*

R. I limiti non esistono se non nel vostro mentale. Li avvertivate nel vostro sonno? Eppure esistevate in quello stato. E non potete negare la vostra esistenza quando vi ci trovate. E' lo stesso Sé che è presente nel vostro sonno e allo stato di veglia. Adesso voi affermate che ci sono dei limiti. Dunque esiste una differenza fra questi due stati. Essa è dovuta al mentale. Quando dormivate il vostro mentale era assente, mentre adesso si manifesta. In assenza del vostro mentale il vostro Sé nondimeno esiste.

D. *Lo si comprende in teoria, ma non si perviene a realizzarlo.*

R. Grazie alla meditazione, la realizzazione si farà gradualmente.

D. *La meditazione si effettua grazie al mentale. Come può allora distruggere il mentale per rivelare il Sé?*

R. La meditazione è concentrazione su un solo pensiero. Questo pensiero unico esclude tutti gli altri pensieri. La distrazione mentale è il segno della debolezza. La meditazione costante gli dà forza, vale a dire che i pensieri fuggitivi cedono il posto a una tela di fondo durevole, libera da ogni pensiero. Questa vasta distesa denudata di ogni pensiero è il Sé. Il mentale puro è il Sé. Ognuno di noi afferma “Io sono il mio corpo”. Lo dice il Saggio così come l’ignorante. Ma l’ignorante crede che il Sé sia racchiuso, contenuto, nel corpo, mentre il Saggio sa che il corpo fisico non può essere separato dal Sé. Per il Saggio, il Sé è infinito e comprende anche il corpo.

D. *In presenza del Maharshi provo una grande pace e questa sensazione dura ancora qualche tempo dopo che l’ho lasciato. Perché questa sensazione non è durevole?*

R. Questa pace profonda è la vostra vera natura. Tutti i vostri pensieri contrastanti si sovrappongono ad essa. Se arrivate a realizzarla diventerete un vero *bhakta*, un vero *yogin* e un vero *jnânin*. A rigore, potete sostenere che questa pace si sviluppi grazie alla pratica di una disciplina spirituale che fa sparire a poco a poco le vostre false idee. E’ tutto quello che potete dire, perché la vostra natura è eterna. Queste prese di coscienza, questi chiarori fuggitivi sono i segni precursori della rivelazione del Sé...

R. Il cuore è il Sé. Esso non è né interiore né esteriore. Il mentale è la sua *shakti*. Non appena il mentale si manifesta, l’Universo fa la sua apparizione e il corpo sembra esservi incluso. Ma in verità tutti questi fattori: mentale (creatore), universo (creazione), e corpo (creatura) fanno parte del Sé e non hanno un’esistenza indipendente da Lui. [257.240-41]

D. *Come bisogna meditare?*

R. La vera meditazione è *âtmanishtha* (la concentrazione sul Sé). Si chiama generalmente meditazione, lo sforzo richiesto per cacciare dallo spirito i pensieri ogni volta che essi vi si presentano. *Atmanishtha* è il vostro stato naturale. Restate dunque così come siete. Ecco il fine.

D. *Ma i pensieri non cessano di assillarmi. Il mio sforzo ha come unico scopo quello di cacciarli?*

R. Sì. La concentrazione deve effettuarsi su un solo pensiero,

quindi gli altri devono essere eliminati. In effetti, il fine della meditazione è pertanto negativo poiché essa consiste prima di tutto nel fissarvi su una sola idea e nello scartare tutti gli altri vostri pensieri.

D. *Secondo le Scritture conviene concentrare il proprio spirito sul Sé, "Atma samstham manah kritva"; ma il Sé è impensabile.*

R. Perché desiderate tanto ricorrere alla meditazione? Il versetto che avete appena citato si rivolge soltanto alle persone che come voi si credono obbligate a meditare. Perché non rimanete semplicemente come siete, senza sforzarvi di meditare? In che cosa consiste esattamente il vostro mentale (*manas*)? Quando tutti i vostri pensieri sono eliminati, il vostro mentale si trova in *âtma-samstha* (fissato nel Sé).

D. *Arrivo a meditare su una forma concreta e gli altri miei pensieri finiscono per scomparire. Ma il Sé è informale.*

R. La meditazione su delle forme o degli oggetti concreti si chiama *dhyâna*. Ma la ricerca del Sé si chiama *vichâra* (investigazione) o ancora *nidhi-dhyâsana*.

R. *Adhyaropa* vi obbliga dapprima a interiorizzarvi verso il Sé, poi *pavâdâbhyâm* vi permette di prendere coscienza che il mondo non è affatto separato dal Sé. [258.241-42]

[Cohen:] D. *La meditazione, durante lo stato di veglia (jâgrat) utilizza il mentale. Nella vita onirica il mentale è ugualmente presente. Com'è allora che non si medita mentre si sogna e che è perfino impossibile?*

R. Questa domanda deve essere posta da colui il quale è immerso nel sogno, al momento in cui sogna. Vi si raccomanda di meditare, nel momento presente e di scoprire chi siete. Anziché seguire il consiglio, voi chiedete perché non si può meditare durante il sogno e il sonno? Se arrivate a trovare chi si trova allo stato di veglia (*jâgrat*), comprenderete facilmente che è lo stesso che si trova nel sogno e nel sonno. Voi siete il testimone di *jâgrat* (la veglia), di *svapna* (il sogno) e di *sushupti* (il sonno), o più esattamente questi tre stati sfilano di fronte a voi. E' perché non siete immerso in voi stesso, ovvero che non siete in meditazione, che vi ponete simili domande. Se perseguiste la vostra meditazione con assiduità, vedrete che non si pongono più. [260.245]

[T.K.S. Iyer:] D. *Mi sembra che la meditazione sia una via più diretta dell'investigazione. La prima si attacca fermamente alla verità, la seconda si accontenta di eliminare progressivamente tutto il falso dal vero.*

R. Per il principiante, la meditazione su una forma è più facile e gradevole. Essa conduce, a forza di pratica, all'*âtma-vichâra* (l'investigazione) che consiste nel distinguere la realtà dall'irrealtà. A cosa serve l'approccio diretto della verità, la meditazione sulla realtà, quando il vostro mentale è ancora agitato da forze contraddittorie? Al contrario, l'*âtma-vichâra* conduce direttamente alla realizzazione, eliminando gli ostacoli che vi fanno credere che il Sé non è ancora realizzato. [261.245]

D. *Qual è la differenza fra la meditazione (dhyâna) e l'investigazione (vichâra)?*

R. Entrambe conducono alla stessa cosa. Coloro che non sono dotati per il *vichâra* devono praticare la meditazione. L'aspirante dimentica se stesso meditando su "Io sono Brahman" o "Io sono Shiva"; così egli si accosta al Brahman o a Shiva. Ciò lo condurrà infine allo stato residuale di Brahman o di Shiva, e si renderà conto che è Essere puro, cioè il Sé. Colui che si dedica al *vichâra* comincia con l'accostarsi a sé stesso, chiedendosi: "Chi sono io?", e il Sè gli appare chiaramente.

D. *La conoscenza ottenuta per esperienza diretta può essere perduta in seguito?*

R. È ciò che sostiene il *Kaivalya Navanîta*. Ogni esperienza ottenuta senza sradicamento completo di tutte le *vâsanâ* non può mantenersi stabile. E occorre fare degli sforzi per sradicare tutte le *vâsanâ*. Altrimenti il ciclo delle rinascite proseguirà. Alcuni sostengono che l'esperienza diretta derivi dal fatto di ascoltare l'insegnamento del Maestro. Altri assicurano che si produce dopo un periodo di riflessione. Altri ancora affermano che non può che derivare da uno stato di grande concentrazione e di *samâdhi*. Anche se queste tappe, in apparenza, sembrano differenti, hanno tutte, alla fin fine, lo stesso senso. La conoscenza non può sussistere definitivamente se non quando le *vâsanâ* sono state sradicate. [147.136]

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Meditazione

III

Quaderno n° 26

22 Giugno 2007

Quaderni Advaita & Vedanta

Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com



Meditazione III

(Talks)

[Dott. Hand:] D. *Ci sono due metodi per scoprire la sorgente dell'ego?*

R. Non c'è che una sola sorgente e un solo metodo.

D. *Allora qual è la differenza fra la meditazione (dhyâna) e l'investigazione (vichâra)?*

R. La meditazione implica il mantenimento dell'ego. C'è l'ego e l'oggetto sul quale esso medita. E' dunque una via indiretta. Ma il Sé è unico. Quando si cerca l'ego, vale a dire la sorgente, l'ego scompare. Ciò che resta è il Sé. E' il metodo diretto.

D. *Allora cosa devo fare?*

R. Non smettere di aggrapparvi al Sé. In questo stesso momento voi siete il Sé. Ma state confondendo la coscienza dell'ego con lo stato assoluto di coscienza. Questa falsa identificazione è dovuta all'ignoranza. Questa sparirà insieme all'ego. Uccidere l'ego è la sola cosa da intraprendere. La realizzazione è già compiuta. Non c'è dunque bisogno di sforzarsi per arrivarci, non è qualcosa di esteriore né di nuovo. Esiste sempre e ovunque, dunque ora e qui. [149.136-37]

D. *Si sostiene che nirguna-upâsanâ (la meditazione sull'Increato) sia difficile e piena di pericoli. Lo sostiene, in particolare, la Bhagavad-Gîtâ.*

R. In questi testi il manifestato è considerato come non-manifestato. E questo provoca la confusione dello spirito. C'è qualcosa di più intimo e di più immediato del Sé? Che cosa c'è di così evidente?

D. *Saguna-upâsanâ (la meditazione su un supporto formale) sembra più facile da praticare.*

R. Praticate quello che vi è più facile. [509.483]

D. *Abbiamo fatto un lungo viaggio per ricevere la benedizione (darshan) di Shrî Maharshi. Avrebbe egli la bontà di darci una istruzione spirituale (upadesha)?*

R. È una cosa eccellente che vi siate dati tanta pena, solo per ricevere il mio *darshan*. E' sufficiente che abbiate espresso il senso del vostro sforzo. Cosa devo dirvi ancora?...

D. *Che differenza c'è fra un jnânin e uno yogin?*

R. Secondo la *Bhagavad-Gîtâ* un *jnânin* è contemporaneamente un vero yogin e un vero *bhakta*. Lo yoga è solo un metodo di realizzazione spirituale, e *jnâna* è il risultato.

D. *Ma lo yoga è necessario?*

R. È una tecnica spirituale, un metodo. Una volta raggiunto lo scopo (*jnâna*), non è più necessario. Ai giorni nostri tutte le tecniche spirituali sono chiamate yoga: *karma-yoga*, *bhakti-yoga*, *jnâna-yoga*, *ashtânga-yoga*. Ma che significa esattamente l'espressione *yoga*? *Yoga* designa l'unione di due cose separate (*viyoga*). L'uomo nella sua ordinaria condizione vive nell'illusione di essere separato dalla sua sorgente. Questa illusione deve essere distrutta. Ogni metodo tendente a questa distruzione è chiamato *yoga*.

D. *Qual è il metodo migliore?*

R. Tutto dipende dal temperamento dell'individuo. Ognuno è provvisto di *samskâra* (tendenze) differenti, secondo le sue precedenti incarnazioni. Lo stesso metodo sarà facile per uno, difficile per un altro. Nessun metodo ha valore assoluto, definitivo.

D. *Come bisogna meditare, allora?*

R. Che cos'è la meditazione? In cosa consiste? La maggior parte delle persone la concepisce come una concentrazione mentale su un solo pensiero, così che ogni altro pensiero è escluso dal campo della coscienza. Quest'unico pensiero dovrà a sua volta sparire al momento giusto. Lo scopo è la coscienza libera da ogni pensiero (*nirvâna*).

D. *Come si fa a sbarazzarsi dell'ego?*

R. Per sbarazzarvi dell'ego è necessario prima assicurarsi il suo controllo. Tenetelo d'occhio, il resto verrà da sé, facilmente.

D. *Ma come tenerlo?*

R. Credete forse che ci sia un ego che controlla un altro ego o lo deve eliminare? Ci sarebbero dunque due ego nell'uomo?

D. *Come devo pregare Dio?*

R. Per pregare Dio è necessario ci sia un "Io". Questo "Io" è nell'intimo di voi stesso. Vi è vicino e familiare. Non si può dire lo stesso di Dio che, per definizione, è separato da noi. Cercate prima di tutto ciò che vi è più accessibile all'interno di voi stesso. In seguito vi accerterete dell'esistenza di Dio e gli dedicherete le vostre preghiere se lo desiderate. [519.490-91]

D. *La meditazione procura un piacere superiore a quello sensuale. Tuttavia il mentale si ostina a correre dietro i piaceri dei sensi e non cerca la meditazione. Perché?*

R. Il piacere e la sofferenza derivano dal dominio mentale. La nostra natura essenziale è felicità totale. Noi abbiamo dimenticato il Sé e immaginiamo che il nostro corpo fisico o il nostro mentale siano il Sé. Questa falsa identificazione è la causa di tutti i nostri mali. Che fare? Si tratta di una tendenza (*vâsanâ*) antichissima che si è trasmessa all'uomo nel corso di innumerevoli incarnazioni precedenti. Ecco perché questa tendenza non si può reprimere. Non-dimeno deve sparire perché la vostra natura essenziale, la felicità, possa affermarsi. [482.467]

D. *Quando medito sul significato della Gâyatrî, come voi mi avete raccomandato dieci anni fa, il mio mentale comincia a vagabondare. Cosa devo fare?*

R. Vi ho detto di meditare sul *mantra* o sul suo senso? Voi dovete pensare a colui che ripete il *mantra*.

D. *Ho avuto occasione di incontrare un Mahâtâmâ eminente, che mi ha vivamente consigliato di praticare il japa di Aum Namah anziché quello di Aum soltanto, perché sembra che quest'ultimo sia riservato ai sannyâsin, mentre le persone ordinarie non possono ripetere che Aum Namah. Cosa ne pensate?*

R. Forse che le persone ordinarie non hanno il diritto, anche loro, come i sannyâsin, di ricercare il Sé e di realizzarlo? [539.511]

D. *Ad ogni pensiero soggetto e oggetto appaiono poi scom-*

paiono. Quando il soggetto scompare non si porta appresso anche l'“Io”? Se così fosse, com'è possibile la ricerca dell'“Io”?

R. Quello che chiamate il soggetto, vale a dire il conoscitore, non è che una modalità del mentale (*vritti*). Anche se il pensiero scompare, la realtà soggiacente permane. Questa realtà soggiacente (il sostrato) è precisamente l'“Io” dove appaiono e compaiono tutti i modi mentali (*vritti*).

D. *Alcune Upanishad descrivono il Sé come, anzitutto, “shrotâ”, colui che ascolta, “manthâ”, il pensatore, “vijñâtâ”, il conoscitore, ecc.; in seguito dichiarano il contrario affermando che il Sé è “a-shrotâ”, “a-manthâ”, “a-vijñâtâ”, vale a dire non-ascoltatore, non-pensatore e non-conoscitore. È esatto?*

R. È del tutto esatto. L'uomo ordinario prende coscienza di se stesso solo quando si producono delle modificazioni (*vritti*) nella sfera del suo intelletto (*vijñânamaya kosha*). Queste modificazioni sono passeggiere, nascono, crescono e muoiono. Ecco perché l'intelletto (*vijñânamaya*) è chiamato una sfera, o ancora un rivestimento. Quando non resta che la Coscienza (*chit*) allo stato puro, è il Sé, lo stato supremo. La scomparsa di ogni pensiero porta con sé l'esperienza dello stato naturale dello spirito, che è felicità totale. Se questa felicità è passeggera, vale a dire che sorge e tramonta, non si tratta del Sé allo stato puro, ma semplicemente di una vibrazione della sfera o rivestimento (*kosha*) di *ânandamaya*. Una volta che ogni pensiero è scomparso occorre fissare la propria attenzione sull'“Io” allo stato puro e non mollarlo. Si può descrivere questo stato come un pensiero estremamente sottile, poiché è impossibile raffigurarlo, poiché si tratta del Sé supremo, la Realtà. Chi ne può parlare, a chi e come? Questo stato di cose è ben spiegato nella *Kaivalya-Upanishad* e nel *Vivekachûdamani*. Per quanto nel corso del sonno la coscienza del Sé non sia persa, l'ignoranza del *jîva* non ne rimane intaccata. Per distruggere questa è necessario raggiungere lo stato estremamente sottile (*vritti-jñâna*). Se lo si espone semplicemente al sole il cotone non brucia affatto, ma sottoposto alla luce concentrata di una lente si infiamma e si consuma completamente. Lo stesso è per l'ignoranza. Benché la coscienza del Sé sia sempre presente

essa non viene distrutta. Solo se si ottiene lo stato sottile, grazie alla meditazione, l'ignoranza viene distrutta. È quanto conferma il *Viveka-chûdamani*. Il Sé supremo, che è eccessivamente sottile, non può essere inquadrato dall'occhio di carne; esso è autoluminoso e vede tutto. Questo stato eccessivamente sottile non è un *vritti*, una modificazione della sostanza mentale. Il mentale è doppio, informale e formale. Il primo è lo stato naturale, l'altro è la creazione formale degli oggetti. Il primo, che è senza dualità, è la verità; il secondo, che è dualistico, dipende da colui che lo prova. Quando il mentale dualistico o formale scompare come un chicco di grandine nell'oceano, permane soltanto il mentale non dualistico o informale. La meditazione è il mezzo per arrivarci. Benché all'inizio la meditazione implichi la triade distintiva (*triputi*), essa si conclude alla fine nello stato di pura coscienza (*jnâna*). La meditazione richiede degli sforzi, la conoscenza è spontanea. Che la meditazione venga effettuata o meno, che venga fatta bene o male, *jnâna* non ne è per nulla affetta. La meditazione è descritta come lo sforzo del meditante (*kartru-tantra*); la conoscenza (*jnâna*) è descritta come lo sforzo del Supremo (*vastu tantra*). [556.538-539]

D. *Pratico la ripetizione del fonema sacro "OM" da molti anni. E non smetto mai di sentire, all'orecchio sinistro, il suono di un flauto (nâdasvaram). In questo stesso istante lo sento. Ho anche delle visioni luminose. Cosa devo fare?*

R. Deve esserci qualcuno che possa sentire questi suoni e vedere queste luci. Chi è? È l'"Io". Se cercherete questo "Io", ponendovi la domanda "Chi sono io?", il soggetto e l'oggetto si fonderanno l'uno nell'altro e scompariranno. Giunti a questo stadio, la ricerca si conclude. Ma fino a quel punto i pensieri continuano a formicolare, le scene della vita fenomenica continuano ad apparire e a sparire, voi vi chiederete cosa accade e cosa accadrà, e via di seguito. Quando il soggetto è conosciuto tutti gli oggetti precipitano e si fondono in lui. In mancanza di questa conoscenza l'uomo orienta all'esterno il suo mentale e vede apparire e sparire gli oggetti. In effetti ignora che la sua natura vera non è mai impegnata nella manifestazione e che è, al contrario, ciò che resta dell'eliminazione di questa, vale a dire il

Sé. Ma quando gli oggetti scompaiono l'uomo si impaurisce. In altre parole, essendo il mentale legato alla dualità, agli oggetti, egli soffre della loro assenza. Ma ogni oggetto è passeggero, effimero. Solo il Sé è eterno. Se il Sé è conosciuto, soggetto e oggetto si fondono e risplende l'Unico senza secondo.

D. *È l'annichilimento dell'OM-kâra?*

R. OM è la verità eterna. Quel che resta dopo la scomparsa degli oggetti è OM, che non scompare affatto. E' lo Stato supremo di cui si dice "Yatra nânyat pasyati nânyat srnoti, nânyat vijânâti tat bhûmâ" - "Là dove non si vede nient'altro, dove non si sente nient'altro, non si conosce nient'altro, là è lo stato di perfezione". Tutti i metodi spirituali si sforzano di raggiungerlo. Dunque non bisogna attaccarsi a nessun metodo, ma praticare la ricerca "Chi sono io?" e trovare il Sé.

D. *Non provo voglia alcuna di restare a casa. Non ho più niente da fare. Ho compiuto i miei doveri di capofamiglia. Ho dei bambini. Devo restare a casa o partire?*

R. Dovete restare là dove vi trovate in questo stesso istante. Dove siete veramente? Siete nella vostra dimora familiare o è questa, al contrario, che è in voi? Se arrivate a fissarvi nella vostra vera dimora, vedrete che ogni cosa si è fusa in voi e non c'è più ragione alcuna di sollevare questo tipo di problema.

D. *Bene. Devo dunque restare a casa.*

R. Restare a casa è dimorare nel vostro stato naturale.[563.544-45]

D. *[Uno swâmi]: Qual è esattamente la differenza fra l'attività nel mondo e la meditazione (dhyâna)?*

R. Non c'è differenza. Ciò equivale ad attribuire ad una sola e identica cosa due nomi distinti, ognuno in una lingua diversa. La cornacchia - affermano alcune leggende - ha due occhi, ma una sola iride, che va e viene dall'uno all'altro occhio, a suo piacere. Una sola proboscide serve all'elefante per respirare e anche per bere. Il serpente vede e sente col medesimo organo. [480.466-67]

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Meditazione

IV

Quaderno n° 28

6 Luglio 2007

Quaderni Advaita & Vedanta

Advaita_Vedanta-subscribe@yahoo.com



Meditazione IV

(Talks)

R. La persona che rimane immersa nell'idea "io sono il corpo" è il più grande peccatore che possa esserci, poiché si suicida. All'opposto, la più alta virtù è l'esperienza "Io sono il Sé". Anche un semplice momento di meditazione su questa verità basta a distruggere l'intero *sanchita-karma* (il *karma* accumulato). La sua efficacia è paragonabile a quella del sole di fronte al quale le tenebre sono costrette a fuggire. Se si arriva a restare sempre in *dhyâna* (meditazione), come potrebbe sopravvivere un peccato, per quanto orribile sia? [478.466]

D. *Che cosa è dhyâna?*

R. Il termine *dhyâna*, nel suo senso abituale, significa meditazione su un qualunque oggetto. Si impiega il termine *nidhi-dhyâsana* per designare la ricerca del Sé. Le triadi persistono fino alla realizzazione del Sé. Per il principiante, *dhyâna* e *nidhi-dhyâsana* non presentano differenze perché per lui implicano entrambe l'esistenza delle triadi e sono di fatto sinonimo di *bhakti* (devozione).

D. *Come si deve praticare dhyâna?*

R. *Dhyâna* serve a concentrare il mentale. L'idea predominante scarta tutte le altre. *Dhyâna* varia a seconda degli individui. Può essere una concentrazione su un aspetto di Dio, su un mantra, sul Sé, ecc. [46.59]

[Ekanatha Rao:] D. *Come bisogna praticare il dhyâna, con gli occhi aperti o chiusi?*

R. Nell'uno o nell'altro modo, a scelta. Ciò che conta è introvertire il mentale e mantenerlo in stato di attività durante la ricerca.

Talvolta accade che quando gli occhi sono chiusi i pensieri latenti emergono con grande vigore. Talvolta accade che sia difficile, invece, introvertire il mentale ad occhi aperti. Ciò esige una grande energia mentale. Quando il mentale assorbe gli oggetti ne viene contaminato. Altrimenti esso è puro. Il fattore principale, in *dhyâna*, è tenere il mentale attivo nella sua ricerca senza che esso registri le impressioni provenienti dall'esterno, o pensi ad altro.

D. *Che cos'è esattamente sphurana (una sorta di sensazione indescrivibile ma palpabile avvertita nel centro del Cuore)?*

R. *Sphurana* è avvertita in diverse circostanze, al momento di una grande paura o di un'eccitazione. Benché essa esista da sempre e in ogni luogo, la si avverte solo in un centro particolare e in certe circostanze. La si associa sempre e a torto a delle cause antecedenti e la si confonde con il corpo; mentre in realtà è sola e pura; è il Sé. Se l'attenzione si fissa su *sphurana* e se si perviene ad avvertirla in maniera continua e automatica, è la realizzazione. Detto altrimenti, *sphurana* è un assaggio della realizzazione. Essa è pura. Il soggetto e l'oggetto procedono da essa. Se l'uomo si considera erroneamente come soggetto, gli oggetti devono necessariamente apparirgli differenti da lui. Essi sono alternativamente introiettati e proiettati, creando allo stesso tempo il mondo e la gioia che il soggetto ne trae. Ma se l'uomo arriva a sentirsi come lo schermo sul quale vengono proiettati il soggetto e l'oggetto, non sarà più nella confusione. Potrà osservare tranquillamente la loro apparizione e la loro sparizione, senza che il Sé ne sia turbato. [59.70-71]

D. *Nel corso della mia meditazione si produce un arresto, in apparenza banale. Quando mi chiedo "Chi sono io?" il mio ragionamento si svolge nel modo seguente: vedo la mia mano. Chi la vede? I miei occhi. Come vedere i miei occhi? In uno specchio. Allora mi viene in essere l'idea che per vedere "Me" mi occorre ugualmente trovare uno specchio. La domanda sorge allora così: "Chi o Che cosa prenderà il posto dello specchio, in me?"*

R. Allora vi ponete la domanda "Chi sono io?" e perché dite di essere infastidito, ecc.? Potreste starvene del tutto tranquillo. Perché perdetevi la calma?

D. *Il fatto di inquietarmi così mi aiuta a concentrarmi. La concentrazione è il solo vantaggio che si ottiene da questo genere di ricerca?*

R. Cosa potete desiderare di più? La concentrazione è l'elemento fondamentale. Che cosa vi fa uscire dalla vostra quiete?

D. *Ne vengo sradicato.*

R. La ricerca "Chi sono io?" ha come fine quello di scoprire la sorgente dell'"Io". Allorché è trovata ciò che cercate è immediatamente compiuto. [64.75-76]

[Dott. Radhakamal Mukerjee:] D. *Il metodo di meditazione raccomandato dalle Upanishad è, ai nostri giorni, scomparso. Ho conosciuto in Bengala un grande saggio che mi ha iniziato a questo metodo. Dopo lunghi anni di disciplina e di pratica ho potuto ottenere alcune esperienze mistiche. Ho talvolta l'impressione che bhumâ (la Coscienza suprema) è infinita e che io ho, in compenso, una coscienza limitata. È esatto?*

R. Solo *Bhumâ* (la Perfezione) esiste. Essa è infinita. Dal suo senso si leva questa coscienza limitata che assume un elemento limitativo (*upâdhi*). E' lo stadio di *âbhâsa* o riflessione. Immergete questa coscienza individuale nella Coscienza suprema. E' ciò che vi resta da fare.

D. *Ma bhumâ è un attributo della Coscienza suprema.*

R. *Bhumâ* è il Supremo. Quando non si vede nient'altro, non si sente niente, questo è la Perfezione. E' uno stato indefinibile e indescrivibile. Essa è ciò che è.

D. *Sperimento una vastità. Probabilmente questo stato si trova al di sopra di quello di bhumâ, ma molto vicino. Mi sbaglio forse?*

R. Sola, *bhumâ* esiste. Ninet'altro. E' il mentale che stabilisce tutte le distinzioni.

D. *Quando trascendo il mentale avverto un'impressione di immensità.*

R. Sì. Sì.

D. *Qual è la differenza fra la meditazione e la distrazione?*

R. Non ce n'è alcuna. Quando prevalgono i pensieri c'è lo stato di distrazione; quando spariscono c'è lo stato di meditazione. E tuttavia la meditazione non è che un metodo.

D. *Come fare per meditare?*

R. Respingete tutti i vostri pensieri.

D. *Come conciliare il lavoro e la meditazione?*

R. Chi dunque lavora? Che colui che lavora ponga lui stesso la domanda. Voi siete sempre il Sé. Voi non siete il vostro mentale. È il vostro mentale che solleva tutte queste questioni. Lavorate sempre nella sola presenza del Sé. Il lavoro non è un ostacolo alla realizzazione. E' la falsa identificazione con l'autore del lavoro che vi turba. Liberatevi da questa falsa identificazione.

D. *Lo stato di incoscienza è vicino allo stato della Coscienza infinita?*

R. Solo la Coscienza dimora e nient'altro. [65.76]

D. *Certuni raccomandano di meditare soltanto su oggetti materiali; essi sostengono che si può arrivare a un disastro a forza di voler uccidere il mentale.*

R. Per chi è un disastro? Può esistere un disastro all'infuori del Sé? La coscienza del Sé è l'oceano infinito. L'ego, il pensiero "Io", non è che una bolla sulla superficie di questo oceano. Lo si chiama *jîva*, o anima individualizzata. Anche la bolla è fatta d'acqua. Quando scoppia non fa che rimescolarsi all'oceano, ma anche finché sussiste come bolla continua a far parte dell'oceano. Nell'ignoranza di questa semplice verità si sono insegnati innumerevoli metodi, ciascuno contrassegnato con una etichetta differente, come *yoga*, *bhakti*, *karma*, ecc. Questi metodi hanno subito a loro volta innumerevoli modifiche, che sono state insegnate, con grande abbondanza di dettagli e molto talento. Il fine sperato era quello di attrarre e dirigere i ricercatori verso la Verità. Ma il risultato è stato quello di seminare la confusione nello spirito dei ricercatori. Così accade per tutte le religioni, le sette e i dogmi. A chi possono dunque utilmente servire? Unicamente a far conoscere il Sé. Sono dei mezzi, degli aiuti di cui si ha bisogno per conoscere il Sé. Si dice che gli oggetti percepiti dai sensi costituiscono i dati della conoscenza immediata (*pratyaksha*). Niente può essere più immediato del Sé, di cui si fa continuamente l'esperienza senza l'aiuto dei sensi. Le percezioni sensoriali non possono dare che una conoscenza indiretta, mai una conoscenza diretta. È un fatto di esperienza riconosciuto da tutti. Nessun aiuto è neces-

sario per conoscere il proprio Sé, vale a dire per essere in veglia. La totalità unica, non frammentata (il plenum) prende coscienza di se stessa sotto forma di Io: è il suo nome originale. Tutti gli altri nomi, come “OM”, vengono dopo. La liberazione consiste unicamente nel rimanere coscienti del Sé. Il *mahâvâkyâ* “Io sono Brahman” ne è l’affermazione autorevole. Benché si abbia una costante esperienza dell’Io, l’attenzione deve esservi continuamente attirata. Soltanto allora la conoscenza comincia a sorgere. È per questo che si ha bisogno dell’insegnamento delle Upanishad e dei saggi. [80.87-88]

D. *Io medito costantemente praticando il metodo: neti, neti (né questo, né quello).*

R. No. Non è la vera meditazione. Trovate la sorgente. Vi occorre trovarla assolutamente. Il falso “io” sparirà e il vero “Io” sarà realizzato. Il primo non può esistere senza il secondo. [35.52]

D. *Mi dedico a delle contemplazioni del genere “Io sono Brahman”. Ma dopo qualche istante si produce un “bianco”; un grande calore invade il mio cervello; e provo una grande paura di morire.*

R. Chi vede il “bianco”?

D. *So bene che sono io a vederlo.*

La coscienza che ingloba il “bianco” è il Sé.

D. *Ma questa definizione non mi soddisfa, perché non arrivo a realizzarla.*

R. La paura della morte si impadronisce di voi dopo il risveglio del vostro senso dell’Io. La morte di chi temete? Chi prova questa paura? È una identificazione del Sé col vostro corpo fisico. Finché essa esisterà voi avrete paura.

D. *Ma non avverto più il mio corpo.*

R. Chi dice che non avverte più niente?

D. *Non capisco.*

R. Qual è esattamente l’oggetto della vostra meditazione?

D. *“Io sono Brahman” (Aham Brahmasmi).*

R. “Io sono Brahman” non è che un pensiero. Chi formula questo pensiero? Non è il Brahman. Che bisogno avrebbe di farlo? Il vero Io nondimeno può dirlo, perché il Sé è sempre il Brahman. L’affermazione di questo mantra non è dunque altro che un pensiero.

Chi formula questo pensiero? Tutti i pensieri provengono dal falso “Io”, cioè dal pensiero “Io”. Restate dunque senza pensare. Finché penserete, proverete paura.

D. Fintanto che continuo a pensarci c'è oblio, il mio cervello diventa sempre più caldo ed ho paura.

R. Sì. Il vostro mentale si concentra nel vostro cervello. Ecco perché provate là una sensazione di calore. Tutto ciò è dovuto al vostro pensiero “Io”. A causa di esso, sopravviene l'oblio. Talvolta il pensiero “Io sono Brahman” si impadronisce di voi, e dimenticate tutto. Talvolta il pensiero “Io” sorge e avete paura di morire. Il pensiero e l'oblio si presentano solo per via del pensiero “Io”. Attaccatevi a questo pensiero “Io” ed esso sparirà come un fantasma. Ciò che resterà, è il vero Io. Ed è il Sé. Il mantra “Io sono Brahman” non è che un aiuto per la concentrazione. Esso permette di eliminare tutti gli altri pensieri. Solo questo pensiero sussiste. Cercate allora a chi appartiene questa idea. E troverete che si tratta del vostro senso dell'io. Da dove proviene questo senso dell'io? Andate alla sua ricerca. Esso sparirà. Il Sé supremo risplenderà spontaneamente.

Voi non avete altro sforzo da mettere in atto. Quando il Sé reale sussisterà, non dirà affatto “Io sono Brahman”. Forse che un uomo passa il suo tempo a ripetersi “Io sono un uomo?” A meno che non gli si dica il contrario, perché dovrebbe affermare che è un uomo? Nessuno prende se stesso per un animale. Non c'è dunque alcun bisogno di pensare “Io non sono un animale, sono un uomo”. Essendo Brahman o il Sé uno solo, non si trova più nessuno che possa contestare la sua qualità, e per conseguenza non proverà il bisogno di ripetere “Io sono Brahman”. [175.158-59]

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

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Meditazione

V

Quaderno n° 30

20 Luglio 2007

Quaderni Advaita & Vedanta
Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com



Meditazione V

(Talks)

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. È 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]

[Dott. Syed:] D. *È scritto che bisogna abbandonare tutti i propri desideri. Tuttavia i bisogni elementari del corpo non si possono reprimere. Che fare?*

R. L'aspirante alla via spirituale deve essere provvisto di tre qualità essenziali: 1) *Ichchâ* o la soddisfazione dei bisogni fisici (fame, sete, escrezione, ecc.) senza attaccamento al corpo, senza di che la meditazione non può progredire; 2) *Bhaktî*, la devozione; 3) *Sraddhâ*, la fede. Questi due ultimi elementi vi sono già stati spiegati.

D. *Ma il desiderio è di due tipi, l'inferiore e il più nobile. Non è nostro dovere trasmutare il primo nel secondo?*

R. Sì.

D. *Voi avete appena alluso alla soddisfazione dei bisogni corporali con completo distacco. Ma io mi sento obbligato a mangiare tre o quattro volte al giorno, al punto che il mio corpo finisce per opprimermi. Non esiste uno stato nel quale io possa vivere libero dallo stimolo dei miei bisogni fisici?*

R. Sono gli attaccamenti (*râga* e *dvesha*) che sono penosi. In se stessa l'attività non è cattiva. Non c'è nessun male nel mangiare tre o quattro volte al giorno, ma non dite: "Voglio mangiare una determinata cosa e non un'altra". D'altronde voi pranzate durante il vostro stato di veglia e non mangiate affatto quando dormite. Il sonno vi porta forse alla liberazione? Di conseguenza, è falso pretendere che la semplice inattività conduca alla liberazione.

D. *Sembra ci siano due modalità di liberati: il sadeha mukta (nel corpo) e videha mukta (disincantato).*

R. Non c'è liberazione. Dunque dove sono i *mukta*?

D. *Ma le Scritture indù parlano chiaramente di liberazione.*

R. Il termine *mukti* è sinonimo del Sé. Le espressioni *jîvan-mukta* (liberato in vita) e *videha-mukta* (liberato al momento della perdita del corpo) si addicono soltanto agli ignoranti. Il *jnânin* non è cosciente né di *mukti* né di *bandha* (la schiavitù). La liberazione e la schiavitù, così come i diversi gradi di liberazione, hanno valore soltanto per gli ignoranti (*ajnânin*) per aiutarli a sbarazzarsi della loro ignoranza. Non c'è altro, dunque, che *mukti* e nient'altro.

D. *Queste considerazioni sono valide per Bhagavân. Ma per noi?*

R. La differenziazione fra “lui” e “io” è un ostacolo per *jnâna*.

D. *Noi non possiamo negare che Bhagavân si ritrovi a un livello più elevato del nostro. Potete fare in modo che io sia soltanto uno con voi?*

R. Quando dormite siete forse cosciente di essere a un livello inferiore?

D. *Non posso trasporre il mio stato di sonno nel mio attuale stato, né parlarne.*

R. Non ne vale la pena. I tre stati (veglia, sonno e sogno) si alternano alla superficie del Sé che non cambia. Voi potete non di meno ricordare il vostro stato di sonno. E’ il vostro stato naturale; allora non esistevano limitazioni. E’ soltanto dopo il risveglio del pensiero “Io” che si formano le limitazioni.

D. *Come si può allora raggiungere il Sé?*

R. Non potete raggiungere il Sé, perché lo siete già.

D. *Se capisco bene non ci sono in me due Sé, uno che non cambia mai e l’altro che cambia.*

R. Il cambiamento non è altro che un pensiero. E’ solo dopo che si è manifestato il pensiero “Io” che appaiono tutti gli altri pensieri. Vedete a chi si presentano. Non appena li trascendete in questo modo essi spariscono, vale a dire che risalendo alla sorgente del pensiero “Io”, voi realizzate l’Io perfetto. Io è il nome del Sé.

D. *Dovrei meditare su aham Brahâmâsmi (Io sono Brahman).*

R. Il testo non ha per oggetto quello di farvi pensare “Io sono Brahman”. *Aham* (io) è conosciuto da ognuno di noi. Cercate dunque l’“Io”. L’“Io” è già Brahman. Non avete bisogno di pensarlo. Trovate semplicemente questo “Io”.

D. *Le Scritture sacre non dicono forse che occorre sbarazzarsi di tutti gli involucri?*

R. Una volta che il pensiero “Io” è apparso, c’è questa falsa identificazione con il corpo, i sensi, l’intelletto, ecc. Ci si associa a torto con essi e si perde di vista il vero Io. Il metodo di eliminazione del non-Io si propone quindi di provocare un transfert dal falso Io al vero Io. Il suo scopo non è dunque quello di eliminare il non-Sé, ma quello di trovare il Sé reale. Il Sé reale è il Sé infinito, vale a dire l’Io allo stato di perfezione. Esso è

eterno. Non ha origine e tanto meno ha fine. L'io ordinario nasce e muore. Esso è impermanente. Cercate dunque di sapere a chi appartengono questi pensieri cangianti. Troverete che appaiono dopo la nascita del pensiero "Io". Aggrappatevi a questo pensiero "Io". Esso sparirà. Risalite alla sorgente di questo pensiero "Io" e resterà soltanto il Sé.

D. *È abbastanza difficile da mettere in pratica. Arrivo a comprendere la teoria, ma come bisogna operare?*

R. Gli altri metodi sono destinati a coloro che non possono praticare l'investigazione del Sé. Anche per pronunciare o pensare *aham Brahmâsmi*, è necessario che ci sia un pensatore. Chi è? È "Io". Siate questo "Io". E' questo il metodo diretto. Tutti gli altri metodi mettono capo al metodo diretto dell'investigazione del Sé.

D. *Mi rendo ben conto dell'esistenza di un "Io". Ma non riesco ad uscirne.*

R. Questo senso dell'"Io" non è puro. Esso è contaminato dall'associazione con il corpo e con i sensi. Cercate piuttosto di considerare chi non ne esce. È il vostro pensiero "Io". Aggrappatevi ad esso. Tutti gli altri vostri pensieri spariranno.

D. *Molto bene. Ma resta tutto da fare. Sta qui tutto il problema.*

R. Non dovete far altro che pensare "Io", "Io", "Io" e concentrarvi su questo unico pensiero, escludendo tutti gli altri.

D. *Che cos'è la salvezza? Cosa intendeva il Cristo con ciò?*

R. La salvezza di chi? e a partire da cosa?

D. *La salvezza dell'individuo, che si libera dalla sofferenza e dalla miseria di questo basso mondo.*

R. Chi soffre?

D. *Il mio mentale.*

R. Siete forse il vostro mentale?

D. *Cerco di spiegarvi come è sorta nel mio spirito questa domanda. Un giorno che stavo meditando, riflettevo sulla Grazia che il Cristo aveva riversato su alcuni dei suoi discepoli che avevano così potuto ottenere la loro salvezza. Penso che lo stesso accade con Shrî Bhagavân. La salvezza non è forse il risultato della sua Grazia, paragonabile a quella del Cristo? Ecco cosa volevo dire ponendo la domanda.*

R. Sì. Tutto questo è esatto.

D. *Il vostro opuscolo “Chi sono io?” menziona lo stato di svarûpa drishti (la visione della propria essenza). E’ dunque necessario che ci sia qualcuno che vede e qualcosa che è visto. Come può conciliarsi questa dualità con l’ultima realtà?*

R. Perché chiedete la salvezza, il sollievo dal dolore, ecc.? Colui che lo chiede è lo stesso che lo concepisce. Il fatto è che *drishti* è la coscienza. Essa ingloba il soggetto e l’oggetto. Può esserci forse *drishti* all’infuori del Sé? Il Sé è tutto, *drishti*, ecc.

D. *Come posso distinguere fra il mio ego e l’Io perfetto?*

R. Ciò che sorge e tramonta non è altro che l’io transitorio. Ciò che non ha né origine né fine è lo stato di coscienza permanente dell’Io perfetto.

D. *A forza di pensare continuamente al Sé, il mentale non diventa sempre più raffinato, fino al punto in cui non pensa ad altro che al supremo?*

R. Lo stato di pace mentale è lo stato supremo. Quando il mentale è agitato da pensieri diventa instabile. Il mentale non è altro che il potere dinamico (*shakti*) del Sé (Shiva).

D. *Ma i kosha (involucri sottili) esistono concretamente e sono differenti dal Sé?*

R. Non c’è alcuna differenza fra la materia e lo spirito. Anche la scienza moderna ammette che tutta la materia è energia. L’energia è forza e potenza (*shakti*). Di conseguenza, tutto si risolve in Shiva e Shakti, il Sé e il mentale.

R. Conseguentemente i cinque *kosha* sono delle apparenze. Esse non hanno in se stesse alcuna realtà.

D. *Quante ore al giorno bisognerebbe dedicare alla meditazione?*

R. La vostra natura fondamentale è la meditazione.

D. *Il giorno in cui sarò maturo, ma non attualmente.*

R. Ne prenderete coscienza più avanti, ma ciò non significa che la vostra natura sia attualmente altro dalla meditazione.

D. *Bisogna meditare sempre?*

R. La meditazione deve essere praticata sempre.

D. *Eppure un mistico persiano afferma che: “Nient’altro che Dio esiste”. E il Corano dice: “Dio è immanente in tutto”.*

R. Non c'è "tutto" al di fuori di Dio e nel quale Egli debba essere immanente. Lui soltanto è.

D. *Un uomo ha moralmente il diritto di rinunciare ai suoi doveri di capofamiglia, quando si rende conto che il suo più alto dovere è quello di praticare l'âtma-chintana (il costante pensiero del Sé)?*

R. Il desiderio di rinunciare a qualunque cosa è l'ostacolo. Il Sé "in Sé" è semplice rinuncia. Egli ha rinunciato a tutto.

D. *Questo è vero dal punto di vista di Shrî Bhagavân. Ma quanto a noi...Il mio lavoro professionale assorbe la maggior parte del mio tempo e della mia energia. Mi succede di essere troppo stanco per praticare l'âtma-chintana.*

R. L'impressione "io lavoro" è un ostacolo. Cercate dunque Chi lavora? Ricordatevi "Chi sono io?". Il vostro lavoro non vi peserà più; si svolgerà automaticamente. Non fate dunque alcuno sforzo sia per lavorare, sia per rinunciare al vostro lavoro. E' questo sforzo che vi incatena. Ciò che deve accadere, accadrà. Se il vostro destino è quello di non lavorare più non potrete mai più trovare del lavoro. Se il vostro destino è quello di lavorare, sarete obbligato a farlo. Di conseguenza, abbandonate questa preoccupazione al Potere di lassù. Voi non potete né rinunciare né mantenere a vostro piacere. [232.207-11]

Distributed by Advaita_Vedanta@yahoogroups.com
Traduzione da *Talks* (Ed. francese) a cura di Bua

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Meditazione

VI

Quaderno n° 32

3 Agosto 2007

Quaderni Advaita & Vedanta
Advaita_Vedanta-subscribe@yahoo.com



Meditazione VI

(Talks)

D. *Come devo fare per meditare correttamente? Non riesco a trovare la calma dello spirito.*

R. La pace costituisce la vostra natura reale. Non dovete raggiungerla, dato che è sempre presente in voi. Basta sopprimere i vostri pensieri.

D. *Ho tentato di farlo, ma non ci sono riuscito.*

R. Il metodo descritto nella Gîtâ è il solo mezzo per riuscire. Non appena il vostro mentale si mette a vagabondare, riportatelo sotto il vostro controllo e obbligate a meditare.

D. *Non posso costringere il mio mentale a meditare.*

R. Un elefante che non è più controllato dal suo cornac, muove la sua proboscide in tutte le direzioni e si agita sempre di più. Se gli si dà una catena, se ne impadronisce con la proboscide e subito si calma. Allo stesso modo un mentale senza scopo si agita. Non appena gli si dà uno scopo, ritrova la pace.

D. *No. Tutto ciò è soltanto teoria. Ho letto molti libri. Tutto ciò non serve a niente. E' praticamente impossibile costringere il mentale a concentrarsi.*

R. La concentrazione è impossibile fintanto che permangono le predisposizioni (*samskâra*). Esse sono allo stesso modo nefaste per la via devozionale (*bhakti*). Dovreste leggere il libro *Chi sono io?* e studiarlo con cura.

D. *L'ho già letto. E non riesco ancora a concentrarmi.*

R. Vi riuscirete con la pratica dell'interiorizzazione (*abhyâsa*) e del distacco (*vairâgyâbhyam*).

D. *Capisco che vairâgya sia necessaria.*

R. *Vairâgya e abhyâsa sono necessarie. Vairâgya è l'assenza di pensieri dispersivi. Abhyâsa è la concentrazione su di un solo pensiero. Queste due attitudini rappresentano l'aspetto negativo (vairâgya) e l'aspetto positivo (abhyâsa) della meditazione.*

D. *Sono incapace di farcela da solo su questa via. Ho bisogno di una "forza" che mi aiuti.*

R. Sì. È quella che si chiama la Grazia. In quanto individui noi ci sentiamo impotenti perché il nostro mentale è debole. Il soccorso della Grazia ci è necessario. È questa la ragione di essere *sâdhu-seva*. Tuttavia non c'è nulla di nuovo da ottenere. Così come un uomo debole è dominato da un uomo più forte di lui, allo stesso modo lo spirito di un uomo ordinario è dominato dallo spirito superiore di un *sâdhu*. Si tratta in effetti della Grazia. Non c'è nient'altro. [251.231]

D. *Si dice che l'uomo sia divino. Perché allora prova dei rimorsi?*

R. Il termine di divino si riferisce alla sua essenza. I rimorsi sono in rapporto con la sua natura (*prakriti*).

D. *Come si possono superare i rimorsi?*

R. Realizzando la propria divinità.

D. *Ma come?*

R. Con la pratica di una disciplina spirituale.

D. *Quale?*

R. La meditazione.

D. *Il mentale non è quasi mai tranquillo quando si medita.*

R. Praticando tutto andrà bene.

D. *Sì, ma come stabilizzare il mentale?*

R. Rafforzandolo.

D. *Come?*

R. Esso si rafforza in compagnia dei saggi (*satsanga*).

D. *Dobbiamo lo stesso pregare?*

R. Sì, ovviamente.

D. *Che cosa pensare dell'uomo che non ha più alcun rimorso?*

R. È diventato uno yogin compiuto. Il suo stato non pone più problemi.

D. *Certe persone, per confutare l'esistenza di Dio, enumerano le catastrofi naturali, come la fame, i terremoti, ecc. Come posso contestare le loro affermazioni?*

R. Qual è l'origine di coloro che si dedicano a simili ragionamenti?

D. *Essi sostengono che è la natura.*

R. Alcuni danno a questa origine il nome di Dio, altri quello di natura.

D. *È nostro dovere preservarci dalla infelicità, o dobbiamo condurre un'esistenza precaria collegandoci a una via spirituale?*

R. Dio si prende cura di ogni cosa. [330.320-21]

[Krishnamurti:] D. *Quando ci dedichiamo a degli esercizi spirituali (tapas) su quale oggetto dobbiamo fissare l'attenzione? Il nostro mentale non è automaticamente concentrato su quello che pensiamo o diciamo?*

R. A cosa servono gli esercizi spirituali (tapas)?

D. *A provocare la realizzazione del Sé.*

R. Esatto. Ma *tapas* dipende dalla competenza del praticante. Per contemplare avete bisogno di fissare l'attenzione su una forma. Ma questo non è sufficiente. Poiché è impossibile fissare ininterrottamente un'immagine. L'immagine deve perciò essere resa effettiva mediante il ricorso al *japa* che aiuta il mentale a stabilizzarsi rafforzando la visione. La convergenza di questi due sforzi, visivo e mentale, produce la concentrazione che conduce allo scopo. Il contemplativo diventa allora ciò che pensa. Alcuni sono soddisfatti del nome dell'immagine. Ogni forma deve avere un nome. Il nome scelto per la meditazione deve rappresentare tutte le qualità di Dio. Il *japa* continuato respinge tutti i pensieri e fissa il mentale. Ecco cos'è il *tapas* completamente fissato su di un solo punto.

D. *Tapas non include anche delle austerità di ordine corporale?*

R. Una certa forma, forse. Esse sono la conseguenza di *vairâgya* (l'assenza di passioni).

D. *Ho visto un giorno un uomo che aveva fatto il voto di tenere per sempre le braccia in aria.*

R. È un esempio di *vairâgya*.

D. *Non capisco perché occorra sottoporre il corpo a delle prove pesanti. Qual è il rapporto con *vairâgya*?*

R. Dal vostro punto di vista queste austerità sono una sofferenza, mentre per un altro si tratta di un voto che a lui risulta gradevole. *Dhyâna*, la meditazione, può essere esterna o interna, o congiunta. Il *japa* è più importante della *dhyâna* esterna. Deve essere compiuto finché diventa naturale. All'inizio richiede uno sforzo, poi, poco a poco, finisce con determinare un suo ritmo. Quando il *japa* diventa naturale lo si chiama Realizzazione. Il *japa* può continuare a svolgersi mentre ci si dedica ad altre attività. Quella che è l'Unica Realtà può essere rappresentata mediante una forma, *japa*, *mantra*, *vichâra* o qualsiasi altro metodo. Tutti gli sforzi conducono infine alla stessa ed unica Realtà. *Bhakti*, *vichâra*, *japa* non sono che forme differenti per respingere l'irrealtà. L'irrealtà costituisce attualmente un'ossessione, mentre la Realtà è la nostra vera natura. Noi ci ostiniamo a restare nell'irrealtà, cioè ad identificarci con i nostri pensieri e le nostre attività quotidiane. La cessazione dei pensieri e delle attività mondane comporta la rivelazione della verità. Tutti i nostri sforzi devono tendere alla loro eliminazione. Ci arriveremo pensando esclusivamente alla Realtà. Per quanto sia già la nostra vera natura, noi agiamo come se pensassimo ad essa. Ciò che facciamo, a dire il vero, consiste nel mettere da parte gli ostacoli alla rivelazione del nostro vero Essere. La meditazione, così come il *vichâra*, sono quindi una reintegrazione nella nostra autentica natura.

D. *I nostri sforzi saranno sicuramente coronati dal successo?*

R. La Realizzazione è la nostra natura. Non è niente di nuovo da acquisire. Ciò che è nuovo non può essere eterno; non c'è quindi ragione alcuna per domandarsi se il Sé rischia di essere guadagnato o perduto. [351.351-52]

D. *Nella pratica della meditazione, si possono scoprire dei segni che indicano il progresso del cercatore sulla via della ricerca del Sé; si tratta di segni che hanno a che fare con una esperienza di natura soggettiva oppure oggettiva?*

R. Il grado di libertà riguardo ai pensieri indesiderabili e il grado di concentrazione su un solo pensiero permettono di misurare o di apprezzare i progressi fatti. [372.366]

D. *Come può la mia meditazione diventare stabile?*

R. Che cos'è la meditazione? È l'espulsione di tutti i pensieri. Tutte le vostre noie attuali derivano dai vostri pensieri. E non sono anch'esse altro che pensieri. Dunque, non pensate più. E' questa la felicità e anche la meditazione.

D. *Come fare a cacciare tutti i pensieri?*

R. I pensieri sono funzione di un pensatore. Rimanete nello stato del Sé del pensatore e i vostri pensieri spariranno.

D. *Perché Brahmâ, che è Perfezione Assoluta, ci crea e ci mette alla prova per reintegrarci?*

R. Dove si trova, dunque, l'individuo che pone questa domanda? Egli è nell'universo e incluso nella creazione. Come può porre una simile domanda se è completamente condizionato dalla creazione? Occorre dunque che egli vada al di là, per vedere se la domanda si pone ancora. [401.390]

D. *Shrî Bhagavân raccomanda la pratica dell'âtma-vichâra, dell'inchiesta del Sé, anche quando si è impegnati nelle occupazioni quotidiane. Se il fine dell'âtma-vichâra è la realizzazione del Sé, ne consegue automaticamente che la respirazione deve arrestarsi. E se la respirazione si arresta come si potrà continuare il lavoro? in altri termini, come può arrestarsi la respirazione se si continua a lavorare?*

R. Voi confondete il mezzo (*sâdhanâ*) e il fine (*sâdhya*). Chi è l'inquirente? È l'aspirante e non il *siddha*. Il termine stesso di 'inchiesta' prova che l'inquirente considera se stesso separato dall'oggetto della sua inchiesta. Finché questa dualità persiste, l'inchiesta deve essere proseguita fino a che l'individualità sia scomparsa e il Sé sia stato realizzato in quanto Essere eterno, che ingloba l'inquirente e l'inchiesta. La verità è che il Sé è Coscienza ininterrotta e costante. Il fine dell'inchiesta è scoprire che la natura del Sé è pura Coscienza. Di conseguenza, l'inchiesta deve essere proseguita fino alla sparizione del senso della separazione. Una volta compiuta la realizzazione non c'è più nessuna ragione per continuare l'inchiesta. Del resto, la domanda non si porrà più nemmeno. Perché la Coscienza suprema dovrebbe porre il problema di sapere chi è cosciente? La Coscienza dimora pura e semplice. Il cercatore è cosciente della sua propria individualità. La sua ricerca non si oppone alla sua presa di coscienza personale. Neppure il lavoro professionale è un ostacolo. Se

il lavoro professionale, in apparenza esteriore, non disturba la presa di coscienza dell'ego, non c'è nessuna ragione perché il lavoro della ricerca spirituale, in apparenza interiore, sia d'ostacolo alla presa di coscienza del Sé, che è unico, senza secondo, e che di conseguenza non è un individuo separato dal suo lavoro.

D. Io faccio parte della creazione, e ne dipendo quindi interamente. Non potrei dunque risolvere questo enigma se non divento indipendente. Potrebbe Shrî Bhagavân darmi la risposta che cerco?

R. È esatto. Bhagavân vi dice: Diventate indipendente dalla manifestazione e risolvete l'enigma da voi stesso. Nessuno può farlo al posto vostro. Dove credete di essere in questo momento, per pormi una simile domanda? Siete nel mondo, o è il mondo che è in voi? Siete costretto ad ammettere che quando dormite non percepite più il mondo, per quanto continuiate ad esistere, cosa che è innegabile. Dunque il mondo vi appare soltanto al vostro risveglio. Da dove viene? Dal vostro mentale. I vostri pensieri sono le vostre stesse proiezioni. È il pensiero "Io" che viene creato dapprima, poi è il mondo. Il mondo è creato dal pensiero "Io", che proviene esso stesso dal Sé eterno. Di conseguenza, l'enigma della creazione del mondo è risolto se arrivate a risolvere l'enigma della creazione dell'"Io". È per questo che vi dico: "Trovate il vostro Sé". Viene forse il mondo da voi a chiedervi: "Perché esisto? Come sono stato creato?" Siete voi che ponete la domanda. Di conseguenza spetta al domandante stabilire la relazione esistente fra lui e il mondo. E dovrà allora giocoforza ammettere che il mondo non è che il riflesso della sua stessa immaginazione. Chi immagina tutto ciò? Trovatelo e scoprirete il Sé. Inoltre, tutte le spiegazioni teologiche e scientifiche sulla creazione del mondo non presentano alcuna armonia. Una tale diversità di teorie dimostra l'inutilità di cercare questo tipo di spiegazioni. Esse sono puramente intellettuali o mentali, e pertanto sono vere a seconda del punto di vista dell'individuo. Ma in stato di realizzazione non esiste alcuna creazione. [403.393-395]

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Meditazione

VII

Quaderno n° 33

10 Agosto 2007

Quaderni Advaita & Vedanta
Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com



Meditazione VII

(Talks)

D. *Qual è il modo migliore di lavorare per la pace nel mondo?*

R. Che cos'è il mondo? Che cos'è la pace? Chi è colui che lavora a questa pace? Il mondo non appare quando dormite; non è che una proiezione del vostro mentale durante il vostro stato di veglia (*jâ-grat*). Non è dunque che un'idea e nient'altro. Quanto alla pace, è l'assenza di turbamento. Questo è provocato dal sorgere dei pensieri nell'individuo, che non è, esso stesso, che l'ego scaturente dalla pura Coscienza. Se l'uomo giunge a far regnare in se stesso la pace questa regnerà anche attorno a lui.

D. *Se si tratta di fare qualcosa che si sa essere male, ma facendola si salva un altro da una grande infelicità, si deve agire o astenersene?*

R. Cos'è ciò che è bene e ciò che è male? Non c'è alcuna regola assoluta che permette di determinare se una cosa è buona o cattiva. Le opinioni differiscono secondo il temperamento dell'individuo e secondo il suo ambiente. Si tratta pur sempre di idee e niente più. Non tormentatevi in proposito. Espellete piuttosto dal vostro spirito tutti i vostri pensieri. Se rimarrete sempre nel bene allora il bene regnerà nel mondo.

D. *A cosa devo pensare quando medito?*

R. Che cos'è meditare? È espellere tutti i propri pensieri. Voi siete vittima dei pensieri che si succedono senza tregua. Attaccatevi a un solo pensiero e tutti gli altri verranno messi da parte. La pratica continua dà la forza necessaria per dedicarsi alla meditazione. La

meditazione varia a seconda del grado di avanzamento spirituale del cercatore. Se ha già raggiunto una certa maturità egli può attaccarsi direttamente al pensatore; il pensatore si immergerà automaticamente nella sua sorgente, la pura Coscienza. Se non si riesce ad attaccarsi al pensatore occorre allora meditare su Dio. Al momento giusto, l'individuo si sarà sufficientemente purificato per potersi attaccare al pensatore e sparire nella sua sorgente, l'Essere assoluto.

D. *Non capisco bene.*

R. Il male che si vede negli altri è quello che si porta in sé. La distinzione del bene e del male è l'origine del peccato. Si proietta fuori di sé il proprio peccato, il cui riflesso viene sovrapposto per ignoranza all'altro. La via migliore è quella che permette di raggiungere lo stato dove non c'è più distinzione. Vedete forse il bene o il male mentre dormite? Cercate dunque di restare addormentata (nello stato di indifferenza) anche allo stato di veglia. Restate nel Sé e non lasciatevi toccare da ciò che accade attorno a voi. Inoltre, avrete ben voglia di consigliare gli altri, raramente sarete ascoltata e le persone non cambieranno la loro attitudine. Di conseguenza, dimorate nel bene e restate in silenzio. Il vostro silenzio avrà più effetto delle vostre parole e delle vostre azioni. È lo sviluppo del potere di volontà. Il mondo esterno diverrà allora il regno di Dio che è già all'interno di voi.

D. *Se ci si deve ripiegare in se stessi, perché esiste il mondo?*

R. Dove si trova il mondo e dove andate, voi, quando vi ripiegate in voi stessa? Prendete un aereo per volare al di là dello spazio? Si tratta di un ritiro? Il fatto è che il mondo non è che un'idea. Ditemi: Siete voi nel mondo o è il mondo che è in voi?

D. *Sono io nel mondo. Ne faccio parte.*

R. È questo l'errore. Se il mondo esiste indipendentemente da voi, viene esso stesso da voi per dirvi che esiste? No, siete voi che vedete che esiste, ma lo vedete solo allo stato di veglia e non quando dormite profondamente. Se avesse un'esistenza indipendente dalla vostra dovrebbe essere lui stesso a dirvelo e dovrete prenderne coscienza anche quando dormite profondamente.

D. *Io prendo coscienza del mondo allo stato di veglia (jâgrat).*

R. Prendete prima coscienza di voi stessa, poi del mondo esteriore,

o al contrario prendete coscienza prima del mondo e in seguito di voi stessa? O prendete coscienza dei due simultaneamente?

D. *Direi che prendo coscienza dei due insieme.*

R. Prima di prendere coscienza di voi stessa, eravate o non eravate? Ammettete la vostra esistenza continua prima e nel momento in cui prendete coscienza del mondo?

D. *Sì, certamente.*

R. Se siete da sempre, perché non prendete coscienza del mondo quando dormite, se questo ha un'esistenza indipendente dal Sé?

D. *Ma io prendo coscienza di me e anche del mondo.*

R. Ammettete di prendere coscienza di voi. Chi è cosciente di chi? Ci sono due Sé?

D. *No.*

R. Di conseguenza vedete che è falso supporre che la coscienza sia sottoposta a fasi differenti. Il Sé è sempre cosciente. Quando il Sé si identifica nello spettatore egli vede lo spettacolo della manifestazione. La creazione del soggetto e dell'oggetto costituisce la creazione del mondo. Soggetti ed oggetti non sono che creazioni in seno alla pura Coscienza. Vedete sullo schermo di un cinema sfilare delle immagini. Quando portate la vostra attenzione sulle immagini non vi rendete conto dell'esistenza dello schermo. Tuttavia le immagini non possono essere percepite in assenza dello schermo. Il mondo equivale alle immagini e la coscienza allo schermo. La Coscienza è pura. Essa è la stessa cosa che è il Sé, che è eterno e inalterabile. Sbarazzatevi del soggetto e degli oggetti, e rimarrà soltanto la pura Coscienza.

D. *Perché il puro Brahman ha provato il bisogno di diventare Ishvara e di manifestare l'universo, se non ne aveva l'intenzione?*

R. È Brahman o Ishvara che ve l'ha detto? Voi sostenete che Brahman è diventato Ishvara e che lui stesso ha prodotto la manifestazione. Ma non lo affermate quando dormite. È solo allo stato di veglia che parlate di Brahman, di Ishvara e dell'universo. Lo stato di veglia (*jâgrat*) è lo stato di dualità soggetto-oggetto, provocato dalla nascita dei pensieri. Di conseguenza, soggetto e oggetto non sono che creazioni mentali.

D. *Ma il mondo tuttavia esiste, anche quando dormo e resto inconsapevole di ciò che mi circonda.*

R. Quale prova avete della sua esistenza?

D. *Gli altri ne sono ben consapevoli.*

R. Ve lo dicono quando dormite o siete voi che prendete coscienza degli altri mentre vedono il mondo durante il vostro sonno?

D. *No. Ma Dio resta sempre cosciente.*

R. Lasciate da parte Dio. È di voi che si tratta. Voi non conoscete Dio. Egli non è ciò che voi pensate che sia. È forse separato da voi? Egli è la Coscienza pura in seno alla quale si formano tutte le idee. Voi siete questa Coscienza pura. [402.391-393]

R. In apparenza, un *jîvan-mukta* può dare l'impressione di essere ignorante o di mancare di saggezza. La sua attitudine è provocata dal suo *prârabdha*. In realtà il suo spirito è puro come un cristallo, come l'etere (*âkâsha*), che conserva sempre la sua chiarezza, che sia ricoperto o meno da nuvole scure. Egli si diletta nel Sé, così come una sposa amante prova il piacere della stretta del suo unico sposo. Anche se rimane silenzioso, come un ignorante, la sua indifferenza proviene non già dalla sua assenza di sapere, ma dalla dualità implicita contenuta nel linguaggio ordinario. Il suo silenzio è dunque la più alta espressione della non-dualità realizzata, che, in definitiva, è l'essenza dell'insegnamento dei Veda. Anche se istruisce dei discepoli egli non si atteggia a maestro, essendo pienamente convinto che il rapporto maestro-discepolo non è che una convenzione nata dall'illusione (*Mâyâ*), così come continua a impiegare espressioni come *âkâ-shavani*. Se d'altra parte egli pronuncia delle parole incoerenti come un insensato, è perché la sua esperienza è inesprimibile, come le parole degli amanti durante il loro abbraccio. Se il suo linguaggio è, al contrario, ornato e fiorito come quello di un oratore, si tratta del ricordo delle sue passate esperienze, poiché egli è l'inalterabile unica Realtà senza dualità, sprovvisto di ogni desiderio. Se talvolta appare in preda a un profondo dolore, come qualsiasi uomo, in effetti egli ha rispetto delle sue facoltà sensoriali, la giusta compassione e la giusta pietà che conviene attribuire al loro gioco illusorio, poiché ha realizzato che i suoi sensi non erano che dei semplici strumenti che assicurano la manifestazione dell'Essere supremo. Quando ha l'aria vivamente interessata per le meraviglie del mondo, egli in

effetti non fa che ridicolizzare l'ignoranza nata dalla sovrapposizione. Se sembra abbandonarsi ai piaceri sensuali, fa comprendere che gioisce della felicità eterna e inerente al Sé e che questo, diviso in due, il Sé individuale e il Sé universale, avverte le delizie del IOro abbraccio che li reintegra nel loro principio originale naturale. Se appare in collera, è perché vuole bene a colui che l'offende. Tutti i suoi atti devono essere interpretati come espressione soltanto della manifestazione divina sul piano umano. Non bisogna perciò avere alcun dubbio riguardo alla sua liberazione anche se è ancora vivente. Egli vive solo per il bene del mondo. Non commettete l'errore di sparlare di un *jnânin* basandovi sulla sua condotta apparente. Ricordatevi la storia del re Parikshit. Era un bambino nato morto. Le donne si misero a piangere attorno alla sua culla e invocarono il soccorso di Krishna. I saggi presenti si chiesero come Krishna poteva salvare il bambino dalla ferita delle frecce invisibili (*apândavâstra*) di Ashvatthâmâ. Krishna disse loro: "Se questo bambino è toccato da qualcuno in eterna castità (*nitya-brahmachârin*) ritornerà alla vita." Anche Suka non osò toccare il bambino. Poiché nessuno fra i grandi santi si mostrava abbastanza audace per avvicinarsi alla culla, Krishna allora disse: "Se io sono eternamente puro, che questo bambino torni alla vita." Si avvicinò a lui, lo toccò e il bambino riprese vita, cominciò a respirare e divenne più tardi il re Parikshit. Vedete dunque come Krishna, che era circondato da 16.000 *gopîs*, nondimeno restasse eternamente casto (*brahmachârin*). Ecco il mistero dei *jîvan-mukta*! Un *jîvan-mukta* non vede niente che sia separato dal Sé. Se al contrario un uomo si sforza coscientemente di ottenere dei poteri (*siddhi*), non riceverà altro che pedate. [398.384-86]

D. I miei tentativi di concentrazione sono interrotti da improvvise palpitazioni cardiache, accompagnate da una respirazione spezzata, difficile e fastidiosa. I miei pensieri si affollano e il mentale non è più controllabile. Quando sto bene riesco invece a controllarmi; la mia respirazione si arresta e mi immergo in uno stato di profonda concentrazione. Qui sono riuscito a dominarmi in parte, ma non sono ancora completamente soddisfatto. Dovrò presto partire...Vedo intorno a me persone che riescono ad ottenere la pace dello spirito meditando nella sala di riunione, mentre io vengo privato di questa possibilità. Questa contastazione non fa che ravvivare ancora di più il dispiacere.

R. Il pensiero “Non sono capace di concentrarmi” è in se stesso un ostacolo. Perché dovrebbe imporsi a voi?

D. *Si può restare venti ore di fila senza pensare a nulla? Dovrei starmene tranquillo senza sforzarmi di meditare?*

R. Ventiquattr'ore, cosa vuol dire? Non è, ancora, che un concetto. Tutte le vostre domande sono motivate da un pensiero. La vostra vera natura è Pace e Felicità...Ogni pensiero è un ostacolo per la realizzazione. La meditazione o la concentrazione ha come fine essenziale quello di superare gli ostacoli, vale a dire i pensieri, e non quello di ottenere il Sé. Può forse un individuo stare al di fuori del suo Sé? No. La vera natura del Sé è la pace. Pretendere che non si trova la pace non è altro che un pensiero estraneo al Sé. La meditazione è dunque raccomandata per sbarazzarsi di tutte queste idee estranee. Di conseguenza occorre padroneggiare ogni pensiero al momento in cui sorge. Non appena un pensiero si forma occorre rifiutarsi di lasciarsi trascinare da esso. Voi prendete coscienza del corpo quando dimenticate il Sé. Ma potete dimenticare il Sé? Poiché siete il Sé come potete dimenticarlo? Perché ciò fosse possibile sarebbe necessario avere due Sé, uno dei quali dimenticherebbe l'altro. Il che sarebbe assurdo. Di conseguenza il Sé non è depresso; non è imperfetto ed è sempre felice. La sensazione contraria è solo un semplice pensiero, che di fatto non contiene energia alcuna. Sbarazzatevi dunque di tutti i vostri pensieri. Perché sforzarsi di meditare? Poiché siete in ogni momento il Sé, siete sempre in stato di realizzazione. Rimanete liberi da ogni pensiero. Voi credete che la vostra salute non vi permetta di meditare. Occorre risalire fino alla sorgente di questa sensazione negativa. L'origine è la falsa identificazione del corpo al Sé. La malattia non proviene dal Sé, ma deriva da fattori corporei. Ma il corpo non viene ad avvertirvi di essere in preda alla malattia. Siete voi a sostenerlo. Perché? Perché avete commesso l'errore di identificarvi col vostro corpo. Il corpo, in sé, non è altro che un pensiero. Siate dunque come realmente siete. Non avete nessuna ragione per essere depresso. [408.396-97]



Associazione Vidya Bharata
www.ramakrishna-math.org
www.ramana-maharshi.it
www.vidya.org

Iscrivendosi alla Mailing List “Advaita Vedanta” si ricevono gratuitamente singoli brani in Acrobat formattati come Ebook, facilmente leggibili e stampabili. Nella Mailing List “Vidya Bharata” si riceve l’omonimo periodico con altri brani e notizie sulle attività. I brani sono tratti o ispirati dalla tradizione metafisica universale e possono essere uno spunto meditativo-riflessivo per coloro che vogliano confrontarsi con un percorso spirituale tradizionale. La Mailing List “Sai Baba” è un forum dove vengono anche discussi, su richiesta, aspetti pratici dell’autoconoscenza e del Vedanta, nei loro rispettivi molteplici aspetti.

Per iscriversi

Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com
SaiBaba-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.