

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 (disincantano).*

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 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.