



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 vogliono 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 © 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.

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

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 *khanda*, la divisione. [472.464-65]

Distributed by Advaita\_Vedanta@yahoo.com

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

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 rischiarava 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.*

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-