

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Meditazione

II

Quaderno n° 20

1 Maggio 2007

[Advaita\\_Vedanta@yahoogroups.com](mailto: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 Vidya Bharata  
[www.ramakrishna-math.org](http://www.ramakrishna-math.org)  
[www.ramana-maharshi.it](http://www.ramana-maharshi.it)  
[www.vidya.org](http://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](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com)  
[SaiBaba-subscribe@yahoogroups.com](mailto:SaiBaba-subscribe@yahoogroups.com)  
[vidya\\_bharata-subscribe@yahoogroups.com](mailto: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.