

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Meditazione

III

Quaderno n° 26

22 Giugno 2007

Quaderni Advaita & Vedanta  
[Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahoo.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahoo.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 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.