

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Meditazione

IV

Quaderno n° 28

6 Luglio 2007

Quaderni Advaita & Vedanta

[Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.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 *mahâvâkya* “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 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.