

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Meditazione

VI

Quaderno n° 32

3 Agosto 2007

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



## Meditazione VI

(Talks)

D. *Come devo fare per meditare correttamente? Non riesco a trovare la calma dello spirito.*

R. La pace costituisce la vostra natura reale. Non dovete raggiungerla, dato che è sempre presente in voi. Basta sopprimere i vostri pensieri.

D. *Ho tentato di farlo, ma non ci sono riuscito.*

R. Il metodo descritto nella Gîtâ è il solo mezzo per riuscire. Non appena il vostro mentale si mette a vagabondare, riportatelo sotto il vostro controllo e obbligate a meditare.

D. *Non posso costringere il mio mentale a meditare.*

R. Un elefante che non è più controllato dal suo cornac, muove la sua proboscide in tutte le direzioni e si agita sempre di più. Se gli si dà una catena, se ne impadronisce con la proboscide e subito si calma. Allo stesso modo un mentale senza scopo si agita. Non appena gli si dà uno scopo, ritrova la pace.

D. *No. Tutto ciò è soltanto teoria. Ho letto molti libri. Tutto ciò non serve a niente. E' praticamente impossibile costringere il mentale a concentrarsi.*

R. La concentrazione è impossibile fintanto che permangono le predisposizioni (*samskâra*). Esse sono allo stesso modo nefaste per la via devozionale (*bhakti*). Dovreste leggere il libro *Chi sono io?* e studiarlo con cura.

D. *L'ho già letto. E non riesco ancora a concentrarmi.*

R. Vi riuscirete con la pratica dell'interiorizzazione (*abhyâsa*) e del distacco (*vairâgyâbhyam*).

D. *Capisco che vairâgya sia necessaria.*

R. *Vairâgya e abhyâsa sono necessarie. Vairâgya è l'assenza di pensieri dispersivi. Abhyâsa è la concentrazione su di un solo pensiero. Queste due attitudini rappresentano l'aspetto negativo (vairâgya) e l'aspetto positivo (abhyâsa) della meditazione.*

D. *Sono incapace di farcela da solo su questa via. Ho bisogno di una "forza" che mi aiuti.*

R. Sì. È quella che si chiama la Grazia. In quanto individui noi ci sentiamo impotenti perché il nostro mentale è debole. Il soccorso della Grazia ci è necessario. È questa la ragione di essere *sâdhu-seva*. Tuttavia non c'è nulla di nuovo da ottenere. Così come un uomo debole è dominato da un uomo più forte di lui, allo stesso modo lo spirito di un uomo ordinario è dominato dallo spirito superiore di un *sâdhu*. Si tratta in effetti della Grazia. Non c'è nient'altro. [251.231]

D. *Si dice che l'uomo sia divino. Perché allora prova dei rimorsi?*

R. Il termine di divino si riferisce alla sua essenza. I rimorsi sono in rapporto con la sua natura (*prakriti*).

D. *Come si possono superare i rimorsi?*

R. Realizzando la propria divinità.

D. *Ma come?*

R. Con la pratica di una disciplina spirituale.

D. *Quale?*

R. La meditazione.

D. *Il mentale non è quasi mai tranquillo quando si medita.*

R. Praticando tutto andrà bene.

D. *Sì, ma come stabilizzare il mentale?*

R. Rafforzandolo.

D. *Come?*

R. Esso si rafforza in compagnia dei saggi (*satsanga*).

D. *Dobbiamo lo stesso pregare?*

R. Sì, ovviamente.

D. *Che cosa pensare dell'uomo che non ha più alcun rimorso?*

R. È diventato uno yogin compiuto. Il suo stato non pone più problemi.

D. *Certe persone, per confutare l'esistenza di Dio, enumerano le catastrofi naturali, come la fame, i terremoti, ecc. Come posso contestare le loro affermazioni?*

R. Qual è l'origine di coloro che si dedicano a simili ragionamenti?

D. *Essi sostengono che è la natura.*

R. Alcuni danno a questa origine il nome di Dio, altri quello di natura.

D. *È nostro dovere preservarci dalla infelicità, o dobbiamo condurre un'esistenza precaria collegandoci a una via spirituale?*

R. Dio si prende cura di ogni cosa. [330.320-21]

[Krishnamurti:] 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?*

R. 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. *Nella pratica della meditazione, si possono scoprire dei segni che indicano il progresso del cercatore sulla via della ricerca del Sé; si tratta di segni che hanno a che fare con una esperienza di natura soggettiva oppure oggettiva?*

R. Il grado di libertà riguardo ai pensieri indesiderabili e il grado di concentrazione su un solo pensiero permettono di misurare o di apprezzare i progressi fatti. [372.366]

D. *Come può la mia meditazione diventare stabile?*

R. Che cos'è la meditazione? È l'espulsione di tutti i pensieri. Tutte le vostre noie attuali derivano dai vostri pensieri. E non sono anch'esse altro che pensieri. Dunque, non pensate più. E' questa la felicità e anche la meditazione.

D. *Come fare a cacciare tutti i pensieri?*

R. I pensieri sono funzione di un pensatore. Rimanete nello stato del Sé del pensatore e i vostri pensieri spariranno.

D. *Perché Brahmâ, che è Perfezione Assoluta, ci crea e ci mette alla prova per reintegrarci?*

R. Dove si trova, dunque, l'individuo che pone questa domanda? Egli è nell'universo e incluso nella creazione. Come può porre una simile domanda se è completamente condizionato dalla creazione? Occorre dunque che egli vada al di là, per vedere se la domanda si pone ancora. [401.390]

D. *Shrî Bhagavân raccomanda la pratica dell'âtma-vichâra, dell'inchiesta del Sé, anche quando si è impegnati nelle occupazioni quotidiane. Se il fine dell'âtma-vichâra è la realizzazione del Sé, ne consegue automaticamente che la respirazione deve arrestarsi. E se la respirazione si arresta come si potrà continuare il lavoro? in altri termini, come può arrestarsi la respirazione se si continua a lavorare?*

R. Voi confondete il mezzo (*sâdhanâ*) e il fine (*sâdhya*). Chi è l'inquirente? È l'aspirante e non il *siddha*. Il termine stesso di 'inchiesta' prova che l'inquirente considera se stesso separato dall'oggetto della sua inchiesta. Finché questa dualità persiste, l'inchiesta deve essere proseguita fino a che l'individualità sia scomparsa e il Sé sia stato realizzato in quanto Essere eterno, che ingloba l'inquirente e l'inchiesta. La verità è che il Sé è Coscienza ininterrotta e costante. Il fine dell'inchiesta è scoprire che la natura del Sé è pura Coscienza. Di conseguenza, l'inchiesta deve essere proseguita fino alla sparizione del senso della separazione. Una volta compiuta la realizzazione non c'è più nessuna ragione per continuare l'inchiesta. Del resto, la domanda non si porrà più nemmeno. Perché la Coscienza suprema dovrebbe porre il problema di sapere chi è cosciente? La Coscienza dimora pura e semplice. Il cercatore è cosciente della sua propria individualità. La sua ricerca non si oppone alla sua presa di coscienza personale. Neppure il lavoro professionale è un ostacolo. Se

il lavoro professionale, in apparenza esteriore, non disturba la presa di coscienza dell'ego, non c'è nessuna ragione perché il lavoro della ricerca spirituale, in apparenza interiore, sia d'ostacolo alla presa di coscienza del Sé, che è unico, senza secondo, e che di conseguenza non è un individuo separato dal suo lavoro.

*D. Io faccio parte della creazione, e ne dipendo quindi interamente. Non potrei dunque risolvere questo enigma se non divento indipendente. Potrebbe Shrî Bhagavân darmi la risposta che cerco?*

R. È esatto. Bhagavân vi dice: Diventate indipendente dalla manifestazione e risolvete l'enigma da voi stesso. Nessuno può farlo al posto vostro. Dove credete di essere in questo momento, per pormi una simile domanda? Siete nel mondo, o è il mondo che è in voi? Siete costretto ad ammettere che quando dormite non percepite più il mondo, per quanto continuiate ad esistere, cosa che è innegabile. Dunque il mondo vi appare soltanto al vostro risveglio. Da dove viene? Dal vostro mentale. I vostri pensieri sono le vostre stesse proiezioni. È il pensiero "Io" che viene creato dapprima, poi è il mondo. Il mondo è creato dal pensiero "Io", che proviene esso stesso dal Sé eterno. Di conseguenza, l'enigma della creazione del mondo è risolto se arrivate a risolvere l'enigma della creazione dell'"Io". È per questo che vi dico: "Trovate il vostro Sé". Viene forse il mondo da voi a chiedervi: "Perché esisto? Come sono stato creato?" Siete voi che ponete la domanda. Di conseguenza spetta al domandante stabilire la relazione esistente fra lui e il mondo. E dovrà allora giocoforza ammettere che il mondo non è che il riflesso della sua stessa immaginazione. Chi immagina tutto ciò? Trovatelo e scoprirete il Sé. Inoltre, tutte le spiegazioni teologiche e scientifiche sulla creazione del mondo non presentano alcuna armonia. Una tale diversità di teorie dimostra l'inutilità di cercare questo tipo di spiegazioni. Esse sono puramente intellettuali o mentali, e pertanto sono vere a seconda del punto di vista dell'individuo. Ma in stato di realizzazione non esiste alcuna creazione. [403.393-395]



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.