

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Meditazione

VII

Quaderno n° 33

10 Agosto 2007

Quaderni Advaita & Vedanta
Advaita_Vedanta-subscribe@yahoo.com



Meditazione VII

(Talks)

D. *Qual è il modo migliore di lavorare per la pace nel mondo?*

R. Che cos'è il mondo? Che cos'è la pace? Chi è colui che lavora a questa pace? Il mondo non appare quando dormite; non è che una proiezione del vostro mentale durante il vostro stato di veglia (*jâ-grat*). Non è dunque che un'idea e nient'altro. Quanto alla pace, è l'assenza di turbamento. Questo è provocato dal sorgere dei pensieri nell'individuo, che non è, esso stesso, che l'ego scaturente dalla pura Coscienza. Se l'uomo giunge a far regnare in se stesso la pace questa regnerà anche attorno a lui.

D. *Se si tratta di fare qualcosa che si sa essere male, ma facendola si salva un altro da una grande infelicità, si deve agire o astenersene?*

R. Cos'è ciò che è bene e ciò che è male? Non c'è alcuna regola assoluta che permette di determinare se una cosa è buona o cattiva. Le opinioni differiscono secondo il temperamento dell'individuo e secondo il suo ambiente. Si tratta pur sempre di idee e niente più. Non tormentatevi in proposito. Espellete piuttosto dal vostro spirito tutti i vostri pensieri. Se rimarrete sempre nel bene allora il bene regnerà nel mondo.

D. *A cosa devo pensare quando medito?*

R. Che cos'è meditare? È espellere tutti i propri pensieri. Voi siete vittima dei pensieri che si succedono senza tregua. Attaccatevi a un solo pensiero e tutti gli altri verranno messi da parte. La pratica continua dà la forza necessaria per dedicarsi alla meditazione. La

meditazione varia a seconda del grado di avanzamento spirituale del cercatore. Se ha già raggiunto una certa maturità egli può attaccarsi direttamente al pensatore; il pensatore si immergerà automaticamente nella sua sorgente, la pura Coscienza. Se non si riesce ad attaccarsi al pensatore occorre allora meditare su Dio. Al momento giusto, l'individuo si sarà sufficientemente purificato per potersi attaccare al pensatore e sparire nella sua sorgente, l'Essere assoluto.

D. *Non capisco bene.*

R. Il male che si vede negli altri è quello che si porta in sé. La distinzione del bene e del male è l'origine del peccato. Si proietta fuori di sé il proprio peccato, il cui riflesso viene sovrapposto per ignoranza all'altro. La via migliore è quella che permette di raggiungere lo stato dove non c'è più distinzione. Vedete forse il bene o il male mentre dormite? Cercate dunque di restare addormentata (nello stato di indifferenza) anche allo stato di veglia. Restate nel Sé e non lasciatevi toccare da ciò che accade attorno a voi. Inoltre, avrete ben voglia di consigliare gli altri, raramente sarete ascoltata e le persone non cambieranno la loro attitudine. Di conseguenza, dimorate nel bene e restate in silenzio. Il vostro silenzio avrà più effetto delle vostre parole e delle vostre azioni. È lo sviluppo del potere di volontà. Il mondo esterno diverrà allora il regno di Dio che è già all'interno di voi.

D. *Se ci si deve ripiegare in se stessi, perché esiste il mondo?*

R. Dove si trova il mondo e dove andate, voi, quando vi ripiegate in voi stessa? Prendete un aereo per volare al di là dello spazio? Si tratta di un ritiro? Il fatto è che il mondo non è che un'idea. Ditemi: Siete voi nel mondo o è il mondo che è in voi?

D. *Sono io nel mondo. Ne faccio parte.*

R. È questo l'errore. Se il mondo esiste indipendentemente da voi, viene esso stesso da voi per dirvi che esiste? No, siete voi che vedete che esiste, ma lo vedete solo allo stato di veglia e non quando dormite profondamente. Se avesse un'esistenza indipendente dalla vostra dovrebbe essere lui stesso a dirvelo e dovrete prenderne coscienza anche quando dormite profondamente.

D. *Io prendo coscienza del mondo allo stato di veglia (jâgrat).*

R. Prendete prima coscienza di voi stessa, poi del mondo esteriore,

o al contrario prendete coscienza prima del mondo e in seguito di voi stessa? O prendete coscienza dei due simultaneamente?

D. *Direi che prendo coscienza dei due insieme.*

R. Prima di prendere coscienza di voi stessa, eravate o non eravate? Ammettete la vostra esistenza continua prima e nel momento in cui prendete coscienza del mondo?

D. *Sì, certamente.*

R. Se siete da sempre, perché non prendete coscienza del mondo quando dormite, se questo ha un'esistenza indipendente dal Sé?

D. *Ma io prendo coscienza di me e anche del mondo.*

R. Ammettete di prendere coscienza di voi. Chi è cosciente di chi? Ci sono due Sé?

D. *No.*

R. Di conseguenza vedete che è falso supporre che la coscienza sia sottoposta a fasi differenti. Il Sé è sempre cosciente. Quando il Sé si identifica nello spettatore egli vede lo spettacolo della manifestazione. La creazione del soggetto e dell'oggetto costituisce la creazione del mondo. Soggetti ed oggetti non sono che creazioni in seno alla pura Coscienza. Vedete sullo schermo di un cinema sfilare delle immagini. Quando portate la vostra attenzione sulle immagini non vi rendete conto dell'esistenza dello schermo. Tuttavia le immagini non possono essere percepite in assenza dello schermo. Il mondo equivale alle immagini e la coscienza allo schermo. La Coscienza è pura. Essa è la stessa cosa che è il Sé, che è eterno e inalterabile. Sbarazzatevi del soggetto e degli oggetti, e rimarrà soltanto la pura Coscienza.

D. *Perché il puro Brahman ha provato il bisogno di diventare Ishvara e di manifestare l'universo, se non ne aveva l'intenzione?*

R. È Brahman o Ishvara che ve l'ha detto? Voi sostenete che Brahman è diventato Ishvara e che lui stesso ha prodotto la manifestazione. Ma non lo affermate quando dormite. È solo allo stato di veglia che parlate di Brahman, di Ishvara e dell'universo. Lo stato di veglia (*jâgrat*) è lo stato di dualità soggetto-oggetto, provocato dalla nascita dei pensieri. Di conseguenza, soggetto e oggetto non sono che creazioni mentali.

D. *Ma il mondo tuttavia esiste, anche quando dormo e resto inconsapevole di ciò che mi circonda.*

R. Quale prova avete della sua esistenza?

D. *Gli altri ne sono ben consapevoli.*

R. Ve lo dicono quando dormite o siete voi che prendete coscienza degli altri mentre vedono il mondo durante il vostro sonno?

D. *No. Ma Dio resta sempre cosciente.*

R. Lasciate da parte Dio. È di voi che si tratta. Voi non conoscete Dio. Egli non è ciò che voi pensate che sia. È forse separato da voi? Egli è la Coscienza pura in seno alla quale si formano tutte le idee. Voi siete questa Coscienza pura. [402.391-393]

R. In apparenza, un *jîvan-mukta* può dare l'impressione di essere ignorante o di mancare di saggezza. La sua attitudine è provocata dal suo *prârabdha*. In realtà il suo spirito è puro come un cristallo, come l'etere (*âkâsha*), che conserva sempre la sua chiarezza, che sia ricoperto o meno da nuvole scure. Egli si diletta nel Sé, così come una sposa amante prova il piacere della stretta del suo unico sposo. Anche se rimane silenzioso, come un ignorante, la sua indifferenza proviene non già dalla sua assenza di sapere, ma dalla dualità implicita contenuta nel linguaggio ordinario. Il suo silenzio è dunque la più alta espressione della non-dualità realizzata, che, in definitiva, è l'essenza dell'insegnamento dei Veda. Anche se istruisce dei discepoli egli non si atteggia a maestro, essendo pienamente convinto che il rapporto maestro-discepolo non è che una convenzione nata dall'illusione (*Mâyâ*), così come continua a impiegare espressioni come *âkâ-shavani*. Se d'altra parte egli pronuncia delle parole incoerenti come un insensato, è perché la sua esperienza è inesprimibile, come le parole degli amanti durante il loro abbraccio. Se il suo linguaggio è, al contrario, ornato e fiorito come quello di un oratore, si tratta del ricordo delle sue passate esperienze, poiché egli è l'inalterabile unica Realtà senza dualità, sprovvisto di ogni desiderio. Se talvolta appare in preda a un profondo dolore, come qualsiasi uomo, in effetti egli ha rispetto delle sue facoltà sensoriali, la giusta compassione e la giusta pietà che conviene attribuire al loro gioco illusorio, poiché ha realizzato che i suoi sensi non erano che dei semplici strumenti che assicurano la manifestazione dell'Essere supremo. Quando ha l'aria vivamente interessata per le meraviglie del mondo, egli in

effetti non fa che ridicolizzare l'ignoranza nata dalla sovrapposizione. Se sembra abbandonarsi ai piaceri sensuali, fa comprendere che gioisce della felicità eterna e inerente al Sé e che questo, diviso in due, il Sé individuale e il Sé universale, avverte le delizie del IOro abbraccio che li reintegra nel loro principio originale naturale. Se appare in collera, è perché vuole bene a colui che l'offende. Tutti i suoi atti devono essere interpretati come espressione soltanto della manifestazione divina sul piano umano. Non bisogna perciò avere alcun dubbio riguardo alla sua liberazione anche se è ancora vivente. Egli vive solo per il bene del mondo. Non commettete l'errore di sparlare di un *jnânin* basandovi sulla sua condotta apparente. Ricordatevi la storia del re Parikshit. Era un bambino nato morto. Le donne si misero a piangere attorno alla sua culla e invocarono il soccorso di Krishna. I saggi presenti si chiesero come Krishna poteva salvare il bambino dalla ferita delle frecce invisibili (*apândavâstra*) di Ashvatthâmâ. Krishna disse loro: "Se questo bambino è toccato da qualcuno in eterna castità (*nitya-brahmachârin*) ritornerà alla vita." Anche Suka non osò toccare il bambino. Poiché nessuno fra i grandi santi si mostrava abbastanza audace per avvicinarsi alla culla, Krishna allora disse: "Se io sono eternamente puro, che questo bambino torni alla vita." Si avvicinò a lui, lo toccò e il bambino riprese vita, cominciò a respirare e divenne più tardi il re Parikshit. Vedete dunque come Krishna, che era circondato da 16.000 *gopîs*, nondimeno restasse eternamente casto (*brahmachârin*). Ecco il mistero dei *jîvan-mukta*! Un *jîvan-mukta* non vede niente che sia separato dal Sé. Se al contrario un uomo si sforza coscientemente di ottenere dei poteri (*siddhi*), non riceverà altro che pedate. [398.384-86]

D. I miei tentativi di concentrazione sono interrotti da improvvise palpitazioni cardiache, accompagnate da una respirazione spezzata, difficile e fastidiosa. I miei pensieri si affollano e il mentale non è più controllabile. Quando sto bene riesco invece a controllarmi; la mia respirazione si arresta e mi immergo in uno stato di profonda concentrazione. Qui sono riuscito a dominarmi in parte, ma non sono ancora completamente soddisfatto. Dovrò presto partire...Vedo intorno a me persone che riescono ad ottenere la pace dello spirito meditando nella sala di riunione, mentre io vengo privato di questa possibilità. Questa contastazione non fa che ravvivare ancora di più il dispiacere.

R. Il pensiero “Non sono capace di concentrarmi” è in se stesso un ostacolo. Perché dovrebbe imporsi a voi?

D. *Si può restare venti ore di fila senza pensare a nulla? Dovrei starmene tranquillo senza sforzarmi di meditare?*

R. Ventiquattr'ore, cosa vuol dire? Non è, ancora, che un concetto. Tutte le vostre domande sono motivate da un pensiero. La vostra vera natura è Pace e Felicità...Ogni pensiero è un ostacolo per la realizzazione. La meditazione o la concentrazione ha come fine essenziale quello di superare gli ostacoli, vale a dire i pensieri, e non quello di ottenere il Sé. Può forse un individuo stare al di fuori del suo Sé? No. La vera natura del Sé è la pace. Pretendere che non si trova la pace non è altro che un pensiero estraneo al Sé. La meditazione è dunque raccomandata per sbarazzarsi di tutte queste idee estranee. Di conseguenza occorre padroneggiare ogni pensiero al momento in cui sorge. Non appena un pensiero si forma occorre rifiutarsi di lasciarsi trascinare da esso. Voi prendete coscienza del corpo quando dimenticate il Sé. Ma potete dimenticare il Sé? Poiché siete il Sé come potete dimenticarlo? Perché ciò fosse possibile sarebbe necessario avere due Sé, uno dei quali dimenticherebbe l'altro. Il che sarebbe assurdo. Di conseguenza il Sé non è depresso; non è imperfetto ed è sempre felice. La sensazione contraria è solo un semplice pensiero, che di fatto non contiene energia alcuna. Sbarazzatevi dunque di tutti i vostri pensieri. Perché sforzarsi di meditare? Poiché siete in ogni momento il Sé, siete sempre in stato di realizzazione. Rimanete liberi da ogni pensiero. Voi credete che la vostra salute non vi permetta di meditare. Occorre risalire fino alla sorgente di questa sensazione negativa. L'origine è la falsa identificazione del corpo al Sé. La malattia non proviene dal Sé, ma deriva da fattori corporei. Ma il corpo non viene ad avvertirvi di essere in preda alla malattia. Siete voi a sostenerlo. Perché? Perché avete commesso l'errore di identificarvi col vostro corpo. Il corpo, in sé, non è altro che un pensiero. Siate dunque come realmente siete. Non avete nessuna ragione per essere depresso. [408.396-97]



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 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
SaiBaba-subscribe@yahoogroups.com
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.