

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Mentale

II

Quaderno n° 46

9 Novembre 2007

Quaderni Advaita & Vedanta

Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com



Mentale II

(Talks)

R. Tutti si lamentano della perpetua agitazione del mentale. Che si mettano dunque alla ricerca del loro mentale, e quando lo avranno scoperto, allora comprenderanno. È proprio vero che quando un uomo si apparta per meditare tranquillamente è immediatamente assalito da numerosi pensieri. Tutti i suoi tentativi di dominare questo flusso di marea si rivelano infruttuosi. Se invece perviene a dimorare al centro del Sé, la sua attitudine mentale sarà quella giusta. Coloro che non possono dimorare nel Sé devono ricorrere al canto (*japa*) o alla meditazione (*dhyâna*). È come deporre una catena davanti alla proboscide di un elefante agitato. La proboscide di un elefante inattivo è sempre in movimento. Se cammina in città, lancia la sua proboscide in ogni direzione per cercare di afferrare a caso qualsiasi cosa. Dal momento che gli si dà una catena da portare con la proboscide si calma immediatamente. Questa immagine si può applicare al mentale dell'uomo. Dal momento che si mette a praticare il *japa* o il *dhyâna*, ogni altra attività mentale cessa a poco a poco e il mentale si concentra su un solo pensiero. Facendo questo l'agitazione scompare e regna la calma. Sia chiaro, questo stato di pace non si ottiene senza una lotta a volte molto lunga. Tutti gli altri pensieri devono essere combattuti.

Ecco ancora un altro esempio. Supponete che una vacca si allontani dalla torma e sconfini nel campo vicino. Non è facile convincerla di tornare alla sua stalla e di restarvi. Qual è il metodo migliore per trattenerla? Certo non quello di costringerla con la forza. Aspetterebbe solo la prima occasione per tornarsene dal vicino. Se si mette nella sua mangiatoia dell'erba saporita, prenderà l'abitudine e finirà per dimenti-

care completamente il suo desiderio di vagabondare altrove. Quando sarà completamente liberata da questa brutta abitudine, non sarà più necessario sorvegliarla e la si potrà lasciare passeggiare tranquilla fuori della stalla. Non andrà più dal vicino. E anche se venisse battuta non se ne andrebbe. Questo esempio è valido per il mentale dell'uomo. Il mentale umano ha preso l'abitudine di vagabondare sotto lo stimolo delle sue *vâsanâ* o pulsioni latenti, che si manifestano sotto forma di pensieri. Fino a quando questo mentale conterrà delle *vâsanâ*, queste dovranno uscirne e consumarsi. Ora, i pensieri comprendono il mentale.

È cercando cosa è in realtà questo mentale che potrete constatare che i vostri pensieri si ritirano e che provengono dal Sé. È l'insieme di questi pensieri che noi chiamiamo il mentale. Se realizzate che i pensieri sorgono dal Sé e se dimorate nella sorgente da cui essi provengono, il mentale sparirà. Quando il mentale si è totalmente riassorbito, la pace beatifica si leva e a quel punto concepire un qualunque pensiero diventa più difficile di quanto non lo fosse il sopprimerli. Nel nostro esempio, la vacca rappresenta il mentale vagabondo, i verdi pascoli del vicino sono i pensieri che tentano e attirano il mentale verso l'esteriore, la stalla è il nostro stato primordiale, libero da tutti i pensieri.

La beatitudine che provoca la pace è troppo gradevole perché la si voglia turbare. L'uomo addormentato profondamente ha orrore di essere risvegliato. La felicità che procura il sonno profondo è troppo attraente perché la si sacrifichi al lavoro dell'attività mentale. Lo stato senza pensieri è il nostro stato originario. È felicità completa. Non è penoso lasciare un simile stato di beatitudine per un altro stato più infelice e formicolante di pensieri? Se l'uomo desidera permanere in uno stato libero da ogni pensiero deve ingaggiare la lotta. Lo stato primordiale è il risultato di una conquista. Se il combattimento è portato avanti bene e il fine raggiunto, il nemico sarà vinto; detto altrimenti, i pensieri si placheranno nel Sé e spariranno del tutto. I pensieri, ecco il nemico. Essi corrispondono alla creazione del mondo. In loro assenza, non c'è più niente, né creazione, né Dio creatore. Non c'è che la felicità del Sé che è l'Essere unico.

Quando Prahlâda era immerso in *samâdhi*, Vishnu pensò: "Quando questo *asura* resta immerso in *samâdhi*, anche tutti gli altri *asura* restano in pace. Non c'è più lotta, né prove, né tribolazioni, né ricerca di potere. In assenza di questi mezzi d'accesso al potere (*yâga*, *yajna*, ecc.), gli dei

cessano di regnare. Non c'è più nuova creazione; l'esistenza stessa non ha più giustificazione. Così farò uscire Prahlâda dal suo stato di *samâdhi*. Gli altri *asura* potranno allora risvegliarsi; le loro tendenze naturali prevarranno, e gli dei saranno quindi costretti a combatterli. Gli *asura* cercheranno di sviluppare la loro forza e adotteranno i mezzi per ottenere dei vantaggi. I *yajna* si svilupperanno; gli dei prospereranno. Il processo della creazione riprenderà, aumenterà la lotta e troverò di che occuparmi pienamente." Vishnu risveglia quindi Prahlâda, gli conferisce lo stato di *jîvan-mukta*, così come la Vita eterna. Il combattimento tra *asura* e *deva* riprende e l'antico ordine delle cose fu ristabilito, così che l'universo si mantiene nel quadro eterno della sua natura.

D. *Perché Dio stesso deve risvegliare le forze asuriche e provocare questa guerra continua? La natura stessa di Dio non è la pura Bontà?*

R. La bontà è solo una concezione relativa. Il bene implica necessariamente il male. L'uno non esiste senza l'altro. Sono come la faccia e il verso di una medaglia. [288.275-77]

D. *Le pietre sono destinate a rimanere per sempre tali?*

R. Chi vede le pietre? Sono i vostri sensi che le percepiscono. I vostri sensi, a loro volta, sono utilizzati dal vostro mentale. Di conseguenza esistono soltanto nel vostro mentale. Il mentale di chi? È colui che pone la domanda che deve trovare la risposta. E quando il Sé sarà svelato, la questione non si porrà più. Il Sé vi è più intimo degli oggetti. Trovate il soggetto e gli oggetti si tireranno fuori da soli. Gli oggetti sono visti da differenti persone secondo la loro prospettiva ed è da lì che provengono le differenti teorie. Ma chi è che vede, e che conosce queste teorie? Siete "voi". Trovate dunque il vostro Sé. Metterete termine, a quel punto, a tutte queste divagazioni mentali.

D. *Che cos'è il mentale?*

R. Un pacco di pensieri.

D. *Qual è la sua origine?*

R. La coscienza del Sé.

D. *Allora i pensieri non hanno alcuna realtà.*

R. Non sono per nulla reali. La sola realtà è il Sé. [183.167]

D. *Come impedire le distrazioni del mentale?*

R. È quando dimenticate il vostro Sé che vedete gli oggetti. Tenetevi aggrappati al vostro Sé e non vedrete il mondo oggettivo. [5.11]

D. Come padroneggiare il mentale?

R. Padroneggiando il respiro. Se lo fate da solo, senza essere aiutato da nessuno, il mentale sarà padroneggiato. Altrimenti ciò avviene in presenza di un potere superiore - di qui il vantaggio ad associarsi con dei saggi (*satsanga*). [9.11]

[S.Ranganathan] D. *Potete dirmi come controllare il mio mentale?*

R. Ci sono due metodi. Il primo consiste nel ricercare cosa è il mentale; lo si vedrà allora scomparire. Il secondo è quello di fissare l'attenzione su qualche cosa; allora il mentale resta tranquillo.

[M. Raghaviah] D. *Noi, uomini di questo mondo, dobbiamo continuamente subire delle sofferenze e ignoriamo come mettervi fine. Preghiamo Dio, ma questo non basta. Cosa possiamo fare?*

R. Abbiate fede in Dio.

D. *Noi ci sottomettiamo alla Sua volontà e tuttavia nessuna assistenza ci viene data.*

R. Se vi siete veramente sottomesso dovete potervi conformare alla volontà di Dio, senza lamentarvi di ciò che vi dispiace. Le cose prendono a volte un andamento diverso da ciò che sembra. La disperazione conduce spesso gli uomini ad aver fede in Dio.

D. *Ma noi siamo immersi nel mondo. Abbiamo una famiglia, una moglie, figli e amici. Non possiamo ignorare la loro esistenza e rassegnarci alla volontà divina senza mantenere una qualche porzione della nostra personalità.*

R. Questo prova che non vi siete completamente cancellato di fronte alla Volontà divina, come sostenete. Dovete riporre la vostra fiducia soltanto in Dio. [37.53]

[Ramachandra Iyer] D. *Che cosa sono il mentale, la sua concentrazione e il suo controllo?*

R. Il mentale non è che il risultato dell'identificazione del Sé al corpo. Questa identificazione provoca la nascita di un falso ego. Questo, a sua volta, produce dei falsi fenomeni e sembra muoversi in mezzo ad essi. Tutto ciò è falso. Il Sé è la sola Realtà. Se questa falsa identificazione viene distrutta l'esistenza permanente della Realtà diventa evidente. Ciò non vuol dire che la Realtà non sia già qui, e da adesso. Essa è sempre presente ed eternamente la stessa. Esiste nell'esperienza di ognuno di noi. Ognuno sa in effetti che egli esiste. "Chi è egli?" E per ognuno di

noi “Chi sono io?” Il falso ego si associa a degli oggetti, mentre è l’ego il suo proprio oggetto. È l’oggettivazione che è un errore. Solo il soggetto è reale. Non vi confondete con l’oggetto, vale a dire con il corpo.

Questa confusione all’inizio fa nascere il vostro falso ego, poi il mondo esteriore e il vostro agitarvi in questo mondo, con il suo corteggio di sofferenza.

Non mettetevi a pensare che siete questo, quello, o altro; e neppure che siete come questo o come quello, o un tale o una tale. Sbarazzatevi semplicemente dell’errore. La Realtà si svelerà da se stessa. Le Scritture dicono che il Sé è *nîtya-siddha*, sempre presente, e tuttavia parlano del rigetto dell’*ajnâna*, l’ignoranza. Se il Sé è sempre (*nîtya*) presente (*siddha*), come può esistere *ajnâna* e per chi? Ecco delle affermazioni contraddittorie. Ma esse sono destinate a servire da guida al ricercatore serio sulla via diritta. Questo ricercatore non comprende facilmente la Verità unica se gliela si espone in termini semplici e diretti, come “Io non ero, né te, né questi re degli uomini...” [Bhagavad-Gîtâ, II,12] Shri Krishna aveva enunciato la Verità, ma Arjuna non poteva comprenderla. Più tardi Krishna gli spiega, in termini semplici, che la gente Lo confonde con il Suo corpo d’uomo, mentre in realtà Egli non era nato e non morirà. Nondimeno Arjuna ha bisogno che gli si faccia l’esposizione di tutta la Gîtâ per cogliere chiaramente la Verità.

Il Sé è molto semplicemente il fatto di essere e di non essere questo o quello. È soltanto il fatto d’essere. Siate, e la vostra ignoranza sparirà immediatamente. Cercate di sapere chi è ignorante. L’ego si mette a vivere quando voi uscite dal sonno. Quando dormite profondamente non dite che dormite e che presto vi sveglierete, o che avete dormito tante ore. E tuttavia ci siete. È soltanto al risveglio che dite di aver dormito. Il vostro stato di veglia ingloba dunque il vostro stato di sonno. realizzate la vostra pura Esistenza. Non confondetevi col vostro corpo. Il corpo è il risultato di una serie di pensieri. I vostri pensieri continueranno a svolgersi, ma voi non ne sarete più intaccati. Durante il sonno non prestavate affatto attenzione al vostro corpo; potete sempre restare in questo medesimo stato. [40]

D. *Come controllare il mentale?*

R. Che cosa chiamate “mentale”?

D. *Quando mi dispongo per pensare a Dio i miei pensieri si portano su altri oggetti. Vorrei padroneggiare questi pensieri.*

R. È scritto nella Bhagavad-Gîtâ che la natura del mentale è precisamente quella di errare. Bisogna dunque raccogliere i propri pensieri e rivolgerli verso Dio. Con una lunga pratica il mentale si regolarizza e diviene stabile. L'agitazione del mentale è estenuante perché è uno spreco di energia sotto forma di pensieri. Quando il mentale è concentrato su un solo punto, l'energia si conserva e il mentale si rafforza.

D. *Si parla dell'energia del mentale. Cosa vuol dire?*

R. È la facoltà di concentrarsi su un solo pensiero e di non lasciarsi distrarre.

D. *Come arrivarci?*

R. Praticando una disciplina. Un *bhakta* si concentra su Dio. Un *jnânin* sulla ricerca del Sé. La pratica è ugualmente difficile in entrambi i casi.

D. *Anche se si riesce a portare il mentale a concentrarsi sulla ricerca del Sé esso riesce, al termine di una lunga battaglia, a distogliersi dall'obiettivo. Il cercatore ne prende coscienza solo dopo un certo tempo.*

R. Sembra in effetti che sia così. All'inizio il mentale parte alla ricerca del Sé solo ad intervalli lunghi. Se la pratica è mantenuta fermamente gli intervalli si raccorciano e finalmente il mentale diviene stabile. È allora che si risveglia la Shakti assopita. Il mentale diventato sattvico è libero da ogni pensiero, mentre il mentale rajasico ne è pieno. Il mentale sattvico, a sua volta, si fonde nella corrente della vita.

D. *Si può impedire il mentale dall'entrare in una fase di formazione dei pensieri prima di aver fatto l'esperienza di questa corrente?*

R. Sì. La corrente è preesistente. [79.86-87]

[Subba Rao] D. *Come si può controllare il proprio mentale?*

R. Acchiappatelo.

D. *Ma come?*

R. Il mentale è inafferrabile. In effetti, non esiste. La via più sicura per padroneggiarlo è quella di cercarlo. Le sue attività cesseranno. [168]



Associazione Vidya Bharata
www.ramakrishna-math.org
www.ramana-maharshi.it
www.pitagorici.it
www.vidya.org

Iscrivendosi alla Mailing List “Advaita Vedanta” si ricevono gratuitamente traduzioni prevalentemente ideate in Acrobat formattati come Ebook, facilmente leggibili e stampabili. Nella Mailing List “Vidya Bharata” si riceve l’omonimo periodico con articoli, 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 vogliono confrontarsi con un percorso spirituale tradizionale.

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.