

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Mentale

IV

Quaderno n° 48

23 Novembre 2007

Quaderni Advaita & Vedanta

Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com



Mentale IV

(Talks)

D. *Lo stesso mentale è molto sottile. In fondo è la stessa cosa che l'âtman. Come arriveremo a conoscere la sua natura? Avete detto che ogni supporto del pensiero è inutile. Quale deve essere la nostra posizione?*

R. Dove si trova il vostro mentale?

D. *Dove si trova?*

R. Chiedetelo al vostro mentale stesso.

D. *Preferisco chiederlo a voi. Devo concentrarmi sul mio mentale?*

R. Ech!

D. *Ma qual è dunque la natura del mentale? Esso è senza forma. È un problema imbarazzante.*

R. Perché siete perplesso?

D. *Le Scritture sacre ci raccomandano di concentrarci e io non ci riesco.*

R. Quali sono le Scritture sacre (*Shâstra*) che vi hanno permesso di prendere coscienza della vostra esistenza?

D. *È una questione di esperienza. Ma io desidero concentrarmi.*

R. Siate libero da ogni pensiero. Non attaccatevi più a niente. E i pensieri non si attaccheranno più a voi. Siate voi stesso.

D. *Non sempre riesco ad afferrare quale deve essere la mia posizione e su cosa devo concentrarmi. Posso meditare sul mio mentale?*

R. Il mentale di chi?

D. *Il mio proprio mentale!*

R. Chi siete? La questione, ora, si risolve perfettamente da se stessa...

D. *Voi raccomandate al cercatore di sbarazzarsi di tutti i suoi pensieri. Quando tutti i pensieri vengono espulsi, su cosa devo concentrarmi? Non vedo dove mi trovo e ignoro su cosa devo concentrarmi.*

R. Chi si concentra?

D. *Il mio mentale.*

R. Dunque concentratelo.

D. *Ma su cosa?*

R. Sta a voi trovare la risposta. Che cos'è il mentale? Perché vi dovete concentrare?

D. *Non so in che cosa consiste il mentale. È per questo che lo chiedo al Maharshi.*

R. Il Maharshi non cerca di sapere cos'è il mentale. Di conseguenza voi dovete interrogare il vostro mentale e chiedergli cos'è.

D. *Ma il Maharshi raccomanda di spogliare il mentale di ogni pensiero.*

R. Questa raccomandazione, in se stessa, è anche un pensiero.

D. *Quando tutti i pensieri scompaiono, cosa resta?*

R. Credete che il mentale sia differente dai pensieri?

D. *No. Sicuramente. Il mentale è formato da pensieri. Ma la mia idea è questa: Quando ogni pensiero se ne va, come posso a quel punto concentrarmi?*

R. E questa idea, non è anch'essa un pensiero?

D. *Certo. Ma dal momento che mi si raccomanda di concentrarmi.*

R. Perché volete concentrarvi? Perché non dovrete dare libero corso ai vostri pensieri?

D. *Perché le sacre Scritture, i Shâstra, affermano che i pensieri, lasciati a se stessi, ci sviano, ci portano cioè alla ricerca di cose irreali e inconsistenti.*

R. Così voi cercate di non essere più attratto verso l'irreale e il cangiante. Ma tutti i vostri pensieri sono irreali e cangianti. Voi preferite aggrapparvi alla realtà; è giusto quel che intendevo. I vostri pensieri sono irreali. Dunque sbarazzatevi.

D. *Comincio a capire. E tuttavia ho ancora un dubbio. La Gîta non dice: "Nessuno resta un solo istante senza attività"? In queste condizioni, come posso sbarazzarmi dei miei pensieri?*

R. Non è scritto, anche, nella *Bhagavad-Gîtâ*?: "Per quanto tutte le attività si svolgano, io resto comunque l'Imperituro non agente". È il

caso del sole che permane impassibile di fronte alle attività terrestri. Il Sé resta sempre inattivo mentre i pensieri sorgono e tramontano. Il Sé è Perfezione, Egli rimane immobile; il mentale è mutevole e limitato. Non avete dunque che da rigettare tutte le vostre limitazioni. La vostra perfezione si rivelerà allora da se stessa.

D. *Per questo è necessaria la Grazia.*

R. La grazia è sempre presente. Tutto ciò che dovete fare è di sottomettervi ad essa.

D. *Io mi sottometto ad essa. Prego anche per essere rimesso a forza sulla retta strada e stavo per perdermi.*

R. È questo che chiamate sottomettervi? Per essere completa la sottomissione non deve chiedere niente.

D. *Mi sottometto. Voi dite che è necessario immergermi nel profondo oceano del Sé, come un pescatore di perle in fondo al mare.*

R. Sì, perché in questo momento siete convinto di trovarvi al di fuori dell'oceano della Coscienza.

D. *Io pratico il prânâyâma. E questo mi infiamma il corpo intero. Cosa devo fare?*

R. Il calore sparirà quando il mentale si acquieterà.

D. *È esatto, ma è difficile riuscirci.*

R. La vostra precisazione è ancora un pensiero. Non è che un ostacolo in più. [416.402-06]

D. *Certe scuole raccomandano di concentrarsi sullo spazio intrasopraccigliare. Questo metodo è valido?*

R. Ognuno di noi è cosciente del fatto che è. Dice "Io sono". Perché abbandonare questo stato di coscienza per partire alla ricerca di Dio? A cosa serve fissare l'attenzione fra i due occhi? È pura follia affermare che Dio risiede fra i due occhi. Lo scopo di questo metodo è favorire semplicemente la concentrazione. È uno dei metodi energici utilizzati per padroneggiare il mentale e obbligarlo a non disperdersi. Esso mira ad obbligare il flusso mentale ad incanalarsi in un'unica direzione. Innegabilmente questo favorisce la concentrazione. Ma il mezzo migliore non è quello di forzare o di contraddire il mentale, bensì quello di praticare l'inchiesta "Chi sono io?". I vostri attuali fastidi derivano dal dominio del vostro mentale. E solo quest'ultimo può annullarli.

D. *È necessario sottomettersi a regole alimentari particolari?*

R. Sì. Prendete semplicemente del cibo sattvico in quantità moderata.

D. *Nei libri di yoga sono menzionate diverse âsana. Qual è la migliore?*

R. *Nidhi-dhyâsana* (la concentrazione profonda e continua del mentale) è la migliore. [498.471-72]

D. *Come posso obbligare il mio mentale ad avere una giusta attitudine?*

R. Un toro indocile si tiene nella stalla offrendogli dell'erba saporita. Fate lo stesso. Seducete il vostro mentale con dei buoni pensieri.

D. *Ma non riesce a tare tranquillo.*

R. Il toro che ha preso l'abitudine di pascolare da solo nei campi ha solo voglia di tornarci. Per ammansirlo occorre attrarlo con un'erba deliziosa. E tuttavia cercherà di tornarsene nei prati. È necessario che si convinca di poter avere sul posto un nutrimento altrettanto gradevole. Dopo un certo tempo prenderà l'abitudine di restarsene nella stalla, senza cercare di uscire. Verrà poi il momento in cui, anche dopo essere uscito dalla stalla, ci tornerà da solo senza preoccuparsi più dell'erba tenera dei prati. Ecco il metodo che occorre praticare per addestrare il mentale. Poco a poco si abituerà a prendere la buona strada e ad abbandonare la cattiva.

D. *E qual è la buona strada?*

R. Pensare a Dio. [503.474]

[Un pandit] D. *Ora che ho ottenuto il darshan del Maharshi, che è per me più che sufficiente, mi è concesso di buttare al fiume fascinazioni, ricette magiche, tantra e pûjâ?*

R. La *pûjâ* quotidiana, com'è prescritta nei *Dharma-Shâstra*, è sempre una buona cosa. Essa produce un'effettiva purificazione mentale. Anche se ci si sente troppo avanzati spiritualmente per dover fare ricorso ad essa, non di meno deve essere compiuta per favorire la purificazione delle altre persone del proprio ambiente. Inoltre costituisce un eccellente esempio da dare ai bambini e agli altri membri della famiglia. [504.474-75]

D. *Come si può tenere fermamente il mentale nella giusta direzione?*

R. Con la pratica, nutritelo di buoni pensieri, di buoni sentimenti. Bisogna educare il mentale ad assumere buone attitudini.

D. *Purtroppo è di una instabilità esasperante.*

R. La *Bhagavad-Gîtâ* dice: "Il mentale deve essere gradualmente portato all'immobilità assoluta". "È necessario che il mentale si riassorba nel Sé". "L'assorbimento del mentale da parte del Sé si

produce grazie alla pratica dello sforzo e del distacco”. Lo sforzo è necessario. Il progresso è lento, necessariamente.

D. *Nell'espressione âtma-samstha (fissarsi nel Sé) di quale Sé si tratta?*

R. Non conoscete già il vostro Sé? Voi non avete alcun dubbio riguardo alla vostra esistenza. La negate forse? Si può porre il problema di sapere “Chi è il Sé” solo nel caso in cui non esisteste. Ma se non esistete non potete chiedere niente. Di conseguenza la vostra domanda è la prova della vostra esistenza. Trovate quindi chi siete. Ecco tutto.

D. *Ho letto molti libri, ma il mio mentale non si orienta verso il Sé.*

R. Perché il Sé non è nei libri ma è in voi. Leggere delle opere rende eruditi. Questo è il loro scopo, ed è tutto.

D. *Cosa vuol dire âtma-sâkshatkâra?*

R. Voi siete l'âtma (il Sé) e lo siete in questo istante e proprio qui, e questo sâkshat lo è ugualmente. Dove può essere il posto dell'azione (kâra) in questo processo di conoscenza diretta? Questa domanda dimostra che voi pensate di non essere il Sé ma il non-Sé, o meglio ancora che credete all'esistenza di due Sé, uno dei quali dovrebbe realizzare l'altro. È assurdo. La vostra domanda si basa sul fatto che vi siete identificato nel vostro corpo fisico. Ponete questo problema allo stato di veglia. Lo sollevate ancora quando dormite? Voi esistete anche allora. Che differenza c'è fra lo stato di veglia e quello di sonno, per cui la vostra domanda non si pone se non in uno dei due stati e non nell'altro? Adesso voi credete di essere il corpo fisico. Percepите gli oggetti attorno a voi e desiderate percepire il Sé allo stesso modo. Così è la forza dell'abitudine. Le vostre facoltà sensoriali non sono che dei semplici strumenti di percezione. Siete voi colui che vede. Restate il vedente, ed è tutto. Cos'altro volete vedere? Così è il vostro stato quando dormite e allora non ponete alcuna domanda. In conclusione, âtma-sâkshatkâra (la realizzazione del Sé), non è in verità altro che anâtma-nirâsana, ovvero il rifiuto dell'irrealtà che è il non-Sé.

D. *Esiste un solo Sé, o ce ne sono due?*

R. La domanda nasce dalla vostra confusione. Voi vi identificate col vostro corpo fisico. Dite: “Io sono qui; egli è là; un terzo è altrove”, e così via. Numerate così diversi corpi umani e credete che ognuno di essi sia un sé differente. ma quando dormite vi siete mai posto veramente la domanda “Sto dormendo, qui stesso, quanti altri uomini ci sono che non

dormono?” Vi ponete una domanda del genere nel profondo del vostro sonno? Perché non ve la ponete mai? Molto semplicemente perché siete solo e non ci sono altre persone.

D. *Qual è la mia verità (tattva)?*

R. Voi stesso siete la vostra verità. Esistono forse due Sé perché uno conosca la verità dell'altro? Come potete pretendere di essere all'in-fuori della verità? Il semplice fatto della vostra esistenza vi spinge a porre questa domanda. Il che prova che la vostra stessa esistenza è la verità. Lasciate perdere questo armamentario col quale avete avvolto la vostra verità e restate quindi nella vostra natura essenziale. Tutte le Scritture vi raccomandano di non perdere il vostro tempo nella non-verità. Abbandonate dunque la non-verità e resterà solo la verità (*tattva*), risplendente e pura.

D. *Voglio conoscere il mio tattva e i doveri che mi riguardano.*

R. Conoscete dapprima la vostra verità, e in seguito potrete preoccuparvi dei vostri doveri. Dovete dapprima esistere per essere cosciente e compiere i vostri doveri. Realizzate quindi prima la vostra esistenza e potrete cercare allora quali sono i vostri obblighi. [505.475-76]

Distributed by Advaita_Vedanta@yahoo.com
Traduzione da *Talks* (Ed. francese) a cura di Bua



Associazione Vidya Bharata
www.ramana-maharshi.it
www.vidya.org

Iscrivendosi alla Mailing List “Advaita Vedanta” si ricevono gratuitamente traduzioni prevalentemente inedite. Nella Mailing List “Vidya Bharata” si riceve l’omonimo periodico con articoli, brani e notizie. 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 tradizionale.

Per iscriversi

Advaita_Vedanta-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.

LIBRI

(www.pitagorici.it)

- 1) *Il Vangelo di Rāmaṇa Mahārṣi* presentazione di Raphael
- 2) *Satya Sai Baba e il Vedānta Advaita* di Prema Dharma
- 3) *Avadhūtagītā* di Dattātreya, presentazione di Raphael
- 4) *Dialogo dIstruzione* di Prema Dharma
- 5) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. I* di A.D. Mudaliar, Sādhu Aruṇāchala.