

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Mentale

V

Quaderno n° 49

30 Novembre 2007

Quaderni Advaita & Vedanta

[Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahogroups.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com)



## Mentale IV

(Talks)

D. *Se non ci si concentra pienamente nel proprio lavoro i risultati sono negativi. Come si può dunque essere allo stesso tempo assorbiti dalla ricerca spirituale e compiere correttamente i propri obblighi?*

R. Il mentale non è che la proiezione del Sé, che appare allo stato di veglia. Quando dormite profondamente non dite affatto di chi siete figlio, ecc...Ma dal momento in cui vi svegliate pretendete di essere il tale o il tal altro, riconoscete il mondo, ecc. Ora, il mondo non è che un *loka* (luogo). *Lokyate iti lokah* (il mondo è ciò che è percepito). Qual è l'occhio che vede? È l'ego, che appare e scompare periodicamente. Ma voi, voi esistete sempre. Di conseguenza, ciò che si trova al di là dell'ego è Coscienza, vale a dire il Sé. Nel sonno profondo il mentale è immerso, ma non è distrutto. Ciò che è immerso, presto o tardi, riemerge. L'immersione si produce anche durante la meditazione. Ma il mentale che viene distrutto non può più riapparire. Lo scopo dello yogin quindi dev'essere quello di distruggere il mentale e non quello di tuffarlo in *laya* (lo stato latente). Nella pace di *dhyâna* si produce *laya*. Ma questo non è sufficiente. Bisogna far ricorso anche ad altri metodi per distruggere il mentale. Questo punto è fondamentale. Ci sono persone che sono entrate in *samâdhi* con un qualunque pensiero e quando sono tornate in sé, molto tempo dopo, si sono ritrovate con questo stesso pensiero. Intere generazioni sono potute sparire nel frattempo. Uno yogin simile non aveva distrutto il suo mentale. Distruggerlo non è come riconoscerlo in quanto esistente al di fuori del Sé.

In questo stesso momento il mentale non esiste. Riconoscetelo. Come potreste farlo se non nelle vostre attività quotidiane? Esse si svolgono automaticamente. Sappiate che il mentale che le comanda non ha niente di reale, non è altro che un fantasma procedente dal Sé. Ecco come potrete distruggere il mentale. [70.79-80]

[Risposta a un *sannyâsin*] R. Esistono diversi gradi nel mentale. La Realizzazione è la realizzazione della perfezione. Il mentale non la può apprendere. *Sarvajñâtva* (l'onniscienza) è essere *sarvam* (il Tutto). Ma il Tutto deriva ancora dal mentale poiché sono il conosciuto e lo sconosciuto che formano il Tutto. È soltanto quando avrete trasceso il mentale che potrete dimorare nel Sé. La conoscenza attuale è dovuta alle limitazioni imposte alla nostra coscienza. Ma la vera Conoscenza è illimitata. Essendo illimitata essa non può essere compresa da chicchessia e in particolare dal mentale che è limitato. Cessate di essere il conoscitore, e non resterà altro che la Perfezione. [120.]

[Frydman] D. *Il re Janaka era un jñânin, il che non gli impediva di governare il suo regno. L'azione non esige forse una certa attività mentale? Qual è il modo di funzionamento del mentale del jñânin?*

R. Voi dite che Janaka era un *jñânin* e che tuttavia era attivo. Ma è forse Janaka che pone la domanda? Il problema esiste solo nel vostro mentale. Il *jñânin* non ha coscienza d'altro che del Sé. Non prova nessuno di questi dubbi.

D. *Probabilmente lui agiva come noi in sogno. I jñânin dovrebbero parlare delle loro azioni come noi dei nostri sogni.*

R. Anche il sogno è nel vostro mentale. Così come lo è questa spiegazione.

D. *Sì, vedo. Tutto è Râmana-Mâyâ, costituita dal Sé.*

R. Allora non c'è più dualità né conversazione.

D. *Un uomo realizzato può aiutare il mondo più efficacemente di altri, non è vero?*

R. Se il mondo fosse davvero separato dal Sé. [133 bis]

D. *Come posso controllare il mio mentale?*

R. Afferratelo.

D. *E come?*

R. Che cos'è il vostro mentale? Scopritelo. Non è che un aggregato di pensieri.

D. *Come posso sradicare le mie pulsioni sessuali?*

R. Sradicando la falsa idea che voi siate il corpo. Nel Sé, non c'è sesso.

D. *Come arrivarci?*

R. Voi credete di essere il corpo, quindi credete che un'altra persona sia anch'essa un corpo fisico. Di qui la differenza di sesso. Ma voi non siete il vostro corpo. Siate il vero Sé. Lì, non c'è sesso. [143.134-35]

[B.C. Das] D. *Cosa sono il libero arbitrio e il destino?*

R. La libertà di chi? "La mia", direte voi. In realtà voi siete al di là della libertà e della fatalità. Se voi dimoraste in questo stato, trascendereste l'una e l'altra. È così che bisogna capire il senso dell'espressione: "padroneggiare il destino con la volontà". Il Destino può essere padroneggiato. Esso è il risultato del passato. È in compagnia dei saggi che le cattive tendenze vengono controllate. Le esperienze fatte si rivelano allora nella loro giusta prospettiva. Io esisto in questo momento. Gioisco della vita e dei frutti dell'azione. "Io ero", nel passato, e "io sarò" in avvenire. Chi è questo io? Quando si giunge a scoprire che questo "io" è pura Coscienza al di là dell'attività e delle gioie che si provano, si ottengono la libertà e la felicità. Allora non ci sono più sforzi da fare, perché il Sè è perfetto, e non resta più niente da ottenere. Fino a che si mantiene il senso dell'ego, si è l'attore e si gode dell'azione. Ma se l'ego è "perduto", la Volontà divina prende le briglie e dirige il corso degli eventi. L'individuo rimane percettibile a coloro che non percepiscono ancora la Forza divina. Restrizioni e discipline sono per gli altri, non per quelli che sono "liberati". Il libero arbitrio è implicito nell'ingiunzione data dalle Scritture di essere "buono". Ciò implica che si può trionfare del destino e questo grazie alla Saggazza. È il fuoco della Saggazza che consuma tutte le nostre attività. La Saggazza non si acquisisce se non in compagnia dei saggi, o piuttosto partecipando alla loro atmosfera mentale. [183.]

R. Lo stato di equanimità è lo stato di felicità. L'affermazione dei Veda "Io sono Questo o Quello", non è che un mezzo per aiutare a trovare l'equanimità mentale.

D. *Di conseguenza è sbagliato cominciare col darsi uno scopo?*

R. Se c'è uno scopo da raggiungere, esso non può essere permanente. Lo scopo deve essere già presente. Noi cerchiamo di raggiungere il fine con l'ego, ma il fine esiste ancor prima dell'ego. Ciò che sta nel fine ricer-

cato è anteriore anche alla nostra nascita, cioè alla nascita del nostro ego. È per il fatto che noi esistiamo che anche l'ego sembra esistere. Se consideriamo l'ego come se fosse il Sé allora diventiamo l'ego; se pensiamo che sia il mentale, diventiamo il mentale; se immaginiamo che Esso sia il corpo, diventiamo il corpo. È il pensiero che costruisce rivestimenti così differenti. L'ombra di un albero trema nell'acqua. Qualcuno può arrestare il tremolio dell'ombra? Se smettesse di tremolare non si distinguerebbe più l'acqua e non si vedrebbe altro che la luce. Fate la stessa cosa per l'ego. Non tenete in nessun conto né esso né la sua attività e cercate di vedere soltanto la luce che brilla dietro di esso. L'ego è il pensiero "io". Ora, il vero "io" è il Sé.

*D. È una tappa verso la Realizzazione?*

R. La Realizzazione è già lì. Lo stato libero da ogni pensiero è il solo stato reale. Non c'è alcuna azione che corrisponda a una realizzazione. Esiste qualcuno che non abbia coscienza del Sé? C'è qualcuno che neghi la propria esistenza? Quando parlate di Realizzazione voi ipotizzate l'esistenza di due Sé: uno che deve realizzare e l'altro che deve essere realizzato. E cercate di realizzare quello che non è ancora realizzato. Una volta ammesso il fatto della nostra esistenza, com'è che non conosciamo il nostro Sé?

*D. Per via dei nostri pensieri, del nostro mentale.*

R. Molto giusto. È il mentale che fa da schermo e vela la nostra felicità. Come sappiamo di esistere? Se pretendete che sia a causa del mondo circostante come potete sapere di esistere durante il sonno?

*D. Come possiamo sbarazzarci del mentale?*

R. È forse il mentale che desidera uccidersi? Il mentale non può suicidarsi. Di conseguenza, ciò che dovete fare è ricercare la vera natura del mentale. Scoprirete allora che non c'è nessun mentale. Quando si è assorbiti nella ricerca del Sé il mentale non c'è più da nessuna parte. Quando si dimora nel Sé non c'è più bisogno di preoccuparsi del mentale.

*D. Cosa fare allora per sbarazzarsi della paura?*

R. Che cos'è la paura? Non è che un pensiero. Se ci fosse qualcosa d'altro dal Sé ci sarebbe motivo di aver paura. Chi è colui che vede qualcosa d'altro, qualcosa di esteriore a lui stesso? È l'ego che sorge dapprima e che considera in seguito gli oggetti come esteriori. Se l'ego non si manifesta,

soltanto il Sé esiste. E resta senza secondo, senza manifestazione esteriore. Ogni cosa esteriore implica l'esistenza di uno spettatore interiore. Se lo si ricerca nell'interiore, ogni paura, ogni dubbio spariranno, e non solo la paura, ma anche tutti gli altri pensieri centrati attorno all'ego.

D. *Questo metodo sembra procedere più rapidamente che non il metodo classico consistente nel coltivare delle qualità che si pretendono necessarie alla salvezza (sâdhanâ chatushtaya)?*

R. È esatto. Tutte le qualità negative hanno per centro l'ego. Quando l'ego è scomparso, la realizzazione si produce spontaneamente. Nel Sé non ci sono qualità né positive né negative. Il Sè è libero da ogni qualità. Le qualità derivano solo dal mentale. Il Sé è al di là di ogni qualità, anche dell'unità, perché l'unità implica la dualità. Il numero uno apre la serie degli altri numeri. La Verità non è né una né due. Essa è così com'è.

D. *La difficoltà è essere in stato di "non pensiero".*

R. Abbandonate dunque lo stato di non pensiero alla sua sorte. Non pensate che vi appartenga. Quando camminate muovete le gambe involontariamente, e lo stesso accade nel corso delle vostre attività. Così, lo stato "senza pensieri" non è intaccato dalle vostre attività.

D. *Qual è l'elemento discriminante nell'azione?*

R. La discriminazione diverrà automatica, intuitiva.

D. *Dunque solo l'intuizione conta ed essa può ugualmente svilupparsi?*

R. Coloro che hanno scoperto delle grandi Verità le hanno trovate nella serena profondità del Sé.

R. L'ego è come la vostra ombra sul sole. Se voleste farla scomparire commettereste una sciocchezza. Il Sé è uno. Se lo si limita, diventa l'ego. Se non lo si limita, è infinito ed è la realtà. Le gocce sono differenti l'una dall'altra e innumerevoli, ma non c'è che un solo oceano. Allo stesso modo gli ego sono numerosi, mentre il Sé è uno, senza secondo. Quando vi si dice che non siete l'ego, realizzate la Realtà. Perché ostinarvi a identificarvi con l'ego? È come se diceste: "Non pensate a questa o a quella cosa, quando state per prendere la vostra medicina". È impossibile. Lo stesso accade alle persone poco sviluppate spiritualmente. Quando si dice loro che cosa è la Realtà essi continuano a meditare sui loro mantra: *Shivaham* o *Aham Brahmasmi*. Farebbero meglio a trovarne i significati e a capirli. Non basta ripetere le parole o pensarci.

La Realtà è semplicemente la perdita dell'ego. Distruggete l'ego cercandone la vera identità. Poiché l'ego non è una entità esso scompare automaticamente e la Realtà risplende spontaneamente. È il metodo diretto. Mentre in tutti gli altri metodi l'ego sussiste. Essi sollevano una grande quantità di dubbi e il vero problema deve ancora essere affrontato. In questo metodo solo il problema finale è preso in considerazione, ed è posto fin dall'inizio. Per impegnarsi in questa ricerca non è richiesto nessun *sâdhanâ*. Non c'è mistero più grande del fatto che noi cerchiamo la Realtà mentre siamo proprio questa Realtà. Pensiamo che qualcosa ci nasconda la nostra Realtà e che bisogna distruggere questo "qualcosa" per ottenere questa stessa Realtà. È ridicolo. Verrà un giorno in cui riderete voi stessi di tutti gli sforzi dispiegati. E ciò che sarà quel giorno esiste fin d'ora, qui stesso.

D. *Allora, molto semplicemente, facciamo finta?*

R. Sì. Nello *Yoga Vashishta* è scritto: "Ciò che è reale ci è nascosto, ma ciò che è falso ci si rivela e pretende di essere la Verità." In effetti, la sola cosa di cui abbiamo esperienza è la Realtà, e pertanto non ne sappiamo niente. Non è forse la meraviglia delle meraviglie? Il metodo "Chi sono io?" è la clava mediante la quale distruggerete l'ego. [119.120-23]

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 Dattātreyā, presentazione di Raphael
- 4) *Dialogo dIstruzione* di Prema Dharma
- 5) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. I* di A.D. Mudaliar, Sādhu Aruṇāchala.