

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Mentale

VII

Quaderno n° 51

14 Dicembre 2007

Quaderni Advaita & Vedanta

Advaita_Vedanta-subscribe@yahoo.com



Mentale VII

(Talks)

[B.C. Das] D. *Da una parte, la contemplazione non è possibile se il mentale non è pienamente padroneggiato. Dall'altra parte, il padroneggiamento del mentale non è realizzabile senza contemplazione. Non è un circolo vizioso?*

R. Sì. I due fattori sono interdipendenti. Essi devono andare insieme. La pratica e la repressione delle passioni portano progressivamente al risultato cercato. La repressione delle passioni ha per fine quello di impedire al mentale di estrovertirsi; la pratica ha per scopo quello di mantenerlo introvertito. Queste due tendenze, padroneggiamento e contemplazione, si oppongono incessantemente all'interno di noi. Ma il vincitore della lotta sarà infine la contemplazione.

D. *Da dove cominciare? La vostra grazia ci è necessaria.*

R. La Grazia è sempre lì. “Senza la grazia del guru, non è possibile trionfare delle passioni, né realizzare la verità, né restare nel Sé”, dicono le sacre Scritture. La pratica è indispensabile. È come addestrare un toro furioso a restare nella sua stalla offrendogli erba saporita, per impedirgli di scappare. È detto in un versetto di *Tiruvachagam*: “O, ape ronzante (cioè il mentale)! Perché ti affatichi a raccogliere minuscole particelle di nettare su innumerevoli fiori? C'è un unico Fiore, dal quale tu puoi suggerire tutto il nettare che vorrai. Ti basta, semplicemente, pensare a Lui, vederLo, o parlare di Lui. Rientra in te e ronza in suo onore (*hrîmkâra*)”.

D. *È necessario concentrarsi in spirito su una forma e nello stesso tempo leggere, cantare il Suo nome nella meditazione?*

R. Che cos'è una concezione mentale, se non è una meditazione?

D. *La forma di Dio sulla quale mi concentro deve essere accompagnata dalla ripetizione di mantra o la contemplazione di certi attributi divini?*

R. Quando il *japa* è diventato la tendenza predominante, la ripetizione vocale si trasformerà presto o tardi in ripetizione mentale, ciò che equivale ugualmente alla meditazione.

D. *Ogni forma implica la dualità. Questa maniera di procedere è buona?*

R. Colui che pone una simile domanda farebbe meglio ad adottare il metodo dell'investigazione. L'adorazione di una forma non gli conviene.

D. *Nella mia meditazione, arrivo a un certo punto di fronte a un "bianco" mentale. Non vedo più alcuna forma.*

R. Naturalmente.

D. *Ma che fare di questo "bianco" mentale?*

R. Chi vede questo "bianco"? È necessario che "voi" siate là per vederlo. Occorre che ci sia una coscienza che vede questo "bianco".

D. *Volete dire che devo approfondire prima la ricerca di chi sono io?*

R. Sì. Poiché non c'è un solo istante nel quale "voi" non siate. [191.172-73]

D. *Perché il mentale non si immerge nel Cuore, anche durante la meditazione?*

R. Un corpo che nuota non affonda facilmente nell'acqua, a meno che non si trovi un modo di forzarvelo. Il controllo della respirazione rende il mentale tranquillo. Ma occorre che esso resti sveglio e che la meditazione prosegua senza arresto, anche quando esso è in pace. Allora affonda nel Cuore. Si può anche caricare pesantemente un corpo che nuota per farlo affondare. Così la compagnia dei saggi fa affondare il mentale nel Cuore. La frequentazione dei saggi deve essere allo stesso tempo fisica e mentale. Da una parte, il guru fisico, il cui corpo è visibile, spinge il mentale verso l'interiore di se stesso. ma il guru è anche nel Cuore del discepolo, e attrae il mentale del discepolo verso di Sé, facendolo precipitare nel Cuore.

Questo problema si pone soltanto nello stadio in cui il discepolo comincia a meditare e trova difficile lo sforzo. Conviene allora che egli pratichi per qualche tempo il controllo della respirazione. Il suo mentale si purificherà. Egli non affonda ancora nel cuore perché le predisposizioni latenti vi si oppongono; è il padroneggiamento del respiro o la frequentazione dei saggi che le fanno sparire. In effetti il mentale è sempre nel Cuore. Ma è agitato e sbanda a causa delle predisposizioni latenti. Una volta che queste saranno state rese impotenti, il mentale sarà tranquillo e calmo. Ma il controllo della respirazione non può calmare il mentale che di quando in quando, perché le predisposizioni sussistono. Se il mentale è trasformato nel Sé, non darà più nessuna preoccupazione. E ci si arriva con la meditazione. [192.174-75]

D. Aprire o chiudere gli occhi comporta una differenza, quando si medita?

R. Se lanciate una palla di gomma contro un muro e vi tenete a debita distanza, la palla rimbalza e torna verso di voi. Ma se vi tenete troppo sotto il muro, la palla rimbalza lo stesso ma vi scappa e si allontana da voi. Ciò significa che anche se i vostri occhi restano chiusi (il muro), il mentale (la palla) continuerà a scapparvi e a inseguire i vostri pensieri. [482.467]

D. Provo spesso il desiderio di vivere in solitudine, dove potrei trovare tutto ciò di cui ho bisogno, facilmente, in modo da consacrare tutto il tempo alla meditazione. Questo desiderio è buono o cattivo?

R. Pensieri simili vi porteranno fatalmente a ricercare una nuova nascita (*janma*) per cercare di soddisfare il desiderio. Cosa può contare che siate qui o là? Il punto essenziale non è chi vi circonda ma il fatto che il vostro mentale resti fissato alla sua sorgente. Non c'è niente di esteriore che non sia anche interiore. Il mentale è tutto. Se il mentale resta attivo, anche un luogo di solitudine diventa rumoroso come la piazza di un mercato. E non serve a niente chiudere gli occhi. Chiudete il vostro occhio mentale e tutto andrà bene. Il mondo non è esterno a voi. Le persone buone non provano alcuna preoccupazione di programmare in anticipo le loro attività. Perché? Perché sanno che

Dio, che ci ha messo al mondo, ha già concepito il Suo Piano e che questo si realizzerà senza dubbio alcuno e sarà sicuramente migliore del loro. [484.467-68]

R. Distruggete dunque il potere del mentale, partendo alla sua ricerca. Quando l'avrete esaminato per bene constaterete che le sue attività cessano automaticamente. Un altro metodo consiste nello scoprire la sorgente del mentale. Gli si possono allora conferire gli epiteti di Dio o del Sé o di Coscienza. Se vi concentrate su un solo pensiero tutti gli altri svaniranno. Infine, questo unico pensiero svanirà a sua volta. È indispensabile restare sempre coscienti mentre controllate i vostri pensieri. Altrimenti vi addormenterete.

D. *Che metodo occorre seguire per cercare la sorgente del mentale?*

R. Il controllo respiratorio facilita la ricerca, ma non può mai portarvi allo scopo. Mentre effettuate l'esercizio fisico, restate sempre sul chi vive per evitare che la vostra coscienza si offuschi. Ricordatevi del pensiero "Io" e cercatene la sorgente. Vi accorgerete allora che il vostro pensiero e la vostra respirazione si levano e calano allo stesso tempo (ritmo). Quando la sensazione del vostro "io" sarà scomparsa (così come la vostra respirazione) un'altra sensazione luminosa e infinita dell'"Io" si manifesterà in modo continuo, senza arresto. Ecco il vostro scopo. Gli si danno le definizioni più diverse. Dio, Sé, *Kundalinî*, *Shakti*, coscienza, ecc. Quando avrete adottato questa disciplina vi condurrà da sola allo scopo. [306.296-97]

R. Le espressioni *nidhi-dhyâsana* o *âtmanu-sandhâna* (cioè costanza nella serena ricerca del Sé), hanno entrambe come origine la costante tenuta dell'attenzione nel cuore, fino a quando le forze di proiezione (*vikshepa*) e di obnubilazione (*âvarana*) siano distrutte. Questa attitudine, grazie ad una vigilanza ininterrotta, permette il risveglio della vera funzione cognitiva, che caratterizza la Coscienza suprema o Atman. Questa presa di coscienza dell'Essenza è espressa da: *Aham Brahmasmi* (Io sono Brahman) e *Brahmai vâham* (Io sono il solo Brahman). Questa presa di coscienza riceve anche il nome di *bhakti*, *yoga* e *dhyâna*. Si è comparato *âtmanu-sandhâna* alla burrificazione della crema per ottenere il burro. In questa analogia il mentale risvegliato è la zangola, il cuore è la crema e l'esame

costante del sé, la burrificazione. Così come continuando a sbattere la crema si finisce per estrarne il burro, allo stesso modo in cui si accende il fuoco mediante la frizione di due oggetti, grazie alla vigilanza senza caduta dell'attenzione interamente centrata sul Sé, e nello stesso modo continuo di una colata d'olio, lo stato naturale e senza cambiamenti del *nirvikalpa samâdhi* si produce spontaneamente. Questo stato di *samâdhi*, che è la presa di coscienza della Vita eterna e incondizionata, provoca la percezione diretta, immediata, universale e senza ostacolo di Brahman. Essa è, di primo acchito, conoscenza ed esperienza strettamente associate, e trascende il tempo e lo spazio. [310]

R. Quando il mentale manca di forza, la pace ottenuta non può essere conservata, e più tardi si perde. [319]

R. La vita quotidiana non è separata dalla vita eterna. Fino a che vi immaginerete che la vita ordinaria sia differente dalla vita spirituale, incontrerete questo genere di difficoltà. Se la vita spirituale è compresa correttamente, scoprirete che non è differente dalla vita attiva. Forse che il mentale può arrivare a catturare se stesso, come se fosse un oggetto? La vera via consiste nel cercare e nel trovare la sorgente di tutte le funzioni mentali. Questa sorgente del mentale è la Realtà suprema. Non si può arrivare a conoscere il Sé, a causa dell'interferenza dei pensieri. Il Sé è realizzato solo quando i pensieri sono tutti scomparsi.

D. *La Bhagavad-Gîtâ dice a questo proposito che "Fra migliaia di uomini uno solo persegue la sadhâna fino al compimento totale" (BG VII. 3).*

R. "Ogni volta che il mentale inquieto e agitato scappa, occorre controllarlo e riportarlo alla sottomissione nel Sé" (BG. VI. 26). E le Upanishad affermano: *manasâ mana âlokya* : "Occorre prendere coscienza del mentale mediante il mentale."

D. *Ma il mentale è un upâdhi (condizionamento che limita la prospettiva).*

R. Sì. [329]

R. Lo *Shrî chakra* ha un significato profondo. Esso contiene 43 angoli, ognuno provvisto di sillabe sacre. La sua meditazione è un metodo di concentrazione mentale. Il mentale tende sempre a disperdersi. Bisogna dominarlo e introvertirlo. Esso ha l'abitudine

di fissarsi su dei nomi e delle forme, dato che ogni oggetto esterno possiede un nome e una forma. Questi nomi e forme sono il simbolo delle concezioni mentali. Basta dunque scegliere certi simboli per aiutare il mentale a distogliersi dal mondo esterno e a fissarsi al centro di se stesso. È questo il caso degli idoli, *mantra* e *yantra*, ecc., che hanno come fine quello di nutrire il mentale quando è in stato di introversione. È una tappa intermedia che permette al mentale di concentrarsi ulteriormente e pienamente, per sbocciare finalmente nello stato supremo. [355]

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



Associazione Vidya Bharata
www.ramana-maharshi.it
www.vedanta.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.