

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Mentale

VIII

Quaderno n° 52

21 Dicembre 2007

Quaderni Advaita & Vedanta

Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com



Mentale VIII

(Talks)

D. Si dice che le persone ottengono la liberazione senza neppure chiederla quando vivono o muoiono in un raggio di cinquanta chilometri a partire da Arunâchala. D'altra parte, si sostiene che la liberazione non si ottiene che mediante la sola conoscenza (jnâna). I Purâna, dal loro canto, sottolineano che il Vedânta-vijnâna è molto difficile da praticare. Ma il fatto di vivere o di morire nei dintorni di Arunâchala basterebbe a conferire facilmente la liberazione. È veramente possibile?

R. Shiva ha detto in proposito: “Tale è la mia volontà, tale è il mio comandamento”. Di conseguenza, coloro che vivono nei pressi di Arunâchala non hanno bisogno di alcuna iniziazione, benedizione, ecc. Essi ottengono la liberazione. Questa è la volontà di Shiva.

D. Lo Shiva-Purâna aggiunge che coloro che sono nati ad Arunâchala costituiscono il gruppo degli adoratori di Shiva, così come gli esseri disincarnati, i geni, ecc.

R. I Purâna dicono altrettanto di altri *kshetra* (luoghi sacri), come ad esempio Tiruvârur e Chidambaram.

D. Come può il semplice fatto di vivere qui o di morirvi conferire la liberazione? È difficile da capire.

R. *Darshanâd Abhrasadashi, jananât Kamalâkaye, Kâshyantû maranân muktih smaranâd Aranâchale*, “vedere Chidambaram, nascere a Tiruvârur, morire a Benares, o semplicemente pensare ad Arunâchala, è avere la certezza della liberazione”. *Jananât Kamalâlâye* significa “nascere a Kamalâlâya”. E cosa significa? È il cuore. Allo stesso modo

Abhrasadashi è la sede della conoscenza. E Kâshi esprime la luce della realizzazione. La strofa termina con “ricordarsi di Arunâchala”, che bisogna interpretare nello stesso senso.

D. Perciò il ricorso all'adorazione (bhakti) è necessario?

R. Tutto dipende dalla prospettiva considerata. Una di esse rivela che tutti coloro che sono nati a Tiruvârur, che hanno visitato Chidambaram, che sono morti a Benares, o che hanno contemplato Arunâchala, sono dei liberati (*mukta*).

D. Io mi sforzo di pensare ad Arunâchala, ma non divento per questo un mukta.

R. Non avete che da cambiare punto di vista. Questo basterà. Considerate cosa ha provocato un simile cambiamento in Arjuna. Aveva appena ottenuto la visione del Sé cosmico, quando Shrî Krishna gli dice: “Gli dei e i santi sono desiderosi di contemplare la Mia forma cosmica. Io non ho esaudito i loro desideri. E tuttavia ho dato a te la visione divina grazie alla quale tu puoi vedere la Mia forma cosmica.” Forse che Krishna, dopo questo discorso, mostra ciò che Egli è? Affatto. Egli chiede ad Arjuna di vedere in Lui tutto quello che desidera vedere. Se si fosse trattato della Sua vera forma, essa sarebbe dovuta essere invariabile e riconosciuta nel suo giusto valore. Ora, al posto di ciò, egli chiede ad Arjuna di vedere ciò che gli piace. Di conseguenza, dove si trova la vera forma cosmica? Essa non può essere che in Arjuna. Ancora, Arjuna scopre in questa forma cosmica dei e santi che rivolgono lodi a Dio. Ma secondo Krishna la visione cosmica non è data agli dei e ai santi. Che cosa sono, dunque, esattamente nella visione di Arjuna?

D. Essi non esistono che nella sua immaginazione.

R. Essi sono presenti in ragione della prospettiva di Arjuna.

D. Quindi basta cambiare di prospettiva facendo intervenire la Grazia divina?

R. Sì. Questo accade ai *bhakta*.

D. Un uomo sogna una tigre. Ha paura e si risveglia. La tigre onirica è apparsa all'ego onirico che si è spaventato. Com'è che al risveglio l'ego onirico scompare e l'ego della veglia prende il sopravvento?

R. È la prova che l'ego resta sempre lo stesso. Il sogno, la veglia e il sonno non sono che fasi passeggiere dello stesso ego.

D. *È veramente difficile afferrare il mentale. Tutti provano questa difficoltà.*

R. Voi non potrete mai afferrare il mentale con il mentale. Occorre che andiate al di là, per scoprire finalmente che esso non esiste.

D. *Di conseguenza, occorre andare direttamente verso la sorgente dell'ego. Non è così?*

R. È così. Queste espressioni, mentale, ego, intelletto non sono che epiteti differenti per un solo ed identico organo interiore (*antahkarana*). Il mentale non è che l'aggregato di tutti i pensieri. I pensieri esistono solo in funzione dell'ego. Tutti i pensieri sono dunque sostenuti dall'ego (*aham*). Cercate da dove sorge il senso dell'"Io" e tutti i pensieri spariranno.

D. *Ma ciò che resta non può essere l'"Io", bensì la pura Coscienza.*

R. Del tutto esatto. In partenza voi cercate di ottenere la felicità. Vi accorgete, all'analisi, che la vostra infelicità è dovuta alla presenza dei vostri pensieri. Sono essi che chiamiamo il mentale. Mentre vi sforzate di controllare questo, voi cercate il vostro "Io", per assorbirvi infine nello stato di coscienza-conoscenza-beatitudine.

D. *In cosa consiste il mentale?*

R. Il mentale è la coscienza limitata. Voi siete, originariamente, illimitato e perfetto. In seguito vi limitate e diventate il mentale.

D. *Si tratta del potere di obnubilazione (âvarana). Com'è che questo è possibile?*

R. Chi è vittima del potere di obnubilazione? È la stessa cosa dell'ignoranza (*avidyâ*), dell'ego e del mentale.

D. *Avarana significa oscuramento. Chi è oscurato? Come si produce?*

R. Ogni limitazione è in sé un oscuramento. Non ci sarà più problema quando le limitazioni mentali saranno trascese. [417.406-08]

D. *Quando mi impegno nell'inchiesta del Sé (l'âtma-vichâra) finisco per assopirmi. Come posso rimediare?*

R. Dovete soltanto cantare il nome del Signore (*nâma-samkirtâna*).

D. *Ma non posso, quando dormo.*

R. È vero. L'inchiesta non può essere fatta se non quando non si dorme. Non appena vi risvegliate dovete riprenderla. Il dormiente non si preoccupa affatto di *âtma-vichâra*. Non ha quindi nessun bisogno di praticare alcuna cosa. È l'"io" allo stato di veglia che desidera fare l'inchiesta, ed è perciò che deve farla.

Il mentale è un mistero. Esso si compone di *sattva*, *rajas* e *tamas*. Gli ultimi due danno origine a *vikshepa*, il potere di proiezione di *Mâyâ*. Nel suo stato *sattvico*, il mentale permane puro, non contaminato. Non dà asilo ad alcun pensiero, ed è identico al Sé. Il mentale è paragonabile all'*âkâsha* (l'etere). Così come ci sono degli oggetti nell'*âkâsha*, ci sono dei pensieri nel mentale. L'*âkâsha* è la controparte del mentale e gli oggetti sono la controparte dei pensieri. È inutile sperare di misurare l'universo e studiare i diversi fenomeni. È impossibile. Poiché gli oggetti non sono che creazioni mentali. Il volerli misurare è paragonabile al tentativo di colui che mette il piede sulla propria ombra per bloccarla. Più avanza e più l'ombra si estende davanti a lui. È dunque impossibile immobilizzare la propria ombra mettendole sopra il piede. Quando un bambino cerca invano di afferrare la testa della sua ombra con la mano, sua madre si impietosisce dei suoi inutili sforzi. Così prende la mano del suo bambino, gliela mette sulla testa facendogli osservare in terra l'ombra delle mani e della testa. Lo stesso accade all'ignorante che cerca di studiare l'universo. L'universo è soltanto un oggetto creato dal mentale e ha il suo essere all'interno del mentale. Non è una entità esterna a questo e non può perciò essere misurato. Per cogliere l'universo occorre prima cogliere il Sé.

Molte persone mi chiedono come controllare il loro mentale. Io rispondo: "Mostratemi prima il vostro mentale; saprete allora cosa occorre fare." Fatto sta che il mentale non è che un conglomerato di pensieri. Come volete sopprimerlo con il semplice pensiero o il desiderio di volerlo fare, dal momento che questo pensiero e questo desiderio ne fanno parte? Il mentale si accresce semplicemente mediante questi nuovi pensieri. Di conseguenza, è stupido voler uccidere il mentale col mentale. Il solo modo di riuscirci consiste nel trovare la sua sorgente e nell'aggrapparvisi. Il mentale allora sparirà da solo.

Lo yoga insegna la tecnica del *chitta-vritti-nirodha* (controllo delle attività del mentale). Ma io vi indico l'*âtma-vichâra* (l'investigazione del Sé). È il solo cammino pratico. *Chitta-vritti-nirodha* si realizza nel sonno, lo svenimento o l'inedia. Una volta soppressa una di queste tre cause, i pensieri affluiscono immediatamente in gran numero. A cosa serve dunque il controllo del mentale? In questo stato di torpore, lo stato di pace prevale e la sofferenza sparisce. Ma non appena è passato il torpore,

la sofferenza ritorna. Di conseguenza, *nirodha*, il controllo del mentale, non serve a niente e non può produrre risultati durevoli.

Come fare allora perché il risultato sia durevole? Basta trovare la causa del dolore. La sofferenza è dovuta agli oggetti. Se non hanno più esistenza, i pensieri corrispondenti cesseranno e l'infelicità sparirà. Ma come impedire agli oggetti di esistere? La *Shruti* e i saggi ripetono che gli oggetti altro non sono che creazioni mentali. Non hanno alcuna esistenza sostanziale. Dedicatevi quindi ad uno studio approfondito della questione e vi renderete conto della veracità di queste affermazioni. Il risultato al quale perverrete sarà che il mondo oggettivo ha come unico sostrato la coscienza soggettiva. Di conseguenza, il Sé è l'unica Realtà che impregna e riveste la manifestazione. E poiché nel Sé non regna alcuna dualità, nessun pensiero verrà a turbare la vostra pace. Ecco in cosa consiste la realizzazione del Sé. Il Sé è eterno. Lo stesso è della sua realizzazione.

Abhyâsa consiste nel ritirarsi nel Sé ogni volta che un pensiero arriva a turbare la vostra tranquillità. Non si tratta né di concentrazione o di distruzione del mentale, ma di un ritiro, nel Sé. *Dhyâna*, *bhakti*, *japa*, ecc., sono mezzi per mantenere al di fuori la molteplicità dei pensieri. Un pensiero unico domina, e finisce esso stesso per dissolversi nel Sé.

D. Il mentale privato di ogni pensiero equivale dunque alla realizzazione. Ma questo stato è indescrivibile. Non è paragonabile a uno specchio senza foglia, in opposizione allo specchio con foglia che rappresenta lo stato di dualità?

R. Lo stato del mentale, senza pensiero, è paragonabile a uno specchio chiaro disposto di fronte ad un altro specchio chiaro, che non scambiano fra loro alcun riflesso. [428.419-21]

[Shrî Jammalal Bajaj (insieme a Shrî Râjendra Prasâd)] *D. Come si può eliminare l'agitazione del mentale e farlo accedere alla stabilità continua?*

R. Tutti gli esseri viventi hanno coscienza dell'ambiente nel quale si muovono. Se ne deve perciò concludere che tutti sono provvisti di un certo intelletto. D'altra parte, l'intelletto dell'uomo è differente da quello degli animali, perché l'uomo non solo percepisce il mondo e agisce di conseguenza, ma inoltre non è soddisfatto dell'attuale stato di cose e cerca senza sosta di soddisfare i suoi molteplici desideri. Sotto la pressione delle sue insistenti pulsioni egli estende considerevolmente il

campo dei suoi diversi interessi ma resta nondimeno insoddisfatto. Comincia allora a pensare e a ragionare. Il suo desiderio istintivo di felicità permanente e di pace costante è il segno manifesto di una realtà insita nel profondo della sua natura. Per questo egli si sforza di ritrovare la propria natura, vale a dire il Sé. Una volta raggiunta questa felicità, tutto il resto è ottenuto di colpo. Questa ricerca interiore è la strada che deve intraprendere l'intelletto dell'uomo. L'intelletto finisce per realizzare da sé stesso, dopo una pratica assidua e continua, che la sua stessa attività dipende dall'esistenza di un potere superiore. Esso comprende che non può da sé stesso raggiungere questo potere. Arrivato a un certo stadio, smette di funzionare. Quando l'intelletto ha sospeso ogni attività, resta soltanto, allora, il potere superiore che è sempre presente in lui. Questa è la realizzazione, lo scopo finale. È chiaro che il fine dell'intelletto è quello di comprendere che è completamente dipendente da un potere superiore, ma che resta incapace di raggiungerlo. Deve, di conseguenza, sparire interamente, affinché questo potere sia liberato.

D. *Una celebre strofa dice: "Non desidero alcun regno, ecc., lasciami soltanto servirTi per sempre. In ciò consiste la mia più grande felicità." Questo punto di vista è corretto?*

R. Sì. Poiché fino a quando resterà un oggetto separato dal soggetto, cioè finché la dualità eserciterà la sua influenza, il desiderio (*kâma*) sussiste. Quando non c'è più oggetto, non c'è più desiderio. Lo stato senza desiderio è la liberazione (*moksha*). Durante il sonno profondo, la dualità se n'è andata e ogni desiderio è scomparso. Allo stato di veglia la dualità riappare, portando nella sua scia il desiderio. È a causa della dualità che quest'ultimo sorge per possedere l'oggetto separato dal soggetto. Il mentale diretto verso l'esteriore costituisce la ragione fondamentale della dualità del desiderio.

Dal momento che si sa che la felicità riposa in Sé, che non è altro che il Sé, il mentale riversa il suo slancio verso l'interiore del sé. Quando il Sé è raggiunto tutti i desideri sono esauriti. È *âpta kâmah âtma kâmah akâmasha* (la soddisfazione dei desideri) della *Brihadâraanyaka Upanishad*. Questo stato senza desiderio è *moksha*, la liberazione. [444.439-442 *Continua*]



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.