

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Cuore & Intelletto

I

Quaderno n° 58

1 Febbraio 2008

Quaderni Advaita & Vedanta

Advaita_Vedanta-subscribe@yahoo.com



Cuore & Intelletto I

(Talks)

D. *Che cos'è il "Cuore"?*

R. Il cuore, se così si può dire, è la sede del Sé. Non si tratta del cuore fisico ma del luogo dove sorge il sentimento "Io-Io".

D. *E' il cuore fisico?*

R. No. E' la sede da cui sorge la sensazione "Io-Io". [46.59]

D. *Come potete affermare che il cuore è a destra mentre i biologi lo individuano a sinistra?*

R. Hanno ragione [i biologi]; il cuore fisico è a sinistra. Ma il cuore di cui io parlo non è fisico ed è a destra. Ne ho l'esperienza e non ho bisogno di conferme. E tuttavia la conferma potreste trovarla in un libro di medicina ayur-vedica in *malayalam*, e anche nella *Sîtâ-Upanishad*. [4.11]

D. *Il cuore spirituale è situato a destra nel petto?*

R. Lasciate da parte l'idea di destra o di sinistra. Si tratta di nozioni concepite in rapporto al corpo fisico. Il cuore è il Sé. Realizzatelo e allora vedrete che cosa è realmente per voi. [446.445]

D. *Avete scritto che il cuore è a destra. Potete spiegare com'è esattamente?*

R. Il cuore è il luogo dove sorge il pensiero "Io", il senso del me.

D. *Volete dire che si tratta del cuore spirituale e non di quello fisico?*

R. Sì. La spiegazione è data nel capitolo V dell'opuscolo "*Shrî Râmana-Gîtâ*".

D. *E' necessario aver ottenuto un certo grado di avanzamento per poter sentire il cuore?*

R. E' alla portata di ognuno. Tutti dirigono la mano verso il lato destro del petto quando dicono "Io". [524.492-93]

D. *I libri sullo yoga menzionano sei centri nel corpo dell'uomo. Ma si dice anche che il jîva risiede nel cuore. Che cosa bisogna pensarne?*

R. E' esatto. Si dice che il jîva si tiene nel cuore durante il sonno profondo e nel cervello durante lo stato di veglia. Per "cuore" non bisogna intendere il muscolo con quattro cavità che spinge il sangue nell'organismo. Certi testi sacri, tuttavia, sostengono questa tesi. Altri testi pretendono che per "Cuore" bisogna intendere un gruppo di gangli o di centri nervosi localizzati in questa regione. Che si tratti dell'una o dell'altra ipotesi non ha per noi alcuna importanza. Noi non ci interessiamo ad altro che a noi stessi. Non c'è alcun dubbio che noi siamo in noi. Non se ne può dubitare né discutere.

Il termine Cuore è utilizzato nei Veda e nelle Scritture sacre per designare il "luogo" da cui proviene il concetto "Io". Esso sorge soltanto da questa massa di carne? Esso scaturisce in noi da qualche parte, nel centro stesso del nostro essere. L'"Io" non è localizzabile. Tutto è il Sé. Nient'altro esiste. Non c'è che il Sé. Di conseguenza si può bene affermare che il "Cuore" è l'insieme dell'intero nostro corpo individuale e dell'intero universo, il tutto essendo considerato come "Io". Ma per aiutare colui che cerca (*abhyâsin*) occorre indicargli un sito preciso, sia nell'universo che nel corpo. Così si dice che il "cuore" è la sede del Sé. Ma in verità noi siamo dappertutto; noi siamo tutto ciò che esiste, e non c'è nient'altro. [25.38-39]

D. *Avete detto che il cuore è la sede della meditazione.*

R. Sì, anche il cuore lo è.

D. *Che cos'è il cuore?*

R. E' il centro del Sé. Il Sé è il centro dei centri. Il "cuore" è il centro psichico e non il centro fisico. [35.51]

R. Solo l'Atman (il Sé) vuol essere realizzato. La sua realizzazione abbraccia ogni cosa, Shakti, Ganesh, i *siddhi*, ecc. Coloro che parlano di queste entità non hanno realizzato l'Atman. L'Atman non è soltanto nel Cuore, è il Cuore medesimo. La manifestazione è nel cervello. Il passaggio dal cuore al cervello può avvenire attraverso la *sushumnâ* o qualsiasi altro condotto sottile (*nâdî*) che porti altro nome. *Le Upanishad*

impiegano l'espressione *pare lîna* - il che significa che la *sushumnâ* o qualsiasi altra *nâdî* sono tutte comprese nello stato di *parâ*, vale a dire che sono *âtma-nâdî*. Gli yogin assicurano che la corrente che si eleva fino al *sahasrâra* (il loto dai mille petali sulla sommità della testa) si ferma a questo livello. Questa esperienza non è completa. Per la *jnâna*, la corrente deve pervenire fino al Cuore (*hridaya*), che è l'alfa e l'omega. [53.67]

[Ramachandar] D. *Dove si trova il Cuore e che cosa è la Realizzazione?*

R. Il Cuore non è fisico, è spirituale. L'espressione *hridaya* (*hrid + ayam*) vuol dire: "E' questo il centro". E' da lì che sgorgano i pensieri, da lì prendono a vivere ed è lì che si riassorbono. I pensieri sono il contenuto del mentale e danno forma all'universo. Il Cuore è il centro di tutto. Le Upanishad dicono che *Yalo vâ îmâni bhutâni jâyante*, ecc. è Brahman. E' il "Cuore". Brahman è il "Cuore".

D. *Come realizzare il Cuore?*

R. Non c'è persona al mondo che smetta, neppure per un secondo, di fare l'esperienza del Sé. Perché nessuno ammette di tenersi separato dal Sé. E' il Sé, e il Sé è il Cuore.

D. *Questo non è chiaro.*

R. Nel sonno profondo voi esistete. Al risveglio esistete ancora. E' lo stesso Sè in entrambi gli stati. La sola differenza è che, in un caso, c'è incoscienza del mondo esterno e nell'altro coscienza di questo mondo. Il mondo sorge contemporaneamente al mentale e sparisce con lui. Ciò che appare e scompare non è il Sé. Il Sé è altra cosa; è lui che fa nascere il mentale, lo sostiene e lo riassorbe. Dunque il Sé è il principio soggiacente. Quando vi si chiede chi siete, voi puntate la vostra mano sul lato destro del petto e dite: "Sono io". Senza rendervene conto mostrate col dito la direzione del Sé. Questo prova che voi conoscete il Sé. Ma l'uomo si sente infelice perché confonde il mentale e il corpo con il Sé. Questa confusione è dovuta a una falsa conoscenza. Solo l'eliminazione di questa falsa conoscenza è necessaria. Il risultato di questa eliminazione è la realizzazione.

D. *Ma come posso controllare il mentale?*

R. Che cosa è il mentale? A chi appartiene?

D. *Il mentale si disperde continuamente. Non riesco a controllarlo.*

R. La natura del mentale è precisamente quella di errare. Ma voi non siete il mentale. Il mentale emerge poi affonda. Esso è impermanente, transitorio, mentre voi siete eterno. Non esiste altro che il Sé. Ciò che dunque bisogna fare è restare inerenti in Sé. Non fate caso al mentale. E' la sua sorgente che occorre trovare. Se la scoprirete, il mentale svanirà e non lascerà più davanti a lui che il Sé, inalterato.

D. *Se ho capito bene, non bisogna cercare di controllare il mentale?*

R. Se realizzate il Sé non c'è più mentale da controllare. Quando il mentale svanisce il Sé risplende. In un uomo realizzato il mentale può essere attivo o inattivo, solo il Sé dimora per lui. Poiché il mentale, il corpo e il mondo non sono separati dal Sé. Sorgono dal Sé poi spariscono in Lui. Non restano separati dal Sé. Non possono essere differenti dal Sé. E' sufficiente che voi prendiate coscienza del Sé. Perché vi preoccupate di tutte queste ombre? Come potrebbero esse intaccare il Sé?

Il Sé è il Cuore. Il Cuore è luminoso di per se stesso. La luce parte dal Cuore, poi raggiunge il cervello, che è la sede del mentale. Il mondo è percepito dal mentale, cioè grazie alla luce del Sé che vi si riflette. Quando il mentale è rischiarato prende coscienza del mondo. Quando non è rischiarato non ha coscienza del mondo. Se il mentale è orientato verso la sorgente della luce la conoscenza obbiettiva decade e il Sé soltanto dimora, in quanto Cuore risplendente.

La luna riluce grazie al riflesso del sole. Quando il sole tramonta la luna diventa utile per rivelare l'esistenza degli oggetti. Quando il sole si leva nessuno ha più bisogno della luna, anche se il suo pallido disco resta ancora visibile nel cielo. Lo stesso succede per il mentale e il Cuore. Il mentale è utile per via della luce che vi si riflette e che permette di vedere gli oggetti. Quando il mentale è rivolto verso l'interiore, la sorgente della sua illuminazione brilla di per sé stessa e il mentale impallidisce e non serve più a niente, così come la luna in pieno giorno. [84.92-93]

D. *Come posso raggiungere il "Cuore"?*

R. Dove vi trovate in questo momento per voler raggiungere il "Cuore"? Vi trovate forse separato dal Sé?

D. *Io sono nel mio corpo.*

R. In un sito particolare o in tutto il corpo?

D. *In tutto il corpo. Mi espando per tutto il corpo.*

R. Da dove vi expandete?

D. *Non ne so nulla.*

R. Voi siete sempre nel Cuore. Non siete mai fuori di lui per doverlo raggiungere. Considerate quello che vi accade quando dormite profondamente e quando siete sveglio. Questi stati non vi appartengono; appartengono all'ego. La coscienza suprema resta sempre la stessa e non varia.

D. *Capisco tutto ciò intellettualmente ma non arrivo a provarlo.*

R. Chi è dunque l'ignorante? Scopritelo.

D. *Tutto ciò è difficile.*

R. L'idea di difficoltà è di per sé stessa falsa. Essa non vi aiuterà ad ottenere ciò che cercate. Vi chiedo ancora una volta: Chi trova difficile tutto ciò?

D. *Mi accorgo di avvicinarmi passo dopo passo all'Io.*

R. E' perché siete lì da sempre e non ve ne siete mai allontanato. Non c'è niente di più semplice che essere il Sé. Ciò non esige alcuno sforzo, alcun aiuto. Basta lasciar cadere la falsa identità ed *essere* nel proprio stato naturale, inerente, eterno. [86.94.95]

[Lakshman Brahmachari] D. *L'investigazione "Chi sono io?", la ricerca della sorgente del pensiero, "Io", è anch'essa un pensiero? Come arriva a sparire a sua volta?*

R. Quando Sîtâ fu pregata di indicare suo marito fra tutti i *rishi* radunati davanti a lei (Râma stesso era presente, sotto le spoglie di un *rishi*) si limitò a rispondere negativamente ogni volta che gliene mostravano uno. Ma quando le mostrarono Râma lei abbassò semplicemente la testa. Il suo silenzio era eloquente. Allo stesso modo i Vêda sono altrettanto eloquenti cominciando dal negare (*neti, neti*), dopodiché restano silenziosi. Il loro silenzio è lo stato reale. E' questo che significa l'insegnamento attraverso il silenzio. Dal momento in cui la sorgente del pensiero Io è raggiunta, l'ego svanisce, e ciò che resta è il Sé.

D. *Gli Yoga-Sûtra di Patanjali parlano di identificazione.*

R. L'identificazione con il Supremo non è che un altro nome per la distruzione dell'ego. [105.107-8]

D. *Si sostiene che ci siano nel petto sei organi di sei colori differenti e che il cuore stia nel petto a destra, a due dita dalla linea mediana. Ma il Cuore è senza forma. Bisogna allora immaginare che il Cuore abbia una forma e che occorre meditare su di essa?*

R. No. Non c'è che l'investigazione "Chi sono io?" ad essere necessaria. Ciò che continua ad esistere per tutto il tempo del sonno profondo e dello stato di veglia resta sempre lo stesso. Ma nello stato di veglia vi sentite infelici e vi sforzate di non esserlo più. Se vi si chiede chi esce dal sonno rispondete: sono io. Vi si chiede dunque di attaccarvi fermamente a questo Io. Se vi pervenite l'Essere eterno si rivelerà. E' la ricerca dell'Io il punto importante, e non la meditazione sul centro del cuore. Non c'è niente che sia interno od esterno. Le due cose significano la stessa cosa o non significano del tutto niente. Certamente, si fa talvolta ricorso alla meditazione sul centro del cuore. Ma non è che un esercizio; non è l'investigazione. Solo colui che medita sul cuore può restare cosciente allorché il mentale cessa ogni attività e resta calmo, mentre coloro che meditano su altri centri non possono restare coscienti; è solo quando il mentale è ritornato attivo che essi concludono che il mentale esisteva allo stato calmo. [106.108]

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.