

ASSOCIAZIONE ITALIANA RAMANA MAHARSHI



RAMANA MAHARSHI

Cuore & Intelletto

IV

Quaderno n° 61

22 Febbraio 2008

Quaderni Advaita & Vedanta

Advaita_Vedanta-subscribe@yahoo.com



Cuore & Intelletto IV

(Talks)

[Un giudice di Mysore] D. *Upâsanâ e dhyâna, che sono dei mezzi per condurre alla realizzazione, richiedono il ricorso ad una attività mentale. Come può l'attività mentale (upâsanâ e dhyâna) provocare l'inattività mentale (Realizzazione)? E' una situazione paradossale. D'altra parte, come realizzare senza far ricorso a upâsanâ o dhyâna?*

R. *Upâsanâ e dhyâna* sono tappe preliminari. L'attività mentale che esse richiedono conduce all'inattività mentale auspicata.

D. *Il cuore psichico è a destra, mentre il cuore fisico è a sinistra, nel petto. E' esatto?*

R. E' l'esperienza spirituale che lo prova.

D. *Il cuore, che si sente allora battere dalla parte destra, si chiama il cuore psichico?*

R. Sì.

D. *Ma come provare che è a destra?*

R. Facendone voi stesso l'esperienza.

D. *Non esistono delle indicazioni che suppliscano all'esperienza?*

R. Mostrate voi stesso col dito e osservate. [382.373]

R. Gli Yoga-shâstra nominano a volte 72.000 *nâdî*, talvolta 101 *nâdî*, ecc. Uno sforzo di coordinazione è stato tentato da altre scuole che sostengono che le 101 *nâdî* sono le *nâdî* principali e che le altre 72.000 sono una loro suddivisione. Alcuni sostengono che queste *nâdî* sorgono dal cervello, altri dal cuore, altri infine dal coccige. Certe tesi affermano che esiste una *parâ-nâdî*, la *nâdî* suprema, che si eleverebbe dalla base

della spina dorsale, risalirebbe lungo la *sushumnâ* fino al cervello per ridiscendere nel cuore. Altre teorie affermano che la *sushumnâ* finisce nella *parâ*. Alcune rare scuole consigliano di cercare la realizzazione nella sommità della testa (*sahasrâra*), altre fra i due occhi, altre ancora nel cuore, altre infine nel plesso solare. Se la realizzazione consiste nell'entrare nella *parâ-nâdî*, si può fare partendo direttamente dal cuore. Ma lo *yogin* è impegnato a purificare le sue *nâdî* nella speranza che la *kundalinî* si risvegli e si sollevi dal coccige alla sommità della testa. Si raccomanda in seguito allo *yogin* di ridiscendere nel cuore, discesa che costituisce la tappa finale. I Veda dicono in proposito: "Il cuore è come un loto la cui corolla è rivolta verso terra o come la spiga della piantaggine". "E' come un minuscolo punto che brilla, come l'estremità di un grano di riso". "Questo punto brilla come una fiamma ed è nel suo centro che risiede il Brahman trascendentale". Qual è dunque questo cuore? Si tratta del cuore fisico? Se così fosse i fisiologi dovrebbero saperlo meglio di chiunque altro.

Il cuore delle Upanishad è concepito come *hridaya*; che vuol dire: esso è il centro, cioè la sede da cui il mentale sorge e tramonta. E' la sede della realizzazione. Quando dico che il centro è il Sé, la gente immagina che sia posto all'interno del corpo. Se chiedo loro dove dimora il Sé quando dormono pensano subito che sia all'interno del loro corpo, e che hanno perso coscienza di quest'ultimo e di ciò che lo circonda, come se si trattasse di un uomo rinchiuso in una stanza oscura. A questo tipo di individui è necessario dire che la sede della realizzazione è situata da qualche parte all'interno del corpo. Ma non appena a questo centro si dà il nome di cuore, essi immaginano che si tratti del cuore fisico, il che è un errore.

Quando un uomo sogna, crea nel suo mentale due cose: se stesso, *ahamkâra*, in quanto spettatore e lo scenario del suo spettacolo. Entrambi sono in seguito riassorbiti in lui. Così lui, che in partenza è unico, è diventato in seguito lo spettacolo molteplice e, nello stesso tempo, lo spettatore. Allo stesso modo, allo stato di veglia, l'unico diventa molteplice. Un astronomo scopre un giorno una nuova stella a una distanza infinita e annuncia che la sua luce impiega migliaia di anni-luce per raggiungere la terra. Ebbene, dove si trova in effetti

questa stella? Non è forse situata nel mentale dell'astronomo? E' a quel punto che la gente si stupisce che una stella enorme, più grande del Sole, possa a una simile distanza essere contenuta nel cervello di un uomo. Non realizzano che lo spazio, l'immensità delle distanze e il paradosso sono tutti inclusi nel mentale dell'uomo. Come possono tutti questi elementi non esistere che nel mentale? Nella misura in cui ne prendete coscienza, siete costretti ad ammettere l'esistenza di una luce che li rischiera. Questi pensieri spariscono durante il sonno per riapparire al risveglio. E questo prova che la luce che li rischiera è transitoria, poiché ha un inizio e una fine. Ma la coscienza dell'“Io” è permanente e continua. Di conseguenza, non ha niente a che vedere con questa luce passeggera che non ha esistenza indipendente. Questa non è quindi che una luce riflessa (*âbhâsa*). La luce che rischiera il cervello non è dunque che una conoscenza riflessa.

La conoscenza vera (*samvit*), altrimenti detta l'Essere (*sat*) risiede nel centro denominato cuore (*hridaya*). La luce pura nel cervello si chiama *shuddha-manas* (mentale puro). Quando è contaminata, si chiama *malina-manas*. Tutte queste facoltà della luce sono contenute nel Sé, così come il corpo e le sue controparti. Il Sé non è limitato al corpo, come la maggior parte delle persone suppone. [418.408-10]

R. L'essere umano fa l'esperienza di cinque stati di coscienza.

1) *jâgrat*, 2) *svapna*, 3) *sushupti*, 4) *turîya*, 5) *turîyâ-tîta*.

1) *Jâgrat* è lo stato di veglia. In questo stato il *jîva* sotto il suo aspetto grossolano (*visva*) e il Signore sotto l'aspetto grossolano universale (*virât*) dimorano insieme negli otto petali del Loto del cuore, funzionano per l'intermediario degli occhi, poi, grazie agli altri organi di senso, fanno esperienza dei diversi oggetti della manifestazione. I cinque elementi grossolani, i dieci sensi, le cinque energie, le quattro facoltà interne, in totale ventiquattro *tattva*, o elementi fondamentali, costituiscono insieme il corpo grossolano dello stato di veglia o *jâgrat*. Questo stato è dominato dall'influenza della *sattva guna*, raffigurata dal fonema A e retta dal Dio Vishnu.

2) *Svapna* è lo stato di sogno durante il quale il *jîva* sotto il suo aspetto individuale sottile e luminoso (*taijasa*) e il Signore nel suo aspetto sottile universale (*hiranyagarbha*) dimorano insieme nella corolla del Loto del

cuore, e funzionano nella nuca, facendo esperienza puramente mentale delle impressioni raccolte allo stato di veglia, per l'intermediario del corpo sottile. Tutti i principi, i cinque elementi grossolani, la volontà e l'intelletto, in tutto diciassette, formano insieme il corpo sottile del sogno. Lo stato di sogno è dominato dall'influenza della *guna rajas*, raffigurata dal fonema U e retta dal Dio Brahmâ così come affermano i saggi.

3) *Sushupti* è lo stato di sonno profondo nel quale il *jîva* sotto il suo aspetto causale individuale (*prâjna*) e il Signore, sotto l'aspetto causale universale, dimorano insieme nello stame del Loto del cuore e fanno esperienza della felicità dello Stato supremo per l'intermediario dell'incoscienza sottile (*avidyâ*, l'ignoranza). Così come la semplice gallina, venuta la sera, riunisce sotto le sue piume la sua covata per assicurarle il riposo della notte, allo stesso modo l'essere individuale sottile, dopo aver fatto esperienza di *jâgrat* e di *svapna*, si rifugia nel suo corpo causale con tutte le impressioni raccolte durante questi due stati. Il corpo causale è fatto di incoscienza, di ignoranza. Esso è sotto l'influenza della *guna tamas* raffigurata dalla lettera M e retta dal dio Rudra.

Il sonno profondo non è altro che l'esperienza di Essere allo stato puro. I tre stati ricevono diverse denominazioni, in particolare le tre cittadelle, le tre regioni, i tre dei, ecc. Ma l'Essere dimora sempre nel cuore.

4) Se nello stato di veglia il cuore non viene abbandonato le attività mentali sono ridotte a niente e solo Brahman è percepito. E' lo stato di *turîya*, lo stato di coscienza pura o trascendentale, senza oggetto.

5) Alcune scuole riconoscono l'esistenza di un quinto stato, *turîyatîta*, nel quale l'individuo si riassorbe in Shiva.

Il regno vegetale è sempre immerso in stato di sonno (*sushupti*). Il regno animale vive in *sushupti* (sonno) e in *svapna* (sogno). Gli dei viventi sempre in *jâgrat* (veglia). L'uomo vive nei tre stati. Lo yogin dalla vista chiara non vive che nello stato di *turîya* e il *yogindra*, lo yogin più grande, dimora sempre e unicamente in *turîyatîta*.

I tre stati si alternano involontariamente nell'uomo ordinario. Il quarto e il quinto stato sono il risultato di una pratica spirituale e costituiscono un aiuto efficace alla liberazione. Dei tre stati (veglia, sogno, sonno) ciascuno esclude gli altri due ed è limitato dal tempo e dallo spazio. Essi sono dunque irreali.

La nostra esperienza degli stati di sogno e di veglia prova che la coscienza, in quanto Sé, costituisce la base soggiacente dei cinque stati e che resta perfetta in ciascuno di essi, di cui è il testimone.

Per ciò che concerne il sonno profondo, il problema della coscienza è differente, dato che ciascuno di noi suole dire: “Ho dormito bene, ero felice ma ignoro totalmente ciò che è accaduto durante il mio sonno.” Due fatti emergono da questo giudizio, da una parte l’incoscienza, cioè l’ignoranza di ogni cosa, d’altra parte l’impressione di perfetta felicità. E’ necessario che questi due fattori siano stati realmente presenti e apprezzati durante il sonno, perché l’uomo possa, allo stato di veglia, ricordarsene ed esprimerli. Il ragionamento per inferenza deduttiva conduce alla stessa conclusione. Così come gli occhi nell’oscurità constatano che essa è presente e ricopre tutti gli oggetti della sua ombra, allo stesso modo il Sé vede la notte dell’incoscienza che ricopre con la sua ombra il mondo fenomenico.

L’ombra dell’ignoranza è sperimentata dal Sé al momento in cui ne emerge in punti luminosi di suprema felicità. Esso brilla di tutto il suo splendore, il baluginio di un istante, poi ricade disperdendosi sotto forma di vibrazioni estremamente sottili, comparabili ai raggi attenuati della luna percepiti attraverso il fogliame in movimento. Questa esperienza dell’ignoranza non è stata effettuata per l’intermediario d’uno strumento qualunque di conoscenza indiretta (mentale o organo sensoriale). Essa dimostra che la coscienza esiste durante il sonno profondo. Questa coscienza non è risvegliata, per il fatto che non c’è alcun oggetto di conoscenza relativa che la stimoli. Quanto alla felicità provata essa proviene dall’inesistenza.

Se l’esperienza della felicità durante il sonno è un fatto certo, come accade che nessun essere umano se ne ricordi veramente? Un tuffatore che ha trovato sott’acqua l’oggetto della sua ricerca non può far conoscere la sua scoperta se non emergendo alla superficie. Allo stesso modo il dormiente non può fare parte della sua scoperta (la sua esperienza) dato che è sprovvisto di mezzi di espressione fino al momento in cui, sotto l’impulso delle sue *vâsanâ*, egli si risveglia. Da tutte queste considerazioni risulta che il Sé è *sat*, *chit* e *ânandâ* (essere, coscienza e beatitudine).

Le esperienze di *vishva*, *taijasa* e *prâjna*, ricoprono rispettivamente le esperienze di veglia, sogno e sonno. Lo stesso individuo è soggiacente a ciascuna di esse. Il loro svolgimento non intacca il Sé, e non rappresenta la Verità, che è *sat*, *chit*, *ânandâ*. L'esperienza del sonno è chiamata felicità di Brahman. In effetti si tratta soltanto della parte negativa di questa felicità, dato che essa risulta dall'assenza di ogni pensiero. Inoltre questa felicità è passeggera, transitoria. Non è dunque altro che una contraffazione della felicità suprema che, invece, è permanente. Essa non differisce dal sentimento di beatitudine provocato dai piaceri sensuali che è anch'esso passeggero. Nel sonno profondo, *prâjna* è unita, si dice, al Sé. L'individualità resta dunque allo stato potenziale durante il sonno. Il Sé è la base di tutte le esperienze. Esso resta il testimone supremo di quelle, così come il loro supporto. La realtà è dunque differente dai tre stati di veglia, sogno e sonno. [550.531-32]

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.