

RAMAKRISHNA MISSION - ITALIA  
Centre Vedantique Ramakrishna - Gretz



SWAMI VEETAMOHANANDA

IL VEDANTA

II

Quaderno n° 101

15 Aprile 2015

Quaderni Advaita & Vedanta  
[Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahoo.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahoo.com)



# Il Vedanta

## II

Il problema emerge quando cominciano a sorgere altri desideri, vorremmo un'altra casa, questa volta in montagna e, verosimilmente, una terza casa al mare, e un quarto appartamento da un'altra parte, e un camper per andare dove si vuole, magari a fare campeggi in ogni parte del mondo. Anche questi sono desideri legittimi, solo che per ottenere tutto questo voi dovete lavorare duramente e sarà difficile guadagnare tanti soldi per soddisfare tanti desideri. Potrebbe accadere che utilizzerete mezzi illegali per procurarvi tutti questi soldi. Questi mezzi illegali possono procurare paura, ansietà, stress. È a causa di questi mezzi illegittimi, usati per soddisfare i vostri desideri, che finisce la gioia perché subentra la paura, qualcuno può essere testimone, può scoprire le vostre debolezze e può attaccarvi e tutte queste cose diventano punti deboli. Come è possibile il piacere nelle vostre vite se siete in queste condizioni? È qui che l'individuo deve valutare cosa sia necessario e cosa superfluo e cercare di focalizzarsi solamente sui bisogni veri. Può capitare nella vita che ci siano delle necessità immediate e allora noi dobbiamo avere la possibilità di far fronte a queste, perciò è utile avere dei risparmi, fa parte dei bisogni legittimi; ed è qui che i valori eterni ci aiutano a vivere una vita retta. In questo modo noi possiamo vivere la nostra vita in maniera controllata, basandoci più sulla realtà che sui desideri più disparati.

Come ho detto prima, noi dobbiamo cominciare da dove siamo: non possiamo cominciare da alcune delle passate incarnazioni che affiorano

con certi pensieri, con certi desideri, è per questo che qualche volta può essere molto difficile controllare i desideri, nonostante tutte le buone intenzioni che abbiamo nel cuore, nonostante il nostro ottimismo. Noi siamo portati, trascinati, lungo la via sbagliata, dal nostro passato. È qui che dobbiamo cercare con tenacia di incarnare quei valori eterni, che prima citavamo, magari con l'aiuto di diverse tecniche adatte ai bisogni del singolo individuo e al suo temperamento.

Molti di voi avranno sentito parlare dello *yoga*; lo *yoga* contempla una serie di tecniche per unire noi stessi alla Realtà Ultima. Consideriamo per esempio il *Rāja-yoga*, come è stato chiamato da Patañjali, il famoso filosofo, scienziato e psicologo *yoga*. Lui ci ha spiegato certe tecniche; la prima tecnica consiste nello *yama* e *niyama*. Si tratta di due discipline da praticare nella vita di ogni giorno, che riguardano certe purificazioni; purificazione significa armonizzazione di certe emozioni interiori, di certi pensieri, di certi sentimenti.

Dopo *yama* e *niyama*, vengono le *āsana*, ovvero le posture; uno si può andare a sedere, fermo, per cercare di interiorizzarsi, di focalizzarsi all'interno di se stesso. Questo per cercare di andare dentro, in fondo al nostro vero Sé e così sviluppare quell'armonia interiore di cui abbiamo bisogno. Ci sono anche delle posture che ci aiutano a curare alcune malattie e disarmonie che abbiamo nel corpo.

Chiaramente questi aspetti fanno parte di una branca più vasta che è chiamata *Yogadarśana*, esercizi che ci aiutano a cercare di armonizzare le energie, il pensiero, il sentire e cose consimili. *Yama*, *niyama* e *āsana*, poi viene il *prāṇāyāma*. Il termine "*Prāṇāyāma*" sta ad indicare una respirazione armonica, ritmica. *Prāṇa* significa Vita eterna, armonia della pura energia, come abbiamo visto nella meditazione; nella nostra vita quotidiana, il nostro respiro non è ritmico, potremmo chiederci perché... osservate come in certe situazioni particolari il vostro respiro sia non regolare.

Se, per esempio, siete arrabbiati vedete come sia molto rapido il vostro respiro. Il respiro rapido conduce dall'armonia alla disarmonia; anche se respirate solo attraverso una narice, si arriva alla disarmonia. Quando invece respirate attraverso le due narici, equamente, l'energia che entra dentro viene in parte inviata alle cellule e alle molecole

dell'intero corpo e in parte scende giù e va a stimolare il *mūlādhāra* (alla base della colonna vertebrale), che è il primo centro dove la nostra forza vitale è dormiente. Questa energia va a stimolare certi principi vitali per cercare di svegliarli. Noi abbiamo un serbatoio di energia, un distributore che va a stimolare ogni cellula e ogni molecola del nostro corpo.

Questo può essere un lavoro scientifico, anche i medici potrebbero certificare questo trasferimento di energie. Potrebbe così accadere che non tutte le cellule e molecole del nostro corpo ricevano la stessa energia, ad esempio solo una parte delle cellule e delle molecole potrebbe essere irradiata in maniera ottimale. Ora, secondo quale molecola sia stata irradiata, supponendo che qualche cellula particolare abbia delle tendenze negative e vada a connettersi con altre cellule che siano egualmente negative, dal punto di vista della personalità, ecco che immediatamente potrebbero sorgere delle reazioni negative, come pensieri malvagi che, come voi sapete, conducono poi a delle azioni corrispondenti. Ed ecco che, a volte, a causa delle nostre cellule, siamo portati a fare azioni non corrette.

Quindi una volta che abbiamo fatto un respiro non ritmico impediamo all'energia vitale di giungere a tutte le cellule. Di conseguenza, con un respiro ritmico, ogni molecola del nostro corpo diventa attiva e in questo caso le forze positive diventano prevalenti. A causa di questo, anche se ci fossero delle forze negative, non avrebbero il potere di contrastare quelle positive.

Ecco come una persona può trovare una armonia interiore, una pace interiore. Ecco che il *prāṇāyāma*, inteso come respirazione ritmica, armonica, è molto importante.

Quando si va a sviluppare l'armonia, la pace interiore, automaticamente sorge il vero amore, l'Amore incondizionato che è possibile solo quando c'è la piena armonia interiore.

Quando questo puro Amore è sviluppato, automaticamente sorge la pura Intelligenza, che aiuta a pensare alle cose in maniera corretta, a comprendere correttamente, aiutandoci, altresì, ad essere armonici con chiunque... e ciò conduce alla Realtà Ultima attraverso la meditazione.

Meditazione non significa altro che essere il proprio Sé. Continuate fino a quando trasferirete voi stessi all'interno del vostro vero Sé, vi

porterete così in uno stato chiamato “*Samādhi*” e in tale stato voi sarete completamente immersi nel vostro Sé... Sé, definibile pure come Vita Eterna. Questo è lo *yoga* di Patañjali ed è chiamato *Rāja-Yoga*.

Ci sono anche altre tecniche in funzione dei bisogni e dei temperamenti individuali. Considerate di voler sviluppare il puro Amore; questo è veramente importante perché il puro Amore ci aiuta ad avere l’Intelligenza. Per sviluppare il puro Amore abbiamo bisogno di avere un ideale; gli ideali, che possiamo trovare nel mondo manifesto, sono tutti impermanenti e anche imperfetti.

Questo è il motivo per cui nelle religioni ci si rifà ad un Principio primo, descritto in vari modi. Consideriamo, ad esempio, Gesù; normalmente noi lo accettiamo per il Suo Amore e per la Sua Compassione. Bene! Anche nella Tradizione indiana ugualmente abbiamo delle divinità come ideali: Śiva, Rāma, Kṛṣṇa. Tutti questi ideali sono l’espressione di quell’infinita Realtà. Voi potete concettualizzare questi ideali come degli esseri superumani, ma in questi esseri superumani tutti gli aspetti sono infinitamente reali per come sono espressi. Tutti questi aspetti sono la realtà e sono molto importanti perché stimolano la nostra personalità a crescere.

Torniamo a considerare la figura del Cristo: Gesù abita in noi all’interno del cuore. Nella tradizione indiana al centro del cuore noi immaginiamo un fiore di loto e portiamo l’immagine del Divino lì, seduta nel loto, piena di luminosità e piena di infinita armonia. Da lì il Divino ci dà tutta la Sua benedizione, la Sua luce, il Suo Amore, la Sua tenerezza. Tutte le qualità positive ci vengono dal Divino che abbiamo messo nel nostro cuore. Questa bellezza, questa energia, questo Amore si manifesta nelle molecole, nelle cellule del corpo e la nostra intera personalità viene trasformata attraverso questi ideali divini.

Quindi la nostra consapevolezza diventa molto più intensa grazie alla forza dell’ideale dell’Amore di Dio che abbiamo posto nel nostro Tempio e va così sviluppandosi come pura coscienza, pura consapevolezza. Tutti questi aspetti, che normalmente sono tanti, divengono uno; anche la consapevolezza si immerge nel Sé, in questa infinita realtà. Questa è un’altra maniera, un’altra tecnica, l’importante è capirci. Ci sono anche altre tecniche per procedere. Avrete sentito parlare

di *mantra* o di alcune formule segrete. Bene! Queste formule segrete non sono altro che l'espressione dell'infinita realtà.

Durante la meditazione tutti questi infiniti aspetti si esprimono attraverso l'OM: questo suono particolare, questo *mantra*, OM, risulta l'essenza del vero, del tutto; hanno provato a testare questa vibrazione, posso darvi anche qualche esempio: se voi andate in riva al mare, ascoltate il suono delle onde, ma se andate oltre questo suono, più a fondo, percepirete un suono molto profondo, una sorta di mmmmm molto profondo e continuo; si può pensare che dipenda dal vento; no! Perché quando il vento cessa il suono continua, profondo. Se prendete poi una conchiglia e la mettete vicino all'orecchio, sentirete lo stesso suono: anche nella materia morta, si sente lo stesso suono. Questo è uno dei metodi più efficaci per mostrarci questa infinita espressione onnipervadente.

Abbiamo un altro esempio nella musica. Tutte le melodie nascono da una nota di base e tornano a questa nota di base. Questa nota non è nient'altro che l'OM.

Le varie modulazioni sono dovute solamente a Quello... senza il quale non potremmo neanche contromodulare, quindi nella stessa maniera la stessa manifestazione si svela attraverso differenti nomi, suoni: è molteplice. Queste sono verità scientificamente accertate; ecco quindi che, quando in una sala molti cantano l'OM, tutti entriamo in una sorta di armonia e quest'armonia cresce nel nostro essere.

Ci sono diverse formule (*mantra*), dipende dal temperamento e dalla visione individuale di ciascuno. Come nella musica abbiamo delle melodie particolari che toccano il nostro cuore e ci piace sentirle e risentirle e il nostro intero essere viene toccato e vibra a quella melodia, così la stessa cosa avverrà con il *mantra*; vi sono infatti diversi *mantra* che vanno ad applicarsi secondo il bisogno dell'individuo, attraverso la sua ripetizione, attraverso il ritmico pensarli continuamente... automaticamente, si diventa uno con essi.

Ecco, queste sono alcune delle tecniche attraverso cui possiamo sviluppare noi stessi e migliorarci. (*continua*)

Traduzione a cura di Maurizio Redegoso Kharitian  
<http://www.gruppovedantalila.it/>



Associazione Vidya Bharata  
www.pitagorici.it - www.vedanta.it - www.vidya.org

Iscrivendosi alla Mailing List “Advaita Vedanta” si ricevono gratuitamente spunti di meditazione. 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

Per disiscriversi

advaita\_vedanta-unsubscribe@yahoogroups.com  
vidya\_bharata-unsubscribe@yahoogroups.com

#### NOTIZIA SUL COPYRIGHT

Copyright © 2014 Ramakrishna Mission 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.
- 6) *Advaita Bodha Deepika* di Karapatra, a cura di Bodhānanda
- 7) *Et in Arcadia ego animam recepi* di Sigife Auslese
- 8-9) *Il Vangelo di Rāmākṛṣṇa - Edizione Integrale* di M. (Mahendranath Gupta)
- 10) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. II* di G.V. Subbaramayya