

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHĀRATA

Bodhānanda
Meditazione e Distacco

Dialogo sulla meditazione
Distacco e azione spontanea

Quaderno n° 153

17 Marzo 2018

Quaderni Advaita & Vedanta
Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com



Meditazione e Distacco

Dialogo sulla meditazione

D - Mi capita durante il giorno di avere delle sensazioni di vuoto, un vuoto che devo assolutamente riempire e che cerco di colmare col cibo in maniera spropositata o con altri metodi. Da cosa può dipendere?

R - Quel vuoto è una percezione-intuizione dell'io che riporti a livello conscio durante la veglia.

D - Scusi, ma non capisco.

R - Potrebbe essere semplice paura, evidentemente la meditazione ti ha portato sulla soglia del vuoto e la percezione di tale soglia si proietta anche nel quotidiano.

D - Cosa intende come vuoto? Forse quel vuoto che si inizia a percepire in certe meditazioni in cui si ha l'impressione di cadere indietro, in un vuoto appunto? Quando arrivo a questo punto, purtroppo mi piglia la paura all'ultimo momento e non faccio nessun salto. C'è un collegamento?

R - Lo stato naturale dell'ente è quello che chiamano Sé o *ātman*.

È il puro essere o pura realtà. Mettiamo da parte in questa discussione che la pura Realtà o Essere è identica a Quello, il Brahman o Realtà assoluta.

Lo stato naturale dell'essere, quindi la pura Realtà viene offuscata dal movimento (adesione alle azioni, pensieri, riflessioni, etc. etc.) che alcuni chiamano *māyā* e la cui adesione ad essa viene chiamata *avidyā*.

La meditazione dovrebbe consistere nel “giacere” in tale stato di pura Realtà. In realtà viene chiamato meditazione il tentativo di raggiungere tale stato.

In pratica esso consiste in esercizi di concentrazione, prima su un simbolo (con seme) e, raggiunta la capacità di concentrarsi, senza alcun seme. Molti credono che occorra concentrarsi sul seme per eliminare ogni altro pensiero/contenuto.

In realtà la meditazione sul seme serve ad acquisire le capacità di concentrazione. Acquisite queste, la pratica senza seme serve a rimanere “fissi” in una posizione non partecipante, non giudicante (il tutto a livello mentale).

Dato che quanto c'è, c'è; ne segue che non si può eliminare un qualcosa di esistente su questi piani di esistenza (non si parla di illusione, ma di gradi di apparenza).

Un pensiero, nel suo sistema di coordinate (emotive e mentali), esiste e ciò che esiste non può non essere.

Non è in senso assoluto, ma in senso relativo è.

Un pensiero è un movimento energetico, ha un suo spessore, una sua massa energetica, quindi, per quanto possa essere apparente, esso, all'interno del suo sistema di riferimento, esiste.

L'energia su questi piani può trasformarsi come forma, non cessare di esistere.

Dato che la pura Realtà si manifesta al cessare del movimento, occorre che il pensiero (auto indotto) cessi.

Per fare questo occorre che si esaurisca l'energia che lo sostiene, ossia occorre smettere di alimentarlo.

Una pratica meditativa, prima permette di raggiungere la concentrazione per iniziare questo processo (meditazione con seme), poi serve a smettere di alimentare i pensieri (meditazione senza seme).

Durante le due fasi di meditazione (con seme e senza seme), avviene che alcuni pensieri o contenuti si mostrino più forti e di disturbo perché non più velati dagli altri.

La differenza è nell'energia che sostiene il pensiero, un pensiero molto radicato è una *vāsanā* o contenuto e si trasforma in un seme causale o *samskāra*.

Man mano che si esauriscono i pensieri non più alimentati, iniziano a comparire prima quelli che erano stati relegati nel subconscio, poi quelli che sono nell'inconscio; definendo subconscio l'area ove sono i pensieri che vi abbiamo nascosto, e inconscio l'area dove sono i pensieri morali acquisiti inconsapevolmente.

Uno dei pensieri più forti è l'*ahamvṛtti*¹, il senso dell'io, la cui risoluzione porta a quello stato che alcune scuole buddiste chiamano vuoto e che, erroneamente, identificano col *nirvāna*.

Anche alcuni aspiranti *advaitin* ritengono che questo sia lo stato finale.

Siccome tale stato, all'io che si basa sull'*ahamvṛtti* [la *vṛtti* del "senso dell'io", quella che origina tutte le altre modificazioni-onde], sembra essere la sua stessa negazione perché si approssima alla perdita della soggettività personale, esso si ritrae con paura di fronte a tale evento che si può presentare con diverse sensazioni (senso di caduta, di vuoto, di gorgo, di spirale, etc. etc.).

Tale stato può presentarsi anche se non si è proprio su tale soglia, quando si eseguono tecniche non idonee che non prevedono una risoluzione completa dei contenuti.

Da qui la convinzione che la realizzazione yogica coincida con l'abbandono del corpo fisico; infatti ai più accadeva che si fosse raggiunto il vuoto senza che fossero stati esauriti i contenuti.

Pur rimanendo dei semi causali, le tecniche yogiche possono "frangere" alcuni legami fra i vari involucri corporei, determinando la dissoluzione del corpo.

Per questo sono pochi i *jīvanmukta* (liberati in vita) fra coloro che seguono la via dello yoga.

È altresì vero che, poiché difficilmente lo yoga prevede la permanenza in vita, molti raggiungono la *mokṣa* al momento del *mahāsamādhi* (morte del corpo).

Fatta questa necessaria premessa, quanto affiora nella meditazione è normale che si presenti e che condizioni anche il quotidiano.

Il senso di vuoto che hai provato è normalissimo ed è altrettanto normale che un io che ancora abbia dei contenuti da vivere (esperienze da fare) ne abbia ritrosia e che la paura conseguente cerchi di essere placata in altra maniera... quindi si cerca di riempire il vuoto con la vita (piacere sensuale, alimentare, mentale, etc. etc.). Ad altri succede di avere eccessi sessuali.

Nel tuo caso specifico (*āśrama* e *varna*: stadio della vita e ordine sociale) forse potresti modificare la tecnica di meditazione o portare dolcemente la meditazione da una fase delimitata nello spazio - tempo (*āsana* e orari) ad una continua di osservazione.

¹ I *Ahamvṛtti* significa letteralmente: io sono una modificazione, un'onda. La parola, è stata usata da Rāmaṇa Mahārṣi come sinonimo di *ahaṅkāra*, senso dell'io.

Avendo ormai acquisito la capacità di concentrazione, potrebbe essere opportuno iniziare ad applicarla nella meditazione continuata.

D - Intende l'applicazione della continua osservazione di me stessa anche mentre compio le faccende quotidiane? Già lo faccio, e sicuramente è un aiuto.

R - Bene.

D - Quale tecnica di meditazione mi consiglia?

R - Nessuna. Una volta acquisita la capacità di concentrarsi, è opportuno iniziare a vivere in consapevolezza: essere presenti a sé stessi, sempre.

Questa è la meditazione o meglio, questo significa essere sé stessi.

In ogni istante bisogna essere presenti, ossia non pensare al passato o al futuro (tranne dove queste valutazioni siano parte dell'azione che si compie: progettazione, studio storico, educazione, etc. etc.), senza aderire alle azioni, lasciandone i frutti a chi li voglia cogliere (*karmayoga*).

Oppure vedendo tutto come espressione del Divino e quindi non appartenente a noi (*bhaktiyoga*), oppure come espressione del movimento che discriminiamo nel distacco (*jñānayoga*).

Quando si giunge alla consapevolezza che l'ente è la pura Realtà che si manifesta su diversi piani che sostiene Esso stesso [l'essente], allora c'è il cammino senza sostegni (*asparśayoga*), ossia cade ogni relazione con *māyā*, pur assistendovi e pur vedendola e, pertanto, l'ente, colta la propria pura Realtà, si riconosce come Realtà assoluta o Brahman.

Non c'è un'azione o un insieme di azioni che ci possa condurre alla realizzazione per il semplice fatto che noi siamo già ciò che siamo, quindi qualsiasi azione può solo allontanarci dalla nostra natura di pura Realtà.



Leonessa a caccia - Parco Etosha, Namibia - di Lamarty. 2011

Distacco e azione spontanea

D - Cosa si intende per distacco? Distacco dall'agire nel bene o nel male? L'azione spontanea non è rivolta verso il bene?

R - Ogni giorno al mattino, al sorgere del sole, la gazzella inizia a correre pregando il Signore di aiutarla a sfuggire alla leonessa, di farle trovare verdi pascoli per produrre il latte per i suoi cuccioli, che senza madre morirebbero.

Ogni giorno al mattino, al sorgere del sole, la leonessa inizia a correre pregando il Signore di aiutarla a prendere la gazzella, per poter sfamare i suoi cuccioli, che senza carne morirebbero.

Il Signore chi aiuterà?

Il bene della leonessa è il male della gazzella e viceversa.

L'azione spontanea è armonica.

Che poi sia bene o male, dipende dalla posizione di chi l'osserva, dicono.



Associazione Vidya Bharata
www.pitagorici.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 © 2009 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.

www.pitagorici.it

LIBRI PUBBLICATI

- 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 Dipikā** - Karapatra Swami. Presentazione Raphael.
- 7) **Et in Arcadia ego animam recepi** di Sigife Auslese.
- 8) **Il Vangelo di Śrī Ramakrishna - Vol I e II** di M. (Mahendranath Gupta)
- 9) Rāmaṇa Mahārṣi - **Ricordi Vol. II** di G.V. Subbaramayya.
- 10) Rāmaṇa Mahārṣi - **Ricordi Vol. III** di Śrī Kunjusvāmi.
- 11) **Discorsi Ispirati** - Swami Vivekananda. Presentazione: Bodhananda.
- 12) **Vita di Vivekananda e il Vangelo Universale** - Romain Rolland.