

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHĀRATA

Apeiron  
Vicāra: ricerca discriminante  
(parte I)

Quaderno n° 161

17 Novembre 2018

Quaderni Advaita & Vedanta



## Vicāra: ricerca discriminante

*Chi sono io? Questo mondo come si è svelato? Qual è la sua causa prima? Di quale sostanza è fatto? Questo è (il metodo d'investigazione) vicāra.*

Questo *sūtra* espone in dettaglio il metodo d'investigazione *vicāra*. E' un metodo filosofico, un procedimento di pura ricerca degli universali, ma, a differenza di quanto si potrebbe pensare, esso è "sperimentale".

La filosofia *yoga* è sperimentazione coscienziale; solo in un secondo tempo interviene la mente per concettualizzare quel tanto che è possibile e darlo come oggetto di stimolazione ad altri che desiderano facilitare la loro esperienza. Non rappresenta, dunque, un processo esclusivamente teoretico per costruire, appunto, una "teoria della realtà".

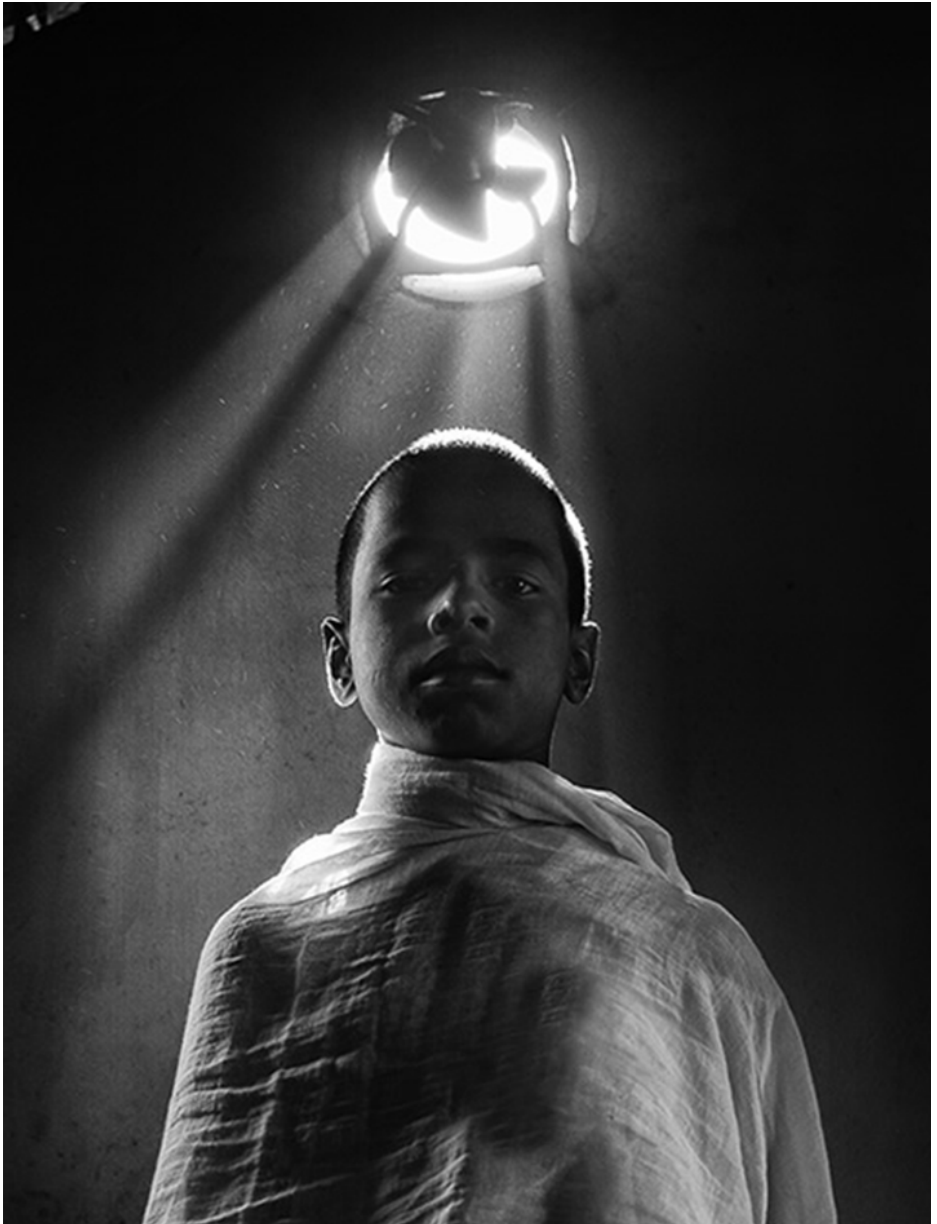
La metafisica *vedānta* non è un prodotto intellettualistico, ma di realizzazione. L'Oriente, in genere, più che sistemi teoretici filosofici-intellettivi, possiede tecniche sperimentali per svelare la realtà. Queste tecniche possono coinvolgere il fisico, l'emotivo, la volontà, la facoltà di discernimento, ecc., o gruppi di essi, ma sono sempre mezzi operativi per risolvere se stessi, mai strumenti di semplici rappresentazioni concettuali.

Una *Upaniṣad* è un'esperienza vissuta, è un ritmo di vita che si è svelato.

Il *Vedānta Advaita*, tramite certe tecniche, come ad esempio *vicāra*, *vairāgya*, *uparati*, ecc., offre l'opportunità di esperire la verità, non di dialogare verbosamente su di essa, né di metallizzarla in aride prigioni sistematiche.

*I darśana* sono semplicemente "punti di vista" di sperimentazioni coscienziali.

La realtà, o la cosa in sé, non può essere oggetto di ideazioni (la mente, con il pensiero analitico, può solo dare un concetto del Reale-assoluto, ma lo *yogi* non mira a questo), essa va semplicemente realizzata e svelata. Ciò di



*Veda Vidya* - Photo Story By Indian Photographer Utpal Roy.

cui noi possiamo avere una relativa rappresentazione concettuale è unicamente l'oggetto-fenomeno di percezione, non il soggetto-essere.

Così, alla domanda: chi sono io? non basta formulare una semplice idea-concetto per accontentare la mente ansiosa di far quadrare i conti, ma occorre esperire quell'ente che si pone appunto tale domanda e che sta dietro ogni possibile concetto intellettuale.

Samkara

*Aparokṣānubhūti* – Autorealizzazione, 12

a cura di Raphael - edizioni Āśram Vidyā

## *In Apeiron*

*- non luogo senza confini -  
sorgono talvolta dialoghi, come onde dal mare*

Questi dialoghi, svoltisi nel cenobio fra alcuni fratelli e sorelle, vertono intorno al significato della parola sanscrita *vicāra* tradotta con "discernimento", facoltà di giusto discernimento; investigazione spirituale; "ricerca discriminante".

Nei dialoghi ognuno dei partecipanti dà spazio alle proprie interpretazioni sul significato e sull'applicazione pratica dell'inchiesta interiore. Gli interventi di Premadharmā indirizzano la discussione e approfondiscono specifici aspetti.

A. Credo di non aver mai capito in che cosa consiste l'operatività del metodo di interrogarsi sull'"Io sono" in quanto, a mio avviso, l'introspezione in una mente turbata genera altre turbe. Suppongo che con il termine *vicāra* ci si riferisca alla tecnica di meditazione [tipica dello *yoga* tradizionale indiano] sul *ko'ham*? Chi sono io?

A questa interrogazione segue la risposta *na'ham* : non sono il corpo fisico, e l'affermazione *so'ham* (io sono quello).

Nello *hatha yoga* si tratta di una tecnica che consiste nel porsi in *siddhāsana* e collegare le fasi respiratorie alla recitazione mentale dei tre *mantra*: *ko'ham* in inspirazione, *so'ham* in apnea e *na'ham* in espirazione.

Y. Secondo me la meditazione sull'"io sono" è una cosa molto semplice.

Chiediti: "Chi sono io?" Non rispondere [con il pensiero], rimani in Silenzio.

Li nel Silenzio c'è qualcosa: quel qualcosa Sei Tu. È un sentire di Essere [pura Presenza].

Quello non muore e non nasce.

Non puoi coltivarlo, né svelarlo, né raggiungerlo, perché è da sempre lì, presente.

In realtà è l'*Ahamvṛtti* (il senso dell'io, il pensiero radice "io sono", per *Rāmana*) affatto separato dall'*Ātman*.

Nello Dzogchen è RigPa o Chiara Luce figlia, Hua Tou nel Chan.

Forse non è propriamente corretto dire che "non muore e non nasce"... anche se "io sono" è colui che È.

Nel momento della morte (fisica o Mistica) si ricongiunge all'*Ātman*, è l'etere all'interno del vaso... che in realtà è sempre e solo etere.

S. Il mio maestro di *haṭha yoga* diceva che la domanda *ko'ham* ricorda il suono del pianto del neonato che chiede disperato: chi sono io? dove sono capitato? perché sono qua? Nell'adulto a questa domanda segue la riflessione sul *na'ham*: io non sono questo corpo, io non sono questa mente... e nuovamente si ripropone l'interrogativo: *ko'ham*? Chi sono?

Nel tempo si perviene alla risposta: *so'ham*: sono Quello.

B. Mi pare che A. parli di una tecnica specifica che consiste nel porsi in *siddhāsana* [posizione a gambe incrociate con la schiena eretta] e collegare le fasi respiratorie alla recitazione mentale dei tre *mantra*, ma mi viene in mente che Rāmana mette in guardia da ciò, perché [*vicāra*] non è *mantra*, né meditazione.

Forse la meditazione sull'io sono non è nemmeno una tecnica operativa. Un'ottima strategia che propone Rāmana nel primo periodo di difficoltà, quando sicuramente alla domanda "chi sono io?" seguiranno altri pensieri, è il chiedersi: "A chi sorgono questi pensieri?" al che si risponderà: "A me" e da qui nuovamente: "E chi sono io?"... tornando così alla sorgente...

S. Non capisco tanto che cosa intendi dicendo che Rāmana mette in guardia da ciò che non è né *mantra*, né meditazione. Forse ti riferisci a questo passaggio di Rāmana?

*Le pratiche di controllo del respiro, insieme alla meditazioni sulle forme del Divino, la ripetizione dei mantra, le restrizioni sul cibo ecc. sono semplici aiuti per placare la mente.*

*Attraverso la meditazione sulle forme del Divino e la ripetizione dei mantra, la mente diviene concentrata. La mente si troverà sempre a vagare nuovamente. Come un elefante incatenato ad un tronco non può che spostarsi lungo la catena, così quando la mente è occupata con un nome o una forma essa si manterrà solo su quella.*

*Quando la mente si espande su infiniti pensieri, ogni pensiero è debole, ma quando i pensieri svaniscono la mente diventa concentrata e forte; per una mente così, la ricerca del Sé diventa facile. Di tutte le regole prescritte, quella relativa all'assunzione di cibi sattvici in quantità moderata è la migliore; osservando questa regola, la qualità sattvica della mente aumenta e questo aiuterà l'autosservazione.*

Rāmana afferma che il pensiero "Chi sono io" distrugge tutti gli altri pensieri e, come lo stecco usato per accendere la pira, anch'esso alla fine scomparirà. Allora si avrà l'autorealizzazione.

Rāmana prosegue oltre dicendo quello che tu sopra citavi:

*Quando appaiono altri pensieri, senza prestargli attenzione, ci si dovrebbe chiedere: "A chi appaiono?" Senza curarsi di quanti siano, per ogni pensiero occorre scoprire con diligenza: "Questo pensiero a chi è apparso?". La risposta che si troverà sarà: "A me". Se allora ci si chiederà "Chi sono io?", la mente risalirà alla sua sorgente; ed il pensiero che era sorto diverrà quiescente. Ripetendo questo esercizio, la mente svilupperà la capacità di rimanere in sé stessa. Quando la mente, che è sottile, si proietta tramite il cervello e gli organi di senso, appaiono i nomi e le forme materiali; quando invece rimane nel Cuore, il mondo dei nomi e delle forme scompare. Non proiettandola, ma ritenendola nel Cuore si ha ciò che viene chiamata "introversione o coscienza interiore" (antarmukha). Proiettando la mente fuori dal Cuore si ha invece ciò che vien detta "estroversione o coscienza esteriore" (bahirmukha). Allora, quando la mente è nel Cuore, l'"io", che è l'origine di tutti i pensieri, scompare, e l'eterno Sé rifulge. Qualunque azione si compia, bisognerebbe farla senza alcuna egoità dell'"io". Se si agisce in questo modo tutto apparirà come la natura di Śiva (Dio).*

Riguardo ai metodi per spegnere la mente Rāmana non dice che l'osservazione del respiro è inutile, ma che dura soltanto per il tempo in cui il respiro viene controllato e che l'unico metodo veramente efficace per placare la mente è vicāra: l'autosservazione.

*Benché anche con altri metodi possa sembrare di aver placato la mente, essa poi risorgerà. Anche attraverso il controllo del respiro la mente si tranquillizza, ma solo finché il respiro rimane sotto controllo, non appena il respiro riprende liberamente, anche la mente ricomincia a muoversi e vagare, spinta dalle impressioni residue. L'origine è la stessa sia per il respiro che per la mente. Il pensiero, in verità, è la natura della mente. Il concetto di "io" è il primo pensiero della mente, e questa è l'egoità. È ciò da cui nasce l'egoità che origina anche il respiro. Quindi, quando la mente diventa tranquilla, anche il respiro diventa controllato, e quando il respiro viene controllato la mente si placa. Ma nel sonno profondo, nonostante la mente si fermi, il respiro non cessa. Questa è la volontà di Dio, affinché il corpo sia preservato e gli altri non credano che si sia morti.*

A. Il respiro dell'uomo puro (o saggio secondo le traduzioni dei sūtra) è l'ham sa che diviene so ham: Io sono Śiva Maheśvara.

Non c'è esercizio di respirazione, non c'è āsana che possa permettere questo. Forse perché è molto più semplice, come l'ascolto senza scelta e la pratica senza tecnica e senza scopo.

È così profondo e così semplice che nessuno lo ritiene possibile. Io penso che la tecnica vada appresa alla perfezione, per poi capire che è solo un appiglio, un artificio, per non cadere immediatamente nel vuoto. Sono argomenti che affascinano ogni mente. E sono così ovviamente semplici che vengono concettualizzati all'istante da chi non è pronto. Una cosa è arrivarci dopo una *sādhana* praticata, una cosa è consegnarli alla mente.

B. Raphael diceva in un'intervista di non aver mai praticato in questa vita nessuna *sādhana*.

Ma d'accordo, si parla di Raphael. Ma allora le qualificazioni chi riguardano?

Premadhama:

Qualsiasi persona che abbia praticato l'arte di cui si parla.

Qualche anno fa un praticante di un determinato lignaggio avvicinò un aspirante anziano che si ispirava alla tradizione e gli chiese alcune delucidazioni su determinate tecniche ch'egli andava praticando da oltre vent'anni che stavano provocando determinati effetti.

Proprio una settimana prima all'aspirante anziano era arrivato una sorta di "mattoide" che a tutti i costi lo aveva voluto iniziare proprio a quelle specifiche tecniche. L'aspirante non si era opposto e aveva praticato quelle tecniche alcuni minuti per ciascuna. Avendo egli la consapevolezza, aveva osservato dove le tecniche andavano ad operare.

Fu così in grado di guidare quel praticante. (Parliamo ovviamente di un aspirante anziano consapevole).

Allo stesso modo, il Divino quando deve operare nel manifesto, si incarna. Così la Conoscenza.

Chiunque sia disposto a praticare il proprio dharma raggiungerà la qualificazione.

B. Cito Rāmana Maharṣi: *"Un attore indossa il costume e recita e perfino sente la parte che interpreta, ma sa di non essere quel personaggio, ma qualcun altro nella vita reale. Nello stesso modo, perché la coscienza del corpo, il sentire io-sono-il-corpo, dovrebbe turbarvi, una volta che sappiate per certo di non essere il corpo, ma il Sé?"*<sup>1</sup>

---

1. Le citazioni dei testi di Rāmana sono tratte da Ricordi I, II, III e Il Vangelo di Ramana, Edizioni Pitagorici.



Premadharmā:

Non esiste un metodo "giusto" per la pratica dell'io sono.

Esiste il metodo giusto per ciascuno, perché non esistono al mondo fenomenico due aspetti identici.

Sri Rāmana lo definiva una indagine, un'autoconoscenza. *Aparokṣānubhūti*.

Anche qui si rischia lo scontro fra chi propende per una direzione e chi un'altra.

Il punto è, come altri qui hanno marcato, che ciò che definiamo individuo è proprio l'individuazione e questa è formata da cinque guaine.

L'indagine deve risolvere l'identificazione con queste guaine (tutte), ma poiché essa nasce all'interno delle guaine, incorrerà un momento in cui il processo di autoconoscenza diverrà altro.

Il semplice profferire un nome è interno alle guaine, ciò che può talvolta essere fuori da queste è un qualcosa che chiamiamo consapevolezza, ma questa viene intesa più come una sorta di capacità pensante o intuente, quindi piuttosto percettiva che presenza onnisciente.

È proprio questo che determina lo scontro.

L'intuizione di assoluto o di informale è più percettiva, quindi avviene internamente alla mente e la mente la cristallizza credendola "vera", c'è l'incapacità di vedere che per essere vera, necessita di totale mancanza di credenza e confronto.

Il mondo è immobile e Zenone l'ha dimostrato.

Ma poiché i sensi affermano il moto del mondo, ecco che trasformo i paradossi di Zenone per sviluppare il calcolo differenziale. È qui che si separano consapevolezza e ragione, che non è più pura.

Rāmana aveva realizzato il Sè, dicono. Eppure voleva lasciare il corpo. Voleva digiunare. Non voleva lasciare Aruṇācala. Preferiva che i cani non mangiassero gli scoiattoli. Ha consacrato lo Sri Yantra.

Occorre dare a Dio quel che è di Dio e a Cesare quel che è di Cesare.

La non dualità come i vari *samadhi* sono delle esperienze precise, ma non circoscritte, dell'essente. Il fatto che siano "vere", non le rende né realmente oggettive, né sperimentalmente vere per chi non le vive come continuo ed infinito momento presente.

La posizione di chi le ha stabilmente realizzate è comunque non comprensibile da chi non è nella medesima posizione di consapevolezza, altrimenti come spiegarsi Śāṅkara che si ritrae dall'impurità, Rāmana che lancia il bastone davanti al cane, Sitā che insegue il cervo...

Oppure dobbiamo comprendere che oltre ad esistere un *prārabdha* [il *karma*

matturo e inarrestabile, in movimento], certi esseri sono chiamati a lasciare una traccia ben precisa e le loro vite tutte sono un insegnamento, quindi certi accadimenti sono pregnanti per chi da essi dovrà trarre apprensione.

Ecco il tradimento di Pietro, la fuga di Gautama, l'ira di Gesù.

Ogni guaina necessita un determinato lavoro.

Da adolescente mi narravano una storiella, attribuita a Sai Baba, ma credo che faccia parte di qualche *purāna* [antiche leggende], comunque ricordo di averla poi sentita in altri contesti.

Ci sono due massi simili e due scalpellini vi lavorano un'intera giornata. Il primo dà 98 martellate, il secondo 107. Il giorno dopo il secondo con una sola martellata lo spezza, mentre al primo servono 10 martellate.

Via diretta e via lunga? Le martellate erano 108, solo chi passava di lì per caso vedeva dieci e una martellata. Chi era presente anche prima ne vedeva 108 e 108.

\*\*\*

*D: Perché la via della liberazione dovrebbe essere insegnata diversamente? Ciò non creerà confusione nella mente degli aspiranti?*

M: I Veda insegnano diversi percorsi per adattarsi ai diversi livelli degli aspiranti qualificati. Ciò nonostante, poiché la liberazione non è altro che la distruzione della mente, lo scopo di tutti gli sforzi è il controllo della mente. Sebbene i modi di meditazione possano sembrare diversi l'uno dall'altro, alla fine tutti diventano uno. Non c'è bisogno di dubitarne. Si adotti il percorso che è idoneo alla maturità della propria mente.

Il controllo di *prāna*, che è *yoga*, e il controllo della mente, che è *jñāna*, sono i due mezzi principali per la distruzione della mente. Per alcuni il primo può sembrare facile, per altri l'ultimo. Lo *Jñāna* è come soggiogare un toro turbolento convincendolo con l'erba verde, mentre lo *yoga* è come controllarlo attraverso l'uso della forza. Così dicono i saggi: dei tre gradi di aspiranti qualificati, il più elevato raggiunge l'obiettivo rendendo la mente ferma nel Sé determinando la natura del reale mediante l'indagine vedantica e guardando a se stessi e a tutte le cose come la natura del reale; il mediocre lo consegue facendo passare la mente nel cuore grazie al *kevala-kumbhaka* e meditando a lungo sul reale e gli aspiranti di livello più basso guadagnano quello stato in maniera graduale attraverso il controllo del respiro, etc.

La mente dovrebbe essere lasciata riposare nel cuore fino alla distruzione

del pensiero "io", residente nel cuore, che è della forma dell'ignoranza. Questo è di per se *jñāna*; questo soltanto è anche *dhyāna*. Il resto sono mere digressioni verbali, digressioni sui testi. Così proclamano le Scritture. Perciò, se si acquisisce l'abilità di mantenere la mente nel proprio Sé attraverso l'uno o l'altro mezzo, non serve preoccuparsi di altre questioni.

I grandi maestri hanno anche insegnato che il devoto è più grande dello *yogin* e che lo strumento per la liberazione è la devozione, che è della natura della riflessione sul proprio Sé.

Questa è la via per la realizzazione del Brahman che è variamente chiamata *daharavidyā*, *brahmavidyā*, *ātmavidyā* etc. Cosa si può dire più di questo? Si dovrebbe comprendere il resto per inferenza.

Le Scritture insegnano in diverse modalità, dopo averle analizzate tutte, i grandi dichiarano che questo è il mezzo più breve e migliore.

Rāmana Maharṣi

*Vicārasamgrāham*, Un compendio dell'indagine, 36.

Traduzione inglese dall'originale tamil a cura di T.M.P. Mahadevan.

Edizioni Rāmanāśram

(traduzione in italiano a cura del gruppo *Vidyādhara*)



Associazione Vidya Bharata

[www.pitagorici.it](http://www.pitagorici.it)

[www.vedanta.it](http://www.vedanta.it)

[www.vidya.org](http://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 iscriverti e ricevere il quaderno clicca [QUI](#).**

O entra nell'area "[Newsletter e Periodici](#)" del sito [www.pitagorici.it](http://www.pitagorici.it).

O entra nell'area "[Newsletter](#)" del sito [www.vidya.org](http://www.vidya.org)

#### NOTIZIA SUL COPYRIGHT

Copyright © 2018 Associazione Pitagorici, Roma, 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](http://www.pitagorici.it)

#### **LIBRI PUBBLICATI disponibili su AMAZON**

- 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.