

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHĀRATA

Apeiron

Dialoghi con Premadharmā
Mente e osservazione

Quaderno n° 171

17 Settembre 2019

Quaderni Advaita & Vedanta



In Apeiron

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

Mente e osservazione

KA: Oggi ho avuto un forte desiderio di vedere oltre.

Si è vissuta una forte stanchezza verso l'involucro fisico e quello mentale.

Si è cercato lo stacco da questo corpo... con tutte le forze.

La solita paura di essere soltanto questo (fisico e mente) e cercare di placarla desiderando di comprendere se oltre fisico e mente c'è altro.

Succede sempre quando si assiste una persona che sta per andarsene.

Ogni volta è la stessa esperienza, ovvero che l'esperienza dell'altro diventa la propria.

Non c'è volontà in questo... avviene in automatico.

Penso allo stato di sonno profondo.

Penso alla non esistenza della "mia" consapevolezza durante il periodo di sonno profondo.

Perché adesso riesco a testimoniare quanto accade?

Premadharmā: Perché in realtà non lo fai. È il tuo io che crede di testimoniare.

KA.: E perché durante il sonno profondo non c'è testimonianza di quanto non accade?

Premadharmā: Perché in realtà è lì la testimonianza, infatti ci sei e sei consapevole di aver dormito, di esserci stato... è quello lo stato che è presente, mentre a questi momenti non sei presente, infatti usi la memoria per cercare di trattenerli, ossia li fissi in *citta* [sostanza mentale, memoria proiettiva, deposito delle tendenze o predisposizioni subconsce].



Dreamlike Landscapes. Scultura di Yuanxing Liang

KA.: Perchè la consapevolezza a volte c'è e a volte non c'è?

Premadharmā: A seconda delle tue credenze la risposta si mostra molteplice, usando il linguaggio più semplice e condiviso, possiamo dire che di volta in volta la consapevolezza presente nel sonno profondo scompare una volta che la copri con i veli derivanti dalla sovrapposizione e adesione (cfr *Advaita Bodha Dīpikā*, edizioni I Pitagorici).

KA.: Io non credo di possedere la consapevolezza. Credo che la consapevolezza appartenga a Dio. Però, se così fosse, perchè a volte Dio ritira questa consapevolezza?

Premadharmā: Hai introdotto Īśvara, però non lo hai definito... È entro o fuori dalla manifestazione?

Ok, usiamo anche qui un linguaggio abbastanza condiviso... non è Dio a ritirare la consapevolezza, sei tu ad allontanarti dalla sua Volontà/Grazia.

KA.: Osservo il mio corpo e la sensazione che ho di questo corpo.

Osservo il movimento mentale.

Nel sonno profondo mente e corpo si spengono.... perché non resta chi osserva?

Premadharmā: Veramente è proprio lì che si sveglia l'osservatore... il problema è riuscire a non velarlo durante la veglia.

KA.: Deduco che è solo questa mente che osserva.

Come posso andare oltre... come posso superare questa falsa osservazione.

Come si compie il prossimo passo?

Premadharmā: Il prossimo passo?

"Oggi ho avuto un forte desiderio di vedere oltre.

Si è vissuta una forte stanchezza verso l'involucro fisico e quello mentale.

Si è cercato lo stacco da questo corpo... con tutte le forze".

Il prossimo passo è quello che si compirà quando questo processo da te descritto non sarà più all'apparenza provocato da altro, ma sarà costante, ossia questo desiderio avrà assorbito ogni altro desiderio, quando non ci saranno più semi

causali attivi, quando ogni chiave di volta sarà stata risolta, ogni *vāsana* [inclinazione, tendenza] sciolta, ogni seme causale in essere e velante esaurito: quando sarà cessata ogni altra priorità.

Parliamoci chiaro... sei un capofamiglia... hai la responsabilità di tua moglie e di alcuni tuoi familiari o dipendenti? Hai come aspirazione il tuo benessere, degli scopi benefici, il servizio alla tradizione, la tua realizzazione (che evidentemente concettualizzi), etc.? È pertanto ovvio che tu non stai cercando lo "stacco" perché altro non ti interessa, evidentemente hai cercato lo stacco perché altro ti pesa, o altro non ottieni, o altro ti disturba... infatti parli di distacco da fisico e mente... non è un distacco da tutto perché tutto esaurito.

Qual è il prossimo passo? La *sādhanā* [pratica] di ogni giorno, sempre più concentrato, sempre più h24.

Questo significa fruire delle pratiche di *āsana*, per avere la postura migliore nel lavoro, nei momenti di riposo e di eventuali pratiche di concentrazione.

Qualcuno suggerisce un risveglio anticipato per dedicarsi al silenzio.

Il *prāṇāyāma* aiuta ad entrare nel silenzio.

Poi la meditazione o presenza del testimone h24, per chi ce la fa.

Il *nāmasmaraṇa* ["rammemorazione del nome"; costante ripetizione orale o mentale del nome del Signore] o il *mantra mārṅa* [via del *mantra*] come ausilio quando la tensione della pratica meditativa è troppo forte.

Questo è quanto tu potresti fare. Altri verrebbero indirizzati diversamente secondo il proprio *varṇāśrama* [ordine sociale, stadio di vita].

KA.: Suggerisci *āsana* particolari?

Premadharmā: Stabile, comoda, mantenibile e non distraente.

KA.: Per *prāṇāyāma* intendi il semplice ascolto del respiro?

Premadharmā: Anche. Al più l'adozione di ritmi di respirazione non forzati che plachino la mente.

KA.: Cos'è il *nāmasmaraṇa* e il *mantra mārṅa*?

Premadharmā: *Nāmasmaraṇa*: ripetizione di formulazioni sonore spesso coincidenti con il nome di un aspetto del Divino

Mantra mārṅa: ripetizione di formulazione sonora spesso articolata in frase dal senso compiuto.

KA.: E come mi accorgo che la pratica meditativa è troppo forte?

Premadharmā: Tensione spirituale.

Il dialogo prosegue con alcuni interventi in cui, nei dialoghi, prevale l'interpretazione personale dei partecipanti che "affermano le proprie verità" quali frutti dell'autoindagine.

A seguire l'intervento di Premadharmā sull'autoindagine.

Premadharmā: L'autoindagine necessita di un'onestà interiore spietata, altrimenti l'introspezione non è possibile perché saremo sempre trascinati all'esterno da qualsiasi nostro moto.

Un aiuto è il dialogo poiché ci permette di riconoscere, attraverso il nostro linguaggio, i percorsi della mente, i suoi bluff, i suoi agguati, le tane in cui nasconde ciò che non ama vedere.

La prima cosa che dovremmo vedere è la rispondenza fra pensiero e parola. Diciamo veramente quanto pensiamo?

O nella realtà diciamo altro da ciò che crediamo? La mente ha la tendenza ad essere incontrollata e noi spesso andando dietro ad essa le siamo pari.

Spesso la mente parla senza nemmeno sapere cosa dice o senza avere alcuna competenza in quello che dice, parla perché trattiene qualche lettura, qualche ricordo o perché essa ritiene di essere sapiente e quindi di avere una qualche conoscenza da porgere da sé, spesso senza alcuna esperienza in merito.

È tipico quando permettiamo alla mente di essere altro da ciò che è.

La mente, alla fine, è un semplice contenitore ove si manifestano i pensieri e il fatto di averne visti e immagazzinati tanti non la rende né saggia né intelligente.

Dovremmo imparare a rileggere i nostri scritti e dovremmo farlo con vocabolario alla mano per capire cosa in realtà stiamo dicendo al nostro interlocutore... e certamente se potessimo anche solo per un attimo dedicarci al perché lo stiamo dicendo aiuterebbe ancor più.

Certo, in certi casi se il nostro interlocutore è un Maestro della levatura di un Rāmaṇa Mahārṣi o di Śaṅkara, le sue parole sarebbero epiche, ma ci possono aiutare anche le parole di un confratello se esse ci indirizzano su noi stessi.

Ma in ogni caso le parole che ci devono aiutare sono le nostre stesse.

Cosa sto scrivendo? Perché lo sto scrivendo?

Sto dando un vero contributo o la mia è solo una sterile autoaffermazione del mio ego?

Spesso ci si può accorgere che in realtà il nostro era solo un bisogno di esternazione senza alcuna sostanza, senza alcun contributo.

Cosa sto dando? Pensieri... come se gli altri non ne avessero già fin troppi di propri.

In questi consessi sono transitate persone che non riuscivano a rendersi conto di quello che dicevano e che, una volta richiamati alle loro stesse parole, si seccavano pure e raramente rispondevano o facevano uscire ancora altre parole, invece di osservare le stesse e riconoscerle come proprie ed errate.

L'errore non va considerato come una colpa, l'errare è di per sé una perdita di tempo... infatti è sinonimo di vagare.

Perché è ovvio che si divaghi nel momento stesso in cui dico qualcosa nemmeno rispondente al mio pensiero (inferenza o testimonianza che sia), in quel caso sto perdendo tempo e lo sto facendo perdere al mio interlocutore.

In passato ha frequentato questo luogo [virtuale] una persona che aveva proprio questa abitudine, da un lato parlava un linguaggio che forse non capiva nemmeno lui stesso, dall'altro quelle poche volte che diceva qualcosa di chiaro, era incapace di argomentare le sue affermazioni in maniera intellegibile e allora, subito negava le sue stesse parole, celiando o affermando che fossero boutade e scherzo.

Un aspirante dovrebbe essere attento e monitorare la propria parola per poterla usare come strumento di conoscenza.

D'altra parte è difficile andare in profondità se si annaspa nel flusso incontrollato di pensieri alterati nella parola scritta.

SA.: Come non condividere queste parole di esperienza?

Il problema, però, per quanto mi riguarda, consiste nel fatto che - condividendo - decade lo stimolo a parlare.

Anche queste stesse parole che sto scrivendo ora, hanno un senso?

Sono buone? Sono utili? Sono vere?

Quale moto interiore sta impulsando il loro esteriorizzarsi?

E allora rimane solo il silenzio.

Ma il silenzio, nella partecipazione ad un consesso virtuale, è altrettanto inutile perché venendo a mancare il dialogo, un consimile luogo non ha ragion d'essere. Insomma, si crea una sorta di empasse da cui è difficile uscire, se non imparando a osservare la mente prima di riportare per iscritto ogni costrutto mentale.

Il che significa che sarebbe opportuno scriva solo chi ha saldo il controllo della mente.

E torniamo all'inizio. Come se ne esce?

Premadharmā: Semplice, utilizzando il proprio scritto come specchio in cui osservarsi e ed esplorarsi.



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 iscriverti e ricevere il quaderno clicca [QUI](#).

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

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

NOTIZIA SUL COPYRIGHT

Copyright © 2019 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

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.