

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHĀRATA

Bodhananda

Ascoltare noi stessi

Si comprende quando arriva
il momento del silenzio

Quaderno n° 172

17 Ottobre 2019

Quaderni Advaita & Vedanta



Il brano “Ascoltare noi stessi” è tratto da un incontro con Bodhananda sul *karma yoga* tenuto il 28 e il 29 aprile del 2007. In esso viene evidenziato che, nell’ambito del *karma yoga*, quando si parla di “silenzio” non si intende la meditazione, ma il semplice ascolto di sé stessi finalizzato a riconoscere ed accogliere i vari contenuti e istanze che si presentano alla nostra consapevolezza.

Nel brano successivo “Ci si accorge quando arriva il momento del silenzio”, tratto dagli archivi delle mailing list, si precisa che quando cessano i moti mentali, cessano le istanze, etc.: “esiste un silenzio fatto di opere, che non determina il ritiro dal mondo, ma ottempera il *dharma* al suo interno, è un silenzio operativo, quello dell’aspirante che ha smesso di indulgere nel superfluo. Ci si ritira da ciò che è inutile”.

Il breve brano finale rinforza la determinazione dell’aspirante all’ascolto e alla riflessione.

Chiudono il quaderno alcuni versi di Leyda Khinedris.

Nel tentativo di procedere nella direzione indicata, il gruppo *vidyādhara* sta lavorando per il recupero, la revisione e la pubblicazione di quanto archiviato.

Libera offerta di quanto ricevuto.



Rembrandt. *Il Filosofo in meditazione*. 1632. Museo del Louvre. Parigi

Ascoltare noi stessi

Spesso, quando diciamo di meditare nel silenzio, in realtà entriamo nell'ascolto.

Entrando nell'ascolto, se ci sono dei movimenti, dei contenuti, li andiamo ad ascoltare.

In realtà la concentrazione e poi ciò che chiamiamo meditazione, servono ad acquisire la capacità di ascoltare, ossia io mi concentro su un seme, su un'immagine, su un qualsiasi aspetto per acquisire la capacità di percepire quell'aspetto.

Quando diciamo che "facciamo silenzio", in realtà dovremmo creare un momento di comunione con noi stessi.

Noi normalmente siamo fatti di parti, una personalità occidentale è abbastanza complessa, ha diversi contenuti (ognuno indossa diverse maschere) e potrebbe anche esserci una maschera o un contenuto che richiede altre attenzioni.

Il silenzio è semplicemente un momento in cui andiamo ad ascoltare noi stessi e a vedere se c'è qualche parte che ci vuole parlare, se c'è un rumore mentale che ha bisogno di esprimersi, il tutto senza mai forzare, con la massima apertura.

Dobbiamo imparare proprio a dedicare a noi stessi questi momenti del-

la giornata, momenti di silenzio, in cui senza alea, senza presunzioni, senza aspettative di meditazione, di contemplazione o di chissà che cosa, semplicemente ci mettiamo un attimo nel silenzio.

Un silenzio che può anche esser rumoroso, in cui ci può essere una cacofonia mentale, ma non facciamocene un problema. Semplicemente ci mettiamo nella posizione di ascoltare qualunque cosa ci sia, senza contrapporci.

Dando modo a questo ascolto di perpetrarsi, approfondiamo sempre più quella presenza in noi stessi e ci conosciamo sempre di più.

Se voi osservate il vostro corpo vedrete che avete una certa padronanza delle vostre dita, della vostra testa, dei vostri pensieri, dei vostri occhi, di tutto quanto, ma se osservate un bambino piccolo vedrete la difficoltà che ha per apprendere l'uso delle mani, dei piedi, dell'equilibrio, della lingua, del linguaggio.

C'è un lungo addestramento che i nostri corpi hanno bisogno di fare e normalmente la nostra cultura, la nostra civiltà, non dedica uguale attenzione all'educazione emotiva e all'educazione mentale.

La nostra mente non viene addestrata, quindi siamo molto sul "fai da te".

Il silenzio è un ulteriore aiuto che possiamo dare al nostro *karma yoga* per conoscerci, per vedere se ci sono delle parti di noi stessi con delle esigenze particolari. Quindi, quando nell'ambito del *karma yoga* parliamo di silenzio, non intendiamo meditazione, ma semplice ascolto.

Si comprende quando arriva il momento del silenzio

Non è più quell'assorbimento che l'aspirante vive saltuariamente, non è più quel pacifico e pieno vuoto in cui certe volte taluni indulgono: non è *manolaya*.

Oh, ci sono molti silenzi, potremmo dire che essi sono una costante, anzi, il silenzio è la costante che inizia a mostrarsi sempre più, sino a divenire l'unico stato, come un amante che non ammetta concorrenti.

Cessano i moti mentali, cessano le istanze, etc.

Esiste però un silenzio fatto di opere, che non determina il ritiro dal mondo, ma ottempera il *dharma* al suo interno, è un silenzio operativo, quello dell'aspirante che ha smesso di indulgere nel superfluo.

Ci si ritira da ciò che è inutile. È inutile dar perle ai cani, è inutile annaffiare una pianta finta, ma se sono entrambi nel nostro *dharma*, ai primi si darà cibo e ricovero e alla seconda un bel vaso nel luogo più adatto. E se la pianta fosse vera, daremo acqua a tutti, ma la carne solo ai cani.

Ma in quel silenzio si vive il Reale all'interno di *māyā*, consapevoli d'entrambi i domini, con attenzione a non confonderli, pur essendo l'uno il sostrato dell'altro e praticamente uno, ma per coloro che vivono vedendo il velo di *māyā*, non è tale l'esperienza e così traspongono le intuizioni di un dominio nell'altro. Così verità divengono, non appena affermate, opinioni se non falsità, perché concettualizzate.

Māyā vela la ragion pura e la trasforma nell'assertivo *manas*, un empirismo che vede in sé le basi della sua esistenza apparente: è il potere velante che fa

dire "è questo". Si trasforma una conoscenza indiretta in ignoranza.

L'ascolto o *śravaṇa* è seguito da *manana*, non dall'asserzione, ma prima di arrivare all'ascolto occorre essersi impadroniti di *viveka* e *vairāgya* (discriminazione e distacco), attraverso questi raggiungere l'*uparati*, quel raccoglimento interiore alla base di ogni progresso negli *yoga*: è da lì che il *mumukṣutva* o anelito muove l'aspirante.

La vita intera è una *sādhanā*, la vita intera è da considerarsi come un'unica azione che percorre quattro fasi o *āśrama*: la preparazione, l'esecuzione, la valutazione e il ritiro. Questa azione può svolgersi entro certi indirizzi o fini o *puruṣhārtha*, affermano i principali esponenti del *vedānta*: *artha-dharma*, il conseguimento del benessere attraverso l'equanimità o onore e il desiderio della realizzazione, *kāma-mokṣa*.

Qual è il motore, l'energia che si estrinseca in questo processo? Per l'aspirante discepolo nella tradizione è *mumukṣutva*: l'anelito per l'Ordine, per l'Universale, per il Divino, per la Conoscenza, per l'Uno senza secondo.

È rettificando i *guṇa* che il discepolo può intervenire fattivamente nei *puruṣhārtha* e questa rettificazione avviene secondo le predisposizioni individuali o *varṇa*.

Molti maestri insegnano attraverso il silenzio; quando parlano usano le parole per intrappolare la mente affinché il silenzio possa entrare in noi. E il silenzio è la maniera in cui la vita normalmente insegna, attraverso cui le azioni insegnano.

È semplicemente l'applicazione dell'istruzione tradizionale oggi. Così ha fatto Rāmaṇa, così fa Raphael. Ascolto e riflessione.

Ai tempi, per anni e anni, solo su un'opera da apprendere a memoria.

Quelle parole risuonano nella coscienza che si sintonizza in evocazione, con la consapevolezza eterna di chi le ha espresse.

Attiva un diapason, mettilgliene un altro accanto: inizierà a convibrare solo perché vicini.

L'amore al Principio è l'apertura affinché ciò avvenga, il legame alla tradizione, al *guruparamparā*, al vivente è il canale direzionale.

E qui, i canali sono parecchi, nel liberamente ricevuto, liberamente dato.

*Son qui in ascolto fintanto
le realizzazioni vostre avranno voce diretta
ma se avrà voce altro
lo mio ego sì corrrotto si riconoscerà immantinente
e si scaglierà sull'immondità che vedrà di sé.*

Leyda Khinedris

nigrum nigro nigrius



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.