



## Vidyā Bhārata

Vidyā Bhārata è un newsletter periodico che riporta articoli e informazioni su iniziative e attività che fanno riferimento alla Tradizione metafisica e a quanto ad essa si riferisce. Per le pubblicazioni precedenti: [www.vidya.org](http://www.vidya.org)

Il Ramakrishna Mission Italia, attraverso l'opera di Swami Vee-tamohananda, organizza incontri e seminari per favorire l'approccio al *Vedanta*. Per informazioni: [www.ramakrishna-math.org](http://www.ramakrishna-math.org)

L'Associazione Italiana Ramana Maharsi cura la pubblicazione di testi l'insegnamento tradizionale e la vita di Ramana Maharsi e del Ramanasram. Per informazioni: [www.ramana-maharshi.it](http://www.ramana-maharshi.it)

### Altri siti di riferimento

[www.advaita.it](http://www.advaita.it) - [www.pitagorici.it](http://www.pitagorici.it) - [www.vedanta.it](http://www.vedanta.it)

Associazione Vidyā Bhārata - Via F. Aprile 40 - 95129 Catania - Italy  
Per ricevere il Newsletter: [vidya\\_bharata-subscribe@yahoo.com](mailto:vidya_bharata-subscribe@yahoo.com)  
Per accedere ai Quaderni: [Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahoo.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahoo.com)  
Per accedere al Forum: [SaiBaba-subscribe@yahoo.com](mailto:SaiBaba-subscribe@yahoo.com)  
[www.vidya.org](http://www.vidya.org)

## VEDĀNTA

### Sommario

Nan Yar - Chi sono io?  
Sulla meditazione  
Preferire uno *yoga*  
Ramana Gita  
Vita di Vivekananda

*Anno 6 - N° 16 - Settembre 2007*



3) *Avadhūtagītā* di Dattātreya, con commento di Bodhānanda

La realizzazione del Reale, l'Illuminazione, è teorizzata come meta da coloro che praticano il *Vedānta*, specialmente quello non duale o *Advaita*. L'intera opera testimonia questa realizzazione e spiega lo stato del Liberato in vita, l'*avadhūta*. Il commento trasporta la testimonianza metafisica di Dattātreya in un linguaggio moderno e più accessibile.

4) *Dialogo d'Istruzione* di Prema Dharma

La trascrizione di alcuni incontri avvenuti in un cerchio spirituale, accessibile al pubblico durante l'ultimo decennio del XX secolo, contiene alcune delle domande che molti ricercatori vorrebbero porre, se avessero un interlocutore qualificato. Il linguaggio semplice lo rende adatto per un primo e più facile approccio occidentale alla spiritualità del *Vedānta*.

5) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. I* di A.D. Mudaliar, Sādhu Aruṇāchala.

Rāmaṇa Mahārṣi visto attraverso gli occhi di due suoi seguaci: un devoto e un ricercatore ne tratteggiano ognuno un diverso ritratto, nelle sfumature interpretative ma anche sostanziali. Una visione inedita di Śrī Rāmaṇa che può aiutare a comprendere il rapporto col proprio Maestro spirituale e il concetto di abbandono. In appendice il ritratto di Echammal, una devota. L'opera è presentata dalla Associazione Italiana Rāmaṇa Mahārṣi.

In preparazione

- *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. II* di Kunjuswami, G.V. Subbaramayya

Continuano i ritratti di Rāmaṇa Mahārṣi. Questo libro riporta un'ulteriore testimonianza di due suoi seguaci, un attendente e un docente, e ci narra altri aspetti inediti della vita di questo saggio indiano, dell'atmosfera che si respirava accanto a lui e di come nacque l'istituzione che oggi mantiene intatta la testimonianza del suo insegnamento. L'opera è presentata dalla Associazione Italiana Rāmaṇa Mahārṣi.

- *Advaita Bodha Deepika* di Karapatra, a cura di Bodhānanda

Una interessante sintesi della Dottrina Advaita di Śāṅkara nelle parole di Karapatra Svāmi. L'autore espone: l'unica realtà del Sé, come viene apparentemente oscurata dal velo dell'ignoranza metafisica o *avidyā*, i metodi che la Tradizione unica prescrive per sollevare questo velo. Dei dodici capitoli originali, sono pervenuti solo i primi otto; Bodhānanda ha aggiunto alcuni capitoli ad integrazione dei quattro considerati perduti. L'opera è presentata dalla Associazione Italiana Rāmaṇa Mahārṣi.

- *La Via della Montagna in Rāmaṇa Mahārṣi* a cura di Bodhānanda

L'*Advaita Vedānta* per l'Occidente del XXI secolo nelle parole del Mahārṣi, una via all'interno del *Vedānta* che, partendo dalla quotidianità, arriva alle vette della metafisica. È la Via della Montagna, a tutti accessibile, perché da tutti visibile e percorribile. Senza limitazioni, senza eccessi, nella semplicità dei doveri familiari, religiosi e lavorativi di ognuno, occidentale e non. L'opera è presentata dalla Associazione Italiana Rāmaṇa Mahārṣi.

## Vidyā Bhārata

L'Associazione Vidyā Bhārata, l'Associazione Italiana Rāmana Mahārṣi e il Rāmakṛṣṇa Mission, anche attraverso le Edizioni I Pitagorici, promuovono la disponibilità di opere appartenenti alla Tradizione unica universale, attraverso libri, periodici, siti web, incontri, conferenze e seminari. I libri sono acquistabili sul sito web delle Edizioni I Pitagorici. Pitagora viene considerato colui che, per primo, ha coniato il termine *filosofo*, per indicare colui che reputa come sommo bene la ricerca del Vero, attraverso la conoscenza. I Pitagorici furono gli antesignani della Tradizione unica che, poi, ritroveremo in Occidente e in Oriente, come scienza "sacra", che conduce alla Verità in sé. Una Tradizione che, non tralasciando le scienze del fenomenico, è anche una scienza dello spirito, ossia metafisica.

[www.pitagorici.it](http://www.pitagorici.it) - [www.ramakrishna-math.org](http://www.ramakrishna-math.org)  
[www.ramana-maharshi.it](http://www.ramana-maharshi.it) - [www.vidya.org](http://www.vidya.org)



### COLLEZIONE VIDYĀ BHĀRATA

#### 1) *Il Vangelo di Rāmaṇa Mahārṣi* con commento di Bodhānanda

In Occidente, perduta l'identità originale fra filosofia e spiritualità, il filosofo o mistico indiano viene considerato una sorta di santone se è oggetto della devozione di chi, cogliendone la trascendenza, è giunto a venerarlo. Il commento approfondisce l'insegnamento non duale di Śrī Rāmaṇa, confrontandolo con la *Philosophia Perennis* di Parmenide, Eraclito, Platone e Plotino, e mostrando l'identità della Tradizione unica universale a livello metafisico. L'opera, presentata dalla Associazione Italiana Rāmaṇa Mahārṣi, è completata da un glossario sanscrito e dall'appendice di Svāmi Siddheśvarānanda del Rāmakṛṣṇa Math.

#### 2) *Satya Sai Baba e il Vedānta Advaita* di Prema Dharma

Sulla persona di Sai Baba circolano molte voci: chi lo vede come un mistico, chi come un *avatāra*, chi come un guaritore; questo perché di lui si predilige la miracolistica invece dell'insegnamento. L'autore, presentandone l'insegnamento non duale, colloca Sai Baba nella tradizione indiana, tracciando le motivazioni del successo e della contestazione. Il libro mostra come l'insegnamento di Sai Baba delinea i diversi percorsi spirituali e personali; come contenga, insieme, l'insegnamento vedico e *upanīṣadico*; e si collochi nell'ambito della Tradizione unica universale. L'opera, presentata dalla Associazione Italiana Vidyā Bhārata, è completata da un glossario sanscrito.

## Nan Yar - Chi sono io? (IV)

### Sri Ramana Maharshi

#### 12. Ci sono altri metodi per spegnere la mente?

Non ci sono altri metodi adeguati oltre 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 "io" è il primo pensiero della mente, e costituisce l'egoità. Ciò da cui sorge l'egoità origina anche il respiro. Quindi, quando la mente diventa tranquilla, diventa controllato anche il respiro, 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 del Divino, affinché il corpo sia preservato e gli altri non credano che si sia morti.

Nello stato di veglia e nel *samādhi*, quando la mente diventa tranquilla anche il respiro diviene regolare. Il respiro è

la forma concreta della mente. Fino al momento della morte, la mente mantiene il respiro nel corpo, e quando il corpo muore la mente porta via con sé il respiro. Per questo l'esercizio del controllo del respiro è solo un aiuto per placare la mente (*manonigraha*); esso non la estingue (*manonāśa*).

Le pratiche di controllo del respiro, insieme alla meditazione sulle forme del Divino, la ripetizione dei *mantra*, le restrizioni sul cibo ecc. sono semplici ausili 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 errare 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.

Sri Ramana nelle sue parole potrebbe sembrare categorico: «Non ci sono altri metodi adeguati oltre l'autosservazione [per spegnere la mente]». Un'affermazione che potrebbe indurre al rifiuto o all'incomprensione altri aspiranti su cammini diversi dall'autoconoscenza. In realtà la sua affermazione va letta attraverso la conoscenza di tutti i *darśana* brahmanici. Senza entrare in merito ad ogni singolo *darśana*, vediamo come Raphael nel suo commento all'*Aparokṣānubhūti* chiarisca il medesimo indirizzo.

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

«I *darśana* sono semplicemente “punti di vista” di sperimentazioni coscienziali.

Quando parlò con Haripada del suo desiderio di andare in America, il discepolo ne fu così contento che voleva iniziare a raccogliere il denaro necessario, ma lo Swami gli disse che ci avrebbe pensato solo dopo il pellegrinaggio a Rameswaram.

(*continua*)

*La biografia di Vivekananda è pubblicata in Italia dalla Vidyānanda. La presente è una traduzione dell'originale inglese, fornita dal Ramakrishna Mission, a cura di Luca Bazzoni.*



ne, insieme ad altre azioni per il beneficio materiale e culturale della gente. Lo Swami sentì che in questo modo il suo sogno di rigenerare l'India si sarebbe realizzato con relativa facilità.

Dopo aver passato alcuni giorni a Baroda, lo Swami andò a Khandwa dell'India centrale. Qui ci fu il primo accenno alla sua propensione di partecipare al Parlamento delle Religioni che si sarebbe tenuto a Chicago, ne aveva sentito parlare a Junagad o a Porebandar.

Dopo aver visitato Bombay, Poona e Kolhapur, lo Swami arrivò a Belgaum. A Bombay aveva per caso incontrato Swami Abhedananda e nel corso di un colloquio gli aveva detto: «Fratello, è cresciuta dentro di me una tale energia, che talvolta sento tutto il mio corpo bruciare».

Durante questa vita errante, ebbe scambi di idee con persone appartenenti ai diversi stadi della vita e impressionò tutti per la sua serietà, eloquenza, gentilezza e vasta conoscenza della cultura indiana e occidentale. Molte delle idee che espresse in questo periodo furono successivamente ripetute durante le conferenze pubbliche che tenne in America e in India.

Ma il pensiero più vicino al suo cuore riguardava i poveri e gli ignoranti dei villaggi, vittime dell'ingiustizia sociale: come migliorare le condizioni sanitarie dei villaggi, come introdurre metodi scientifici nell'agricoltura e come provvederli di acqua potabile; come liberare i contadini dall'ignoranza e dall'analfabetismo, come restituire loro la sicurezza perduta. Questi problemi lo tormentavano giorno e notte. Ricordava le solite parole di Śrī Rāmakṛṣṇa: «la religione non va bene per uno stomaco vuoto».

Ad un condiscipolo ipocondriaco, Haripada, diede il seguente consiglio: «A cosa serve pensare sempre alla malattia? Sii sorridente, conduci la vita religiosamente, segui pensieri elevati, sii allegro, senza indulgere in piaceri che affatichino il corpo o di cui poi tu possa provare rimorsi; vedrai che tutto andrà bene. E per quanto riguarda la morte, cosa importa se io o te muoriamo? Questo non farà certo deviare la Terra dal suo asse! Non dobbiamo considerare noi stessi tanto importanti da pensare che il mondo non possa procedere senza di noi».

«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 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».<sup>1</sup>

Come il *Vedānta* viene considerato il metafisico dei *darśana* bramanici, così al suo interno l'*Advaita* ne rappresenta l'apice senza esserne però frazione. Non esserne frazione significa che il *Vedānta*, dal punto di vista *Advaita* non è costituito di parti; il *visistadvaita* e il *bedha bedha* non sono rappresentano delle contrapposizioni, ma citando nuovamente Raphael diversi "punti di vista di sperimentazioni coscienziali".

Ecco che Sri Ramana amplia la risposta e conduce ogni pratica all'autosservazione, le pratiche devozionali di ogni genere portano nella fase finale alla completa concentrazione della mente su una idea del Divino che sarà stato man mano spogliato di tutti gli attributi sovrapposti dalla mente stessa. Tutti i processi di purificazione prescritti nell'ambito dei culti conducono allo stesso fine: un intelletto forte e purificato capace di centrarsi e rimanere fermo.

<sup>1</sup> Raphael, *Aparokṣānubhūti*, Commento al 12 verso.

## 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 esso viene chiamata *avidyā*. La meditazione dovrebbe consistere nel "giacere" in tale stato di pura Realtà. In realtà

Jainismo. Kathiawar, contenente un gran numero di luoghi sacri sia agli indù che ai jainiti, era per lo più governata da Maharaja indù che ricevevano lo Swami con rispetto. Al Primo Ministro dello stato musulmano di Junagad, Babu Haridas Beharidas, enfatizzò la necessità di predicare il messaggio dell'Induismo per tutto il mondo. Trascorse undici mesi nel Porendabar e si giovò soprattutto della compagnia del Primo Ministro, Pandit Sankar Pandurang, un grande erudito sanscrito che era impegnato nella traduzione di Veda. Impressionato dall'intellettualità e dall'originalità dello Swami, il Pandit disse: «Swamiji, ho paura che non possiate fare molto in questo paese. Pochi vi apprezzeranno qui. Dovreste andare in Occidente, dove la gente capirà voi e il vostro lavoro. Sicuramente potrete dare alla gente occidentale la vostra illuminante interpretazione dell'Induismo».

Lo Swami fu contento di sentire queste parole, che coincidevano con qualcosa che stava cominciando a sentire interiormente. Il Primo Ministro lo incoraggiò a continuare lo studio della lingua francese, dal momento che avrebbe potuto essergli utile nella sua futura opera.

Durante questo periodo, Swamiji era estremamente irrequieto. Sentiva dentro di sé una sconfinata energia che cercava canali di espressione. La rigenerazione dell'India predominava nei suoi pensieri. Un'India finalmente risvegliata che poteva, a sua volta, aiutare tutto il mondo. La vista delle meschinità, gelosie e divisioni, dell'ignoranza e povertà degli indù lo riempivano d'angoscia. Non apprezzava i riformatori occidentalizzati perché avevano perso il contatto con lo spirito della nazione; Swamiji disapprovava completamente il loro metodo di riforma sociale, politica ed economica basato sulla mera imitazione dell'Occidente. Egli voleva che gli indù coltivassero la sicurezza in se stessi. L'apprezzamento della cultura spirituale indiana da parte del ricco e potente Occidente, lui pensava, avrebbe potuto dare agli indù fiducia nel loro patrimonio ereditario.

Pregava il Signore per avere la Sua guida. Divenne amico dei Maharaja indù che governavano più di un quinto del paese e la cui influenza si estendeva su milioni di persone. Attraverso loro, lui voleva introdurre riforme sociali e avanzati metodi di istruzio-

adoravano solo Dio e le immagini erano usate come simboli. Ma il Principe non era affatto convinto. Perciò lo Swami chiese al Primo Ministro di staccare dal muro un quadro del Maharaja e di sputarci sopra. Tutti i presenti furono scandalizzati da questo affronto. Lo Swami si rivolse allora al Principe dicendo che, sebbene il quadro non fosse lo stesso Maharaja in carne e ossa, tuttavia ricordava a tutti la sua persona e per questo era tenuta in così grande rispetto; allo stesso modo l'immagine sacra ricordava al devoto la presenza di Dio ed era perciò utile per la concentrazione, soprattutto all'inizio della sua vita spirituale. Il Maharaja si scusò con lo Swami per la propria scortesia.

Lo Swami esortò la gente di Alwar a studiare le eterne verità dell'Induismo, e soprattutto a coltivare la conoscenza del sanscrito, di pari passo con la scienza occidentale. Li incoraggiò anche a leggere la storia indiana che, osservava, doveva essere scritta dagli indiani secondo il metodo scientifico occidentale, mentre gli storici europei si erano soffermati principalmente sul periodo decadente della cultura indiana.

A Jeypore lo Swami si dedicò allo studio della grammatica sanscrita, e ad Ajmere rievocò la grandezza dei domini indù e musulmani. A Mount Abu fissò meravigliato il tempio jainita di Dilwara, che, si diceva, era stato iniziato dai titani e finito dai gioiellieri. Qui accettò l'ospitalità di un ufficiale musulmano. Ai suoi amici indù scandalizzati, lo Swami rispose che, in quanto sannyasin appartenente al più alto ordine dei Paramahansa, lui era al disopra di tutte le regole di casta. La sua condotta nel mangiare con i musulmani, disse in seguito, non era in conflitto con gli insegnamenti delle scritture, sebbene potesse essere vista con disapprovazione dai leader dalla mente ristretta della società indù.

A Mount Abu lo Swami incontrò il Maharaja di Ketri, che in seguito divenne uno dei suoi devoti discepoli. Quest'ultimo gli chiese la grazia di un erede maschio e ottenne la sua benedizione.

In seguito lo Swami viaggiò a Gujrat e Kathiawar nell'India occidentale. Ad Ahmedabad, rinnovò la sua conoscenza del

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 realtà).

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 (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 *saṁskāra*) si mostrino più forti e di disturbo perché non più velati dagli altri.

Man mano che si esauriscono i pensieri non più alimentati, iniziano a comparire prima quelli 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*, il senso dell'io, la cui risoluzione porta a quello stato che alcune scuole buddiste chiamano vuoto e che erroneamente identificano col *nirvāṇa*. Anche alcuni aspiranti *advaitin* ritengono questo sia lo stato finale. Siccome tale stato all'io che si basa sull'*ahamvṛtti*, 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 al 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* 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 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 *varṇa*), forse potresti modificare tecnica di meditazione o portare dolcemente la meditazione da una fase delimitata nello spazio tempo (*āsana* e orari) ad una continua di osservazione. Avendo ormai acquisito le capacità di concentrazione, potrebbe essere opportuno iniziare applicarle nella meditazione continuata.

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

## Vita di Swami Vivekananda

### XV - Viaggi a Rajputana

Mentre viaggiava, Narendra cambiò spesso nome per evitare di essere riconosciuto. Non è improprio chiamarlo, da questo momento in poi della sua vita, con il titolo monastico di Swami, o con il più affezionato e rispettoso appellativo di "Swamiji".

Ad Alwar, dove Swamiji arrivò un mattino del febbraio 1891, fu ricevuto cordialmente sia dagli indù che dai musulmani. Ad un erudito musulmano disse: «C'è una cosa veramente notevole riguardo il Corano. Esiste fino ai giorni nostri come fu scritto undici secoli fa. Il libro ha mantenuto la sua originale purezza ed è libero da manipolazioni».

Ebbe un vivace scambio di battute con il Maharaja, che era molto occidentalizzato. Alla domanda di quest'ultimo sul perché Swamiji, un giovane abile ed evidentemente erudito, conducesse una vita errante, lo Swami ribatté: «Ditemi voi perché passate tutto il vostro tempo in compagnia degli occidentali e uscite per andare a caccia, trascurando i vostri doveri reali».

Il Maharaja disse: «Non saprei dire un perché, ma, senza dubbio, mi piace farlo».

«Bene, per la stessa ragione io vado in giro come un monaco», esclamò lo Swami.

Conversando, il Maharaja ridicolizzò l'adorazione delle immagini, perché sosteneva non erano altro che figure di pietra, argilla o metallo. Lo Swami cercò invano di spiegarli che gli indù



23. Pieno di potere e tuttavia pieno di pace, pieno di devozione e tuttavia dal senso di differenziazione, libero da attaccamenti e tuttavia amante di tutta l'umanità, Dio manifesto e tuttavia di condotta umile.

24. Egli lasciò la sua casa lasciando solo un messaggio: "questo se ne va alla presenza del Padre, non fatemi cercare" e si recò a Arunachala.

25. Oh signore così felicemente avvolto dal potere di queste qualità di buon auspicio, come Amritatnatha il rinunciante che umilmente cercava la gloria senza limiti delle persone realizzate.

26. Il signore che è sempre immerso nel Sé così rispose: la gloria degli esseri realizzati è oltre l'immaginabile. Sono come Shiva, sono come le stesse forme di Shiva e possono offrire il bene.

*(Traduzione a cura di F. Falzoni)*

FINE

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, allora c'è il cammino senza sostegni (*asparśayoga*), ossia cade ogni relazione con *māyā*, pur assistendovi e pur vedendola, ossia l'ente colta la propria pura Realtà si riconosce come Realtà assoluta o Brahman. Non c'è una 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.

(ML SB - 13/09/02)

## Preferire uno *yoga*

Come preferire uno *yoga*? Chi inizia a praticare la *bhakti* può forse sconnettere *manomayakośa* (il veicolo mentale) e fare a meno di pensare? O forse il *bhakta* che inizi la pratica lo utilizzerà per meglio servire, adorare, venerare, ingraziarsi l'Ideale prescelto (*iṣṭadevatā*)?

Chi pratica lo *jñānayoga*, può forse sconnettere *prāṇamayakośa* o *annamayakośa* (il veicolo energetico e il veicolo grossolano) ed evitare le emozioni? O forse li userà per avere motivazione, istanze ed energie per ricercare la Conoscenza?

E quando il *bhakta* mette il veicolo mentale a servizio dell'Ideale, non è forse *jñānayoga*? E quando l'aspirante *jñāni* usa la sua energia e il suo corpo al servizio del conseguimento della Conoscenza, non è forse *bhaktiyoga*?

Lo *jñānayoga* è amore per la Conoscenza e la *bhakti* è la Conoscenza del Divino, l'Assoluto percepito nel manifesto. *Jñāna* assurde a *vidyā* e *bhakti* diventa *prema*.

Non può esserci separazione nello *yoga*, lo *yoga* è unione, lo *yoga* è uno. Osservandoci con occhio libero da veli, col cuore libero da passione, ci accorgiamo che ne esiste uno e uno solo, vissuto in tutti i piani di esistenza in cui l'uomo si esprime. Gli vengono dati vari nomi perché l'uomo si vive frammentato su piani diversi. Si vede disintegrato fra emotività, pensieri e fisicità, ma quello che in realtà vede è solo un unico processo,

14. Anche ora, Valli consorte di Subramanya, bella nella mente e nell'apparenza brilla nel loto dai mille petali del suo capo, nella forma di pensieri di buon auspicio, e liberi da desiderio. Benché sia un uomo di famiglia è il re degli asceti.

15. Benefico ai devoti, *guru* di maestri di mantra con il grande Ganapati, come l'albero del paradiso egli dissolve le sofferenze di coloro che cercano la devozione ai suoi piedi.

16. È la reincarnazione di Kumarila Bhatta, maestro dei veda e autore del "*Tantra Vartika*" lodata dai conoscitori della verità brillante nell'ingegno della idee. In questa nascita tuttavia ha espresso i suoi insegnamenti solo attraverso l'*Advaita Vedanta*.

17. È l'insegnante che ha composto l'essenza del *Vedanta* in "*Arunachala Pancharatnam*" breve come aforismi ma comprendente tutto con il significato nascosto.

18. Benché non istruito in Sanscrito e senza studi di poesia, è autore di opere in cui brillanti idee si mostrano in ispirate espressioni.

19. Questo individuo unico è un'altra manifestazione del Maestro - poeta, il ragazzo tamil nato due volte che fu allattato dalla Madre Divina ed immediatamente inizio a cantare inni a lode di Shiva.

20. Questa è la terza apparizione nel mondo del Signore che una volta risiedeva sulla collina Arunachala. La sua venuta ora è per dissipare l'oscurità della mera logica essendo un esempio vivente di immedesimazione in Brahman.

21. È un grande poeta in Tamil, di un lignaggio adorato da Agastya e altri saggi. Senza un *guru* attraverso il suo affilato intelletto egli è diventato intuitivamente consapevole della suprema luce eterna.

22. Guarda tutto con la stessa equanimità, che sia un ragazzo che un pastore ignorante, una scimmia o un cane, un maestro o un devoto.

6. È delicato con le parole, e appare calmo e compassionevole nel suo viso che è come un loto pienamente sbocciato; la sua mente è limpida e trasparente come la luna nella luce del giorno e brilla nel cuore come il sole nel cielo.

7. Non è identificato con il corpo, strettamente disciplinato indifferente ai piaceri sensoriali, è un saggio senza rabbia o desiderio ubriaco della gioia della consapevolezza.

8. Libero dall'illusione dei sensi, dall'attaccamento, dalla concettualizzazione e dall'invidia, ed è sempre in stato di beatitudine. È sempre attivo ad aiutare gli altri ad attraversare l'oceano del *karma* senza aspettarsi in cambio alcun beneficio.

9. Quando Ganesh seduto in grembo Parvati disse la Madre è mia, Subramanya si sollevò dal grembo di Shiva dicendo non importa è mio il Padre, e da lui fu baciato sulla testa. Di questo Subramanya che calpestò la terra, Ramana è una manifestazione gloriosa.

10. Egli è l'incarnazione mistica del *mantra* "Om *Vachadbhuvē namah*", mi inchino al fuoco di Brahman da cui emerge il mondo.

11. Egli è uno Yoghi senza bastone e tuttavia è quello che regge il bastone. È il timoniere per attraversare il mare delle sofferenze, e allo stesso tempo è il nemico del demone Taraka. Ha rinunciato al mondo ma costantemente offre la devozione a Shiva. È nel mondo senza attaccamento alla mente.

12. La sua stabilità è paragonabile a quella del Monte Meru. È più imperscrutabile dell'oceano, più paziente di madre terra, esempio di autocontrollo libero del tutto dall'assenza di pace.

13. La sua irradiante grazia e come la luna, amica del giglio blu, la sua luminosità è come il sole che illumina il loto, nel suo stato di Brahman fa pensare al padre Dakshinamurti, seduto sotto l'albero banyano che contempla in lui il più fermo giovane figlio.

quello dell'apprensione (che in realtà è una spoliatura), che si può svolgere solo in unico modo (integrazione) e che conduce in un'unica direzione: l'armonia. Ciò che mostra dissomiglianza sono l'apparente contrapposizione di vie che seguendo i raggi corrono verso l'unico centro.

L'iniziale impossibilità a discernere fra la percezione dei sensi e le successive impressioni e modificazioni della mente, è conseguente all'abitudine di ritenere reale un oggetto-evento solo perché percepito.

«Il corpo sottile consiste ugualmente di parti, è instabile, oggetto di percezione, limitato e non-autoesistente per natura. Come può, quindi, questo corpo essere il *Puruṣa*?

«L'astrazione della mente da tutti gli oggetti e l'assorbimento nella suprema Coscienza sono conosciuti come *pratyāhāra* (dodicesimo passo) dai ricercatori della Liberazione».<sup>1</sup>

«Il *pratyāhāra* si ha quando i sensi non sono più in contatto con i rispettivi oggetti, assumendo [così] l'identità con la natura propria della mente [che rimane ferma e incolore]».<sup>2</sup>

La sovrapposizione del concetto di realtà sulla percezione si risolve attraverso il processo di integrazione, che inizia a distinguere la percezione sensoriale dalla percezione mentale e infine la percezione dal percepito per restare sul percipiente.

Questa distinzione "spinta" a più ed estremi livelli, che procede per pratiche di ascolto e di silenzio, determinate attraverso i vari strumenti a disposizione del praticante, è lo *yoga*.

«Tra una percezione ed un'altra, tra un'idea ed un'altra, tra un quanto di luce ed un altro esiste il "continuo", la sospensione, il vuoto; vale a dire l'Infinito. Felice che sa captare e vivere questo "continuo" di Pienezza».<sup>3</sup>

Non è possibile uno *yoga* senza una sua pratica; lo *yoga* inteso come via devozionale o di conoscenza passano da questa pratica

<sup>1</sup> Śaṅkara, *Aparokṣānubhūti*, 39 e 121.

<sup>2</sup> Patañjali, *Yogasūtra*, 54.

<sup>3</sup> Raphael, *La Tripla Via del Fuoco*, VI, 6.

che non si esaurisce in letture, frequentazioni e corsi. *Śravaṇa*, *satsaṅga* e *upadeśa* sono ben altro da questo e non si comprano nelle librerie, nei salotti e nei corsi multilivello. Come è inutile cercare dietro sigle e titoli altisonanti, così non serve spostare l'attenzione superficiale dalla religione alla spiritualità indiana, con un impegno parziale; perché mentre la religione riconosce e prescrive gli ierofanti, i "mediatori", l'impegno parziale impedisce l'accesso al riconoscimento della propria posizione nel mondo (*karma*) e posizione etica (*dharma*).

Se si pratica la *bhakti*, ogni volta che si pensa (senza accorgersene) si farà *jñāna*. *Jñāna* è discriminazione e distacco? Bene, il vero *bhakta* rivolge ogni pensiero all'Ideale (*iṣṭa*) e in questo si distacca da sé, poi col tempo inizierà a rivolgere pensieri sempre più puri (e questa è la discriminazione).

In sostanza lo *yoga* è il processo attraverso cui l'essere individuato scioglie l'individuazione (fatta da sovrapposizioni e adesioni) sull'essere. Se l'essere viene visto come altro da sé, il processo di unione viene chiamato *bhaktiyoga*, se l'essere viene visto non come altro da sé viene detto *jñānayoga*, se l'essere non viene considerato viene detto *karmayoga*. Se non viene vista l'individuazione, è detto *asparśayoga*. Se non viene visto il processo, viene detto *ajātivāda*. Quanto esuli da queste linee o che non sia una gradazione o interpolazione di queste sostiene l'individuazione dell'essere o *avidyā*: proiezione, sovrapposizione, adesione. Anche queste stesse parole, ritenute quale assunto di verità, invece che semplice testimonianza, diverrebbero sovrapposizione.

## Ramana Gita

Compilata da Ganapati Muni

### Capitolo XVIII la gloria del *siddha*

1. Nato dalla grande linea dei Parasara, come figlio di un colto e puro Sundara, Ramana ha occhi amorevoli ampi come petali del loto, egli rende famosi gli dei della terra.

2. Lui è l'immacolato Paramahansa che si manifesta nell'ashram di Arunachala. Benché sia sempre immerso nel Sé egli si esprime in attività che nascono dall'amore.

3. Le sue parole dissolvono i dubbi di quelli che hanno preso rifugio in lui. È come un domatore che ha messo sotto controllo l'elefante selvaggio e pazzo della mente illusa. È sempre attivo per il bene degli altri, ma completamente indifferente ai bisogni del suo corpo.

4. Il suo corpo brilla come un mango maturo. Maestro dei sensi è unito a Valli (la consorte di Subramanya) che è la Consapevolezza nella sua pienezza. Egli riassume in poche parole la sostanza delle scritture.

5. Con i suoi raggi puri e luminosi egli illumina come il sole, e dissolve a tempo debito l'ignoranza dei suoi devoti. Egli è ricettacolo di tutti le illimitate qualità positive.