

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHĀRATA

JEAN KLEIN  
Sulla meditazione

da Sii ciò che sei.  
Colloqui sulla non dualità.  
Cap.VII - Parte II

Edizioni Savitri - Torino

Quaderno n° 143

17 Maggio 2017

Quaderni Advaita & Vedanta  
[Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com)



## Sulla meditazione

D. - Che cosa pensa lei delle tecniche di meditazione di cui si parla tanto?

R. - Ogni tecnica è un condizionamento e le tecniche di meditazione che pretendono di essere delle tecniche di decondizionamento non sfuggono al circolo vizioso. Meditare è fare qualche cosa. Non lo si può contestare dicendo che è un “fare” avente come scopo la cessazione ed il far niente. Chi medita metodicamente rassomiglia ad un uomo che prende delle disposizioni per non partire per un viaggio. Per non partire per un viaggio non c’è niente da fare, non c’è che da non partire. Per essere disponibili alla luce del Sé, non c’è niente da fare. Non è necessario fare qualche cosa per fare niente. La meditazione vera è costituita dai momenti di grazia, di pace e di abbandono che noi accogliamo. Nondimeno, certe “tecniche” di meditazione possono essere utili a condizione di comprendere che esse non possono avere che un valore propedeutico. L’uomo comune è talmente indaffarato e agitato che deve fare qualche cosa per comprendere l’accostamento al “far niente”. Queste non sono che tecniche di approccio al “far niente”. Esse non ci conducono al “far niente”, ma ce ne avvicinano. La Realizzazione è impossibile se non si superano.

Grosso modo queste tecniche possono ricondursi a due tipi che si potrebbero chiamare: la meditazione con oggetto e la meditazione *verso* il “senza oggetto”. La meditazione con oggetto è il metodo più facile, quella che meglio si conviene ai principianti. Essa consiste nel fissare un oggetto



*Simbolo del sacro mantra Aum.*

di contemplazione concreto o astratto: Kṛṣṇa, Gesù, la Bontà divina, la magnificenza di Dio, ecc. Il meditante si concentra su questa immagine o questo concetto, visualizza l'immagine o fissa il concetto nel suo insieme e nei suoi dettagli. Può accadere che alla fine la sua meditazione lo blocchi e lo tuffi nel suo oggetto fino a fondersi in lui. Egli raggiunge così uno stato di unità. Questo stato di unità non è che uno stato, esso non è la Realizzazione, ma poiché è eminentemente pacato e statico il meditante può accidentalmente accedere al capovolgimento realizzatore attraverso il quale questo stato di unità qualificata si riassorbe nell'Uno senza qualità. Tale capovolgimento non è la conseguenza necessaria di questo stato (poiché non è in nessun caso la conseguenza di una qualunque cosa), ma si può dire che lo stato di unificazione tra il contemplatore ed il suo oggetto sia una condizione che favorisce il decondizionamento. La meditazione *verso* il "senza oggetto" rappresenta una via diretta e istantanea destinata a quelli che hanno un'alta capacità di astrazione e di discriminazione. È una tecnica che esige sempre la presenza di un Maestro qualificato. È un metodo eliminatore, riduttore e involutivo che consiste in un esercizio di comprensione della natura ultima dell'oggetto per riuscire a riconoscere che tutta la realtà dell'oggetto è Soggetto.

Si considera innanzitutto che l'oggetto non ha come realtà che la sua relazione con il soggetto, che l'oggetto senza soggetto è impensabile. Ma bisogna guardarsi bene dal non fare del soggetto e dell'oggetto dei correlativi equivalenti, perché il Reale non è trascendente, ma Trascendentale.

Si procede dall'eliminazione degli oggetti.

Bisogna comprendere che per oggetto, si indicano qui non soltanto gli oggetti del mondo fisico e il nostro corpo, ma anche tutta la realtà psichica, vale a dire: emozioni, immagini, pensieri...

Esercitandosi ad annullare gli oggetti in numero crescente ed in maniera via via più radicale fino all'eliminazione totale della realtà oggettiva, si finisce per scoprire che dietro la scomparsa dell'oggetto, (che ha trascinato correlativamente quella del soggetto) c'è il Sé, Coscienza pura senza oggetto, Amore puro senza oggetto e Beatitudine infinita. Questa pratica costituisce l'aspetto intellettuale della meditazione *verso* il senza oggetto.

Per essere veramente efficace essa deve essere completata dal suo aspetto affettivo. Nel suo aspetto affettivo si contempla l'oggetto in quanto "fine desiderato". La riflessione dimostra che il desiderio per l'oggetto non si indirizza all'oggetto, ma a qualche cosa che l'oggetto sembra produrre o contenere e che è la Felicità nella Pace, vale a dire una Gioia che è completezza e sufficienza. Si riconosce così che il desiderio non si indirizza affatto all'oggetto, che il suo "fine" è una realtà separata dall'oggetto. A questo punto si è fatto un grande passo, perché si sa ormai che in verità non si desiderano le cose. Allora la realtà oggettiva si trova completamente senza valore e il desiderio non trova più alcuno scopo. Il desiderio, ormai senza oggetto, perde la sua tensione verso l'esterno e ricade, per così dire, su se stesso.

Si arriva così alla realizzazione del Sé. Non si può definire con esattezza questa realizzazione perché essa si trova al di là della dualità, ed il linguaggio non la raggiunge. Si può pertanto cercare di "commentarla" dicendo che l'uomo realizzato è colui che perviene alla coscienza pura e plenaria dell' "Io sono". Nell'uomo comune questa coscienza è sempre confusa perché impura, cioè accompagnata da qualifiche: "Io sono questo o quello, sono di fronte a questo o a quello". In realtà l' "Io sono" è sempre là. Non può non essere là. Accompagna tutti gli stati. Per ritrovarlo nella sua purezza integrale non c'è altro modo che eliminare tutto quello che l'accompagna: oggetti, stati. È allora che la coscienza abituata a fissarsi sugli innumerevoli compagni dell' "Io sono" non avendo più che cadaveri, si ritrova e realizza il suo splendore eterno.

D. - Sembra che questa via sia assai rapida, nella misura in cui la si applica, beninteso!

R. - Non si può dire che sia rapida o lenta, si può soltanto dire che è la più diretta. Le vie più dirette non sono necessariamente le più rapide perché esse sono al tempo stesso le più difficili. La difficoltà principale della meditazione *verso* il senza oggetto è che essa esige da noi un modo di comprensione non abituale. Il nostro desiderio di armonia e di illuminazione ci spinge continuamente a voler trasformare noi stessi.

Ora, il mentale non può mai cambiare una cosa qualunque in modo veramente radicale.

Quello che intendo per cambiare, è uscire dal cambiamento. Quando siete orientati verso la prospettiva non oggettiva, i problemi svaniscono perché voi sapete che detti problemi non sono stati creati che per voi stessi.

D. – Ma un’ascesi per “pulire” la casa e una disciplina per mantenerla propria, non sono necessarie?

R. - Non si può mai pulire la casa con gli elementi che hanno creato quella che voi chiamate la sporcizia. Non si può mai cambiare la mente con la mente.



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 iscriversi

[Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com)  
[vidya\\_bharata-subscribe@yahoogroups.com](mailto: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](http://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.