

Premessa al  
***LIBRO DEL RISVEGLIO***

Ancora un libro sulla spiritualità? Vorremmo che fosse quello definitivo, che butterete via dopo averlo letto, assieme a tutti gli altri, per farne un falò.

Questo libro è dedicato a tutti coloro che si sono resi conto di aver girato a vuoto nel dedalo di una ricerca spirituale che li elude invece di ravvicinarli alla meta.

Tutti i saggi di qualunque cultura o razza che hanno oltrepassato qualunque credo religioso - dicono unanimi:

-Svegliati, ciò che cerchi con tanta passione, è semplice-mente colui che sta cercando.-

Disperatamente, senza sosta e per tutta la vita cerchiamo l'Amore, la Libertà, l'Unione, attraverso il sentiero sbagliato dei concetti che continuano ad illuderci. In realtà tutto ciò è *già in noi*, e ha un *solo* nome: *consapevolezza*.

La coscienza contiene queste aspirazioni, le incarna: Libertà è consapevolezza, Amore è consapevolezza. Noi ci attacchiamo agli scampoli colorati sparsi qua e là sulla terra, dimenticando la nostra vera veste regale. Non potendo evidentemente afferrare la nostra vera identità, come non possiamo vedere il nostro viso, né esprimere il sapore della bocca, o come l'occhio non può vedere se stesso, ci affanniamo in un girotondo senza fine.

Il girotondo non ha meta, è *la meta*.

Il nostro "volto originale" non ha né inizio né fine. Non potremo trovarlo né attraverso l'edonismo né attraverso rituali né discipline, - le pratiche, in realtà, aiutano solo a mantenersi nel *qui e ora* e a disidentificarsi dall'immagine di sé. Possiamo solo *retrocedere* e poi, quando tutti i nomi, le idee, le congetture si saranno dileguate come fata morgana nel deserto, allora ecco... ciò che siamo veramente potrà rivelarsi.

E così, tutto ciò che consideravamo "altro" e che ci spaventava - anche se fingevamo di amarlo - potrà riprendere il suo vero posto: quale nostra veste o meglio una seconda pelle.

Allora questo mondo che ci appare così solido e che vogliamo afferrare per paura che ci distrugga, si incolla - per così dire - ai nostri pensieri, di cui il nostro corpo è il frutto - ombra fuggevole di un altrettanto labile memoria. L'universo che ci circonda, ridiventa veramente vivo, amico e pulsa con noi; anche il nostro nemico lo vediamo come parte integrante del nostro io, proiezione delle nostre paure, specchio di qualche inibizione o tabù che non possiamo vedere altrimenti.

Da parecchi decenni poi, la fisica quantistica da Einstein a Böhm, parla di interdipendenza dei fenomeni, di relatività di tempo-spazio - è sempre *ora* e qualsiasi posto è *qui* - e di partecipazione fra osservatore e osservato. La scienza degli elettroni e degli adroni scopre che il mondo non esiste *in sé*, ma è totalmente legato alla presenza cosciente. La vera separazione tra noi e l'ambiente - dicono - è la *descrizione* del mondo in cui ci chiudiamo.

Le convenzioni ci strangolano. Heisenberg - noto fisico moderno - già più di cinquant'anni fa enunciava il principio di Indeterminazione, come base dei fenomeni della vita. La coscienza appare ora piuttosto come un ologramma\*: Ogni essere è una centrale d'informazione che contiene tutte le informazioni. Gli antichi testi vedantici dicono che la misura è *mâyâ* - illusione - la cui radice sanscrita è *matr* - come madre o Maria. L'Immacolata Concezione del dogma cristiano è la *mâyâ* che crea il mondo pur restando vergine e pura.

Non dobbiamo però confondere di nuovo la Realtà, ciò che siamo profondamente, il nostro fondo - senza-fondo - con le *parafrasi* dei fisici che ancora *descrivono* qualche cosa, pur

comprendendo la natura inafferrabile di ciò che osservano. Il loro merito è di avvicinarsi al "gran salto" di cui parlano i mistici di tutti i tempi. Ma esiste poi questo salto? Il famoso "salto quantico" di cui tanto si parla non è un vero salto perché l'elettrone *non* cambia la sua orbita! Ciò dimostra che c'è qualcosa di immutabile nel continuo apparente movimento della vita.

L'IO, quello vero, non legato alla persona e inesprimibile a parole, che pur si manifesta durante tutta la creazione spontanea della vita - non muta mai, dalla nascita alla morte: anche durante il sogno notturno vi è sempre questo indefinibile senso di essere in cui tutto compare e scompare come un temporale su un cielo azzurro. Del sonno profondo non abbiamo un ricordo, poiché in quel momento non c'è più identificazione con il corpo o ad uno stato mentale: siamo come annegati in noi stessi. Eppure c'è un ricordo di benessere totale, non di un buco nero in cui regolarmente cadiamo. La forma corporea dunque è vista come proiezione mentale, a cui ci attacchiamo nello stato di veglia e che ci imprigiona nel concetto centrale "io sono il corpo". Quando si dorme, non siamo forse incorporei?

Si parla tanto di compassione, ma in questa nuova luce, essa diventa una parola senza senso, dal momento che si scopre che non ci sono "altri", che la nostra povertà totale è la nostra più grande ricchezza. Non siamo niente. Siamo tutto. Nulla e tutto si fondono nello schioccar delle dita... sono identici.

Questa vita che appare e scompare in un lampo, di cui anche i fisici moderni constatano l'imprevedibilità di base, l'incertezza e i mistici la spontaneità, l'impermanenza, non è forse un mondo di sogno? Nei sogni notturni i personaggi ed i paesaggi sono nostre creazioni e quando ci svegliamo diciamo: "era solo un sogno."

Ci svegliamo e continuiamo a sognare con gli occhi aperti, ma non ce ne rendiamo conto che al momento in cui ci *risvegliamo* completamente.

Tutti i cosiddetti *Risvegliati* dicono che è possibile, facilissimo, basta solo che lasciamo andare le nostre convinzioni più care e cerchiamo di guardare attraverso lo specchio come Alice. Come Alice dobbiamo attraversare *effettivamente* lo specchio, lasciare ciò che la mente costantemente ci suggerisce: memorie, opinioni, concetti. Non possiamo restare a metà strada. Non è possibile vivere la Realtà rimanendo legati al mondo di sogno, alla descrizione delle cose.

Anche il *risveglio*, *l'illuminazione* si rivela poi la più grande delle illusioni. Abbiamo paura tuttavia. Paura di che cosa, di chi? Di noi stessi, del nostro vero volto, della libertà che è amore. Abbiamo paura dell'ignoto. D'accordo. Cos'è l'ignoto? È un falso problema che deriva dalla nostra identificazione alle nostre abitudini e memorie.

-L'ignoto - dice U.G.\* - è ciò che siamo!-

Ognuno di noi per così dire - possiede - anzi è - tutto l'oro del mondo, però si accontenta di qualche briciola, di qualche ornamento di poco prezzo.

E le guerre, le carestie, la miseria? Ci sono come c'è la pace, l'abbondanza, la ricchezza. Può l'uno esister senza l'altro? Avete mai visto un compratore senza un venditore? L'uno e l'altro si alternano come la nascita e la morte, la creazione e la distruzione: fanno parte dell'ologramma. Nel nostro corpo, nella nostra mente non ci sono forse continue guerre, accompagnate da momenti di tranquillità?

Ma tu *chi* sei?, *dove* sei? Questa è la *sola* domanda da farsi. Poi, in questo momento forse, il *chi* e il *dove* possono sparire mentre rimane solo l' e s s e r e che è coscienza e beatitudine.

Osserviamo il film e lasciamo che la vita segua il suo corso. Ciò non significa affatto passività, anzi. Richiede una vigilanza appassionata, che non è sforzo: può l'amore essere un'imposizione? Tutto dipende anche dal programma che incarniamo, le nostre tendenze innate e niente di più: tuttavia faremo più facilmente e spontaneamente quello per cui siamo apparsi alla luce, senza fatica né apprensioni.

Questo apparato psicosomatico è sorto senza il consenso del piccolo cervello, in realtà *ci è accaduto* - corpo, mente e mondo - e così sparirà com'è venuto. Ciò che sei realmente, assiste ed è ciò che osserva: questo è il paradosso dell'apparente dualismo. Il mondo ci appare immenso e costante, quando in realtà è il nostro computer interno che lo forma: un uomo, sotto influsso di una droga, un'ape o un marziano lo vedrebbero ben diversamente.

"È un'allucinazione collettiva" - diceva Nisargadatta e ce l'ha confermato il fisico Schrödinger. Uomini che sono considerati mentalmente lucidi. I concetti dunque sono come una spina che si usa per togliere *definitivamente* la spina che ci fa male in un piede: una volta usata, la si butta via assieme all'altra. Alcuni però riescono persino a conservarle entrambe. Mai il pensiero potrà avvicinarsi al vero Silenzio: quando la mente non ha più risorse, come il drago vinto dall'arcangelo, sarà sconfitta e la vera comprensione potrà aver luogo.

"Né questo, né quello" "trasparenza", "vuoto di concetti, ma pieno di *ciò che è*": ecco le parole usate da questi personaggi a secoli e a migliaia di chilometri di distanza - senza uso di telefoni - che si consideravano *inesistenti*, ma che vivevano tranquillamente la loro vita. Realizzare la propria vera natura non è né la ricerca di estasi, o di poteri soprannaturali, né un denigrare la vita terrena: è però un capovolgimento totale di ottica per poi continuare a vivere una vita più ricca e serena.

Coloro che si sono lanciati alla ricerca del Sé, sono un po' come i cavalieri del Graal. È necessaria una grande determinazione, una passione che non deriva certo dal piccolo ego condizionato. Tutta la nostra attenzione sarà costantemente rivolta a Quello, come l'amante perduto innamorado non può distogliere il pensiero dall'amato bene. Non è necessario mortificarsi, intraprendere viaggi pericolosi, ma semplicemente tener viva la fiamma di questa passione. Ciò farà maturare il frutto, col calore del sole dell'attenzione, che è "l'io sono", il senso dell'essere presente.

Poco alla volta, o repentinamente esso scioglierà queste incrostazioni di giudizi e concetti, questi cadaveri ideologici che ci impediscono di penetrare il mondo vero di Alice. È l'innocenza dal pensiero concettuale che ci fa conquistare il Graal. -L'unica innocenza è quella di non pensare - dice Pessoa.

L'ultimo passo da fare in ciò che si può chiamare "la via senza via" è vedere senza ombra di dubbio, intuitivamente - che noi siamo *prima* dell'apparizione della coscienza corporea : essa è ancora un *oggetto*, un nome. La coscienza è l'ultima corda che ci lega alla misura, all'illusione. Il cosiddetto stato non-mentale non è quello di un ritardato mentale - benché anch'egli goda inconsapevolmente di questa libertà - è piuttosto uno stato di pienezza che le parole non possono penetrare. Se si vive quello stato i pensieri veramente utili rimangono e possono essere più efficaci, se sappiamo distinguere la mente *funzionale*, da quella *pensante* che crea continuamente immagini legate al passato e anticipazioni.

Al di *qua*, prima ancora del respiro, "più vicino ancora della vena giugulare", ecco rivelarsi l'Ineffabile "volto originale" che ci accomuna. Come un genitore affettuoso, sempre disponibile, pazientemente ci attende: la parabola del figliol prodigo ce lo racconta.

Molti si chiederanno come "mantenere" questo stato di grazia che hanno repentinamente riscoperto: questo senso di spazio che sposa ogni forma, senza dimensioni, ci attirerà sempre di più, *spontaneamente* verso di sé. È la *consapevolezza* la regista dello spettacolo, lei sola tira invisibili fili: quando sarà l'ora giusta, la sveglia suonerà, adesso forse. Allora il fervore della contemplazione si manterrà costante da solo. In questa assenza di dimensioni, di misura dunque, la motivazione stessa è Consapevolezza, Libertà, Amore. Se la barriera *dentro-fuori* sparisce, dove sono i confini dell'ego?. L'ego si dilegnerà nel *tutto ciò che è*.

E quando il ricercatore scompare, *chi* cerca ancora e *che cosa*?

**Uppaluri Gopala Krishnamurti** (da non confondere con Jiddu Krishnamurti)

### Introduzione

Parole! La Via è aldilà delle parole, poiché in essa non c'è né ieri né domani né oggi.

Hsin Hsin Ming

La pagina perfetta, la pagina di cui nessuna parola può essere alterata senza danno, è la più precaria di tutte... Inversamente, la pagina che ha una vocazione d'immortalità può attraversare i fuochi degli errata, delle versioni approssimative, delle letture distratte, delle incomprensioni, senza perdere la sua anima in questa prova.

Jorge Luis Borges

Non credo che ci siano dei libri indispensabili. Credo piuttosto che vi siano dei pensieri essenziali a cui si finisce per arrivare, in genere, a proposito di qualunque libro. Oppure senza neppure un libro.

Jean Paulhan

A differenza d'un testo dottrinale, il poema non esprime, ma è: esso risveglia un sentimento del reale al di fuori di qualunque concetto logico... il poeta trascrive ciò che il meditante esplora silenziosamente.

Anonimo

D.: Prevede un tempo in un futuro non troppo distante in cui vi saranno tante persone Illuminate sulla Terra?

P.: **Non c'è futuro, non ci sono persone, non c'è terra, non c'è nessuno che cerca l'Illuminazione, e nessuno che la trova. Questa è la sola e ultima Verità .**

Poonja

Molti hanno paura di svuotare la propria mente temendo di precipitare nel Vuoto. Non sanno che la loro stessa Mente E' il Vuoto. *Gli ignoranti evitano i fenomeni ma non il pensiero; i saggi evitano il pensiero ma non i fenomeni.*

**La nascita e l'eliminazione dell'illusione sono entrambe illusorie.** L'illusione non è un qualcosa radicato nella Realtà; esiste a causa del vostro pensiero dualistico. Se voi cesserete soltanto di lasciarvi andare a concetti opposti quali *ordinario* e *Illuminato*, l'illusione cesserà da sola. E quindi, se vorrete ancora distruggerla ovunque possa essere, scoprirete che non vi è un alunché dello spessore di un capello di cui impadronirsi.

Bodhidharma

Quando la natura della Mente è compresa Non vi è discorso umano che la possa racchiudere o svelare. L'Illuminazione non è una cosa da ottenere. E colui che la raggiunge non dice che sa.

John Blofeld

Vuoto qui, Vuoto là, ma l'infinito universo è sempre davanti ai tuoi occhi. Infinitamente grande e infinitamente piccolo; nessuna differenza, poiché le definizioni sono scomparse e non si vedono più limiti. Così per l'Essere ed il non Essere. Non perder tempo in dubbi e discussioni che non hanno niente a che fare con questo.

Hsin Hsin Ming

Proprio qui, il Reale. Come esprimerLo, senza l'oblio delle parole?

Chuang Tzu

Sappilo: essere vuoto di ogni creatura è essere pieno di Dio ed essere pieno delle creature è essere vuoto di Dio.

Meister Eckart

Una delle figlie spirituali di Padre Pio gli disse che non poteva partire lontano da lui. Egli le disse:

"Figliola, per i figli di Dio non c'è distanza."

"Ma è duro per me, Padre."

Padre Pio le mostrò il suo orologio da polso.

"Dimmi, cosa c'è in mezzo qui?"

"Il perno, Padre."

"Esattamente. Il perno è simile a Dio, che è immobile, e le lancette attaccate al centro, indicano il tempo. Tra il centro e i numeri non c'è distanza, poiché le lancette fanno un ponte con il centro. Dio è il centro, le ore sono le anime, Padre Pio una delle lancette che fa il ponte tra il centro e le ore."

Rivista Mountain Path 1997

## CAPITOLO 1

### Non c'è niente e nessuno

All'inizio dell'inizio, anche il nulla non esisteva.

Chuang Tzu

Tutto, nel cielo intellegibile, è dappertutto. Qualunque cosa è tutto. Il sole è tutte le stelle, e ogni stella è tutte le stelle e il sole.

Plotino

La più incredibile trasformazione della visione del mondo che la nuova fisica ha intrapreso è questa - il riconoscere che la **coscienza ha un ruolo attivo nel cosiddetto universo fisico**. Il risultato di un certo tipo di esperimenti sembra dipendere dalla coscienza dell'osservatore. Non possiamo *osservare* il mondo fisico, poiché la nuova fisica ci dice, non vi è un mondo fisico. Noi **partecipiamo** all'interno di una gamma di tutte le possibili realtà.

Michael Talbot

Quando non sei conscio, il tuo mondo non esiste. Tu sei conscio della tua presenza e del mondo all'esterno, ma non sono due cose distinte. Comprendi questo. Il mondo può esistere soltanto se è presente questo apparato psicosomatico.

Nisargadatta Maharaj

D.: Questo corpo-mente, ... non è lui ad agire. L'unica cosa che agisce è la Coscienza. Ed è la stessa Coscienza che induce questo corpo mente a pensare di poter pensare e di poter agire.

R.: Esattamente così! ... **non c'è nessuno** che possa realmente preoccuparsi del fatto che l'illuminazione si produca o no in questo corpo-mente... **Non solo l'illuminazione, ma anche la realtà è un concetto.**

Nisargadatta Maharaj: Che cos'è esattamente... "Dio" ...? Non è forse la coscienza stessa - il "senso di essere" che uno ha - a causa del quale sei in grado di porre domande? *"lo sono" stesso è Dio.*

... **non ci può essere prova della Realtà al di fuori dell'esserla**. In effetti tu **sei** ciò e lo sei sempre stato. La coscienza se ne va con la fine del corpo (ed è perciò vincolata nel tempo) e con essa se ne va la dualità che è la base della coscienza e della manifestazione.

Ramesh Balsekar

D.: *Perché negate il mondo?*

M.: Non nego il mondo. Lo vedo apparire nella coscienza, che è la totalità del conosciuto nell'immensità dell'ignoto. Ciò che incomincia e finisce è pura apparenza. Del mondo si può dire che appare, non che è. L'apparenza può durare molto a lungo su una certa scala di tempo, ed essere molto breve su un'altra, ma alla fine il risultato non varia. Tutto ciò che è legato al tempo è momentaneo e irreal.

Nisargadatta Maharaj

Una fluidità che non è acqua, una limpidezza che non è aria; una luce senza fuoco e uno spirito senza corpo...

Ibn al-Farid

D. *Che beneficio può dare il fatto di parlare o di scrivere su simili soggetti?*

R. Quando lei è ricettivo, quando è assorto nell'ascolto, libero da qualsiasi referenza, allora è aperto alle parole... Ecco perché nei libri sacri vien detto che dovete vivere con le parole, le parole del guru, del maestro. Esse sono in un certo senso delle bussole che puntano in direzione della verità.

Jean Klein

... la coscienza è il solo strumento che noi abbiamo per esaminare la coscienza. In tal modo siamo chiusi in un dilemma senza fine - uno specchio che riflette infinitamente una situazione riflessa, e dalla quale non c'è scampo.

Michael Talbot

D. *Chi sono ?*

R. Con l'incessante ricerca interiore, "Chi sono", conoscerete voi stessi... Il vero io o Sé non è il corpo, ... né la mente, neppure lo stato di sonno profondo in cui non si ha alcuna percezione di questi.

Dopo aver respinto ciascuno di questi e detto ' non sono questo ' quello che rimane solo è l' "io", cioè la Coscienza.

Rivista The Mountain path 1995

È ora assai plausibile che la "sede della coscienza" non possa mai esser trovata da un neurochirurgo, perché essa sembra includere non tanto un organo o vari organi, quanto l'interazione di campi energetici all'interno del cervello. Questi modelli di energia verrebbero rovinati da un intervento chirurgico, e nei cadaveri essi non esistono più da parecchio tempo. I neurofisiologi non troveranno certo ciò che cercano fuori dalla propria coscienza, poiché ciò che essi cercano è ciò che stanno cercando.

Keith Floyd

Dov'è la sede della coscienza umana? Dirò per necessità di comunicazione... che esiste una "sfera del pensiero"... e ciascuno ha per così dire "un'antenna" che proviene dall'ambiente culturale in cui è nato. Non potrà mai scoprire da solo la sede della coscienza umana perché è dappertutto e perché *non è separato* da questa coscienza collettiva. Tutte le esperienze che i fisiologi del cervello e gli psicologi producono... non cambieranno nulla al problema: non lo scopriranno mai.

U.G.



## CAPITOLO 2

### Corpo - mente

Cosa c'è attorno al mio giardino? Rocce incolte che abbracciano le nuvole bianche.

Han Shan

Non è forse importante per te sapere se sei solo un corpo o qualcos'altro? O niente del tutto? Non vedi che tutti i tuoi problemi derivano dal tuo corpo, il cibo, il rifugio, la famiglia, il nome, la fama, la sicurezza, la sopravvivenza? Tutto questo perde significato il momento che tu realizzi che non sei solo un corpo.

Nisargadatta Maharaj

Sappi che il mondo intero è uno specchio, In ogni atomo trovansi Cento soli fiammeggianti. Se spezzi il cuore d'una sola goccia d'acqua, Ne emergono cento puri oceani. Se esami un granello di polvere, Possiamo scoprirvi mille Adamo... Un universo intero si cela in un grano di miglio; Tutto si riunisce nel punto del presente... Da ogni punto del cerchio Migliaia di forme nascono. Ogni punto, nel girare in tondo, E' talvolta un cerchio, Talvolta una circonferenza in moto.

Mahmud Shabestari

L'uomo appare come un derivato del mondo, ma intrinsecamente è l'origine del mondo.

Djalâl-ud-Din Rûmî

### Loggia 56

Gesù diceva: Colui che conosce il mondo Scopre un cadavere. E colui che scopre un cadavere Il mondo non può contenerlo.

Come dice il Prologo di S. Giovanni: "Senza di lui: *nihil*"; senza il Verbo, l'informazione creatrice: nulla. Meister Eckhart si farà condannare dicendo..."Tutte le creature sono un puro nulla.."

Il vangelo di Tommaso

Il corpo ha un innata saggezza: è il cattivo uso del cervello che disastra la vita.

Charlotte Joko Beck

Il *nagual* è l'impronunziabile. Tutti i possibili sentimenti ed esseri senzienti fluttuano in esso come chiatte, pacifiche, inalterabili, eternamente. Poi la colla della vita ne rilega insieme alcuni ed un essere viene creato. Quell'essere perde il senso della sua vera natura e rimane accecato dal luccichio e dal clamore del *tonal*, in cui esistono tutte le organizzazioni unificate. Quel grappolo è la bolla di percezione...Attraverso il *nagual*, quel grappolo di sentimenti può essere riordinato e può riformarsi istantaneamente ovunque. In altre parole si potrà vedere il qui e il là allo stesso tempo. Il *nagual* può esser testimoniato dalla "*volontà*", il *tonal* dalla "*ragione*".

Carlos Castaneda

Considera ciò che succede se butti in aria un sasso. Esso lascia il suo punto d'origine, si slancia, poi ricade e continua la sua corsa finché non ha raggiunto la sua base d'origine dove rimane di nuovo immobile. Così le acque dell'oceano evaporano, formano le nubi che sono spinte dal vento e poi si condensano in pioggia che ricade sulle montagne e scendono poi dai pendii per formar dei ruscelli, dei fiumi che poi finiscono nell'oceano, luogo di riposo. Vedi dunque che non appena c'è un sentimento di separazione dalla propria sorgente, si produce un'agitazione e un movimento finché il senso di separazione non è sparito. Così succede a te. Ti identifichi al tuo corpo e pensi che sei separato dallo Spirito, il vero Sé. Bisogna sopprimere questo senso di separazione ritrovando la sorgente e così sarai felice.

Ramana Maharshi

D.: Che tipo di reincarnazione si manifesta se qualcuno si suicida?

P: "Sui" significa "Sé". Il vero suicidio è il togliere la vita a questo "Sé" che tu credi di essere. Se riesci a farlo, non ci saranno più né morti né reincarnazioni. Se uccidi solo il corpo, ne troverai presto un altro per continuare a soffrire.

Poonja

L'individualità ha solo un'esistenza illusoria. Finché immaginiamo di avere un'individualità separata, immaginiamo anche che essa abbia il libero arbitrio.

In verità l'ego non ha libero arbitrio, perché non c'è ego; ma sul piano della realtà apparente, l'ego è composto di libero arbitrio: è l'illusione del libero arbitrio che crea l'illusione dell'ego.

D. *E' possibile avere la gioia del samadhi mentre si è presi dal lavoro mondano?*

R. E' il sentire "io lavoro" l'impedimento. Domandatevi "Chi lavora?"

E' sbagliato supporre che se ci si fissa nel Sé, i doveri della vita non saranno adempiuti come si conviene. 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?

Ramana Maharshi

A.: Poiché siamo già il Sé, la sofferenza proviene dal fatto che crediamo "Io sono il corpo", oppure "Vi è un Sé che devo raggiungere."

D.: *Per favore, esiste un metodo per distruggere la mente?*

A.: Trova chi ha la mente. Se la mente esiste ancora dopo che tu sia riuscito nell'intento, allora potrai cercare un metodo per distruggerla.

... *L'ajvani* è come l'uomo che osserva solo i nomi e le forme che appaiono sullo schermo del cinema. *L'jnani* d'altro lato, è sempre consapevole dello schermo su cui appaiono i nomi e le forme.

Annamalai Swami

Immagini di trovarti in un certo punto del tempo e di occupare un dato spazio; la tua personalità si regge sulla tua identificazione con il corpo. I pensieri e i sentimenti si susseguono in te, ... e ti fanno credere, grazie alla memoria, che sei durevole. **In realtà sono il tempo e lo spazio a esistere in te, e non tu in essi...** Sono come parole scritte sul foglio: il foglio è reale; le parole, una pura convenzione.

Nisargadatta Maharaj

D.: *Cos'è allora che nasce?*

P.: I samskara\* non realizzati. [\*Anche *vasanas* ;*Sam* = insieme - *kara* = azione]

Il Sé non è toccato. Solo il corpo nasce e muore. L'insieme dei tuoi samskara causa l'impulso per una nuova vita. Il continuo rinascere e' chiamato *samsara*.

Poonja

Sei rimasto inchiodato al racconto dei tuoi genitori: tutto sul concepimento, la gravidanza e il parto, il bambino, l'adolescente, il giovanotto, e via dicendo. Per disancorarti dall'idea di essere il corpo, devi ricorrere all'idea opposta: non sei il corpo. E proprio perché è un'idea come l'altra, trattala come qualcosa da gettare dopo l'uso.

Le parole sono sia barriere che ponti . È l'unica realtà che il corpo abbia.

Nisargadatta Maharaj

Ho un corpo o non ne ho? Sono io o non sono io? Considerando queste cose, soppesandole, Seduto, appoggiato alla scogliera, il tempo passa Tra i miei piedi spunta l'erba verde Sul mio cranio cade la polvere rossa Vedo già gli uomini del mondo volgare, Davanti al mio letto di morte con le loro offerte Di vino e di frutta.

Han Shan

D.: *Allora, ... la nostra difficoltà fondamentale è il pensiero...*

U.G.: Non potete fare nessuna esperienza se non attraverso il pensiero. **Non potete nemmeno sentire il vostro stesso corpo senza l'aiuto del pensiero. Ci sono le percezioni dei sensi, ma è il vostro pensiero che dà forma al corpo e lo definisce, altrimenti non avreste alcun modo di sperimentarlo come tale.**

**Il corpo esiste solo come pensiero.** C'è un unico pensiero e tutto esiste in funzione di quest'unico pensiero. Questo pensiero è l'io. Tutte le vostre esperienze, basate sul pensiero, sono un'illusione. Qualsiasi cosa sperimentiate attraverso il pensiero è **un'illusione.**

U.G.

D.: Cosa succede quando un essere realizzato lascia il suo corpo? Se non hanno bisogno di reincarnarsi, dove vanno?

P.: Non esiste ciò che si chiama una persona realizzata. Quando la "persona" non c'è più il Sé è realizzato. Quando non c'è "persona" la questione di andare o venire non si pone più. Il corpo è un'apparizione nel Sé. **Quando il corpo sparisce, il Sé rimane com'era e com'è sempre.** La realizzazione è la comprensione "non sono questo corpo che viene e va, sono quella realtà che non

cambia mai, nella quale il corpo e tutto il resto appare."

Ti indico soltanto ciò che sei qui. Non andartene con il pensiero: "Penso di fare esperienza del vuoto".

**Prima togli l'attività', il fare, che è pensare e sperimentare, poi togli l'io.** Allora potremo incominciare...

Sono le abitudini sopite, ereditate dalla mente e sepolte nella memoria. Quando si presentano le circostanze adatte, vengono a galla per afferrare l'oggetto. Quindi ritornano nella memoria, dove si imprimono di nuovo, per ripresentarsi nelle circostanze appropriate.

L'illuminazione ne annulla il potere, in quanto è annullata l'identificazione e "l'agente" non c'è più. È cambiata la visuale e non c'è più interesse.

Poonja

Lo ripeto ancora ed ancora; comprendi cos'è ciò per mezzo del quale ci sentiamo vivi, comprendine la natura, comprendine il gusto; allora l'identificazione con il corpo se ne andrà...

**Vi identificate con il corpo e vi limitate, e tuttavia ricordate: non trascurate questo corpo, è la casa di Dio, prendetevene cura.** Dio può essere realizzato soltanto in questo corpo. E' solo per una comprensione analitica che Dio, il vostro corpo, il vostro Sé, sono stati divisi, ma è tutto un solo Sé, tutto è intimamente collegato.

Che il corpo-mente faccia il suo lavoro, ma comprendi che ciò che sta facendo il lavoro non sei tu; tu *sei il senso della presenza.*

Ovviamente il tuo corpo resta nel mondo e del mondo, ma non ti inganna più.

Nisargadatta Maharaj

Il corpo è pensiero, la vita è pensiero, il sesso è pensiero. Voi siete pensiero e pensiero è quello che voi siete. Se non ci fosse il pensiero, voi non ci sareste. Se il pensiero non ci fosse, non ci sarebbe il mondo.

U.G.

L'universo comincia a presentarsi più come un gran pensiero che una grande macchina.

James Jeans

Lo stato anteriore alla coscienza è permanente. L'apparizione e la scomparsa spontanee, sono una qualità della coscienza. Se ti addormenti con la consapevolezza che sei la coscienza, questo pensiero regnerà durante tutta la giornata seguente. Addormentati con la certezza che il tuo corpo è spazio. Tu soffri perché ti credi un corpo. Tieni a mente giorno dopo giorno che non sei il corpo, che sei la conoscenza, la coscienza. Dopo la morte il corpo si trasforma in spazio. Di conseguenza, perché non supporre che esso lo è già fin d'ora. Tu non sei il corpo. Tutto ciò che appare e poi sparisce non sono che proiezioni mentali.

Nisargadatta Maharaj

Il pensiero crea il tempo e lo spazio. Quando c'è il pensiero, ci sono il tempo e lo spazio. Il pensiero ha creato il domani. Voi vi sentite disperati perché avete creato la speranza nel domani. L'unica possibilità che avete è ora; la speranza non è affatto necessaria. E non ha valore nemmeno l'idea del Sé, dell'*atma*. Ho fatto di tutto per trovare questo Sé. Ma è un'invenzione dei filosofi. Quando, anche solo per un momento, smettete di desiderare, il pensiero è assente e a voi non rimane altro che il semplice problema di prendervi cura dei bisogni del corpo: il cibo, qualche vestito, un riparo.

U.G.

È facile smettere di identificarsi col corpo: osserva il corpo, osserva la forza vitale del respiro. Se tu puoi osservarli, significa che ne sei distinto. Proprio come in seguito, quando osserverai la coscienza, sarai al di là della coscienza. Ma, da principio, sii una cosa sola con la coscienza. Tu non puoi in alcun modo confonderti con questa finzione che è il corpo.

Nisargadatta Maharaj

### CAPITOLO 3

#### Pensiero - persona

Provate ad essere, unicamente essere. Concedetevi giornalmente abbastanza tempo per sedervi nella calma e provare, solo provare a oltrepassare la personalità e le sue ossessioni. Perseverando in tal modo non potete fallire. Quello che importa soprattutto è la serietà e la sincerità; bisogna proprio che abbiate la nausea di essere la persona che siete e che vediate il bisogno urgente di essere libero dalle identificazioni inutili a un fascio di ricordi e di abitudini.

Nisargadatta Maharaj

Nella traversata della vita, il senso dell'*ego* è la **mosca cocchiera**... che ronza di continuo, sia che la diligenza si inerpichi su una salita, sia che non si muova.

Occuparsi dell'*ego* è occuparsi della mosca cocchiera:.. è... confermarle la sua importanza... LA MOSCA COCCHIERA, SIAMO NOI... Essa pretende aspirarvi (alla pace), ma non può gioirne che cessando di esistere: ecco... la contraddizione fondamentale... La coscienza (di sé)... non è che un sotto-prodotto della memoria.

La conoscenza riflessa ("io so e so che so") è solo una conoscenza di idee generali... del passato. Conoscersi (sapere che si esiste) è solo un'idea generale disincarnata... un *fatto di memoria* che si prende per un centro... di decisione, di azione, di vita.

L'uomo non è un centro di coscienza che ha dei progetti, dei desideri.... L'uomo è il "suo" desiderio, il "suo" progetto... A parte loro, non c'è *nulla*... è il desiderio che sperimenta se stesso...

Il senso dell'*ego* - questa "intuizione" della mia esistenza - è un effetto secondario... di questi desideri, paure... che - facendo l'esperienza di se stessi -... scoprono la loro esistenza... è il risultato di un processo, non ne è la causa.

La liberazione (dall'*ego*) è proprio ciò che l'*ego* desidera, mentre la liberazione non è altro che la fine dell'*ego*: più esso la desidera, più esso si rinforza.

Noi siamo già liberi, MA VOGLIAMO SAPERLO, FARNE L'ESPERIENZA. Chi dice esperienza o conoscenza dice idea riflessa,... cioè l'*ego*.

LO STATO NATURALE E'... QUALCOSA CHE NON PUO' ESSERE CONOSCIUTO... È IMPOSSIBILE DA ESPERIMENTARE.

Jean Michel Terdjman

Egli (l'uomo) non può considerare la possibilità che *CIÒ che è sempre stato eternamente presente, non ha bisogno di una forma* - visibile o invisibile, materiale o immateriale - *per esser presente - poiché egli non può rinunciare ad un "io", all'idea cioè di un entità separata.*

Il suo istinto di eterna presenza è giusto, ma il suo intelletto non può lasciar perdere il riflesso condizionato di **personalizzare questo principio eterno**. Il risultato è che egli vede il principio eterno come un "io", che lascia il corpo esistente al momento della morte, ma che continua la sua esistenza fenomenica altrove.

Ramesh Balsekar

Perché l'arte è esperita dalla cultura giapponese come "via"? Hisamatsu, sollecitato dalle domande di Heidegger, ce lo spiega nella sua sintesi di buddismo zen e filosofia: -L'arte è una via con la quale l'uomo è introdotto nell'origine, e trova senso nel fatto che l'uomo, una volta introdotto nell'origine, ritorna alla realtà... L'origine della realtà è la vera vita originaria, il Sé, ed è insieme il divino abbandono di ogni vincolo formale. Questo essere libero è chiamato anche Niente.-

Franco Volpi

... Nessuno può' conoscere Dio se prima non conosce se stesso.

Tutte le creature sono un puro nulla. Non dico che valgano poco o che siano qualcosa: sono un puro nulla. Quel che non ha essere è nulla. Le creature non hanno essere, perché il loro essere dipende dalla presenza di Dio: se Dio si allontanasse un istante, le creature sarebbero annientate.

Non si deve pensare tanto a ciò che si fa, quanto invece a ciò che si è. Se tu sei giusto, anche le tue opere sono giuste.

Non pensare che la santità si fondi sulle opere; la santità si deve fondare sull'essere, perché non sono le opere che ci santificano, ma siamo noi che dobbiamo santificare le opere.

Meister Eckhart

... allo stesso modo in cui il tempo non esiste all'infuori del presente, ed in cui non esiste nulla se non il tutto, non c'è nulla da guadagnare, nonostante il piacere del gioco stia nel far finta che c'è.

Dal punto di vista degli occhi, la testa sembra essere un vuoto invisibile... immediatamente dietro a qualsiasi cosa si osservi... l'intero campo che si apre davanti ai nostri occhi è una sensazione che avviene nella parte posteriore-inferiore della testa, dove si trovano i centri ottici del cervello... tutto ciò che si ascolta, si tocca... è un particolare tipo di vibrazione che agisce in rapporto al cervello: è il cervello a tradurre la vibrazione in ciò che si presenta sotto forma di luce, colore, suono... Separate dal cervello, queste vibrazioni sarebbero simili al suono di una mano che applaude da sola.

Non cercate di liberarvi dalla sensazione dell'io: consideratela, finché dura, un aspetto o un gioco dell'intero processo, come una nuvola o un'onda, il sentir caldo o... freddo... **Liberarsi del proprio io è l'ultima possibilità che rimane all'invincibile egoismo.** Finirebbe col... rinforzare la realtà di quella sensazione. Quando la sensazione di essere separati è vissuta come tutte le altre, svanisce dimostrandosi il miraggio che è in realtà. Quando (gli "esercizi spirituali") sono praticati con *lo scopo* di raggiungere... il risveglio spirituale, rinforzano l'illusione che l'io possa essere strappato e gettato da qualche parte.

Alan Watts

Potete osservare una cosa detta "io"? Sfugge. Osservatelo ora e ditemi. Come lo guardate? E cos'è la cosa che sta guardando ciò che chiamate "io"? Ecco il nocciolo della questione...: quello che sta guardando ciò che chiamate "io" è... l' "io". Sta creando un'illusoria divisione di se stesso, in soggetto e oggetto, ed è grazie a questa divisione che continua ... Ed è interessato solo a continuare così... Finché vorrete capire questo "io" o cambiarlo in qualcosa di spirituale, o santo... continuerà. Se lo lasciate in pace, non c'è più, se n'è andato.

U.G.

Storia sufi:

Vi è un banchetto in onore del re. Tanti invitati sono riuniti, ognuno seduto secondo il suo rango. Vi è un solo posto libero per l'arrivo del re. Un discepolo sufi, vestito di stracci, entra e si siede sulla sedia destinata al re. Il primo ministro è indignato, e avvicinandosi al sufi gli chiede:

Come osi sederti sulla sedia riservata al re? Sei un importante ministro?

Sufi: No, non sono un importante ministro, ma molto di più.

Primo ministro: Sei il re?

Sufi: No, non sono il re. Sono molto più importante.

Primo ministro: Sei il Profeta?

Sufi: No, non sono il profeta. Sono molto più importante.

Primo ministro: Sei Dio?

Sufi: No, no sono Dio. Sono molto più importante.

P.M.: (indignato) Come puoi dire questo? Non vi è nulla di più di Dio.

Sufi: Sono quel "Nulla".

E la rinascita?

C'è il karma e c'è la rinascita, ma non di un individuo. La confusione è causata dal prefisso *-ri*. Ci sono nuove nascite, nuovi personaggi, nuovi organismi, non qualcuno che rinasce. La confusione è stata causata dal collegamento tra il *karma* e la rinascita.

L' Assoluto non è mai nato e non muore mai?

Esatto. L'attività procede.

Dovete sapere che come individui non siete gli agenti dell'azione, ma comportarvi nella vita come se lo foste.

Ramakrishna

... devi agire perché di fatto, non puoi *non* agire. L'organismo corpo-mente deve reagire agli stimoli. Devi prendere decisioni, prendendole *come se* fossero tue.

Nel Bhagavadgita... il Signore Krishna, menziona chiaramente la "**nullità**" (situata prima del sorgere della coscienza, simultanea al concetto di spazio-tempo, e la conseguente manifestazione fenomenale) **come la vera natura dell'uomo, benché la "nullità" sia in realtà la pienezza della totalità nello stato noumenale**. Ma nella Sua ... compassione per l'individuo che invano cerca di concepire l'inconcepibile, il Signore Krishna è pronto al compromesso di trattare con l'individuo nel contesto della fenomenalità concettuale.

Ramesh Balsekar

La creatura umana è ancora un nome e una forma. Anche il fiore lo è. Lasciar andare la presa del nome e della forma significa lasciar andare il corpo e la mente. Quello che rimane è la consapevolezza senza tempo, e questo è ciò che lei ha in comune con il fiore. La creatura umana appare in lei proprio come il fiore. Quando lei non **pensa** a se stesso come uomo, dov'è l'uomo?

Jean Klein



Parlo con tutte le lingue e ascolto con tutte le orecchie.

Strano, non ho tuttavia né lingua né orecchie.

Iraqi

Cos'è la vita? Il lampeggiare di una lucciola nella notte. Il respiro di un bisonte in inverno. La piccola ombra che corre tra l'erba e si perde nel tramonto.

Capo Isapwo Muksika Crowfoot

Ho eletto domicilio nel cuore della montagna:

Sulla via degli uccelli, non vi è più traccia umana.

Sono anni che vivo in questi luoghi:

Quante volte ho visto fondere l'inverno in primavera.

Andate dire ai ricchi e alla gente della Corte,

Che un nome vuoto non serve a nulla!

Han Shan

*L'io* è fatto di labirinti

ma io non sono che il mio essere sconosciuto.

Ho, non so perché,

un altro modo di vedere...

nella quale vedere è conoscere,

la cui vita è fede, afflizione

respinta dalla mano del dubbio.

Fernando Pessoa

Considera questo. Guarda la tua mano. Ora guarda alla luce che proviene dalla lampada vicino a te. E al cane che riposa ai tuoi piedi. Tu non sei fatto solo di quelle stesse cose. *Tu sei la stessa cosa.* Un'unica cosa.

Michael Talbot

D.: Che cos'è il Sé inferiore? E quello superiore?

P.: Nel Sé non c'è né superiore né inferiore.

D.: Molti credono a un "ego sano". Una persona con un "ego sano" può aver fiducia in se stesso, essere conscio del proprio valore e limiti... ecc. Esiste dunque un "ego sano"? E può portarci all'Illuminazione?

P.: Una persona che ha fiducia e stima di sé (quello che gli psicologi occidentali chiamano un "ego sano") non è più vicino alla libertà di un altro. Questo tipo di persona sente che è felice e non

ha bisogno di cambiamenti nella sua vita. Una persona che ha capito che è il suo ego a procurargli i problemi, sentirà più facilmente il bisogno di cercare una soluzione. Non esiste un ego sano quanto non esiste una malattia sana. L'ego non può portare alla libertà, può solo impedirla. L'ego e la libertà non possono coesistere. Quando l'ego sparisce, la libertà lo sostituisce.

D.: Nella mia vita, tutto - il momento e il modo in cui morirò - è determinato in precedenza?

P.: Tutte le attività del corpo sono predeterminate. La sola libertà che possiedi è quella di non identificarti col corpo che esegue le azioni. L'illuminazione non avviene nel tempo. Avviene quando il tempo si ferma.

Poonja

Quando un anacoreta entra in una bettola, la bettola diventa la sua cella e quando un cliente assiduo delle bettole entra in una cella, quella cella diventa la sua bettola.

Hujwârî

... Il termine "*osservatore*" dovrebbe essere sostituito dal termine "*partecipante*". Questa sostituzione potrebbe indicare il ruolo radicalmente nuovo della coscienza nella fisica... la realtà soggettiva e oggettiva in un certo senso *si creano l'un l'altra*... E' possibile che l'universo in uno strano senso sia "portato alla luce" dalla partecipazione di quelli che partecipano?

**John Wheeler** fisico di Princeton

Siamo penetrati nella materia e abbiamo trovato un po' di *mâyâ* - e intravisto qualcosa di noi stessi.

Michael Talbot

Io non sono Nessuno! Tu chi sei?

Anche tu - sei - Nessuno?

Bene allora saremo in due!

Ma non dirlo a nessuno!

Ci caccerebbero - e tu lo sai!

Emily Dickinson

La vera percezione non è esclusivamente interna o esterna. Quando percepisci l'interno, puoi vedere il cambiamento corrispondente nel mondo "obbiettivo". Quando percepisci l'esterno che è sempre uno stimolo, puoi vedere il cambiamento corrispondente in te stesso ... Ma accorgersi di uno o dell'altro è poco più che un gioco, poiché la percezione totale significa diventar consapevoli della natura limitata di entrambi e dell'illimitata distesa in cui sorgono.

G. Bluestone

Possiamo contemporaneamente essere consapevoli della nostra esistenza fenomenica e della nostra presenza, essere. Questo stato appare spontaneamente e all'istante cessano il proiettare e il produrre.

Ogni tentativo di produrre questo non-stato ci immerge invece più profondamente nella relazione soggetto-oggetto.

... rimanere in questa relazione soggetto-oggetto - che è tutto ciò che l'assenza di pensieri è - vi impedisce di approdare a un silenzio più profondo. La presenza di uno stato neutro può persino costituire un ostacolo: trattandosi di energia in movimento essa non può venire sostenuta in continuazione. Il vero Silenzio non è né movimento né energia, ma tranquillità.

Jean Klein

Se volete essere un Figlio distaccatevi da ogni "no" perché il "no" cerca la distinzione. Come? Fateci caso! Se "non" sei quell'uomo là, questo "non" crea una distinzione tra te e quell'uomo. Perciò se volete essere senza distinzione, separatevi dal "no".

Meister Eckhart

La mente non ha forma, né colore, né sostanza; questo per quanto riguarda il suo aspetto vuoto. Ma essa può conoscere le cose e percepire una varietà infinita di fenomeni; questo è il suo aspetto luminoso, cioè di conoscenza. L'unione inseparabile di questi due aspetti - vacuità e luminosità - costituisce ciò che chiamiamo lo spirito originale immutabile. Per il momento la chiarezza naturale della vostra mente è velata dai turbamenti della mente. Ma via via che questi veli si dissiperanno, voi comincerete a scoprire il fulgore della coscienza risvegliata, fino al momento in cui i vostri pensieri si libereranno al momento stesso in cui appariranno, come il segno fatto sull'acqua sparisce appena lo si traccia. Quando si riconosce direttamente la natura dello spirito, è ciò che si chiama *nirvana*.

Quando essa è velata dall'equivoco, lo si chiama *samsara*. Ma il *samsara* come il *nirvana* non sono mai stati distinti dal continuum della natura assoluta.

La mente che divide le esperienze in soggetto ed oggetto, s'identifica dapprima con il soggetto, l'*io*, poi con l'idea di *mio*, infine con il *mio* corpo, la *mia* mente ed il *mio* nome. Via via che questo attaccamento aumenta, noi ci preoccupiamo sempre più del nostro benessere personale. La nostra ricerca accanita del benessere, il rifiuto delle situazioni spiacevoli, la nostra preoccupazione riguardo... alla critica e alla lode sono tutti dovuti a questa nozione di *io*... Quando realizziamo che l'oggetto dell'attaccamento e la mente che vi si attacca non sono che concetti vuoti, ci è facile vedere che gli altri non sono diversi da noi.

Dilgo Khyentse

Ogni desiderio è fondato sull' "io", l'identificazione con un'immagine oggettiva nella mente, e quando questa identificazione è stata annientata, tutti i desideri spariscono anch'essi.

Ramesh Balsekar

Lo stato che chiamiamo realizzazione è semplicemente essere se stessi, non conoscere o diventare qualcosa. Colui che si è realizzato... non può descrivere quello stato. Può solo **esserlo**...

Ramana Maharshi

Il recinto del cervo  
Sulla montagna vuota l'uomo non ha forma,  
Ove la voce sola vien dall'eco.  
Le ombre del tramonto s'invertono nella foresta  
Sul muschio, rinasce la luce.

Wang Wei

Se non riesci ad abbandonare l'idea che morirai, allora accogli questa rivelazione: tu sei l'insieme della manifesta-zione.

La stabilità esiste solo nel senza forma.

Nisargadatta Maharaj

Che strana creatura l'essere umano:  
brancola nel buio con espressione intelligente!

Kodo Sawaki Roshi

In un chicco di grano  
l'intero universo.  
Nella pentola  
bollono montagne e fiumi.

Taisen Deshimaru Roshi

La verità è che hai dimenticato quello che sei: e ciò è il peggior delitto, il solo che non si possa perdonare. Tu sei l'unico io... Non ci sei che tu... Ma soprattutto non dedurre niente! Sarebbe pericoloso. Tu sei l'Unico.

La distruzione da compiere è enorme. Non si può affrontare il sogno a pezzetti. Quando ci si sveglia la mattina, il sogno sparisce di colpo. Dunque bisogna... cavare gli occhi del pensiero, scoprendo però allo stesso tempo che non hai mai visto da un occhio diverso dal pensiero.

Il cosmo non è che una bolla che l'anima sta soffiando... bisogna far scoppiare questa bolla... di sapone. Lo stato di coscienza abituale non ha alcuna solidità e può scoppiare da un momento all'altro... **Tu sei solo di fronte alle tue produzioni mentali.** Bisogna solo vedere l'irrealtà della cosa e svegliarsi dal sogno. Lo stato di coscienza abituale è un "io" che si degrada in un "pensiero di me".

Stéphen Jourdain

Diciamo che lei vede una mosca nella sua stanza. Quando segue i movimenti della mosca nello spazio il suo sguardo innocente, non calcolatore, perché non abbozza alcuna conclusione. Semplicemente osserva la mosca. Se la sua attenzione è viva per lungo tempo, lei può arrivare a sentire se stesso che osserva. Può sentire se stesso in osservazione. Questo eccita un senso di immensa libertà nel quale si può sperimentare la presenza della corrente.

Il maestro non punta sull'assenza del processo mentale. Punta verso ciò che è **dietro** il processo mentale, dietro il pensiero e la percezione. Egli non pone l'accento sull'oggetto osservato - la mosca nello spazio - ma **sull'osservazione stessa**.

Generalmente vi è molta anticipazione nella vostra osservazione. Perché mentre osservate, proiettate già un risultato e focalizzate l'attenzione sull'oggetto del pensiero. Ma l'osservazione reale è un vedere senza che intervenga il pensiero di un risultato e perciò senza tensione tra osservatore e cosa osservata.

Jean Klein

*D.: Quando contemplo la mia vera natura, sono nell' "io sono". Un sentimento d'amore senza causa mi invade allora. Questo sentimento è giusto, o è ancora un'illusione?*

M.: È la felicità dell'essere. Sente la presenza "io sono"... È un' esperienza elevata, ma fa parte della mente. L'essere non prova né piacere né dispiacere. È senza l'io... senza l'esperienza. Se la chiamano, lei risponde, "eccomi", ma prima di dirlo, lei c'era. Il suo sentimento di esistere non era là, ma quando la chiamano, questo sentimento sorge spontaneamente. Lei sente amore, ma dopo tutto è ancora uno stato condizionato. Il non-condizionato è *senza* stato....È ed è sempre stato così, ma voi non lo sapete, ecco la difficoltà. Non c'è un solo luogo, dove la realtà non risieda. Poiché lei è la realtà, come può vederla? Per veder il suo viso lei ha bisogno di uno specchio. Non mi domandi se può ottenere la realtà, lei è la realtà.

Ranjit Maharaj

## CAPITOLO 4

### Io sono - Coscienza - Dio

#### Loggia 15

Gesù diceva: Quando vedrai Colui che non è stato generato dalla femmina, Prosternati, adoralo. Eccolo il Padre!

... invito a scoprire in noi "l'increato" - ciò che non è nato dalla femmina, dalla carne... dall'emozione; a dirigere il nostro sguardo verso la nostra vera origine, non-nata, non-creata.

#### Loggia 19

Gesù diceva: Beato colui che È prima di esistere...

"Prima che Abramo fosse, Io Sono". Meister Eckhart dirà anch'egli: "Prima di nascere, IO SONO dall'eternità". Beato colui che nello spazio-tempo, si rende conto del suo Essere Eterno... "Egli è nel mondo, ma non di questo mondo".

#### Il vangelo di Tommaso

L'anima trova la sua felicità nella percezione di sé.

Dio può esser visto solo con la cecità, conosciuto solo con l'ignoranza, capito solo dai folli.

Finché sono questo o quello non sono tutte le cose.

Tutto l'amore di questo mondo è fondato sull'amore di sé. Se tu abbandonassi questo, avresti abbandonato il mondo intero.

#### Meister Eckhart

Tutti noi abbiamo fatto l'esperienza di quei momenti di oblio totale in cui ci sentiamo come piante, animali, creature dei grandi fondi marini o abitanti delle alture celesti... credo che in tali momenti noi proviamo a dire a noi stessi ciò che sappiamo da tempo, ma che rifiutiamo di ammettere: che vivere ed essere morti sono la stessa cosa e che vivere un giorno o mille anni non fa alcuna differenza.

#### Henri Miller

Cosa volete dire quando parlate di **coscienza**? Non esiste l'incoscienza... Vedete una persona che è svenuta... ma essa non ha modo di sapere che è incosciente; quando esce da questo stato di incoscienza egli diventa cosciente. Adesso, pensate di essere consci, pensate di essere svegli, di essere vivi? In tal modo è il vostro **pensiero** che vi fa sentire che siete consci, che siete vivi, che siete coscienti o no; ciò è solo possibile quando **la conoscenza** è in funzione; quando la conoscenza è assente, che la persona sia morta o viva non importa a questo momento di pensiero - che cessa quando la morte avviene... Voi non avete la possibilità di sapere se siete vivi o morti, coscienti o no: **voi diventate consci solo con l'aiuto del pensiero.**

U.G.

L' "io sono" stesso è Dio. La ricerca stessa è Dio. Mentre cerchi scopri che non sei né il corpo né la mente, ma l'amore del sé in te per il sé in tutto. Le due cose sono una sola. La coscienza in te e la coscienza in me, apparentemente due, sono in realtà una sola, cercano l'unità e questo è amore.

Nisargadatta Maharaj

Cerca nel passato  
Quando nascevi,  
Non puoi ricordarti di nulla !  
Conserva la mente com'era  
Quando sei arrivato nel mondo,  
Istantaneamente il Sé  
Diventa "ciò-che-è"  
Idee del bene e del male  
Son dovuti al tuo Sé  
In inverno il fuoco nel camino  
È una delizia  
Ma quando arriva l'estate  
Che fastidio!  
E la brezza  
che amavi in estate  
Prima dell'autunno  
Già è una seccatura!  
Attaccamenti, brame  
Non sono più nella mia mente  
Ecco perché posso dire ora  
Il mondo è proprio mio!  
Il tuo desiderio della persona amata  
È solo momentaneo  
Esiste a causa del passato  
Prima che lei venisse.  
Ricordarsi di qualcuno  
Significa che non puoi dimenticare  
Non ricordarlo  
Che non hai mai dimenticato  
Ripensando al passato  
Trovi che è un sogno di una sera  
Realizza questo e vedrai

Che tutto è solo una bugia  
Coloro che sono amareggiati da  
Questa fluttuante vita di dolori  
Si angustiano, affliggono le loro menti  
Ruminando su sogni vani  
Poiché, in fondo, questo mondo fluttuante  
È irreale.

Bankei

In realtà non vi è né verità né errore, né sì né no, né distinzione di alcun genere, poiché tutto - incluso i contrari - è Uno.

Chuang Tzu

Quando egli si sveglia e non vede nessuno in casa tranne se stesso, allora dice, "io sono", e non c'è nient'altro che "io".

Djalâl-ud-Din Rûmî

La comprensione di Dio non è tanto un approccio verso qualcosa, quanto piuttosto verso niente; e la sacra ignoranza mi insegna che ciò che sembra niente per l'intelletto è proprio il Massimo Incomprensibile.

Nicola Cusano

Ogni cosa è della natura di nessuna cosa.

Parmenide

D.: Chi sono?

P.: Chiunque tu ti immagini di essere. Quando smetti di crearti delle identità, troverai chi sei veramente.

Poonja

Esperienza fatta ad occhi chiusi per ritrovare ad ogni momento la propria vera natura - ispirata dal testo di Douglas E. Harding (Chiedere a qualcuno di leggere molto lentamente.)

Chiudo gli occhi. Dimentico tutto quello che mi hanno detto di essere: non c'è che questo spazio, questa esperienza sveglia,... come uno schermo sul quale passa... questa voce... poi una sensazione... un pensiero... forse. Essi arrivano da non so dove. Altre sensazioni appaiono.... ancora forse un pizzicore... una leggera oppressione... un indolenzimento, che appaiono sempre in questo stesso spazio presente,... uguale a se stesso. Senza nominarle lascio che si esprimano... Osservo la respirazione che nasce e sparisce... poi ritorna in questo spazio sveglio... Essa arriva senza domandarle di venire: posso rallentarla, accelerarla,... dimenticarla, ma essa emerge sempre da questo... silenzio. Dov'è l'esterno, dov'è l'interno in questo momento? Sento un leggero suono



appena udibile in questo spazio... qualche parola silenziosa prende forma.

Dov'è il qui e dov'è il là? Qual'è la vera distanza? Non è piuttosto meglio dire che **non c'è distanza**? E che tutto nasce e muore qui, in questa presenza silenziosa, i m m o b i l e e sveglia che io sono... QUI. In questa creativa, fertile vacuità... i nomi e le forme appaiono, restano qualche tempo, spariscono di nuovo da questo schermo immacolato, sempre presente e uguale a se stesso. Esso non dipende da niente, è libero e dà la vita ad ogni cosa. Ora cerco di ricordarmi una situazione sgradevole,... o una persona, un... problema forse. In realtà sono la luce che dà la possibilità a tutto questo di manifestarsi... Ecco forse un ricordo che riecheggia una tempesta emozionale... sono l'occhio del ciclone intorno al quale si anima il gioco dei pensieri, la punta di coscienza che permette lo svolgersi del film. Ma in fondo, il film,... ha a che fare con... me, con ciò che **sono**?... Ecco... una situazione gradevole: sono la capacità trasparente che le permette di sorgere. Senza far appello alla memoria o all'immaginazione... quante dita ho... quante teste ho? ... Qual è il mio indirizzo,... la mia professione,... la mia età... Sono uomo o donna ... ho un peso? Sono un padre, una madre, un bambino? Tutte queste identità vanno e vengono come vesti che si cambiano, ma questa chiarezza QUI resta immacolata, sempre presente e uguale, dunque REALE. Questa coscienza imperitura che *sono* (che tutti *siamo*) permette a ciò che mi hanno *detto* che si chiama "corpo", di prendere tutte le forme, da quella del neonato fino a quella dell'adulto. E grazie proprio a quest'Immobilità che il Movimento, legato allo spazio e al tempo può' esprimersi. L'Immobilità e il Movimento si fondono nell'Inesprimibile, essi sono la stessa cosa. Se per un caso... la sensazione di questo corpo sparisse ora... sarei forse distrutto?

**Può forse essere distrutto lo spazio?** Adesso vi è ancora un punto di riferimento... **Anche quest'ultimo punto di riferimento ora sparisce!**

Nessun concetto, nessun oggetto d'osservazione...

La mia vera natura è libera, non dipende dal film costante delle sensazioni e delle memorie... ecco forse perché abbiamo tanto bisogno di **libertà e...** di **sicurezza** allo stesso tempo! Esse si trovano riunite solo QUI in questa trasparenza sveglia e assolutamente tranquilla... **l'Origine del mondo !**

Quello che **sono e non so di essere** è il solo porto di sicurezza. Ora lentamente apro gli occhi... e ritrovo le sensazioni del mondo che mi circonda: esso è forse separato dalla mia percezione di esso? Non è forse un'unica cosa?

Ecco di nuovo riunite la forma e il senza forma,... ma in fondo... sono mai state separate ?

Douglas E. Harding

Non sono nulla,

Mai sarò nulla.

Non posso voler essere nulla.

Detto questo, porto in me tutti i sogni del mondo.

Fernando Pessoa

Tu (essere umano) sei ciò che non esiste. Io sono ciò che sono. Se percepisci questa verità nella tua anima, mai il nemico ti ingannerà; sfuggirai a tutti i suoi tranelli.

S.Caterina da Siena

Gesù disse:- Conosci ciò che è davanti al tuo viso, e ciò che è nascosto ti si rivelerà. Hai abbandonato colui che vive davanti ai tuoi occhi.'-

Il vangelo di Tommaso

Io sono ciò che sono.

Exodus

Prima che Abramo fosse Io sono.

Gesù

"Egli" nella sua unità è ogni cosa: così dobbiamo sia chiamare tutte le cose col Suo nome, o chiamarLo con il nome di ogni cosa.

Hermes

Il mio io è Dio, né riconosco alcun altro io, eccetto il mio Stesso Dio.

S. Caterina da Genova

Non possiamo descrivere pienamente l'indescrivibile, indefinibile aspetto della Realtà. L'aspetto descrivibile della Realtà è ciò che possiamo descrivere e definire. Così se dobbiamo pensare o parlare di qualcosa, possiamo farlo solo in riferimento a ciò che è pensabile o esprimibile ovvero distinguibile. Allora descriviamo pure il regno del descrivibile. Ma allo stesso tempo non dimentichiamo che la distinzione non è reale in assoluto e che il mondo pensabile ignora il regno indescrivibile dell'indistinto e della sua natura ineffabile.

J. McFarlane

Dal momento che non vi è alcun altro approccio alla conoscenza del divino tranne quello dei simboli, non possiamo far altro che usare simboli matematici grazie al loro significato di certezza indistruttibile.

Nicola Cusano

E come se in mezzo al nostro essere ci fosse un non-essere... I confuciani lo chiamano il centro della vacuità; i buddisti, la terrazza della vita; i taoisti, il paese degli antenati o il castello giallo, ... o lo spazio del cielo primordiale.

Segreto del fiore d'oro

Sto leggendo le parole di questa pagina, e la pagina sembra certamente separata... da chi la sta leggendo. Ma se astraggo la "pagina" dal campo della visione per farne un oggetto mentale, questo concetto *appare* separato da me come un oggetto nella mia coscienza... *Non c'è una sensazione chiamata io che sente una sensazione chiamata pagina!* Piuttosto c'è una sola sensazione. Il dentro è il fuori... voi *siete* infatti *ciò che osservate*. Così la divisione, lo *spazio* tra il "soggetto qui dentro" e "l'oggetto là fuori" è una sottile illusione.

Ken Wilber

La mente relativa non può percepire questa realtà, solo una mente non condizionata la vede ... Dal momento che ciò che E' è tutto ciò che esiste, non c'è nulla che esso debba vedere fuori o dentro di sé...

Né esso è nella maniera più assoluta una mente o una coscienza, poiché nessuno sa *che cosa è*, ma solo *che* esiste. Quindi una volta che ci saremo liberati da una mente riflessiva, relativa, auto consapevole,... potremo incontrare ciò che E': quello che vede e che viene visto e l'atto stesso del vedere sono Uno.

Bernadette Roberts

Questo concetto "io sono" ha bisogno di venire continua-mente sostenuto. Il flusso dei concetti rinnova e rafforza l' "io sono" iniziale.

Questo spettacolo effimero può essere paragonato a questo: supponiamo che io sia in buona salute, poi di colpo mi ammali. Il dottore arriva, mi dà una medicina e tre giorni dopo la febbre è scomparsa. Questo periodo di tre giorni di febbre è come la coscienza "io sono". Esattamente la stessa cosa: uno spettacolo passeggero, legato al tempo. Questo principio "amore dell'essere, della vita" non si tratta di denigrarlo. Questo sentimento "io sono" contiene il cosmo intero.

Nisargadatta Maharaj

La vita mia conosce ore di gioia:  
È quando non mi sento vivere;  
E, come il profumo dei fiori  
Attorno ai fiori va tessendo un'anima-fiore  
Che è spirito incarnato,  
Da me stesso eredito,  
Aria-spirito del sangue dell'anima mia,  
Un io anteriore  
Che è il tesoro-essere  
Che condivido con il diniego di Dio.

Fernando Pessoa

In realtà, niente accade. Sullo schermo della mente il destino proietta eterno le sue immagini, che sono i ricordi di proiezioni anteriori, sicché l'illusione si rinnova costantemente. Le immagini vanno e vengono: sono luce intercettata dall'ignoranza. Scorgi la luce e dimentica l'immagine

M.: Quando è iniziato questo processo dell'osservare? E' iniziato con l'arrivo dello stato di veglia, del sonno profondo e della conoscenza "io sono"; è tutto avvolto in un "io sono". Questo è conosciuto come nascita.

Nel momento in cui sopraggiunse, l' "io sono" viene usato per sperimentare, osservare, eccetera. Ma prima di questa nascita, dov'era quell' "io sono"? Non c'era. ... Quali domande puoi avere senza questa triade? Supponiamo che tu abbia cinquant'anni. Hai avuto l'associazione di quella triade per cinquant'anni; vai indietro ora,... prima, qual'era la tua esperienza? Che cos'eri?

D.: *Non lo so.*

M.: Questo è corretto. Era uno stato di **non-conoscenza**. In quello **stato di non-conoscenza, improvvisamente è apparsa la capacità di conoscere**. Ciò ha creato tutto questo misfatto.

Questa coscienza non è altro che energia. Quando l'essenza del corpo diventa più debole, la coscienza diventa più debole e alla fine se ne va; **non muore nulla**.

Una volta che questa coscienza è conscia di se stessa, a causa del condizionamento considera certi oggetti come suoi ed altri come non suoi e combatterà per questi cercando di proteggere quelli che considera propri. Quando la coscienza realizza il suo potere latente, la sua universalità, i concetti "me" e "mio" vengono perduti.

Questa **coscienza universale** è conosciuta come Dio, che è l'Onnipotente, l'Onnisciente, e l'Onnipresente, tutti gli attributi. Questi attributi vengono dati a Dio nella coscienza, non all'Assoluto. **L'Assoluto è senza attributi**.

**Qualunque cosa tu abbia inteso, non lo sei**. Perché ti perdi in concetti? Tu non sei ciò che conosci, sei il conoscitore.

Quest'insieme dei tre stati e dei tre attributi (veglia, sonno e coscienza "io sono", e i tre guna: sattwas, rajas e tamas, n.d.a.) è nato e qualunque cosa accada, accade a quell'insieme ed io non ho nulla a che fare con esso. Questo è il motivo per cui sono totalmente privo di paura, senza alcuna reazione nei confronti di una malattia che sarebbe traumatica per altri.

Chi dormendo sogna, ha prima di tutto risvegliato il suo essere nell'universo del sogno. Nel momento in cui sorge, l'essere crea uno spazio che è immediatamente occupato dall'universo del sogno; ma la sorgente è in questo senso profondo di essere... lo spazio in realtà non esiste. Lo spazio è un'illusione.

Nisargadatta Maharaj

## CAPITOLO 5

### Creazione del mondo

#### Il mondo delle apparenze

L'illusione cosmica aveva gettato su di me la sua rete ma questo Viththal ha avuto pietà di me. Egli mi fece uscire e mi mise in disparte, aprì i miei occhi ad una meraviglia, Si danza, si salta, si prende l'illusione per una meraviglia, si prende per vera una felicità peritura. Si piange, si geme, ci si rompe la testa, si piange un amico da morire. Mi stupisco io stesso, dice Toukâ, di ascoltarmi dire queste parole.

Toukârâm

Siamo intrappolati all'interno della bolla di percezione e quello di cui siamo testimoni è un riflesso della nostra visione del mondo, la nostra descrizione.

Arrestando il dialogo interiore, sfondiamo la barriera che ci separa da noi stessi.

Carlos Castaneda

... quando guardiamo una persona, l'immagine della persona è in realtà sulla superficie delle nostre retine. Eppure noi non percepiamo la persona come se fosse sulle nostre retine. Noi la percepiamo come se fosse "nel mondo là fuori". Allo stesso modo, quando urtiamo il dito di un piede, noi sperimentiamo il dolore in quel punto. Ma il dolore non è realmente nel dito. È un processo neurofisiologico che è in atto. Creare l'illusione che le cose sono localizzate là dove in effetti non sono è la principale caratteristica dell'**ologramma**.\* Una delle implicazioni più sorprendenti del potenziale quantico è la sua implicazione nella natura della posizione. A livello della nostra vita quotidiana, le cose hanno determinate posizioni, ma... a livello quantico, l'ubicazione cessa di esistere. Tutti i punti dello spazio diventano uguali a tutti gli altri punti nello spazio e non ha più senso parlare di qualcosa che sia separato da tutto il resto. I fisici chiamano questa proprietà "**non-località**". ... Dovremmo sempre ammettere che la nostra rappresentazione della realtà può essere più facile da afferrare che la realtà stessa, ma non dobbiamo confondere le due cose... Le parole sono usate per condurre alle idee; ma quando le idee sono afferrate, gli uomini dimenticano le parole.

Michael Talbot

Il mondo è il costruito delle nostre sensazioni, percezioni, memorie. Conviene guardarlo come esistente in modo proprio e oggettivo. Ma certamente non diventa manifesto grazie alla propria esistenza. Il suo manifestarsi dipende da vari fatti in determinate parti di questo stesso mondo, cioè da certi avvenimenti che accadono nel cervello.

La ragione per cui il nostro ego senziente, intelligente e pensante è introvabile all'interno della nostra rappresentazione scientifica del mondo è spiegabile facilmente con otto parole: *perché è esso stesso quella rappresentazione del mondo*.

Il mondo mi è dato in una sola volta, non ve n'è uno esistente e l'altro percepito. Il soggetto e l'oggetto sono una sola cosa. Non si può dire che la barriera tra di loro sia crollata quale risultato delle recenti esperienze, per il semplice fatto che questa barriera non esiste.

Il mondo è dato in una sola volta. Nulla è riflesso. L'immagine riflessa e quella originale sono identiche. Il mondo esteso nello spazio-tempo è solo la nostra rappresentazione.

Erwin Schrödinger

L'universo, (è) *un gigantesco fluente ologramma.*

Michael Talbot

Quando l'erba crescerà sulla mia tomba,  
Sia lì il segno che mi si dimentichi del tutto.  
La Natura mai si ricorda, per questo è bella.  
E se si prova il bisogno morboso di 'interpretare'  
L'erba verde sulla mia tomba,  
Dite pure che continuo a verdeggiare e ad essere naturale.  
Credo al mondo come a una margherita,  
Perché lo vedo... Ma non penso ad esso,  
Perché pensare ad esso non è capirlo...  
Il Mondo non si è fatto perché noi pensiamo a lui,  
(pensare fa male agli occhi)  
Ma perché lo guardiamo con un senso di accordo...  
Io non ho filosofia, ho dei sensi.  
Se io parlo della Natura, non è che sappia ciò che è,  
Ma perché l'amo, e l'amo per la ragione  
Che colui che ama mai non sa quel che ama,  
Né sa perché ama, né cos'è amare.  
Amare è l'innocenza eterna,  
E l'unica innocenza è quella di non pensare.

Fernando Pessoa

La cosa più importante che è stata tralasciata in questi studi sulla "**soglia della morte**" è **che tutte queste esperienze... sono movimenti nella coscienza**, sono della natura del sogno, quindi **concettuali ed illusorie**.

Ramesh Balsekar

Osservatore e cosa osservata sono correlati in modo reale e fondamentale. L'esatta natura di questa correlazione non è chiara, ma sempre più viene comprovato il fatto che la distinzione fra il "qui dentro" e il "là fuori" sia un'illusione.

L'accesso al mondo fisico avviene tramite l'esperienza. In breve, **ciò che noi sperimentiamo non è la realtà esterna, ma la nostra interazione con essa**. Questo è il fonda mentale assunto della "complementarità".

La complementarità è il concetto sviluppato da Niels Bohr per spiegare il dualismo **onde-particelle** della luce. Le caratteristiche *ondulatorie* e quelle *particellari*, prosegue la teoria, sono aspetti che si escludono a vicenda, o complementari, della luce.

Come possono due caratteristiche che si escludono a vicenda essere entrambe proprietà della luce, che è una cosa sola? Esse non sono proprietà della luce. Sono proprietà della nostra **interazione** con la luce. A seconda del tipo di esperimento che scegliamo, possiamo fare in modo che la luce si manifesti con proprietà particellari oppure ondulatorie.

Gary Zukav

... volevi collegarti con l'albero... Ahimè ti sei sbagliato di albero! La linfa, le molecole,... non appartengono all'albero, ma al tuo intelletto... Un po' di pensiero coagulato, tagliato... L'albero... non era in realtà laggiù, fuori dai tuoi occhi e dalla tua testa, ma nella tua testa, unicamente in essa...

Stéphen Jourdain

I nostri sensi non sono separati da ciò che è "là fuori", ma sono intimamente coinvolti in un complesso processo di feed-back, il cui risultato finale è di creare ciò che è "là fuori". *Cosa è là fuori?*

Il nostro mondo è "costruito" dalle parole... dai nostri credo culturali. Ciò che chiamiamo realtà è imparata.

Michael Talbot

L'esperienza filtrata attraverso i miei meccanismi umani crea il mio mondo. Tutto è esperienza, tanto nel mondo interno che in quello esterno.

Possiamo quindi distinguere tra il "primo momento" (Dio, Natura di Buddha, Assoluto, Ciò che è) e il mondo che ne viene istantaneamente creato, che è l'altro lato della faccenda. In realtà i due lati sono uno solo: **il primo momento e il mondo che ne deriva non sono diversi**. Comprendendolo, tutti i problemi finiscono perché diventa ovvio che non c'è né passato né futuro, e la nostra montagna di preoccupazioni si rivela un assurdo.

Charlotte Joko Beck

Vi sono universi nella nostra testa - universi sovrapposti ad altri universi.

Michael Talbot

Quando un uomo va a dormire, egli prende con sé il tessuto di questo mondo che tutto contiene, lui stesso lo distrugge, lui stesso lo costruisce, e sogna attraverso la propria chiarezza la propria luce. Allora, questa persona è illuminata. Là non vi sono né carri, né buoi, né strade. Ma egli estrae da lui stesso carri, buoi e strade. Là non vi sono né gioie, né piaceri, né delizie. Là non vi sono né cisterne, né vasche di fior di loto, né correnti. Ma egli estrae da lui stesso cisterne, vasche di fior di loto, correnti. Poiché egli è il creatore.

Upanishad

Alfred North Whitehead... -la mente nell'afferrare qualcosa, sperimenta le sensazioni che sono qualità della mente soltanto. Queste sensazioni sono proiettate dalla mente - come per vestire dei corpi adatti, nella natura circostante. Così i corpi sono percepiti con delle qualità che in realtà non appartengono a loro, ma sono qualità che sorgono soltanto dalla mente. Così la natura assume il merito che in realtà ci compete: la rosa per il suo profumo, l'usignolo per il suo canto, il sole per il

suo brillare... La natura è una faccenda insipida, senza suoni, senza colori, senza profumi; solo un turbinio di materia, senza fine, senza scopo.-

Quello che Whitehead vuol dire è che la mente che potesse concepire un oggetto com'è *veramente* (senza modifica-zione o errore), non comprenderebbe assolutamente niente. Questa è la mente *completa* dell'jnani o del saggio.

Ramesh Balsekar

D.: Viviamo in tempi di abbondanza. Possiamo scegliere tra tanti oggetti diversi e siamo presi dal desiderio senza fine di qualcosa di più, di meglio. Come possiamo vivere "al mercato" senza esserne attratti?

P.: Non andando a far compere di oggetti piacevoli.

D.: Cos'è il desiderio? Qual è la via alla felicità vera?

P.: Discriminando fra quello che è reale e permanente e ciò che è irreale e impermanente. E quindi desiderando il primo e non il secondo.

Poonja

*Rimpoche*.: Nel rendersi conto che il nostro mondo quotidiano è realmente in continuo cambiamento, è implicita la comprensione di una consapevolezza intrinseca. Questa

consapevolezza permea tutte le forme apparentemente solide ... Quando scopriamo il cambiamento come la natura reale dell'esistenza, la nostra vecchia concezione del mondo sembra rimpicciolita ... Il mondo diventa vivo, siamo di nuovo completi.

Invece di occuparsi semplicemente di ogni singolo momento, la coscienza raccoglie e poi nutre modelli di immagini e di concetti, a partire dai quali crea un senso di identità separata. **Ci sembra di aver imparato o almeno di aver accumulato e immagazzinato informazioni, ma in realtà il sé sta semplicemente ricreando e perpetuando se stesso.** Lo stesso processo avviene nello stato di sogno. Le immagini i concetti e le interpretazioni sono tessute in un modello, l'uno attiva l'altro; la nostra intera esperienza di vita è come un **arazzo mobile**.

Definendo e giudicando qualsiasi cosa sperimentiamo, la vita diventa così complessa che non c'è alcuno spazio, alcuna immagine senza un'etichetta.

Tarhang Tulku

È per l'esigenza di questo seme di coscienza che voi cercate un compagno o una compagna, e non perché l'avete deciso voi. Voi reagite soltanto a questa qualità della forza universale. Non crediate di sposarvi perché avete incontrato la persona adatta; è semplicemente a causa del bisogno di questa coscienza di riprodursi nella stessa forma. È così che il mondo si conserva.

Le domande che voi ponete riguardano un mondo che per voi è reale, mentre io rispondo da un livello in cui questo mondo non ha alcuna realtà. Ecco perché le mie risposte non possono soddisfarvi.

Nisargadatta Maharaj



La scoperta che la materia è soprattutto composta di spazio vuoto... distrugge le nozioni di oggetti solidi dello scienziato di fisica. **A seconda di come la osserviamo, un'entità subatomica manifesta le proprietà di *particella* e di *onda*.** Quando queste entità si comportano come *particelle* esse agiscono come se fossero impacchettate in un piccolo volume di spazio...

Michael Talbot

Guarda la natura del mondo

Impermanente come un miraggio o un sogno;

Anche il miraggio o il sogno non esiste.

Rimani nello stato di non meditazione.

Se ottieni il non-ottenimento, allora hai ottenuto la mahamudra\*.

Chögyam Trungpa

[\*mahamudra è il grande simbolo. Istruzioni orali sulla mahamudra date da Sri Tilopa a Naropa sulle rive del fiume Gange).]

Secondo Bohr, il mondo impalpabile e nebuloso degli atomi si concretizza solo se vi è osservazione. Nell'assenza di osservazione, l'atomo è un fantasma. Si materializza solo se lo cerchi. E puoi decidere cosa cercare. Se cerchi il luogo in cui è, lì troverai un atomo. Se cerchi il suo moto, troverai un atomo che ha una velocità. Ma non puoi avere entrambi

Paul Davies

D.: *Allora il mondo non si salva?*

M.: Quale mondo vorresti salvare? Se è quello della tua proiezione, salvalo da te. Se è il mio, mostramelo, e me ne occuperò. Non sono consapevole di un mondo che mi sia separato, e che io sia libero di salvare o no. Perché ti preoccupi di salvare il mondo, quando l'unica cosa che occorre al mondo è salvarsi da te? Esci dalla scena e guarda: è rimasto qualcosa da salvare?

Il mondo non è che uno spettacolo, scintillante e vuoto. È, eppure non è. Finché voglio vederlo e prendervi parte, è lì. Quando cesso di occuparmene, si dissolve.

Quando non sei conscio, il tuo mondo non esiste. Tu sei conscio della tua presenza e del mondo all'esterno, ma non sono due cose distinte. Comprendi questo. Il mondo può esistere soltanto se è presente questo apparato psicosomatico.

Nisargadatta Maharaj

Quando dormi non percepisci più il mondo, pur continuando a esistere. Dunque il mondo ti appare solo al risveglio. Da dove viene? Dalla tua mente. I tuoi pensieri sono tue proiezioni. Prima nasce il pensiero IO, poi il mondo. Il mondo è creato dal pensiero IO che proviene dal Sé eterno. Di conseguenza l'enigma della creazione del mondo è risolto se riesci a risolvere l'enigma della creazione dell'IO.

Ramana Maharshi

Il suono  
Il mondo è di per sé sonoro,  
Mentre il Vuoto è silenzio sempre.  
Ciò che sorge nel cuore della calma  
Nel cuore della calma si dissolve.

Wei Ying-Wou

Da ciò che non ha *distinzione* (*sunyata* in tibetano)...il pensiero crea le cose affettando la realtà in piccoli pezzetti che può facilmente afferrare. Così se stai pensando stai creando cose. Il pensiero non fa un rapporto, *distorce* la realtà per *creare* cose...

Non è che il mondo delle apparenze sia falso; non è che *non ci siano* oggetti là fuori, ad un certo livello di realtà. È che se penetrate in esso e guardate l'universo attraverso un sistema olografico, voi arriverete ad una realtà diversa. E quest'altra realtà può spiegare cose che finora sono rimaste inspiegabili scientificamente: i fenomeni paranormali, le sincronicità, l'apparente coincidenza degli eventi.

Karl Pribram

Alla base dell'albero (della forma) vi sono poche distinzioni; e dove vi sono poche distinzioni vi sono poche limitazioni e condizioni, e di qui l'alto grado di universalità e di comprensione - questo è il regno sottile degli archetipi, degli dei e dei principi universali. Alla radice stessa dell'albero vi è l'unico seme, il più universale di tutti - la prima distinzione... Pure, prima di questa sottilissima distinzione, non vi è nè distinzione nè non-distinzione.

J. MacFarlane

Quando la differenza non è evidente, non vi è nè differenza nè identità.

Nagarjuna

... i più recenti passi in avanti (della fisica quantistica) non sono la scoperta, da parte della fisica, di aver avuto un carattere di riflesso; lo aveva già al tempo di Democrito di Abdera e prima ancora, *ma non ne eravamo coscienti di questo; noi pensavamo di occuparci del vero mondo, qual' è veramente.*

Erwin Schrödinger

Il fatto essenziale è che tutte le rappresentazioni che la scienza fa della natura... sono rappresentazioni matematiche...non sono che rappresentazioni - finzioni se volete, se per finzione intendo che la scienza non è in contatto con l'ultima realtà.

James Jeans

## CAPITOLO 6

### Spazio - tempo - illusione

Immagina che crolli un grande edificio. Alcune stanze sono distrutte, altre intatte. E lo spazio? È stato distrutto o è rimasto intatto? È solo la struttura che ha sofferto, e la gente che è stata colta lì dentro. Ma niente è accaduto allo spazio in sé. Analogamente, nulla accade alla vita quando le forme crollano e i nomi si disperdono.

Nisargadatta Maharaj

Vento

Al mormorar del paesaggio nasce una frescura  
Che lava i boschi della mia valle:  
Galoppo di fumi dalla porta del burrone,  
Spirali di nebbia oltre le colonne delle cime.  
Va libera e senza traccia  
Come il moto della vita.  
Declina il sole, pace del paesaggio,  
La voce dei pini si risveglia.

Wang Po

Ho fatto il mio rifugio nella sfera degli umani  
Ma la città è per me senza tumulto.  
Vi sembra impossibile questo?  
Per lo spirito distaccato, tutti i luoghi sono lontani.

Han Shan

Dov'è lo spazio? Ci sarebbe lo spazio se non ci fossero anche queste quattro pareti? Come fate a sapere che esiste qualcosa chiamato spazio? Senza il pensiero, quello che sperimentate o che potete sperimentare, è un'illusione.

Il pensiero, per sua natura, è passeggero. Ma **ogni volta che nasce un pensiero, nascete anche voi.**

U.G.

Non abito da nessuna parte,  
Dormo nell'Assoluto,  
Mi arrampico sul Nirvana:  
Al tempio del legno d'incenso  
Suono.  
Il più' sovente, faccio senza fare.  
Fortuna e fama? Bolle d'illusione.  
Anche se l'oceano si vestisse di gelsi,\*  
Le nostre menti non potrebbero incontrarsi.  
[\*"Gelsi nell'oceano" è come dire "alle calende greche"]

Che-To

L'io anteriore  
Avevo un io ed una vita  
Prima di questa vita e questo io.  
Quando la luna popola i boschi  
Di elfi e di fate probabili,  
Allora sorge in me un sogno  
Luminoso come una luce  
In uno spazio in me lontano,  
In seno ai mari che conobbi  
E di paesi non estesi inondati  
Da un altro tipo di giorno.

Fernando Pessoa

Il mondo è il mio corpo, e ciò da cui guardo è quello che sto guardando.

... *La memoria mi dà la conoscenza dell'effettivo passato...* (ma) conosco solo le memorie del passato, e quelle memorie esistono solo come esperienze *presenti*.

Allo stesso modo, non conosco mai il futuro, conosco solo le anticipazioni... che sono esse stesse parte dell'esperienza presente.

Vedere che sia il passato come memoria che il futuro come anticipazione sono fatti *presenti*, significa vedere che tutto il tempo esiste ora .

Ken Wilber

*L'urobuos*, il serpente che si morde la coda, è il simbolo dell'infinito spaziale e temporale. *L'urobuos*, è anche il simbolo del paradosso logico... *l'urobuos*, il serpente con la coda in bocca, è il prototipo del circolo vizioso. Cos'è più "vizioso" del mordere sé stessi, con l'idea presumibile di mangiar sé stessi. Il che è in fondo impossibile. La mascella non può divorar la mascella, lo stomaco non può digerire sé stesso... una buona definizione del paradosso...

Il "serpente infinito" rappresenta un *urobuos* che si è riunito con sé stesso. È caduto nel segno matematico dell'infinito.

Wendy Doniger O' Flaherty

Tutti discutono e emettono  
Categorie dei contrari.  
Vorrei ascoltare un discorso  
Che non entri in nessuna categoria.  
Se esiste l'inizio del mondo  
Allora esiste un tempo prima di questo inizio  
E un tempo prima di questo tempo di prima.  
Se l'esistenza esiste,  
Allora esiste anche la non-esistenza  
E un tempo prima del nulla.  
Non c'è nulla di più vasto sotto il cielo  
Che la punta di una spiga autunnale  
E una grande montagna  
È una piccola cosa di fronte al firmamento.  
Nulla è più vecchio di un bambino morto.  
Una piccola conoscenza non si può paragonare  
Ad una grande conoscenza.  
Una vita corta non è paragonabile  
Ad una lunga esistenza.  
Come possiamo sapere questo?  
Il fungo d'un mattino non conosce  
L'alternarsi del giorno e della notte.  
La crisalide non conosce l'alternarsi  
Della primavera e dell'autunno.  
Se il vostro corpo è simile  
A un ramo secco  
Se la vostra mente è simile  
Alla cenere spenta,

Come potreste essere toccati  
Da una catastrofe?

Chuang Tzu

Luce abbagliante: l'anima secca, la più saggia e la migliore.

Eraclito

"L'anima secca" è quella in cui è evaporata ogni traccia d'ignoranza o di compromesso con una rappresentazione del reale, sotto i raggi solari della Conoscenza. Ciò che è secco possiede la qualità di trascendenza e d'indipendenza. "L'anima umida" è debole,... snervata dai piaceri dei sensi.

Jean Bouchart D'Orval

Il tempo procede attraverso la causa ed effetto, come un interminabile telenovela scritta da Dio.

La natura della Coscienza è tale che essa pervade *simultaneamente* il passato, il presente e il futuro e può sperimentare infinite varietà di universi. Ma tutto ciò è solo il gioco della Coscienza.

Ramesh Balsekar

... perfino il presente è mera immaginazione, poiché il senso del tempo è puramente mentale. Lo spazio è similmente mentale. Perciò la nascita e la rinascita, che avvengono nel tempo e nello spazio, non possono essere altro che immaginazione.

Ramana Maharshi

Il Profeta ha detto:

-Morite prima di morire.-

- Ho paura della morte- dicevano gli uccelli.

-La morte può esister per colui

Il cui cuore è unito a Dio?-

Rispondeva l'upupa.

-Il mio cuore è unito a Lui,

Così il tempo e la morte

Non esistono più per me.

Chè la morte spezza il tempo

Ed il tempo nasce dal legame

Con ciò che perisce.-

Attar

Se ci rendiamo conto che la realtà del passato è ... che le nostre menti in realtà vi partecipano, non può esistere un ulteriore studio storico come potevamo intenderlo prima. Poiché noi non siamo in fin dei conti separati dagli oggetti che osserviamo, e ad un certo livello siamo un "continuum" con essi, non possiamo interagire con essi. In un certo strano senso noi **siamo** gli oggetti.

Michael Talbot

Siamo talmente presi dagli stati di eccitazione e di lepre-sione, dai sogni e dalle paure, da non vedere che il nostro compito non è l'immortalità, ma il momento presente.

Charlotte Joko Beck

Prima della vita la memoria

Che cos'è la memoria? Una funzione psichica, sì, ma particolare, perché permette di conservare... idee, immagini acquistate **anteriormente**. È dunque un ritorno all'indietro nel tempo, l'espressione di un tempo negativo che si sarebbe accumulato.... **ogni memoria implica una retroazione** cioè una reazione in senso inverso dal tempo positivo a cui siamo abituati. Come se il tempo rifiutasse di scorrere totalmente nello stesso senso.

La coscienza non è che una retroazione esclusivamente psichica, obbligata a guardare questa somma di memorie, e memorie di memorie accumulate nell'inconscio - non solo l'inconscio degli psicanalisti - ma quello dei geni che riunisce l'uomo ai suoi antenati più antichi, quello delle molecole - non solo il D N A, ma quelle del mondo non vivente, del mondo delle particelle che sono l'intero cosmo.

Non dimentichiamolo, l'uomo è fatto delle stesse particelle delle stelle. E tutto è collegato. Si può pensare che la psiche umana rifletta in qualche modo come uno specchio, quando prende coscienza dell'unità cosmica, la totalità del cosmo. Come se d'un tratto la coscienza si fondesse con l'inconscio totale, che sarebbe in fondo un universo potenziale!

*"L'universo comincia a presentarsi più come un gran pensiero che una grande macchina":* dice James Jeans fisico di rinomanza mondiale.

Significa che la nostra psiche è fatta degli stessi elementi dell'universo, che l'energia psichica è capace di retroagire con tutta la sua cerchia che non è altro che l'insieme dei campi psichici. Se con la logica possiamo capire il movimento delle stelle è perché le stelle seguono in qualche modo la nostra logica. L'approccio del "Summum energetico" previsto da Lupasco, **memoria assoluta dell'equilibrio, ma integralmente potenziale**, fa stranamente pensare a quell'Assoluto che intravedono i mistici e che chiamano Dio quando ne percepiscono la trascendenza e l'onnipotenza - Brahman se l'immanenza e l'interiorizzazione - Tao quando ne vedono gli antagonismi paradossali - e Nirvana se si rendono conto della sua non-attualizzazione assoluta! Si tratta di una sorta di ESSERE - NON-ESSERE, somma e sorgente del Tutto, allo stesso tempo infinito e vuoto... quel "vuoto-pieno" scoperto in fisica quantistica: 'Il vuoto fluttua in maniera aleatoria tra essere e non-essere! Su scala quantica il **vuoto è pieno!**' (Basarab Niculesco)

Ida Rabinovich

Il "vuoto", come noi lo concepiamo normalmente, è uno spazio completamente vuoto. I diagrammi del "vuoto", tuttavia, dimostrano graficamente che una cosa simile non esiste... Nel mondo subatomico il "vuoto", ovviamente **non** è vuoto. E allora da dove è venuta la nozione di uno spazio ... desolato e sterile? L'abbiamo costruita noi! Nel mondo reale non esiste una cosa come lo "spazio vuoto". È una costruzione mentale, ... che abbiamo presa per vera... Vuoto e pieno sono "false distinzioni" che **abbiamo creato noi**, come la distinzione fra qualcosa e niente. Sono astrazioni dell'esperienza che noi scambiamo per l'esperienza stessa... crediamo che **siano** il mondo reale.

Gary Zukav

Sta a te vedere se sei pieno o vuoto. **Il vuoto non può essere che una valutazione dell'intelletto.** E ciò che può essere descritto dall'intelletto fa parte del conosciuto, che non può aver nulla a che fare con la Realtà.

Nisargadatta Maharaj

Togli "l'ora" del tempo, e sei dappertutto e possiedi la totalità del tempo. Essere questo o quello non significa essere tutto; infatti finché sono questo o quello e ho questo o quello, non sono tutto e non ho tutto. Togli il tuo essere questo o quello, il tuo avere questo o quello, e sarai tutto e avrai tutto.

L'attimo in cui Dio fece il primo uomo e l'attimo in cui l'ultimo uomo scomparirà, e l'attimo in cui sto parlando, sono un attimo solo in Dio, in cui c'è soltanto l'adesso.

Meister Eckhart

Su! Su! gridava la Regina. Più in fretta! Più in fretta!. E andavano con tale rapidità, che alla fine sembrava volassero, sfiorando appena il suolo con i piedi, finché all' improvviso, proprio quando Alice si sentiva sfinita, si fermarono ed ella si trovò seduta per terra senza fiato e tutta stordita.

La Regina l'appoggiò contro un albero e gentilmente le disse:

Adesso puoi riposarti un poco.

Alice si guardò attorno sbalordita. Ma come... direi che in tutto questo tempo non ci siamo mai mosse di qui. Non c'è nulla di cambiato attorno a quest'albero !

Naturalmente, disse la Regina.- Che cosa avresti voluto?

Ma nel nostro paese - fece Alice ancora un po' ansimante - generalmente si arriva in un altro luogo... dopo aver corso così presto e per tanto tempo come abbiam fatto noi.-

Dev'essere un paese molto pigro ! disse la Regina. Qui invece bisogna correre più in fretta che si può, se si vuole restare nello stesso posto.-

Lewis Carrol



In apparenza io sono una cosa che si muove nello Spazio. In realtà sono quello stesso Spazio immoto... Guidando l'automobile, guardo *avanti* e il mio corpo umano è la stessa Immobilità in cui l'intera campagna viene mischiata come il mazzo di carte di un gigante...:(esso) crede di correre. (In realtà) non si è mai spostato di un passo. Tutta la sua agitazione è illusoria. Non ha bisogno né può fare qualcosa per calmarla, se non smettere di ignorare il luogo in cui è sempre in riposo, in cui la Pace che è aldilà di ogni comprensione è così vivamente autoevidente. Scopre che la sua... tranquillità... è nel suo stesso centro e(d)... (essa) *lo implora di notarla!*

Douglas E. Harding

(Stephen Albert dice:) "*Il giardino dei sentieri che si biforcano* è un enorme indovinello o parabola in cui il tema è il tempo. *Il giardino dei sentieri che si biforcano* è un'immagine incompleta, ma non falsa, dell'universo che concepiva Ts'ui Pên. A differenza di Newton e di Schopenhauer, il vostro antenato non credeva ad un tempo uniforme, assoluto. Egli credeva ad una serie infinita di tempi, ad una rete crescente e vertiginosa di tempi divergenti, convergenti e paralleli. Questa trama di tempi che si avvicinano, si biforcano, si tagliano o si ignorano per secoli, abbraccia *tutte* le possibilità. Nella maggioranza di questi tempi noi non esistiamo; in qualcuno voi esistete ed io no; in altri, io sì e voi no; in altri, esistiamo entrambi. In questo tempo che un caso favorevole mi concede, voi siete arrivato da me; in un altro, traversando il giardino, mi avete trovato morto; in un altro, dico queste parole, ma sono un errore, un fantasma"

In tutti - articolai non senza un brivido - venero la vostra ricostruzione del giardino di Ts'ui Pên e ve ne ringrazio.

Non in tutti - mormorò con un sorriso.- Il tempo si biforca in numerosi futuri. In uno di essi io sono il vostro nemico.

Jorge Luis Borges

*Scettico:* Vedo il tempo come un fiume che scorre e porta eventi futuri verso di me.

*Fisico:* Il movimento è illusorio! Come può muoversi il tempo? Se si muove deve avere una velocità. Che velocità? Un giorno al giorno? È un'assurdità. Un giorno è un giorno è un giorno.

*Sc.:*Ma se il tempo non passa, come fanno a cambiare le cose?

*Fis.:* Il cambiamento avviene perché gli oggetti si muovono nello spazio e nel tempo. Il tempo non si muove... La teoria quantica rivela che a livello atomico, gli avvenimenti accadono spontaneamente senza previa causa.

*Sc.:* Lei non mi ha ancora spiegato perché *sento* il fluire del tempo.

*Fis.:* Non sono un neurologo. Ha probabilmente a che fare con i processi della memoria a breve scadenza.

*Sc.:* Pretende forse che è tutto nella mente - un'illusione?

*Fis.:* Sarebbe insensato se si rivolgesse ai suoi sentimenti nell'attribuire qualità fisiche al mondo esterno. Ha mai avuto dei giramenti di testa?

*Sc.:* Sì, certo.

*Fis.:* Ma non cerca di attribuire i suoi giramenti alla rotazione dell'universo, anche se sente il mondo ruotare attorno a lei ?

*Sc.:* No. Chiaramente è un 'illusione.

*Fis.:* Così sostengo che il vortice del tempo è come il vortice dello spazio - un tipo di vertigine

temporale - a cui il nostro confuso linguaggio dà una falsa impressione di realtà, con la sua struttura di tempi, le sue frasi insignificanti sul passato, presente e futuro.

Sc.: Mi dica di più.

Fis.: Non ora. Non ho più tempo!!!

Ci viene il sospetto allora, che il tempo, non scorre per niente: è tutto nella mente.

Il tempo è fondamentale alla nostra esperienza del mondo... la nostra stessa nozione di identità personale - il Sé, l'anima - è collegata strettamente alla memoria e all'esperienza *durevole*.

Paul Davies

Il tempo è mente. La paura è tempo. Ogni volta che c'è paura c'è il tempo. Ciò di cui stiamo parlando non è tempo, né mente, né paura. Lì non troverai né il tempo, né la mente, né la paura. La paura è solo nella dualità. Dove ci sono due, là c'è paura. Ma se sei solo te stesso non ci può essere paura, sei unicità. Non puoi trovare nient'altro. Il tempo non ti tocca, la mente non ti tocca, non c'è più desiderio, la tua mente è vuota. Questo vuoto che ti rende felice.

Non c'è differenza tra desiderio e samsara. **Nessun desiderio, nessun samsara.**

Poonja

... Come l'infinito è completamente presente in ogni punto dello spazio, così tutta l'eternità è completamente presente in ogni punto del tempo. Così, dal punto di vista dell'Eternità, assolutamente tutto il tempo è ADESSO, così come per l'Infinito, tutto lo spazio è QUI... Poiché tutto il tempo è adesso, ne segue che il passato ed il futuro sono proprio delle illusioni...

... lo spazio non può esistere senza gli oggetti, poiché ..è ciò che li circonda... Lo spazio e gli oggetti - in questo senso - sono una cosa sola. Per di più gli oggetti, per poter esistere, devono durare; cioè il tempo, la durata è necessaria per l'esistenza degli oggetti, poiché senza durata non ci sarebbe nulla di durevole. **Perciò spazio, tempo e oggetti sono vicendevolmente indipendenti e inseparabili, e perciò l'irrealtà di uno di essi implica l'irrealtà degli altri due.**

BOHM: Sì, lo spazio e il tempo sono costruiti da noi per nostra convenienza. La parola "conveniente" viene da "venire con", convenire, venire insieme. Ebbene le nostre convenzioni sono secondo la nostra convenienza, non sono solo una scelta arbitraria fatta per farci piacere,... ma.. coincidono con la materia qual è. Ora diciamo che la nozione di spazio e di tempo è un ordine che ci conviene per una certa gamma di scopi.

WEBER: Nel manifesto?

B.: Nel manifesto.

W.: Ma in realtà nel non-manifesto, voi dite che la coscienza o lo spirito dell'umanità non è che una cosa sola.

B.: ... è in effetti una sola coscienza, potete averne una prova nel fatto che i problemi fondamentali dell'uomo sono un'unità. La stessa paura, gelosia, speranza, confusione, il senso di isolamento, ecc.... i problemi sono sempre gli stessi. E ... l'origine del caos è nel nostro pensiero, frammentato e atomistico.

W.: Nell'olomovimento (=il presente contiene passato e avvenire), se capisco bene, lei ha detto che la totalità è contenuta in ogni parte e ciò si applica sia a ciò che si chiama spazio, "il mondo in un granello di sabbia" sia a ciò che chiamiamo tempo, l'atemporalità di un dato momento.

B.:... si può vedere che nella memoria il passato è contenuto nel presente,... ecco un esempio di

olomovimento.

... se noi consideriamo la prospettiva dell'olomovimento con questa vasta riserva di energia e di spazio vuoto, allora potremmo dire meglio che lo spazio nel suo insieme (partendo dallo spazio in generale) è il fondamento dell'esistenza e che noi vi siamo dentro. **Lo spazio non ci separa dunque, ci unisce.**

Ken Wilber

Nella fisica quantistica, la materia e lo spazio-tempo vuoto diventano tutt'uno.

I cosiddetti "materiali di base della realtà" non sono oggetti nel senso che noi conosciamo, ma.. (piuttosto) queste bolle nella schiuma quantica assomigliano a dei *wormholes\**, piccoli vortici attraverso la fabbrica dello spazio-tempo... (essi) possono collegare due regioni diverse dello spazio.

I nostri cervelli costruiscono matematicamente la realtà obbiettiva, interpretando frequenze che sono in fondo proiezioni da un'altra dimensione, un ordine più profondo di esistenza che è al di là sia dello spazio che del tempo.

Il cervello è un ologramma avvolto in un universo olografico.

Pribram dice: -Non è che *non* ci siano tazze da tè e granelli di sabbia là fuori. Significa solo che una tazza da tè ha due aspetti ben diversi della propria realtà. Quando è filtrata dalla lente del nostro cervello, si manifesta come tazza. Ma se fosse possibile liberarci dalle nostre lenti, noi potremmo sperimentarlo come un modello d'interferenze. Quale è reale e quale un'illusione?

-Entrambi sono reali per me,- continua Pribram, - o se volete, nessuna delle due è reale.-

... Possiamo considerarci come una massa confusa interamente avvolta nell'ologramma cosmico... Considerarci come un cervello/mente olografico *che osserva* un mondo olografico, è di nuovo un'astrazione, un tentativo di separare due cose che in fondo non possono essere separate.

Michael Talbot

... se esiste un presente lei non può sperimentarlo: lei può solo sperimentare ciò che conosce del presente e questa conoscenza è passato. *L'adesso* è un concetto.

Il pensiero è riuscito a crearsi un destino separato. È riuscito molto bene a crearsi un'esistenza parallela, separata. Inventando l'ignoto, l'al di là, l'immortalità, si è procurato il modo di continuare. Non esiste l'eternità, esiste soltanto il tempo. Quando il pensiero crea il tempo, viene creato uno spazio. Così il pensiero è anche spazio. E il pensiero ha creato anche la materia. **Senza pensiero non c'è materia.**

Il pensiero è una manifestazione, un'espressione della vita; ma quando lo si fa diventare un qualcosa di separato dalla vita, quando gli si conferisce una vita propria e gli si consente di creare un futuro in cui possa continuare indisturbato, è una tragedia.

Da solo e per conto mio, ho scoperto che tutto quello che ci hanno raccontato sulla libertà, su Dio, sull'illuminazione, è falso. Nessun potere al mondo può scalfire questa certezza, che tuttavia non fa di me un essere superiore. Affatto. Per sentirvi superiori o inferiori, dovete separarvi dal mondo. Io non considero il mondo come qualcosa di separato da me, come fate voi.

U.G.

Nulla e in Nessun luogo.

-Dove stiamo andando?- disse Pooh, correndogli dietro...

-Da nessuna parte- disse Christopher Robin.

E così cominciarono a dirigersi là, e dopo aver percorso un tratto di strada, Christopher Robin disse:

-Qual-è la cosa che ti piace fare di più , Pooh?-

(Naturalmente, ciò che a Pooh piaceva più di tutto, era di andare a mangiare da Christopher Robin, ma poiché l'abbiamo già detto è inutile ripeterlo qui)

Piace anche a me- disse Christopher Robin- ma ciò che mi piace soprattutto *fare* è ... Niente.-

-Come fai a non far Niente?- chiese Pooh dopo aver riflettuto a lungo.

-Ebbene,... è quando le persone ti chiamano al momento che stai per farlo tu. -Cosa stavi pensando di fare Christopher Robin?- e tu rispondi, -Oh niente-e poi vai e lo fai.-

-Ah! vedo.- disse Pooh.

-Questo è un tipo di cose da Niente, quello che stiamo facendo.-

-Oh! vedo- disse Pooh di nuovo.

-Significa proseguire, ascoltando le cose che non puoi udire, senza preoccupartene.-

Benjamin Hoff

Proprio come un bimbo crea nella sua fantasia una città immaginaria e gioca con essa, né si rattrista o gioisce perché realizza che è solo una costruzione fittizia - così colui che capisce il significato più alto, non è ingannato. Il bimbo vede veramente; considera il suo gioco come un gioco, così come il saggio sognatore dice a sé stesso, "Questo è solo un sogno"

... il *Yogavashista* dice...:l'uomo, ... che mette in atto il suo incubo di solipsismo, non lo sa: crede che le sue creazioni mentali siano reali e che il suo corpo sia reale.

Wendy Doniger O' Flaherty

Il più grande mago (dice Novalis) sarebbe quello che stregasse se stesso fino al punto di accettare le sue fantasmagorie quali apparizioni autonome. Non è forse il nostro caso? Credo di sì. Noi (quell'indivisibile divinità che opera in noi) abbiamo sognato il mondo. L'abbiamo sognato durevole, misterioso, visibile, onnipresente nello spazio e stabile nel tempo; ma abbiamo consentito a tenui ed eterni intervalli di illogicità nella sua architettura così da poter sapere che è falso.

Jorge Luis Borges

A volte la mente è calma, a volte agitata... ma ricadere in ciò che è cosciente di tutti questi stati, è star quieti, sia che il pensiero si manifesti o no; esser tranquilli anche se c'è agitazione.

G.Bluestone

Va senza cammino  
È - ma nessuno sa cosa  
È qui, è là,  
È lontano, è vicino,  
È profondo, è alto;  
È così:  
Non è né questo né quello.  
È luce, è chiarore,  
È tutta oscurità,  
È innominato,  
È sconosciuto,  
Senza inizio né fine;  
È un luogo silenzioso  
Che scorre, indefinito.  
Chi conosce la sua casa?  
Che ne esca quello là,  
E ci dica che forma ha!  
Diventa come un bambino,  
Diventa sordo, diventa cieco!  
Quel poco che è tuo  
Deve diventare nulla;  
Qualcosa o nulla: tutto va aldilà.  
Lascia il luogo, lascia il tempo,  
Lascia anche l'immagine!  
Va senza cammino  
Sul sentiero stretto:  
Così vieni sulla traccia del deserto.

Meister Eckhart

Dov'è il tempo e ... lo spazio, separati da noi? Se noi siamo i corpi, saremmo avvolti in tempo e spazio. Siamo i corpi? Noi siamo lo stesso, adesso, dopo e sempre; lo stesso qui, lì e ovunque... noi siamo; tempo e spazio non sono; noi siamo.

Ramana Maharshi

Ciò che crediamo accadere in una struttura temporale orizzontale, sta accadendo sempre **in questo momento**. Non solo le *tue* azioni, ma ciò che accade in tutto il mondo in qualsiasi momento presente.

... Einstein era dovuto arrivare alla conclusione secondo cui questo spazio-tempo non è reale, ..... (ma) un meccanismo concettuale necessario al prodursi di questa manifestazione in cui oggetti tridimensionali vengono proiettati nello spazio e percepiti nel tempo.

Ramesh Balsekar

Il vero problema è che noi siamo abituati a guardare il mondo in maniera semplicistica. Siamo abituati a credere che qualcosa o è in un posto, o non lo è. La nostra esperienza ci dice che il mondo fisico è solido, reale, e indipendente da noi. *La meccanica quantistica dice semplicemente che non è affatto così.*

Chi sta osservando l'universo? O in altre parole, in che modo l'universo diventa realtà?

Con la risposta torniamo al punto di partenza. *Noi rendiamo l'universo reale.* Dato che ne facciamo parte, ciò rende l'universo (e noi) auto-realizzante.

Ciò che è "là fuori" apparentemente dipende, da un punto di vista rigorosamente matematico e filosofico, da quello che noi decidiamo "qui dentro".

Gary Zukav

Dove abita Dio?

Da bambino Ytzhak Mèir fu portato una volta da sua madre dal Maggid di Kosnitz. Qualcuno si prese gioco di lui, dicendogli: Mio piccolo Ytzhak, ti do' un fiorino se mi dici dove abita Dio. - E io-rispose il bambino- te ne do due, se mi dici dove non abita.-

Anonimo

Nel mio cuore, tante cose...

Che vadano secondo

il muoversi del salice.

Bâsho

Come in un sogno è *la nostra stessa volontà* che inconsciamente appare come un inesorabile destino oggettivabile; tutto procede da noi stessi e ognuno di noi è il manager teatrale segreto dei nostri stessi sogni. *Il fato può essere il prodotto del nostro io più profondo, o delle nostre volontà, ossia noi realmente produciamo ciò che sembra capitarci.*

Thomas Mann

M.: Causalità significa il succedersi, nel tempo, di eventi nello spazio, il quale è fisico e mentale. Tempo, spazio e causalità sono categorie della mente, che sorgono e tramontano con la mente.

D.: *Nei limiti del funzionamento mentale, la causalità è valida.*

M.: La cosiddetta legge di causalità è un prodotto della mente e, come tale, è contraddittoria. Niente di esistente ha una causa particolare, e l'universo nella sua globalità provvede fino all'ultimo granello; niente potrebbe essere com'è, se l'universo non fosse quello che è.

Nisargadatta Maharaj

## CAPITOLO 7

### Ologramma

L'universo non può esser considerato come una raccolta di parti indipendenti, come le pennellate in un quadro impressionista.. È un **ologramma**, una rete dinamica di eventi in correlazione, in cui ogni parte della rete determina la struttura della totalità. -

Charles Eliot

Nel cielo di Indra, si dice che esista una rete di perle, raccolte in modo che se tu guardi una di esse tutte le altre vi si riflettono. Allo stesso modo ogni oggetto nel mondo non è solo se stesso, ma implica ogni altro oggetto e di fatti è ogni altra cosa.

Upanishad

In ogni grano di polvere sono presenti infiniti Buddha.

Anonimo

Vedere un mondo in un grano di sabbia,  
E un cielo in un fiore selvatico,  
Tieni l'Infinito nel palmo di una mano,  
E l'Eternità in un'ora.

**William Blake**

La Luna unica si riflette ovunque vi sia una pozza d'acqua,  
E tutte le lune nelle acque sono abbracciate in seno alla Luna unica.  
Il corpo del Dharma (l'Assoluto) di tutti i Buddha  
Entra nel mio proprio essere.  
E il mio proprio essere si trova in unione con il loro...  
La Luce Interiore è aldilà delle lodi e dei rimproveri;  
Come lo spazio, essa non conosce limiti,  
Eppure, essa è qui, in noi, e conserva sempre  
Serenità e pienezza.  
Non è che quando tu la cerchi dandole la caccia,  
Che la perdi;  
Non puoi afferrarla, ma neppure puoi liberartene,  
E mentre non puoi né l'uno né l'altro, essa prosegue  
Il suo cammino.  
Resti silenzioso ed essa parla; parli ed essa tace.

Yung-Chia-Tah-Shih

Nella teoria *bootstrap* degli *adroni* tutte le particelle sono composte dinamicamente le une dalle altre in modo intimamente coerente e in questo senso si può dire che esse si contengono reciprocamente.

Erwin Schrödinger

Un "modello olografico di coscienza" rende i processi del cervello come la memoria, la percezione e l'immaginazione chiaramente spiegabili. Nella coscienza, una cornice è tutte le cornici. Ogni memoria e ogni pezzetto d'informazione immagazzinata nella nostra mente si muove tra infiniti segni di richiamo, assieme ad ogni altro pezzetto d'informazione, in un 'modello creativo di pura e perfetta ambiguità... Lo "schermo" di coscienza può essere considerato come una forma organica di una placca olografica che trasforma percezioni tridimensionali e ricostruisce immagini con ugual facilità...

Keith Floyd

Il sistema nervoso è organizzato (si organizza da sé) così da computare una realtà stabile... Se dovessimo all'improvviso scoprire che la massa dell'intero spazio-tempo dell'universo è finemente tenuta in equilibrio nelle nostre menti, potremmo probabilmente diventar pazzi.

E' il sistema nervoso che struttura la realtà. Le vibrazioni che noi percepiamo come materia... sono tutte creazioni della mente... Sri Aurobindo afferma: l'apparenza della stabilità è data da una costante ripetizione e ricorrenza delle stesse vibrazioni e formazioni... tutte le nostre leggi sono solo "abitudini".

Michael Talbot



La coscienza è un singolare, il plurale della quale ci è ignoto; c'è una sola cosa e ciò che sembra essere una pluralità è semplicemente una serie di differenti aspetti di questa sola cosa prodotta da un'illusione (*mâyâ*) ; la stessa illusione si produce in una galleria di specchi e nello stesso modo Gaurisankar e il monte Everest risultano essere la stessa montagna vista da valli diverse.

Erwin Schrödinger

## CAPITOLO 8

### Realtà - specchio

... l'ologramma ci procura un valido modello per capire quei cambiamenti repentini e trasformativi che gli individui sperimentano durante la psicoterapia... Questi cambiamenti si verificano, di qualunque tecnica o sistema psicanalitico il terapeuta si serva... Tutti i metodi psicoanalitici sono semplicemente rituali e il *cambiamento è dovuto a qualcosa di totalmente diverso*. È una questione di **risonanza** ...

Il terapeuta non dice qualcosa di nuovo al paziente, invece sembra essere in risonanza con qualcosa che il paziente già conosce inconsciamente.

Benché Bohm metta in guardia che tutti i concetti sono nella nostra testa e non esistono "là fuori", egli ci spiega però che si può osservare la realtà a due livelli. Il livello in cui viviamo - dove elettroni, forni e tostapane ed esseri umani appaiono separati l'uno dall'altro - è l'ordine *esplicito*. Il livello della realtà subatomica - dove le cose non sono più separate - là regna l'interconnessione quantica, e tutte le cose diventano un tutto ininterrotto - questo egli chiama l'ordine *implicito*.

Michael Talbot

#### Il simbolo dello specchio

L'Essenza si rivela soltanto nella forma della predisposizione dell'individuo che riceve tale rivelazione e non accade mai cosa diversa. Quindi il soggetto che riceve la rivelazione essenziale vedrà unicamente la propria "forma" nello specchio di Dio; non vedrà Dio, è impossibile che Lo veda, pur sapendo di non vedere la propria "forma" se non in virtù di quello specchio divino. Ciò è del tutto analogo a quanto avviene in uno specchio materiale: contemplandovi delle forme, non vedi lo specchio pur sapendo che vedi quelle forme o la tua propria forma solo in virtù dello specchio.

Dio è dunque lo specchio nel quale vedi te stesso, come tu sei il Suo specchio nel quale Egli contempla i Suoi Nomi. Ebbene, questi non sono nient'altro che Lui stesso.

Ibn al 'Arabî

Pearce dice: -La mente dell'uomo riflette un universo che riflette la mente dell'uomo. -Un serpente che divora la propria coda, la partecipazione di coloro che partecipano.

Michael Talbot

Oh, l'anima del mondo mai sarà unita a me,  
finché ciò che appare fuori di me,  
benché sia sempre stato in me,  
deliziosamente si posa in me.

Rainer Maria Rilke

La sua forma è scomparsa, egli è diventato uno specchio: non vi è rimasto nient'altro che l'immagine del viso di un altro.

Djalâl-ud-Din Rûmî

Noi tutti, il viso scoperto, riflettiamo come in uno specchio la gloria del Signore e siamo trasformati.

S. Paolo

Rinuncia a qualunque idea,  
E che il tuo cuore intero sia puro  
Come la faccia di uno specchio  
Senza immagine o disegno.  
Divenuto puro da ogni immagine  
Tutte le immagini sono contenute.  
Se i colpi che ricevi ti esasperano,  
Come diventerai uno specchio limpido  
Se non sarai lucidato?  
Tutto è uno, l'onda e la perla,  
Il mare e la pietra.  
Nulla di ciò che esiste in questo mondo  
E' al di fuori di te.  
Cerca bene in te stesso  
Ciò che vuoi essere poiché sei tutto.  
La storia del mondo intero sonnecchia  
In ognuno di noi.

Djalâl-ud-Din Rûmî

Non località

... Un *wormhole* \* a S.Francisco e un *wormhole* a New York sono lontani migliaia di miglia nello spazio tridimensionale, ma la distanza - attraverso il cosiddetto "manico di una tazza da tè" - che le unisce, può essere solo di qualche centimetro... codesti "*wormhole*" nello spazio tempo ci obbligano a vedere la geografia e la storia dell'universo come una "**nonlocalità**"...

Michael Talbot

Dio non è da nessuna parte. Non è né qui né là; non è nel tempo e non è nel luogo.

Meister Eckhart

... Il principio di Indeterminazione di Heisenberg... dice che non si può sapere allo stesso tempo dove si trova un atomo, o elettrone e sapere come si muove.

Paul Davies

... Grazie a sofisticatissime tecnologie inesistenti al tempo di Einstein, ... a Innsbruck si è lavorato con due fotoni, cioè due corpuscoli di cui è formata la luce. Un fotone è stato sdoppiato e le due parti sono fuggite in direzioni diverse raggiungendo distanze che potrebbero essere interplanetarie, rimanendo comunque misteriosamente legate fra loro *non si sa come*... Se il secondo fotone viene a contatto con uno dei due usciti dallo sdoppiamento scompare e le sue sembianze vengono assunte dal secondo fotone sdoppiato. Quindi riappare da un'altra parte. Ciò comunque grazie alla misteriosa proprietà che tiene comunque connessi fra loro due fotoni sdoppiati. A spiegare il rocambolesco fenomeno pensano le non facili leggi della fisica quantica...

Il Corriere della Sera

Quando arrivò a Bagdad davanti alle porte della città, le guardie posero a Baha ud-dîn la domanda abituale: -Da dove vieni? Dove vai?- E Baha ud-în Walad con tutta l'autorità di un gran dottore dell'Islam rispose:- Vado da Dio a Dio. Non vengo da nessuna parte e non vado da nessuna parte.-

Eric Edelman

Storia Zen: Un giorno Hyakujo era uscito

con il suo maestro Baso.

Sopra le loro teste passò uno stormo di anatre selvatiche

e Baso domandò: Che cosa sono?

Sono anatre selvatiche, Maestro!

E dove si dirigono?

Se ne sono volate via, maestro?

A queste parole, Baso afferrò il naso di Hyakujo

torcendoglielo così forte che per il dolore questo gridò.

Dici che se ne sono volate via- disse Baso, eppure esse sono qui fin dalle origini.

Alla domanda: -Dove va l'anima quando il corpo muore?-, Jacob Boehme rispondeva:

- Non è necessario che vada da nessuna parte.-

Il nome Tathagata (un nome di Buddha) significa: colui che non va da nessuna parte e non viene da nessuna parte.

Sutra di diamante

Loggia 77

Gesù diceva: ... Io sono il Tutto.

Il Tutto è uscito da me

E il Tutto torna a me.

Spacca la legna, sarò là.

Sollewa una pietra,

mi troverai.

Il vangelo di Tommaso

## CAPITOLO 10

### Proiezione dell'immagine

Ci hanno detto che vi è un albero là fuori dalla mia finestra ma io non vedo in realtà l'albero. Per mezzo di un qualche sottile procedimento di cui solo i tratti iniziali relativamente semplici sono stati esplorati l'albero reale proietta un'immagine di se stesso nella mia coscienza e questo è ciò ch'io percepisco. Se voi siete al mio fianco e guardate lo stesso albero quest'ultimo riesce a proiettare un'immagine anche nella vostra anima. Io vedo il mio albero e voi vedete il vostro (notevolmente simile al mio) ma ciò che è l'albero in se stesso noi non lo sappiamo.

Erwin Schrödinger

... il mio corpo esiste soltanto in rapporto a questo universo, e di fatto sto attaccato ad esso e ne dipendo come la foglia sull'albero. Mi sento tagliato fuori solo perché sono scisso dentro di me, perché cerco di dividermi dai miei sentimenti e dalle sensazioni. Perciò essi mi sembrano estranei. Ma se sono consapevole dell'irrealtà di questa divisione l'universo non mi sembra più estraneo. **Giacché io sono ciò che conosco; ciò che conosco è io.** La sensazione di una casa al di là della strada o di una stella nello spazio esterno non è meno io di un prurito alla pianta del piede o di una idea nella mia testa. In un altro senso io sono anche ciò che non conosco. Non sono consapevole della mia mente in *quanto* mente. Esattamente allo stesso modo non sono consapevole della casa al di là della strada come di *qualcosa* di *separato* dalla *mia sensazione* di essa. Conosco la mia mente come pensieri e sentimenti, e conosco la casa come sensazioni... Che vi sia un sole separato dalla sensazione che ne ho, è un'inferenza. E siccome ... sono le mie sensazioni - devo inferire che il mio corpo e il mondo formano un unico processo...

... non abbiamo una sensazione del cielo, ma quella sensazione siamo noi.

Alan Watts

... Il senso di essere una sorta di... Testimone o Sé svanisce del tutto. Tu non guardi il cielo, tu sei il cielo. Puoi gustare il cielo. Non è là fuori... C'è solo puro vedere. La coscienza e la sua manifestazione non sono due cose distinte.

Mentre rimani in quello stato e "senti" questo Testimone come una grande espansione, potrai cominciare a sentire che la sensazione del testimone e la sensazione della montagna sono **la stessa sensazione**. Quando "senti" il tuo puro Sé e "senti" la montagna, sono esattamente le stessa sensazione. In altre parole, il mondo reale non ti è dato due volte - uno là fuori, uno qui dentro. Questo "essere due volte" è il significato di "dualità".

Ken Wilber

Quando la mente umana è tagliata fuori dal cosiddetto universo fisico essa ha l'incredibile capacità di creare il proprio mondo - alberi, persone, suoni, colori e odori... L'intero universo fisico non è altro che una serie di modelli di energia neuronale che prende fuoco all'interno della nostra testa.

Questa è la dimostrazione finale che *tutti i mondi sono nella mente*.

Michael Talbot

Quando guardi una cosa, vedi l'assoluto, ma ti figuri che sia ciò che appare secondo il suo aspetto immediato, una nuvola, un albero, eccetera.

Nisargadatta Maharaj

L'albergo dei bambù

Seduto solo nel segreto dei bambù,

A lungo zuffolo al canto del liuto.

Nessuno mi conosce nel bosco profondo.

Rifletto la luna che viene ad illuminarmi.

Wang Wei

Risposta all'imperatore che chiedeva "cosa c'era nella montagna"

Cosa c'è nella montagna?

Nelle cime dalle bianche nubi....

Non posso che viverlo

E non potrei dirvelo.

T'ao Hong –King

## CAPITOLO 11

### Getta via

Chiunque può comprendere in parte ciò di cui stiamo parlando, ma se è compreso si trasforma in una trappola. Capire e non capire appartengono entrambi allo schema dell'ignoranza, un semplice processo mentale. Non è un prodotto dello studio, è il tuo diritto di nascita. **Non puoi studiare per essere ciò che sei. Non devi capire niente per respirare.**

Entrambe le idee, fare qualcosa e non fare niente, sono impedimenti. Gettali via! Non è difficile, è la tua natura.

Se non stai facendo niente e **getti via l'idea** di non stare facendo niente, dove ti ritrovi?

"Voglio fare qualcosa" è una trappola. "Non voglio fare niente" è un'altra trappola. Si tratta soltanto della tua immaginazione.

Qualunque pratica stiate seguendo, continuate finché non è la pratica a lasciarvi.

La mente è desiderio, perciò getta via il desiderio. Getta via il desiderio del samsara. Getta via il desiderio di altri mondi, dei paradisi. Gettalo via. Getta via il creatore dei cieli e del samsara. Getta via anche lui. Dopo di che, **getta via la rinuncia**. Rifiuta tutto, poi **getta via il rifiuto**. Allora c'è libertà.

Tutto ciò che fai mira a gettare via il desiderio. Studi, e tutti gli studenti finiscono col rifiutare l'istituzione scolastica. Ti laurei e, benché i tuoi professori siano ottime persone, non hai nessuna voglia di rimanere con loro. Ti sei iscritto solo per rifiutare l'università. Tutto ciò che fai ti suggerisce: "Gettami via". Persino il corpo è contento quando lo getti via. Tutto ciò che fai è ritornare a casa, l'unico luogo sicuro.

Dove non c'è mente non c'è neppure forma...

Poonja

La risposta non fa che uccidere l'illuminazione - la mente poi torna a quella conoscenza statica, e presto rimane intrappolata di nuovo nelle reti delle associazioni.

G. BLuestone

Abbandona i quattro elementi  
e non cercare più di coglierli.  
Nella pace e nella perfezione assoluti,  
mangia e bevi secondo i tuoi desideri.  
Tutti i fenomeni sono impermanenti,  
tutto è *ku*...  
È proprio questo  
il grande e completo *satori* del Buddha.  
Bisogna abbandonare tutto, il corpo, l'ego, la mente.  
Tutto questo è esistenza priva di noumeno.  
Non cercare la verità,  
non dare un taglio alle illusioni.  
Perché capisco chiaramente  
che questi due elementi  
sono *ku*, senza forma.

Il Dio autentico, il vero Buddha esiste nella nostra mente, ma noi lo cerchiamo molto lontano. Cercare sempre crea una grande sofferenza... La vera pace... è assente da questo desiderio, di guadagnare di più, nell'amore... di ottenere il *satori*.

Yoka Daishi

## CAPITOLO 12

### *Il cercatore e la ricerca*

Non c'è percipiente, qui nessun oggetto è percepito.

Entrambe sono supposizioni concettuali di una mente divisa. "Percepire" è soggettività. L'affermazione frequente che "colui che vede, il vedere e il visto" sono "una sola cosa" è ingannevole. Non esiste una simile trilogia, ... poiché il verbo percepire denota una presenza ed esclude chi vede ed il visto. Come "mente relativa" sono qualunque cosa è percepita, nei limiti del percepire sensoriale - in qualunque luogo ed in qualunque momento il percepire avvenga nello spazio-tempo.

Come Assoluto sono la presenza senza limiti "in cui" questa percezione sembra avvenire.

Wei Wu Wei

Lei non saprà mai cos'è la vita. Nessuno potrà mai sapere cos'è. Potrà darne delle definizioni, ma esse non hanno alcun senso! Lei non lascia sparire la domanda perché crede che qualcuno su questa terra possa darle una risposta. La domanda si brucerà creando energia. Il pensiero si consuma e produce un'energia fisica. Assieme alla domanda colui che interroga sparirà. Di questo tipo di energia non si può dire nulla, essa si manifesta e già salta senza conoscere limiti e frontiere. Appartiene a tutti. Lei fa parte di questo potere, ne è l'espressione. Come un fiore, in un altro modo lei ne è l'espressione. Dietro a lei, c'è la vita, ma cos'è, lei non lo saprà mai.

U.G.

La gente lo cerca lontano - che peccato!

Sono come coloro che in mezzo all'acqua, chiedono disperatamente da bere.

Hakuin

Il grande scoglio consiste nel sentirsi soddisfatti di essere dei cercatori, di mettersi l'etichetta "Io sono un cercatore di verità".

Nisargadatta Maharaj

(I meditanti zen) usano come "tema di meditazione" un indovinello (*koan*), per es. "Qual è il suono di una mano sola che applaude?" ... Questi indovinelli - "come la vita stessa" - non possono essere risolti in nessuna forma razionale, e così la meditazione non consiste nell'analizzare il *koan*, ma nell'immergersi completamente in esso - al che esso si risolve da sé. Il *koan* ha lo scopo di riunire il soggetto con l'oggetto... e di svegliarci alla Mente.

Ken Wilber



In questo momento non vi è nulla che sorge. In questo momento non vi è nulla che cessa di esistere. Così non vi è né nascita né morte che debba esser portata a termine. Di qui, l'assoluta tranquillità del momento presente. Benché sia in questo momento, non vi è limite a questo momento, e in questo vi è eterna beatitudine.

Pioggia e nebbia sul Monte Lu,  
le onde sorgono sul fiume Che;  
Se non ci sei stato ancora  
ne avrai amari rimpianti;  
ma una volta là, quando torni a casa,  
come han l'aria di niente le cose! '  
Pioggia e nebbia sul Monte Lu,  
onde sorgono sul fiume Che.

Hui Neng

D.: Penso di fare esperienza del vuoto, ma è una sensazione pesante.

P.: Il vuoto non è pesante. Se lo è, non è vero vuoto. Chi pensa? Dove abita l'io che pensa? Per te l'io e' un pensiero. Risali fino alla sua sorgente e scopri da dove nasce.

Questo viaggio vi riconurrà a casa. Non vi porterà in qualche nuova dimensione. Non potete diventare od ottenere ciò che non siete. Siete costretti a essere ciò che già siete.

Poonja

L'attenzione "attiva" di Benoit... (quella che dice) "Parla, sto ascoltando". o... "uno sguardo al centro del mio mondo interiore che non incontra *nulla*"; l' "attenzione totale" di Krishnamurti; la "completa autorizzazione mentale" dei Taoisti del *wu wei*; l'Inchiesta sul Sé di Ramana e il "Grande Dubbio" dei buddisti zen; e così anche il Wei Wu Wei: "guarda dentro per non veder nulla" - tutto ciò indica uno *stato di completa attenzione e apertura*, come se uno stesse ascoltando in attesa di una risposta dal centro del proprio essere... la vera Sorgente della propria coscienza. Noi "manchiamo" quest'opportunità di realizzare (la Sorgente) perché ci immaginiamo di dover essere in contatto con l'Adesso, come se fosse qualcosa di diverso dal quel che stiamo già facendo in QUESTO momento.

Ken Wilber

Nessuna mappa può mai descrivere il paese senza limiti che essi (i mistici) hanno esplorato... (l')innominabile ... questo mondo pristino... non può essere mai raggiunto seguendo una mappa, e i pochi che si sono mossi senza impacci al di là dei confini della mappa, saranno per noi totalmente inafferrabili. Essi rimangono senza traccia. E se noi pure volessimo *esplorare piuttosto* che fare una gita, allora dovremmo diventare anche noi *senza traccia*.

Eppure diventare senza traccia non è una conseguenza del nostro obbligarci ad una immaginaria vacuità che non È ALTRO che una nuova estensione della mappa esistente. Piuttosto bisogna guardare ciò che abbiamo finora ignorato, tutto ciò che consideravamo assicurato, certo.

È ovvio che le mappe esercitano la loro influenza come condizionante. Sono state create dai

nostri predecessori... inclusi noi... quando abbiamo dei momenti di inattenzione. I nostri oggi procedono dai nostri ... ieri, carichi di cose familiari. Possiamo dunque imparare a... far domande tali che il pensiero si neghi a sé stesso nelle profondità dello sconosciuto? Per far così, il pensiero deve porre una domanda a cui non si può rispondere a parole; in quel tipo di domanda sta l'inversione dell'energia della mente. È all'interno dello sconosciuto vitale... Questo... non è mai... un buco di memoria, ma piuttosto uno stato dinamico che si incontra quando... ci si allarga al di là dei legacci della memoria.

G.Bluestone

... un principiante avrebbe usato nei primi stadi la deduzione logica, per poi rifiutare di volta in volta le possibili occorrenze del presunto "io": non il corpo, non una qualche parte di esso, non la memoria, non la sensazione, non la personalità e così via. Non questo, non questo, non questo, allora cosa? La coscienza? Ma chi è il possessore della coscienza? *Chi* in effetti è colui che è cosciente? Non c'è via d'uscita!. Non importa quanto sia spostato l'individuo, quanto siano stanchi la mente e il corpo: l'incessante ricerca deve essere proseguita. Alla fine quando tutte le possibilità logiche sono eliminate, cambia qualcosa: la mente cessa di combattere logicamente con l'enigma e sorge l'intuizione.

Le colline sono colline: l'acqua è acqua. Ma queste montagne, questi fiumi, tutto il mondo stesso,... - **nessuna di queste cose esiste all'esterno della vostra mente!**

Molti hanno paura di svuotare la propria mente temendo di precipitare nel Vuoto. Non sanno che la loro stessa Mente E' il Vuoto. *Gli ignoranti evitano i fenomeni ma non il pensiero; i saggi evitano il pensiero ma non i fenomeni.*

John Blofeld

Avevo 16 anni... era sera... e da tempo ruminavo la frase di Descartes: "Penso dunque sono". Riflettevo da parecchio tempo... e facevo ogni volta il viaggio da questa realtà vivente che in me corrispondeva a "io penso" e "io sono" fino a queste parole, per caricarle... del loro vero senso. Era un lavoro difficile, ero sfinito, lo scatto che mi avrebbe rivelato il significato misterioso... della frase non si manifestava, ma a un certo punto, un altro scatto, che non mi aspettavo,... si produsse e in un attimo... mi sono ritrovato nel retroscena impossibile e inconcepibile di questo "io" che pensava...

Parlo di un cambiamento inaudito, di una rivoluzione inimmaginabile, e allo stesso tempo non c'è l'ombra di un cambiamento e questo proviene dalla natura della cosa che appare, che non è un oggetto, ma la prima persona... l'esistenza stessa... che non è "qualcosa" nel senso che diamo abitualmente a queste due parole, che esiste infinitamente, ma lascia intatto... colui di cui sconvolge la vita.

Stéphen Jourdain

Tante risposte non aiutano. Vi è un tipo di domanda che ci porta a disfare la rete.

Che fare allora? Nulla... Ogni reazione proviene dalla mappa. Qualunque reazione... non fa... che rinforzarla.

La cosa importante non è tanto che le cose siano in un certo modo, ma se tu farai la più leggera mossa per sfuggire alle cose, qualunque esse siano.

G.Bluestone

Devi procedere da solo. Completamente solo, nessun altro lo può fare per te. Questo cammino non è una via tracciata, in cui qualcun altro ti può guidare.

Poonja

... è concettualmente impossibile sapere ciò che siamo. Non abbiamo che l'alternativa dell'abbandono della ricerca, che assieme all'abbandono del ricercatore, costituisce di per se "il trovare". Il trovare vuol dire che il cercatore è il cercato. Il cercato è il cercatore; e ognuno di questi, essendo la metà concettuale di CIÒ che è inconcepibile, "né è, né non è".

D.: Come faccio a sapere se sto progredendo?

B.: ... chi progredisce e verso cosa? Non c'è "nessuno" a fare alcun progresso.

... il più sicuro segno di "progresso" - la totale mancanza di preoccupazione a riguardo del "progresso" stesso... e circa la "liberazione",... un abbandono non-volitivo a qualunque cosa possa accadere.

Ramesh Balsekar

Il termine stesso di ricerca prova che il ricercatore si considera lui stesso separato dall'oggetto della sua ricerca... Finché questa dualità persiste, la ricerca deve essere continuata fino al momento in cui l'individualità non sia sparita e che il Sé sia stato realizzato come Essere eterno, e che contenga ricercatore e ricerca.

Ramana Maharshi

Perché la vita dovrebbe avere un significato? Perché dovrebbe esserci uno scopo per vivere? La vita in sé stessa è tutto quello che c'è. È la vostra ricerca di un significato "spirituale" che ha fatto diventare la vita un problema.

U.G.

Ancora risposte, non serviranno a nulla. Vi è un certo tipo di domanda che porta allo sfilacciamento della rete.

G.Bluestone

Voi che desiderate celebrare il giorno di nascita, cercate prima donde fu la vostra nascita. Il vero giorno di nascita di un uomo è quando egli entra in Quello che trascende la nascita e la morte: l'eterno Essere... Si dovrebbe piangere il proprio ingresso in questo mondo. Gloriarsene e celebrarlo è come deliziarsi di un cadavere e ornarlo.

(La mente) induce tutti i pensieri a nascere. Separatamente dai pensieri, non vi è una simile cosa come la mente. Perciò', il pensiero è la natura della mente. **Separatamente dai pensieri, non vi è un'entità indipendente chiamata mondo.** ... Come il ragno emette il filo di ragnatela fuori di sé e nuovamente lo ritira in sé, allo stesso modo la mente proietta il mondo esterno da se stessa e di nuovo lo riduce in sé.

Ramana Maharshi

Se ami una persona più di un'altra sbagli - anche se ami tua madre o tuo padre più di un altro uomo. E se preferisci la beatitudine in te più che in un altro, non sei nel giusto, perché così ami te stesso e dove ami te stesso non è Dio il tuo puro amore.

Meister Eckhart

Non preoccuparti della gente e delle cose. Cerca da solo e prova a scoprire come l'essere è sopraggiunto in te.

Nisargadatta Maharaj

La risposta al tuo problema è di vedere chi lo ha.

Ramana Maharshi

Potevo continuare a rattristarmi per tutti quelli che ancora sprecavano la propria vita nella ... ricerca del vuoto, ma non ardevo dal desiderio di informarli prima del tempo: sapere la verità non porta ... a vivere meglio una vita che deve continuare comunque, contenga o no la verità.

Bernadette Roberts

... dice il maestro zen Tung Shan...:-Mostro la verità agli esseri viventi e non sono più esseri viventi-.

... "*Che cosa io sono realmente ora?*" ... ciascuno di noi è solo un oggetto. E cos'è questo oggetto, visto attraverso gli ingrandimenti di un microscopio a scansione elettronica? ... il microscopio rivela che il corpo non è nient'altro che vuoto...se ci allontaniamo da esso(corpo) questo oggetto viene via via sostituito da una casa, da una città,... dal pianeta Terra,... dalla nostra galassia,... , per poi svanire del tutto.

Così la prospettiva interna e la prospettiva esterna portano allo stesso risultato: l'essere umano è vuoto, spazio e totale illusione..

Sul palcoscenico vuoto è apparsa questa commedia,... ma a causa della nostra percezione limitata, crediamo che sia reale solo ciò che è percepibile da uno dei nostri sensi, laddove il reale è ciò' che non è percepibile dai sensi.

... ritorniamo alla domanda "*Chi cerca che cosa?*" Come abbiamo visto l' "io" è soltanto vuoto, perciò non vi può essere nessun io. Non ci può essere nessun... "cercatore"... anche la cosa cercata è niente...

... finché c'è qualsiasi ricerca - e dunque un cercatore - l'assenza di ciò che è presente come entità (*positiva o negativa*) non può accadere. Un oggetto fenomenico ancorato in se stesso non può trovare il noumeno che "è" veramente, come è impossibile per un'ombra trovare la propria sostanza. *L'apparente cercatore nel tempo è un concetto. Quel che è cercato è un altro concetto.* E così il cercare e il trovare (o non trovare). L'assoluta assenza di tutti questi concetti significa l'abbandono della ricerca e questo abbandono risulta nell'annientamento del ricercatore nell'ESSERE.

Ramesh Balsekar

D.: Io non capisco come uno possa smettere di proiettare senza che sia intervenuto un processo di volizione.

J.K.: Lei deve esaminare *perché* proietta. Prenda nota di questo. Lei vuole ancora ottenere qualcosa. Questo volere nasce da una sensazione di incompiutezza che è in lei. La mente deve entrare in uno stato di sospensione. Soltanto un'attitudine di non-interferenza può interrompere il meccanico processo mnemonico e tutti i condizionamenti che lo accompagnano. Allora emerge l'originaria energia incondizionata.

Generalmente conosciamo i concetti, ma non conosciamo il silenzio. Il valore della pratica meditativa sta nell'aiutare a familiarizzarci con il lasciare la presa, con l'essere silenziosi. Quando la mente non interferisce più vi è soltanto silenzio e da esso sgorga la creatività. Ma finché restiamo sotto l'impulso della volontà, vi è soltanto ripetizione. Quando guardiamo i nostri amici e il nostro ambiente, vediamo soltanto le nostre proiezioni, le nostre sovrapposizioni, ma non vediamo il mondo come esso è. Perciò il primo passo è renderci conto che in realtà non vediamo, che proiettiamo sulle cose le nostre paure e le nostre speranze. Per vedere questo dovete essere calmi.

Jean Klein

D.: Se la nostra natura è libertà... perché così pochi la realizzano?

P.: Perché pochi la desiderano abbastanza.

Poonja

Possiamo contemporaneamente essere consapevoli della nostra esistenza fenomenica e della nostra presenza, essere. Questo stato appare spontaneamente e all'istante cessano il proiettare e il produrre.

Ogni tentativo di produrre questo non-stato ci immerge invece più profondamente nella relazione soggetto-oggetto.

... rimanere in questa relazione soggetto-oggetto - che è tutto ciò che l'assenza di pensieri è - vi impedisce di approdare a un silenzio più profondo. La presenza di uno stato neutro può persino costituire un ostacolo: trattandosi di energia in movimento essa non può venire sostenuta in continuazione. Il vero Silenzio non è né movimento né energia, ma tranquillità.

Jean Klein

Ci siamo identificati col nostro corpo, mente e personalità, immaginando che essi costituiscano il nostro vero Sé, e passiamo tutta la vita a cercar di difendere, proteggere e prolungare ciò che è solo un'illusione.

Più cerco il vero Vedente, più realizzo che non posso trovarlo come oggetto... perché è *tutti gli oggetti!* Mentre cerco il mio vero sé, trovo solo il mondo.

Il Sé reale è una consapevolezza senza limiti, mentre tutte le nostre parole ed i nostri pensieri sono soltanto dei limiti. Wittgenstein diceva:

-Non pensare, ma guarda soltanto! -

-Dove? - Il mistico... risponde: -Guarda dentro.-

... Il mistico non descrive il sé reale affermando che - è *dentro di te* - ma *indica* la direzione verso di te... poiché quando guardi accuratamente e intensamente dentro di te, presto o tardi troverai al di fuori... e così spontaneamente ti ritroverai nel tuo **stato naturale**... Ero solito pensare a me stesso

come ad "un piccolo soggetto" qui dentro che osservava tutti quegli oggetti là fuori. Ma il mistico mi mostra chiaramente che questo "piccolo soggetto" può esser visto come un *oggetto*.

Krishnamurti diceva spesso che il Sé, "il piccolo uomo interno" è *composto interamente da memorie*.

Ken Wilber

Questa corrente di consapevolezza, alimentata da continuo sforzo, diventa sempre più forte e più costante finché alla fine porta all'Auto realizzazione, al *sahaja samadhi*, lo stato in cui la pura consapevolezza è costante e ininterrotta e tuttavia non impedisce le normali percezioni ed attività della vita.

Ramana Maharshi

Questo totale morire al futuro nel vedere solamente l'Adesso, non è - come dice Coomaraswamy, - una morte istantanea alla fine della propria vita, ma "un'istantanea morte attraverso tutta la vita".

-Il momento della morte - dice T.S. Eliot - è ogni momento.-

Ken Wilber

*La vostra esigenza di liberarvi dal conosciuto è il fattore che crea il problema.* Finché immagino "come dovrei essere", continuerò ad essere quello che sono ora.

U.G.

## CAPITOLO 13

### Sofferenza - paura

Anche se la paura è in questo momento, riguarda sempre il futuro... è futuro, basato sul passato... Vivere nel momento presente non ha nulla a che fare con un presente collegato al passato ed al futuro. Purtroppo non disponiamo di altre parole. Quindi, **non aggrapparti neppure alla parola presente**. Anche il concetto di presente va trasceso...

Anche il desiderio di libertà va abbandonato. E' l'ultimo desiderio. Poi approderai ad altro, riconoscerai che tu sei tutto...

Gli uomini dicono facilmente: "Sono legato, soffro, sono in pena", ma non si sentono altrettanto liberi di dire: "Sono libero! Sono immortale!". Perché? Di chi è la colpa? Ciò che dite, ciò che pensate, quello accadrà.

Poonja

La paura sorge se vi è un "altro". - Brihadaranyaka Upanishad

Stiamo infliggendo una grossa ferita al mondo che si sta dissanguando. L'abbiamo diviso in due frammenti ineguali chiamati NOI STESSI e il RESTO, o ME e NON ME. Il risultato è che non abbiamo un Universo ma un Duoverso, una Dualità non un'Unità. E non sorprende che le due parti siano difettose, tragicamente malate, finché la terribile ferita non è chiusa e curata.

D.E. Harding

Quando sei di fronte ai dolori di una malattia, se semplicemente non ti lasci coinvolgere, non c'è nulla che tu non possa sopportare. Così accompagna la malattia, e se provi dolore, lamentati pure!.

Tuttavia devi realizzare che se, in risposta alla malattia, ti lasci oltretutto **coinvolgere dai pensieri**, allora in più della malattia, soffri per aver barattato la Mente di Buddha con i pensieri. La Mente di Buddha è ciò che all'origine è senza pensieri... Allora anche se dici di non provar dolore, significa che **stai solo parlando dell'idea di non provar dolore**, e ciò è solo una nozione basata sul pensiero. In tal modo dopo tutto, non sei libero dalla sofferenza.

Bankei

A che vi giova attribuire la causa dell'infelicità agli avvenimenti della vita, quando quella causa è in realtà dentro di voi? Quale felicità potete ottenere da cose a voi estranee? Quando la ottenete, quanto dura?

Non c'è morte né nascita. Ciò che nasce è solo il corpo e ciò è la creazione dell'ego. Ma l'ego non è ordinariamente percepito senza il corpo e così si identifica con esso. E' il pensiero che conta... Scoprite chi ha i pensieri.

Non vi è felicità in nessun oggetto del mondo. A causa della nostra ignoranza, noi immaginiamo di ricavare felicità dagli oggetti. Quando la mente si volge all'esterno sperimenta sofferenza. In verità quando i suoi desideri sono appagati, essa ritorna al suo posto e gioisce della felicità che è il Sé.

Ramana Maharshi

Osservate che nell'ottenere un oggetto desiderato vi può essere una momentanea libertà dalla paura, ma l'oggetto desiderato ed ottenuto non è in realtà la causa di questo.

Dopo aver lasciato questa felicità, dopo esservi staccati da essa, l'ego vuole attribuirle a qualche causa e così dice "Io ero felice perché ho ascoltato della buona musica", e così via.

Se conducete fino in fondo questa investigazione, scoprirete di *essere* questa felicità. Vedete dunque che in realtà non possiamo parlare in termini di causa ed effetto perché la felicità è senza causa.

Quando lei dice "sono arrabbiato", questa rabbia è un concetto: e lei non può far nulla con un'idea di rabbia. Perciò non si lasci sedurre dal concetto. La rabbia è una percezione, una sensazione del corpo e della mente. Resti con la percezione, cioè intendo dire **accetti totalmente la sensazione di essere arrabbiato**. Nel momento dell'**accettazione non vi è spazio per qualcuno che accetta** e allora cessa automaticamente la complicità con la rabbia.

... quello che voi pensate come sofferenza è una reazione evocata dall'immagine che avete creato .

Se soffrite con lui, ne siete complici. Nel momento in cui lo amate, la complicità cessa. L'amore è libero da ogni immagine. Ma quando vi è emotività o sentimentalismo, quando sentite con lui e condividete l'immagine che ha di se stesso, allora lo aiutate a sentire la sua pena.

*D.: Trovo difficile comprendere come la sofferenza punti verso l'ultimo.*

J.K.: Non sto parlando della sofferenza come di un concetto, ma come di una percezione, una sensazione. Di solito noi resistiamo alla pura sensazione e costruiamo qualche idea della sofferenza. E questo rifiuto è una reazione che contribuisce a rafforzare la sofferenza. Ma quando permettiamo alla sofferenza di essere pura sensazione, vuota di ogni reazione psicologica, tutta l'energia prima localizzata come sofferenza si libera, e ritorna indietro a dissolversi nell'ultimo.

Jean Klein

... la strada alla totale indipendenza, ovvero la comprensione che siamo già perfettamente indipendenti, passa e ripassa per la paura.

Le cose capaci di turbare l'essere umano sono milioni. Nascono da una frattura per cui la vita smette di essere semplicemente la vita (vedere, udire, toccare, odorare, pensare); ci dissociamo dal tutto indiviso perché ci sentiamo minacciati. La vita si sposta *laggiù* mentre io sono *qua* e ci penso sopra. Non costituiscono più un tutt'uno con la vita; *laggiù* si è prodotto un evento spiacevole e io *qua*, ci penso per trovare una via di fuga dalla mia sofferenza.

Se smettiamo di cercare, cosa ci resta? Ci resta ciò che è sempre stato qui, al centro. Dietro alla ricerca c'è l'angoscia, il disagio. Quando lo capiamo, vediamo che il punto non è la ricerca ma l'angoscia e il disagio che spingono a cercare. Capire che cercare all'esterno non è la via, è un momento magico. Ci rendiamo conto che qualunque cosa cerchiamo, saremo sempre delusi.

Charlotte Joko Beck

... **La libertà da tutti i desideri di durare è l'eternità**. Ogni attaccamento implica la paura, perché tutto è transitorio. E la paura rende schiavi. **La libertà dall'attaccamento non viene con la pratica; s'instaura naturalmente quando si conosce il proprio essere.**

Quando vedi il dolore e la sofferenza, sii con essi. ... e metti a nudo le sue radici; aiutare a capire è il vero aiuto. Ovviamente, nutri l'affamato e vesti l'ignudo nel frattempo, se puoi.



**L'amore dice: "Sono tutto". La saggezza dice: "Non sono niente"** . Tra l'uno e l'altra la mia vita scorre.

Quale che sia la situazione, se è accettata è piacevole; se no, è dolorosa. Non importa che cosa la rende accettabile: la causa può essere fisica, psicologica o di altra natura; ciò che conta è **l'accettazione**. *Inversamente, la sofferenza deriva dalla non-accettazione.*

Il dolore è fisico; la sofferenza è mentale. Al di là della mente non c'è sofferenza. Il dolore è solo un segnale che il corpo è in pericolo e che ha bisogno di attenzione. Allo stesso modo la sofferenza ci ammonisce che la struttura delle memorie e delle abitudini che chiamiamo "persona" è minacciata da una perdita o da un cambiamento.

Il dolore è essenziale per la sopravvivenza del corpo, ma nessuno obbliga a soffrire. La sofferenza è dovuta solo all'attaccamento e alla resistenza, mostra la nostra incapacità di andare avanti, di fluire con la vita... L'essenza della santità è l'accettazione totale del momento presente, l'armonia con le cose così come avvengono. Un santo non desidera che le cose siano diverse da quello che sono; egli sa che, considerando tutte le cose, esse sono inevitabili. Egli è amichevole con l'inevitabile e perciò non soffre. Può conoscere il dolore, ma esso non lo frantuma. Se può, fa quello che è necessario per ritrovare l'equilibrio perduto... oppure lascia fare alla vita.

"Io sono" è esso stesso Dio. La ricerca è Dio. Cercando scopri che non sei né il corpo né la mente, ma l'amore del Sé in te e del Sé in tutto. Le due cose sono un tutto unico. La coscienza in te e la coscienza in me, appaiono distinte, ma sono un'unica cosa, cercano l'unità e questo è amore.

Nisargadatta Maharaj

Noi uccelli di questo mondo,  
Volando ogni dove, passiamo.  
Sulla nostra strada c'è una trappola  
Che si chiama morte,  
Alcuna paura non ne abbiamo,  
Aprendo le nostre ali, passiamo.

Seyid Seyfullah

Non combattiamo sulle corna della lumaca,  
La nostra vita è come una scintilla tra due pietre.

Yoka Daishi

In questo momento ho i piedi gonfi. Il principio che sa che i miei piedi si sono gonfiati, lui non è gonfio!

"Io sono" è il sintomo della malattia. Con la comparsa dell' "io sono", dello stato di veglia, la malattia ha preso potere su di te. Ti spinge ininterrottamente a fare una cosa o l'altra, perché sei imperfetto. Ti devi alzare per urinare, per mangiare, per procurarti questo o quest'altro. Dallo stato originale di completo rilassamento, ti ritrovi immerso in questo stato di veglia, in questo stato penoso. Anche se decidi di riposarti, di distenderti, non ti sarà possibile farlo. Si tratta dell'illusione primordiale, alla quale sono stati dati nomi altisonanti, i titoli di Yogamaya, Mahashwari... ma non è altro che il potere di *mâyâ*.

Nisargadatta Maharaj

Questo "io" (voi) non vuol cessare. Ma sa anche che questo corpo cadrà morto come tutti gli altri - sperimentate la morte altrui- e così avete paura, perché non sapete se questo "io" continuerà dopo che il corpo è sparito. Ed ecco che create un dopo-vita. La paura crea questo. Se la paura se ne va, la questione della morte sparisce anch'essa.

Non potete sperimentare la vostra morte ... Ognuno di noi senza eccezione, sperimenterà la "liberazione" al momento della morte. Non potrete sentire il gusto della morte, poiché non vi è morte per voi. Siete forse nati? Vita e morte non possono esser separate. La vostra struttura "sperimentante" non può concepire un avvenimento che non può sperimentare.... si cerca di provare a cosa assomiglia non sentir più niente. Non potete ricordarvi com'era prima di esser nati, non potete ricordare la vostra nascita, così non avete una base per proiettare la vostra futura non-esistenza.

U.G.: Tutto ciò che fate a questo riguardo, vi procurerà sofferenza - ecco perché dico che la ricerca di *moksha* (liberazione) è la *dukkha* (sofferenza) di tutte le *dukkhas*. (Risa) Anche se ottenete ciò che volete, ed sperimentate beatitudine e gioia... c'è probabilmente ancor di più da provare. Per la loro stessa natura non c'è permanenza nelle cose.

D.: Perché abbiamo tanta paura? Perché aver fiducia nel momento presente è così difficile?

U.G.: Se vivi nell'ego, automaticamente crei situazioni ostili tra "me" e il resto del mondo. Per difendere un ego devi essere egoista e temere gli altri che minacciano il tuo benessere. Come si può dar fiducia a qualcuno in una situazione del genere?

U.G.

Devi sapere che il vero distacco consiste nel fatto che lo spirito resta insensibile alle vicissitudini della gioia e del dolore, dell'onore e del disprezzo, quanto una montagna di piombo è insensibile a un vento leggero.

Meister Eckhart

Il mistero della vita non è un problema da risolvere, ma una realtà da sperimentare.

van der Leeuw

Coloro che soffrono... vedono il Nirvana come uno scampo e una ricompensa. Immagmano che il Nirvana consista nel futuro annientamento dei sensi.... non si rendono conto che questo mondo della vita e della morte e il Nirvana non vanno separati.

Lankavatara Sutra

Da dove si è insinuata questa paura della morte? E' basata sul concetto che uno è nato, su semplici parole; questa è la schiavitù. Tutto quello che si deve fare è scoprire la propria sorgente e dimorarvi.

Nisargadatta Maharaj

#### Loggia 26

Gesù diceva: La pagliuzza nell'occhio di tuo fratello, la vedi.

Ma la trave che è nel tuo occhio, non la vedi...

... ciò che rimproveriamo agli altri è spesso la "proiezione" di ciò che noi rimproveriamo a noi stessi; ma che non osiamo confessare. Ciò che sopportiamo meno negli altri sono i nostri propri difetti. Ascoltando certe conversazioni, si impara più sulla persona che parla che sulla persona di cui si parla.

#### Loggia 36 - Gesù diceva: Siate passanti.

Sapere che questa tremenda sofferenza, "passerà", la rende sopportabile. Sapere che questo piacere affascinante "passerà", ci rende più liberi nei suoi confronti e meno tristi quando si allontana.

Il vangelo di Tommaso

## CAPITOLO 14

### Testimone

D.: *Che mi dite del testimone? È reale o irreale?*

M.: Tutte due. È l'ultimo residuo dell'illusione e il primo tocco del reale. Se dici "sono solo il testimone", è falso e vero allo stesso tempo: falso, a causa dell' "io sono"; vero, per via del testimone. È meglio dire "c'è il testimoniare". Quando dici: "io sono", l'intero universo viene alla luce insieme al suo creatore.

Tu sei il testimone della pace - vi è dunque la pace e il testimone. La pace e il testimone svaniranno a suo tempo. Ciò che resterà è l'Assoluto. Quest'ultima tappa è molto sottile. Non vi è in essa nulla di tangibile che sia comprensibile ai sensi grossolani. Non puoi che viverla.

Nisargadatta Maharaj

... la vera meditazione è il costante testimoniare di qualunque cosa avvenga quale movimento nella coscienza. La meditazione in ogni altro senso, potrebbe essere tutt'al più una perdita di tempo, una temporanea fuga dalla sofferenza....

Nisargadatta diceva:- Potete star seduti 10 ore o 10 giorni o 10 anni o 1000 anni in meditazione, ma quando tornate nello spazio-tempo, che cosa succede dopo?-

Ramesh Balsekar

Il testimone non può essere l'autore delle azioni, e quindi voi non siete l'autore. Con questa comprensione, potete distaccarvi dalla falsa identificazione con il corpo.

Ashtavakra Gita

D.: Tutto ciò che posso investigare, è solo la memoria di un fatto... Quando sono consapevole, non vivo nell'"adesso" ma nel passato.

M.: Ciò che stai descrivendo non è per niente consapevolezza, ma solo il pensiero dell'esperienza. La vera consapevolezza (*samvid*) è uno stato di pura testimonianza, senza il minimo tentativo di interferire con l'oggetto testimoniato... è un non essere turbato, ... quasi un senso di distacco, ma non è così in realtà. Quando sei in quello stato allora vedrai che ami ciò che vedi, qualunque sia la sua natura... Questo amore senza scelta è la pietra miliare della consapevolezza.

Nel regno dell'illusione, nel regno dell' "io sono", risiede il cambiamento e chi l'osserva è il principio eterno, immutabile, che è te stesso. Il non manifesto guarda quello che è manifesto: questa conoscenza "io sono". E la conoscenza "io sono" osserva la manifestazione, cioè osserva semplicemente se stessa: l'insieme dell'universo.

Nisargadatta Maharaj

A questo punto l'osservatore, o il testimone, scompare.. Perché l'osservatore alla fine scompare? **Quando niente vede niente, cosa resta? La meraviglia della vita.** Nessuno è separato da nulla. C'è soltanto la vita che vive: udire, toccare, vedere, odorare, pensare. E' lo stato dell'amore o compassione. Non "Sono io" , ma "Sei tu".

Charlotte Joko Beck

## CAPITOLO 15

### Il maestro

UN VERO MAESTRO NON PRETENDE OBBEDIENZA DA NESSUNO!

Se hai un io, deve essere portato ad arrendersi a un'autorità più' alta. Se non ce l'hai, non hai bisogno di obbedire a nessuno. Se ti serve aiuto per cancellare questo mostro, devi affidarti a un'autorità che lo prenda in custodia. Ma se non hai io, non ti serve un maestro. Il maestro dev'essere il tuo stesso Sé.

Credo che la tua domanda non si riferisca a un maestro, ma a un predicatore. Un maestro e' un illuminato che mette in grado gli altri di illuminarsi. Una candela ha una fiamma, ed ogni altra candela che vi venga accostata si accende come la prima. Se un maestro non ti da' l'illuminazione è un predicatore, non un maestro.

Oggigiorno è molto difficile trovare un maestro. Ci sono soprattutto predicatori. Un vero maestro non ha un insegnamento, semplicemente ti informa che tu non sei diverso da lui, dal Sé. Tu sei già quello! Che cosa resta da insegnare? Il maestro ti dice che lo sei già. Un maestro dev'essere capace di farti capire che lo sei già, e che quindi non devi più cercare. Tu sei già quello! Tu sei già libero! La verità ultima è che non c'è maestro, non c'è insegnamento, non c'è studente.

D.: Lei dice che non c'è differenza tra lo stato di sogno e di veglia. Adesso, come fa a dirmi se è sveglio o se sta sognando di darmi il Satsang?

P.: Non sono in nessuno dei due stati. Entrambi gli stati appaiono in me. Stai sognando che io dò il Satsang, ma i tuoi sogni non mi toccano.

Poonja

L'jnani (saggio) vive nel momento presente, ma che ci sia in quel momento gioia o collera, è dimenticato il momento dopo; e questo, l'uomo comune, che ha costruito un'immagine dell'jnani' come "uomo perfetto", non lo può realizzare.

La verità è che l'jnani non è *perfetto ma totale*.

Se l'illuminazione dovesse accadere, non vi è individuo a cui succede.

Non vi può essere *nessun* "jnani"; vi può solo essere... un testimone di ciò che chiamiamo "vita".

Ramesh Balsekar

La verità è aldilà delle parole. Non ammette spiegazione. Tutto ciò che è possibile fare è indicarla.

Il saggio ha già sopraffatto la mente e rimane in pace. Restare nella sua compagnia aiuta a provocare questa condizione negli altri, altrimenti non c'è senso nel cercare la sua compagnia.

Se il discepolo trova il Guru internamente, allora non importa dove vada. Si deve comprendere che restare qui o altrove è la stessa cosa ed ha lo stesso effetto.

Il linguaggio è soltanto un mezzo per comunicare i... pensieri... (essi) sorgono dopo che nasce il pensiero "io" (che) è la radice. Queste parole che sto dicendo ostruiscono quel muto linguaggio (del silenzio) ... c'è dell'elettricità che fluisce in un cavo. Con la resistenza al suo passaggio essa splende come lampadina o gira come ventilatore.

Nel cavo rimane come energia elettrica. Analogamente il silenzio è l'eterno flusso del linguaggio ostruito dalle parole. Ciò che non si riesce a conoscere per mezzo di una conversazione che si estende per diversi anni, può essere conosciuto istantaneamente nel silenzio.

Ramana Maharshi

*D. Che beneficio può dare il fatto di parlare o di scrivere su simili soggetti?*

J.K.: Quando lei è recettivo, quando è assorto nell'ascolto, libero da qualsiasi referenza, allora è aperto alle parole. Le parole articolate non sono solo delle parole, provengono direttamente dal senso, vi conducono alla giusta rappresentazione geometrica. Ecco perché nei libri sacri vien detto che dovete vivere con le parole, le parole del guru, del maestro. Esse sono in un certo senso delle bussole che puntano in direzione della verità.

*D. È un aiuto per noi creare le nostre parole, o questo ci allontana dalla verità?*

J.K.: Quando ascoltate la logica superiore - e logica superiore significa qui, nel senso tradizionale, una logica che non rinvia a nessun oggetto - quando voi vivete con essa, potrete trovare le vostre proprie parole, che possono stimolarvi di più, o con le quali vi sentite più "a casa".

Ma vivete con queste parole come vivete con l'immagine della benamata. Non avete bisogno di guardarla tutto il tempo, soltanto di quando in quando.

Jean Klein

Una sola opera ci compete: l'annientamento di noi stessi.

Tale annientamento però, per quanto grande sia, rimane imperfetto se Dio stesso non lo compie in noi.

Meister Eckhart

Diciamo che lei vede una mosca nella sua stanza. Quando segue i movimenti della mosca nello spazio il suo sguardo è innocente, non calcolatore, perché non abbozza alcuna conclusione. Semplicemente osserva la mosca. Se la sua attenzione è viva per lungo tempo, lei può arrivare a sentire se stesso che osserva. Può sentire se stesso in osservazione. Questo eccita un senso di immensa libertà nel quale si può sperimentare la presenza della corrente.

Il maestro non punta sull'assenza del processo mentale. Punta verso ciò che è **dietro** il processo mentale, dietro il pensiero e la percezione. Egli non pone l'accento sull'oggetto osservato - la mosca nello spazio - ma **sull'osservazione stessa**.

Generalmente vi è molta anticipazione nella vostra osservazione. Perché mentre osservate, proiettate già un risultato e focalizzate l'attenzione sull'oggetto del pensiero. Ma l'osservazione reale è un vedere senza che intervenga il pensiero di un risultato e perciò senza tensione tra osservatore e cosa osservata.

Jean Klein

Il maestro ultimo, l'assoluto, non è mai separato da noi  
ma la gente immatura lo ignora e lo cerca all'esterno, lontano da sé...  
Maestro di saggezza, tu che abbracci l'universo e gli esseri, il samsara e il nirvana,  
ci mostri come tutti i fenomeni diventano insegnamenti  
e mi convinci che tutto è il maestro assoluto.

Dilgo Khyentse

Se capiamo che ogni momento della vita è il maestro, non possiamo fare diversamente. Se siamo *realmente* ogni momento della nostra vita non c'è spazio per un autorità ... Quando io *sono* la mia sofferenza dov'è l'autorità?

Resta... una piccola illusione : -... grazie tante sarò io la mia autorità. Ma che nessuno mi dica che cosa devo fare-. Dov'è l'inganno? - Sarò io la mia autorità, **costruirò da me i miei concetti** della vita-...E' un controsenso in cui tutti cadiamo.

Charlotte Joko Beck

È evidente che le religioni sono false. **È tutto falso**: la religione, la spiritualità, la società, voi, le vostre proprietà, i vostri motivi, i vostri valori, tutto quanto.

Io non sono qui per insegnarvi qualcosa. Qui non c'è nulla che possiate imparare. Il fatto che abbiate deciso di venire qui a porre queste domande significa che tutti quei guru e tutte quelle scritture non vi sono serviti a niente. Se non foste venuti qui, sareste andati da qualche altra parte.

U.G.

D.: Qual'è la differenza tra lei e me? Se lei dice che non c'è differenza, perché lei è seduto lassù ed io quaggiù? Se io mi sedessi sulla sua sedia, nessuno mi ascolterebbe, né mi crederebbe.

P.: Nessuna differenza. Tutte le differenze sono immaginarie. Se immagini che vi siano differenze, stai pur seduto sul pavimento. Se non hai dubbi o pensieri sulle differenze immaginarie, siediti pure sulla sedia.

Poonja

... i vari oggetti che costituiscono la manifestazione, non hanno sostanza o natura propria **al di fuori della coscienza** che .. è il **percepire e il conoscere** i fenomeni. Il fatto è che tutta la manifestazione, tutti i fenomeni, sono apparizioni nella coscienza, percepiti dalla coscienza e conosciuti dalla coscienza, attraverso l'interpretazione della mente.

... la **coscienza è sia il funzionamento che la percezione del funzionamento** e che noi (non gli individui ma l'eterno "io") **siamo quel percepire**.

Ramesh Balsekar

Loggia 13:

Gesù diceva ai suoi apostoli:

A chi potete paragonarmi?

Ditemi a chi assomiglio?

Simon Pietro gli disse: Assomigli ad un angelo giusto.

Matteo gli disse: Assomigli ad un saggio filosofo.

Tommaso gli disse: Maestro, la mia bocca non accetterebbe

Di dire a chi assomigli.

*Gesù gli disse: Non sono più il tuo Maestro poiché hai bevuto e ti sei inebriato alla sorgente bollente donde io stesso sorgo...*

Tommaso si rifiuta di nominare Dio." Di Dio si può dire solo quello che non è - e non ciò che è." (Tommaso d'Aquino) Di qui l'impiego di termini negativi per parlar di lui - Non-Creato, Innominabile, Ineffabile, ecc.

Il vangelo di Tommaso

D.: *Perché certi esseri realizzati si reincarnano per aiutare gli altri a realizzarsi?*

P.: Nessuno va, nessuno viene... Tutto è un sogno. Chi comprende si sbarazza di tutto. Potrà assomigliare ad una persona qualsiasi, ma il suo cuore è ben diverso.

Poonja

D.: *Se tutto è illusione, anche lei è un'illusione?*

M.: Oh! Sì, sono la più grande delle illusioni! Tutto ciò che dico con tanta passione è falso. Ma questa falsità è un ponte al raggiungimento di ciò che è.

L'indirizzo della persona non è reale, solo la persona è reale. Quando lei arriva a questa casa grazie all'indirizzo avuto, esso è vero fino a che lei non sia entrato. Appena lei è entrato, l'indirizzo sparisce. Le parole sono indicazioni, non sono reali in se stesse.

Per toglier l'ignoranza, è necessaria la conoscenza, ma entrambe devono dissolversi nella realizzazione. Lei è senza ignoranza, senza conoscenza.

Il maestro e il ricercatore sono illusioni, poiché sono un'unica cosa. Il falso non può essere soppresso che dal falso. Se lei conserva la seconda spina [quella che l'ha aiutata ad estrarre la spina dolorosa] la conoscenza, anche se essa è d'oro, la pungerà. L'ego è la sola illusione e l'ego è la conoscenza... è una bella cosa, ma non deve essere che un rimedio... per sopprimere l'ignoranza

Ranjit Maharaj



Non è possibile che non siate condizionati. Qualsiasi cosa facciate.

L'assenza di condizionamenti, di cui parlano i vari guru è solo un imbroglio. Il concetto che si possa non essere condizionati o che ci si possa spogliare dei vari condizionamenti, è solo un'altra idea in vendita al mercato della spiritualità. Non ha alcun valore. Tutto quello che fate è condizionato. L'unica cosa di cui dovrete veramente sbarazzarvi è il **desiderio di liberarvi dai vostri condizionamenti**.

U.G.

## CAPITOLO 16

### Pratica

D.: Dio mio, che pasticcio! Come mi posso salvare? È un ben triste destino quello che ci sta davanti!

U.G.: Voi avete l'idea che dovete salvarvi. Ma è proprio da quest'idea che dovete salvarvi! Voi credete nei salvatori. Ma è proprio da loro che dovete salvarvi. Vi dovete redimere proprio dall'idea che qualcuno venga a redimervi.

Dimenticatevi i rosari, le Scritture, la cenere sulla fronte. Quando vi accorgete di quanto sia assurda la vostra ricerca, tutta la vostra cultura si tramuta in cenere dentro di voi. Allora ne siete fuori; la tradizione è finita per voi. Non giocate più.

D.: *Lo stato di non conoscenza che lei descrive si riferisce ad un altro livello di coscienza. Che cosa ha a che fare con me, che sono una persona comune e nevrotica?*

U.G.: Quali livelli di coscienza? Non ci sono livelli di coscienza. La consapevolezza non è diversa nello stato di veglia e nel sonno. Anche ora, mentre siete seduti qui, state sognando. Non ci possono essere sogni senza immagini. Quando dormite nel vostro letto, lo chiamate sognare; mentre se siete seduti da qualche parte con gli occhi aperti, lo chiamate in un altro modo. Tutto qui.

U.G.

... Ogni tentativo di liberazione viene dallo stesso ego, dalla struttura che controlla tutto, compreso e soprattutto il desiderio di liberazione. La sola tattica che lei potrà utilizzare per togliersi dal vespaio, è ritirare la sua energia... ciò che don Juan chiama *l'impeccabilità dell'energia liberata*. Così, la sola linea di condotta valida consiste nel limitare il rapporto con la nostra immagine di noi stessi, ecco il "perché" dell'istruzione di un *benefattore*, d'un *nagual*, d'un maestro: non è rinforzare l'ego, ma distruggerlo per conservare questa preziosa energia, questa "pietra filosofale", legata al "piccolo io", la persona e le sue pompe.

B. Dubant

## Loggia 14

Se digiuni, è uno sbaglio.

Se preghi, sei condannato.

Se fai l'elemosina, avveleni la mente.

Quando vai in un paese

... mangia ciò che ti mettono davanti.

... Ciò che entra nella tua bocca

non può sporcarti.

Ma ciò che esce dalla tua bocca,

è quello che può macchiarti.

... Vi è il pericolo di compiacersi nelle pratiche (religiose) e di credersi giustificati da esse. Se digiuni avendo coscienza di digiunare, questo non fa che gonfiare il tuo ego invece di liberartene. Il digiuno vero accade spontaneamente quando si è assorbiti dalla presenza di Dio.

### Il vangelo di Tommaso

Poiché la Mente di Buddha è meravigliosamente illuminante, (spontaneamente) riflette le tracce di ciò che hai fatto. È quando tu ti attacchi a queste tracce riflesse che crei l'inganno. Noi tratteniamo le cose sentite e viste nel passato, e quando queste vengono alla luce, esse appaiono come tracce e sono riflesse.

All'origine i pensieri non hanno sostanza. Così se sono riflessi, lascia che si riflettano; se appaiono, lasciali apparire; se smettono, lasciali smettere. Finché tu non ti leghi a queste tracce riflesse, non c'è inganno. Finché non sei legato ad esse, non importa quante tracce vengano riflesse, è come se nulla fosse riflesso.

Possono venir a galla centinaia di pensieri, sarà come se nessun pensiero si fosse prodotto.

### Bankei

E' povero l'uomo che non vuole niente, non sa niente, non ha niente.

Alcuni non comprendono perché uomo povero è colui che non vuole niente: sono quelli che stanno attaccati alle penitenze e agli esercizi di pietà esteriore, che ritengono importanti, dato che essi cercano se stessi. Che Dio abbia pietà della loro poca conoscenza della verità divina.

Se l'uomo deve essere davvero povero, deve essere privo della sua volontà creata così come lo era quando non era ancora. Ve lo dico nella verità eterna: finché avete anche la volontà di compiere la volontà di Dio, con il desiderio dell'eternità e di Dio, non siete davvero poveri - perché è povero davvero solo l'uomo che non vuole niente e non desidera niente.

Essenziale è compiere le opere "a partire dal fondo dell'anima" - con le potenze, certo, che sono necessarie ad agire, ma partendo dal profondo del distacco, come una porta che si muove, ma che rimane ben ferma nei suoi cardini.

Io lodo il distacco anche più della misericordia. Infatti essa consiste nel fatto che l'uomo esce da se stesso, per andare verso le miserie del prossimo, e così il suo cuore si turba. Invece il distacco permane in se stesso e non si lascia turbare da nulla, perché quando l'uomo è turbato da qualcosa non è come deve essere.

Quando chiedo qualcosa, non sto pregando. Quando non chiedo niente, allora prego davvero. Quando sono unito là dove sono presenti tutte le cose - passate, attuali, future - tutte sono ugualmente vicine e uguali, tutte sono in Dio e tutte in me.

Meister Eckhart

*D.: La meditazione può portare all'illuminazione?*

P.: La meditazione è un'attività mentale. C'è un soggetto, il meditante, che manipola oggetti che sono pensieri. Sia il soggetto che l'oggetto dovranno sparire perché l'Illuminazione possa verificarsi.

La meditazione prolunga la loro esistenza.

D.: Molti hanno passato anni a cercar di acquietare la mente. Questo li ha avvicinati all'Illuminazione, o li ha aiutati soltanto a potersi concentrar meglio?

P.: Quelli che riescono a calmare la mente, si concentrano intensamente su un oggetto chiamato "silenzio". Ma questo non è il silenzio dell'assenza di pensieri. È semplicemente l'esperienza di uno stato mentale dovuto ad un grande sforzo; quando lo sforzo e i pensieri cessano, avviene l'Illuminazione.

*D.: A volte lei usa l'esempio di Buddha: Il Buddha è arrivato all'illuminazione attraverso la meditazione, ma lei pensa che vi sia un limite alla meditazione. Può parlarcene?*

P.: Buddha tentò vari tipi di meditazione senza risultati. Poi si sedette sotto l'albero bodhi con la determinazione di liberarsi e di rimanere lì finché non si fosse risvegliato. Fu la sua determinazione alla libertà che gli valse la vittoria, non le sue pratiche precedenti.

D.: I nostri maestri ci hanno detto che è necessario un periodo di purificazione perché l'Illuminazione possa aver luogo...

P.: Non puoi purificarti con un'attività fisica o mentale. La purezza c'è quando non ci sono pensieri. La verità non è molto atletica. Non può acchiapparti se corri in giro. Può solo afferrarti e abbracciarti se non ti muovi.

*D.: Avviene rapidamente (il risveglio) o piano piano?*

P.: **"Piano" e' la mente che ti prende in giro.** Che cosa occorre capire per essere esattamente qui? Per essere qui, dove sei già, non ti serve nessuna comprensione giusta o sbagliata.

Poonja

Se cerchi di arrestare l'attività per ottenere la passività  
il tuo stesso sforzo ti riempie di attività.  
Finché rimani in un estremo o nell'altro,  
non troverai l'Unicità.

Hsin Hsin Ming

La consapevolezza senza sforzo e senza scelta è la nostra natura... ma non si può raggiungerla senza sforzo, lo sforzo della meditazione fatta con intenzione.

Ramana Maharshi

Correggi solo la tua attenzione e calma la mente dal momento che ti svegli e, qualunque cosa tu faccia o dica, osservalo attentamente per vedere da dove viene e cosa la rende possibile. Dal momento che riesci a passare tranquillamente in mezzo alle situazioni della vita, allora che bisogno hai di toglierle?... così potrai produrre un santuario di purezza, senza alcuno sforzo... in mezzo al turbinio della vita.

Huang Long

Che cosa deve fare l'individuo? ... tenere sempre a mente il fatto che un'entità indipendente non può esistere ...la sola cosa che rimane è di non "praticare" con sforzo deliberato, ma semplicemente lasciare che la nostra vera comprensione impregni profondamente il nostro vero essere, passivamente e pazientemente, cosicché tutte le illusioni e le ostruzioni gradualmente cadano da sole.

Ramesh Balsekar

Lascia libera la tua mente, non trattenerla, non permetterle di vagare.

Se la mente non ha scopi è *mahamudra*.

Portare a compimento ciò' è l'ottenimento della suprema illuminazione. `

... il significato di *mahamudra*\*... (è) grande simbolo. Il mondo intero è un simbolo - non simbolo nel senso di un segno che rappresenta qualcosa di diverso da se stesso, ma simbolo nel senso del culmine delle vivide qualità delle cose *come sono*.

Chögyam Trungpa

Nello scoprire l'Unica Realtà dietro i tanti riflessi, si vedrà che nessuna parola, pur sublime, renderà giustizia a Quello, e che benché le descrizioni diano un grande incoraggiamento, non hanno alcun ruolo nell'effettivo rovesciamento dell'attenzione, in modo che il Sé che si riflette, diventi invece Autoriflettente e consapevole della Propria Origine. Spesso questa consapevolezza si risveglia senza avvertimenti, quasi per caso. In tal modo e se non vi è alcuna preparazione spirituale, può esser interpretata assai negativamente o troppo positivamente; ogni esperienza del genere dà adito ad ogni sorta di problematiche, a meno di esser capaci di vagliare la Realtà dagli effetti collaterali che lo sbirciare nel suo intimo, può produrre.

L'esperienza negativa provoca il terrore della non-esistenza e della solitudine e ci fa capire la futilità del nostro tentativo di ritornare in un mondo che non ha alcuna realtà se separata dal Sé. Storditi dalla realizzazione che la vita - come la conoscevamo prima - è un sogno, e che veramente NON C'È CHE UN UNICO SÈ, siamo riconoscenti quando il sogno si ripresenta e la terribile visione svanisce.(Non è improbabile che essa possa ripetersi). Inversamente, la nostra "non-esistenza" o natura Vuota, può essere (retrospettivamente) intesa come un aspetto della perfezione delle cose, che ci ha permesso di vedere il mondo chiaramente, come per la prima volta: miracolosamente, si è stati capaci di essere assenti come sé e presenti come mondo. La consapevolezza di esser riuniti a tutte le cose senza intermediario ci sprofonda in una grande gioia, ma come per l'esperienza negativa, non è la Consapevolezza Stessa che è ricordata (Essa è

inaccessibile alla memoria), ma le meravigliose intuizioni che ci ha procurato... Dal momento che possiamo ricordare solo la meraviglia del mondo che abbiamo intravisto e i nostri sentimenti al riguardo, ci rimane la forte impressione che la Realtà sia un particolare tipo di esperienza.

Anne Seward

...queste tradizioni nonduali non abbandonano necessaria-mente le emozioni, o i pensieri, o i desideri, o le inclinazioni. Il compito è semplicemente di vedere la Vacuità di ogni Forma, non di liberarsi effettivamente dalla Forma. E così le forme continuano a sorgere e tu impari a fluire. La liberazione è nella Vacuità, mai nella Forma, ma la Vacuità abbraccia tutte le forme come uno specchio tutti gli oggetti.

Ken Wilber

Dice Huang Po:- Non fate in nessun caso una distinzione tra l'Assoluto e il mondo senziente.- Non è altro che parcheggiare l'auto, vestirvi, fare una passeggiata.

Siate quel che sperimentate.

**"Dall'albero secco sboccia un fiore". "Ciò che tu semini non prende vita se prima non muore".** La pratica è un lento morire passo dopo passo, **disidentificandoci gradualmente da tutto ciò a cui siamo aggrappati**. Se manteniamo ancora una piccola presa non siamo morti. Tutti siamo identificati con la nostra famiglia, ma disidentificarci da essa non significa cessare di amarla. **E' difficile amare se c'è bisogno.**

Stiamo remando sul lago nella nostra barchetta. All'improvviso dalla nebbia sbuca un'altra barca che si dirige verso di noi e... crash! ... una scarica di rabbia: -Cosa fa quell'idiota? - Quand'ecco ci accorgiamo che la barca è vuota. Cosa succede alla nostra rabbia? Si affloscia. Ma se sulla barca ci fosse stato qualcuno come avremmo reagito?

Sapete benissimo come. I nostri scontri ... con gli altri, con le situazioni sono paragonabili al venire urtati da una barca vuota. Ma la nostra percezione è diversa : sentiamo che la barca che ci è venuta addosso è guidata da "*qualcuno*" che ci vuole massacrare apposta.

Il Buddha non è altro che ciò che siete in questo preciso momento : udire il rumore del traffico, percepire il male alle gambe, ascoltare la mia voce. Ecco il Buddha. **Non potete afferrarlo: appena cercate di prenderlo è già cambiato.**

Essere ciò che siamo momento per momento significa per esempio essere totalmente rabbia quando siamo arrabbiati. E' una rabbia che non danneggia nessuno, perché totale, completa. La viviamo pienamente, sentiamo il nodo allo stomaco, ma non la rivolgiamo a danno altrui.

Charlotte Joko Beck

Il nostro esser qui è l'essere eterno. Molti immaginano che il qui abbia un'esistenza propria, mentre il divino è là. È un'illusione popolare.

Meister Eckhart

D.: *Quelli che praticano il kundalini yoga sono dunque degli illusi?*

M.: Chi vuol intraprendere una pratica, qualunque essa sia, è libero di farlo, ma cosa rappresenta? Zero, niente.

Lasciali fare, questi desideri; essi non sono te. Tu non sei legato a loro, ne sei separato.

Nisargadatta Maharaj

D.: Come posso evitar di regredire?

B.: Rimani nella Mente Non-nata di Buddha. Se lo fai, non ti preoccuperai né di avanzare né di regredire. Infatti se rimani nel Non-nato, cercar di avanzare, significa istantaneamente regredire dalla sede del Non-nato... (esso) è come uno specchio lucente. Uno specchio riflette qualunque cosa ha di fronte. Non *tenta* deliberatamente di riflettere le cose... e poi se l'oggetto che era riflesso viene tolto, lo specchio *non tenta* deliberatamente di *non* rifletterlo, ma quando è tolta la cosa essa non appare più nello specchio. Ecco la Mente Non-nata di Buddha.

Bankei

Concediti un po' di tempo, un po' di momenti di chiusura totale. Prenditi qualche istante in cui nessuno invada il tuo spazio. Tutti possiamo dedicarci qualche momento. Hai dedicato tutta la vita agli altri, e nemmeno un minuto al Sé.

Sei proprietà degli altri. Nasci, e i genitori dicono "mio figlio". Vai a scuola, e diventi "il mio studente". Ti sposi, ed eccoti "mio marito". Hai dei figli, ed eccoti "mio padre". Rimuovi tutti questi possessi. Non essere proprietà di nessuno.

D.: Ci sono varie vie all'Illuminazione, anche quella dell'unione con un partner come via al Divino. Lei pensa sia possibile la vera liberazione in quel modo?

P.: Le attività fisiche producono risultati fisici. Le attività mentali producono attività mentali. Le attività sessuali producono bambini. L'illuminazione non è prodotta da nessuna di loro.

Poonja

Ecco cosa succede nel mondo: qualcuno riunisce vario materiale, giudizi del tale e del tal'altro... e ... lo considera il suo bagaglio di conoscenza. Non fanno che scambiare opinioni. Shankara ha detto questo, Buddha quest'altro... scambiano punti di vista e lo chiamano *jnana*. Ma colui che trasmette questi giudizi degli altri, era presente?

Alla fine quando realizzi che tutto è inutile, che tutto è *Brahman*, allora sei a livello del *Parabrahman*, il livello assoluto. Quando sei a quel punto, tutto ti sembra inutile, incluso il *Brahman* perché anche *Brahman* è ridotto ad un' "illusione". Così tutti questi discorsi, incluso il mio, diventano illusioni, una volta che sei nel più alto.

Nisargadatta Maharaj

Dio non apprezza che fai di bene, ma solo come lo fai: non guardare ai frutti, solo alla radice e semi.

Silesius

Arrestare il dialogo interiore.

Fermare la nostra descrizione del mondo...

Agire senza credere.

Agire ..senza aspettarsi ricompense.

Cancellare la storia personale.

Togliere le proprie repliche... rendendosi indisponibile. Questo libera dall'attenzione che ci portano gli altri....e toglie l'autocommiserazione dal nostro mondo.

Perdere la nostra importanza personale.

Altro aiuto per eliminare l'autocommiserazione.

Cambiare la routine della vita.

La follia controllata.

Un uomo che ' vede', sa che nulla è più importante di qualunque altra cosa...

Agire come se fosse importante, anche se si sa che non lo è.

La prima attenzione

L'attenzione del *tonal*. Usata per metter insieme il nostro mondo quotidiano.

La seconda attenzione

L'attenzione del *nagual*

La terza attenzione

L'attenzione che si sviluppa dopo aver bruciato col fuoco interiore.

Il *Tonal e il Nagual*

Il *tonal* non è che un riflesso di quell'indescrivibile sconosciuto riempito di ordine, il *nagual* un riflesso di quell'indescrivibile vacuità che contiene ogni cosa.

Il sognatore e il sogno

Il segreto del sognatore e del sogno è che il sogno sogna il sognatore, così come il sognatore sogna il sogno.

Il segreto degli esseri luminosi

Il segreto degli esseri luminosi è che siamo coloro che percepiscono, siamo una consapevolezza senza solidità né frontiere. Il mondo che crediamo di vedere è solo una descrizione del mondo che ci raccontiamo col nostro dialogo interno, una descrizione che ci è stata insegnata da altri. Siamo intrappolati nella bolla di percezione e ciò che osserviamo sulle sue pareti è un riflesso della nostra visione del mondo, la nostra descrizione.

La bolla di percezione

La bolla di percezione è il grappolo di sentimenti che sono stati raccolti nel *nagual* e tenuti insieme dalla forza della vita.

Carlos Castaneda

... coloro che continuavano... la meditazione... cozzavano contro un vuoto, o un sentimento di paura, ma erano a esortati a perseverare, tenendosi aggrappati a ciò che sperimenta quel vuoto o quella paura. La stessa risposta... a coloro che sperimentavano uno stato di beatitudine. Non ci può essere né paura né piacere, né visione del vuoto, senza qualcuno che ne faccia l'esperienza.

Ramana Maharshi

Generalmente è meglio mantenere (l'immaginazione) quieta... ma c'è uno strano sentimento che queste immaginazioni non sono te - sono meccaniche, della stessa natura del sogno. Non lasciarle troppo incontrollate, per poter aver l'attenzione fissa su nulla in particolare, che è Dio, naturalmente.

Dom John Chapman

Lo sforzo nasce quando uno proietta qualche fine da raggiungere. Ma ciò che fondamentalmente siete non potrà mai essere raggiunto, perché lo siete già. E allora perché sforzarsi? All'inizio le tecniche di rilassamento possono essere utili, poiché uno stato di rilassamento vi mette in grado di vedere che ciò che cercate è trovato nel preciso istante in cui cessa il cercare.

Jean Klein

*D.: Che cosa non va nell'universo?*

M.: L'oblio di sé è l'offesa più grave: tutte le disgrazie ne derivano. Bada al più importante, il meno importante ci penserà da sé. Non riordini una stanza al buio. Prima apri la finestra. Far entrare la luce rende tutto più semplice. Così, prima di migliorare gli altri, impariamo a vederci come siamo: e mutati.

Il Dio nato dalla paura e dalla speranza, modellato dal desiderio e dall'immaginazione, non può essere il Potere Che E', la Mente e il Cuore dell'universo.

Mentre te ne stai tranquillo e ti osservi, ogni sorta di cose verranno alla superficie. Non occupartene, non reagire ad esse; come sono venute, così se ne andranno. Ciò che importa è la vigilanza, l'attenzione totale a te stesso, cioè alla tua mente.

... se ci tieni a fare qualcosa, non preoccuparti d'altro che di questo: medita, medita a lungo su questa conoscenza interiore "io sono".

"Io sono" significa unicamente l'insieme della manifestazione e non l'apparato psicosomatico "corpo-mente" che porta il tuo nome. Rifiuta di identificarti al "corpo-mente" e semplicemente prendi stabilmente coscienza nell' "io sono", senza bisogno di specificare altro. Questa è la prima tappa. "Io sono questa coscienza dinamica di ciò che si manifesta". Ma senza dirlo a parole, nemmeno interiormente.

Aggrappati a questa conoscenza, vivila.

Nisargadatta Maharaj



D.: I devoti che vivono vicino ad un grande maestro spesso pensano di essere gli eletti.

MM.: Tutti qui pensano di essere speciali. Ma per essere speciale dovete pensare che non siete niente.

D.: Come posso realizzare "chi sono io?"

MM.: Abbandona quell' "io" e lo saprai.

D.: Che disciplina quotidiana ci aiuta a realizzare il Divino?

MM.: Ricordate il Divino in qualunque cosa voi facciate. Se avete tempo meditate. Offrite tutto al Divino, qualunque cosa buona o cattiva, pura e impura. Questa è la via migliore e la più rapida.

Mother Meera

Il solo sforzo efficace è un'istantanea percezione della verità. *Vedete il falso come falso e ciò che rimane è vero.*

**Nessuno nasce, nessuno muore.** C'è semplicemente l'inizio, la durata e la fine di un evento, oggettivato come tempo-vita nello spazio-tempo.

Ramesh Balsekar

L'intelletto è lo strumento che ti documenta sulle forme. Quando non può più distinguere alcuna forma, non ha più nulla da fare. Quindi ti informa che tutto è vuoto; ma **questo vuoto è completamente pieno di ciò che è. E ciò che è, qualunque cosa sia, sei tu.** Non è possibile parlarne perché a livello delle espressioni non si può constatare che il vuoto. Ciò che è, in realtà, è l'ignoto; nessuna parola può descriverlo.

Nisargadatta Maharaj

D.: *Devo restare nella purezza della mente e aver fede che essa giunga a me?*

P.: Non sprecare il tempo nella purezza della *mente che non può essere pura.* Anche il desiderio di essere puro è un trucco della mente. Trova la sorgente di questi concetti e sta lì. Questa è beatitudine, niente altro.

Sotto tre punti di vista la ricerca e la pratica sono follie ingannevoli, è solo la mente astuta che pospone la libertà.

Il *primo* è che crea un *cercatore*. Questo rinforza il concetto di un individuo che soffre separato dalla Libertà e che il Sé è qualcosa di *diverso* dal Qui ed Ora.

Il *secondo* è la *ricerca*. Cercare è una distrazione che provoca rinvii e inutili sofferenze. La ricerca promuove le religioni, le tradizioni e le vie a cui si aderisce, e ciò serve solo a ingannarti ancor di più. *La verità è solo Qui ed ora, ma la ricerca dice che è per domani.*

Il *terzo* punto di vista è che la ricerca crea *un oggetto da trovare* e questa è la trappola più sottile e ingannevole.

Non appena cominci la ricerca, inizi anche a concettualizzare quello che cerchi.

Poiché la natura di *mâyâ*, dell'illusione è che qualunque cosa tu pensi, lo diventi, qualunque traguardo tu pensi di raggiungere, lo puoi raggiungere.

Non c'è dubbio su questo. *Quello che pensi si realizza. Così a causa della tua ricerca, creerai e poi otterrai ciò che tu pensi di stare cercando!*

Qualunque paradiso o alto stato spirituale che desideri ardentemente raggiungere, *lo otterrai dopo averlo concettualizzato e creato*. Dopo di che ti rilasserai soddisfatto in questa TRAPPOLA, pensando di aver ottenuto il tuo "paradiso".

Un'altra trappola è il pensare "sono vuoto" - che è l'ego, poiché è solo in relazione alla *manca*za dell'ego-mente che il concetto di vacuità può sorgere. Perciò non c'è Beatitudine in questa vacuità. "Io sono" deve essere dissolto perché la Vacuità possa essere. Tutto è Vacuità, allora come ci può essere un processo verso di ciò?

Molti tentativi per rimuovere il muro servono solo a rinforzarlo. In tal modo, lo sforzo, il metodo, il fare e i processi sono solo la mente che inganna. Non è nemmeno il non fare questo, allora perché perder tempo a pulire la mente!

Poonja

La corteccia cerebrale funziona come un computer... controlla i livelli strutturali più bassi del sistema nervoso... (è) un biocomputer. Quando si *impara a imparare*, si sta "*metaprogrammando*" il computer umano. La religione si presenta come un metaprogramma potente, un gioco di simboli, che permette al biocomputer di comunicare con i livelli strutturali più bassi del sistema nervoso, i quali controllano il "costruttore di realtà"... Il sistema nervoso centrale è il "costruttore di realtà".

Quando avviene una rottura in uno dei nostri sistemi (*metaprogrammi*), la reazione normale è un crollo emozionale... (ciò) non significa che il sistema non è buono... Per evitare il crollo emozionale bisogna... credere e non credere ad un certo insieme di regole. Ecco ... il nirvana. **La realtà è vuota e non-vuota allo stesso tempo.**

Michael Talbot

C'è un al di là? Poiché non siete interessati alle cose quotidiane e a ciò che vi circonda, avete inventato una cosa come l' "aldilà", il "senza tempo", o "Dio"... "la Realtà"... l'Illuminazione"... e poi la cercate. *Può non esserci questo aldilà...* qualunque cosa *sappiate* sull'aldilà, è qualcosa che vi è stato detto, è quello che sapete. Dunque proiettate questo sapere... e, qualunque cosa sappiate sull'aldilà, è quello che sperimenterete esattamente. Il sapere crea l'esperienza e l'esperienza rafforza il sapere.

U.G.

Chi pensa? ... Per te l'io è un pensiero. Risali fino alla sua sorgente e scopri da dove nasce. Il pensiero deve arrestarsi. Per prima cosa, nessun oggetto, nessuna azione, nessun io. Per questo non vi do' alcun tipo di pratica. Potresti praticare la meditazione per un'ora o due, potresti fare un ritiro di dieci giorni o di un mese, ma per il resto del tempo? Deve occupare sessanta secondi al minuto, sessanta minuti all'ora, ventiquattr'ore al giorno.

Ecco il vero silenzio, la vera meditazione. La vera meditazione non conosce pause. Per questo non c'è niente da fare, non occorrono pratiche. Sii semplicemente ciò che sei qui.

Poonja

Capitemi bene, è il vostro stato che sto descrivendo, lo **stato naturale**, non il mio stato o di un uomo che ha realizzato Dio, o un mutante o qualcosa di simile. È il vostro stato naturale, ma ciò che impedisce quello che è lì dall'esprimersi a suo modo, è il vostro bisogno di raggiungere qualcosa, di esser qualcosa di diverso da ciò che siete.

Lo **stato naturale** ... non è qualcosa da raggiungere con la volontà...; è *lì*, - è lo stato vivente. Questo stato è solo l'attività funzionale della vita. Per "vita" non voglio dire qualcosa di astratto; è la vita dei sensi, che funziona naturalmente senza l'interferenza del pensiero.

Avete adottato l'approccio negativo (non questo, non quello, *neti neti*) perché l'approccio positivo si è dimostrato frustrante. Pensate vi sia una differenza tra i due. Anche ciò che chiamate **approccio negativo, l'avete trasformato in positivo - poiché il traguardo da raggiungere è positivo, volete ottenere qualcosa... magari lo stato di "non-conoscenza"** attraverso un approccio negativo.

U.G.

D.: *Ho letto che Maharshi diceva di dimorare costantemente nel Sé.*

P.: Io invece direi: libera la mente da qualunque dimora. Non lasciarla abitare in nessun luogo.

... vedrai che i mezzi non servono a niente. Niente ha effetto. **I mezzi sono la mente, e la mente non può portarti a ciò che sta oltre la mente.** La mente guiderà, certo. I mezzi ti condurranno a qualcosa che è sempre collegato alla mente. Ma andare al di là della mente non ha nulla a che fare con i mezzi. Inoltre, i mezzi appartengono al passato...

Per essere ciò che sei in questo preciso istante, che cosa ci vuole?

**Ogni volta che c'è dualità c'è stato di sogno. Ogni volta che vedete molteplicità state sognando.**

Non ti do niente e non ti tolgo niente: ti indico soltanto ciò che sei qui. Non andartene con il pensiero: "Penso di fare esperienza del vuoto."

Prima togli l'attività, il fare, che è pensare e sperimentare, poi togli l'io. Allora potremo incominciare. Allora ci sarà spazio per interessanti discussioni. Di lì racconta la tua realtà.

Il Dalai Lama parlava all'uomo ordinario che ha bisogno che il suo comportamento sia guidato dalla moralità. Gli illuminati sanno che la moralità è vuota, come tutto il resto. La retta azione, la retta parola e l'ottuplice sentiero del Buddha sono una conseguenza del vuoto, ma non potranno mai portare al vuoto. Perciò il ricercatore della verità cerca soltanto il vuoto, e tutto il resto ne consegue.

Poonja

... la nostra unica preoccupazione qui è di *osservare* le nostre miserie, semplicemente esserne coscienti, senza giudicarle o evitarle.

Se un sentimento sorge, ne siamo testimoni. Anche se l'odio per quel sentimento sorge, ne siamo testimoni.

... Cercar di evitare la nostra afflizione, non fa che perpetuarla. Ciò che ci turba così tanto non è l'afflizione stessa, ma il nostro *attaccamento* ad essa.

Se... diventate abili... in questa tecnica di testimonianza distaccata (ci vuole un po' di tempo), guarderete gli eventi che riguardano il vostro corpo-mente con la stessa imparzialità con cui guardereste delle nuvole che vagano per il cielo..

In altre parole, la vostra *relazione* con il vostro corpo-mente diventa la stessa che la vostra *relazione con tutti gli altri oggetti di coscienza.*

Ken Wilber

Non cercate di liberarvi dalla sensazione dell'io: consideratela, finché dura, un aspetto o un gioco dell'intero processo, come una nuvola o un'onda, il sentir caldo o... freddo, e come qualsiasi cosa che accade da sola. Liberarsi dal proprio io è l'ultima possibilità che rimane all'invincibile egoismo. Finirebbe col... rafforzare la realtà di quella sensazione. Quando la sensazione di essere separati è vissuta come tutte le altre, svanisce dimostrandosi il miraggio che è in realtà. Quando (gli "esercizi spirituali") sono praticati con *lo scopo* di raggiungere... il risveglio spirituale, rinforzano l'illusione che l'io possa essere strappato e gettato da qualche parte.

Alan Watts

Poiché non c'è nulla su cui meditare,  
non c'è meditazione.

Poiché non c'è nessun luogo in cui smarrirsi  
non c'è modo di smarrirsi.

Benché vi siano innumerevoli varietà  
di profonde pratiche  
esse non esistono per la mente  
nel suo vero stato.

Dal momento che non vi sono due cose  
come la pratica e il praticante,  
se - da coloro che praticano o non praticano -  
il praticante è visto come non-esistente,  
allora il traguardo della pratica è raggiunto  
e così è la fine della pratica stessa.

Padmasambhava

... Appena l'accettazione diventa *fare*, una tecnica, abbiamo il circolo vizioso. La vera accettazione non è una meta da *raggiungere*, la vera accettazione è accettarsi come si è ORA... prima di cominciare a rendersi diversi con l'accettarsi. Plotino dice(di questo): "Ciò che la mente quando si ripiega, pensa prima di pensare se stessa."

Alan Watts

Saggi mi avete abbandonato  
Ignoranti, vi ho abbandonato  
Non essendo né saggio né ignorante,  
Ho d'ora innanzi smesso di ascoltarvi  
La notte cala, canto con la luna chiara  
L'alba spunta, danzo con le nuvole bianche  
Perché dovrei interrompere la mia bocca e le mie mani,  
Per sedermi cerimoniosamente, mentre i miei capelli  
S'incanutiscono?

Han Shan

A volte la mente è quieta, a volte no. A volte siamo sereni, a volte siamo agitati. Ma il lasciarsi andare in ciò che è consapevole di tutti questi stati, significa esser quieti, anche se i pensieri sopravvengono; esser tranquilli anche se c'è agitazione.

Usare la piccola mente condizionata della mappa per cercare il senza limiti, non potrà mai dare frutti, perché la mente può solo cercare nei confini limitati della mappa.

Eppure c'è una via d'uscita: lascia che la mente cerchi sé stessa. Se cerca sé stessa, non troverà nulla - e, per difetto, si cadrà nell'illimitato spontaneamente.

G.Bluestone

Come non pensare? È questa la sua domanda? Lei cerca un metodo, un sistema... ma poi continua a pensare. **Le è possibile guardare un pensiero?**

**No! C'è un altro pensiero che osserva.** Ecco il tranello: la mente è divisa, altrimenti come farebbe a prendere in considerazione il fatto di osservare un pensiero?

Quando un pensiero sembra guardarne un altro, in realtà non ci sono due pensieri, ce n'è soltanto uno solo... Se vuole osservare direttamente il pensiero e scoprire cos'è con i suoi mezzi, non può, perché **lei non può sperimentare che attraverso la "conoscenza" che ne ha.** E cosa succede se lei rifiuta la risposta data da altri? Qualcosa succede. La domanda "cos'è il pensiero" si *consuma* perché non c'è più altra risposta a parte quella che conosciamo. La risposta brucia provocando un'energia che prende il posto della risposta, **un'energia che è la manifestazione della vita. Detto altrimenti vita e energia sono sinonimi.**

U.G.

Scopri chi è che ha il libero arbitrio o la predestinazione e permansi in quello stato. Allora entrambi sono trascesi.

Finché dura l'ego lo sforzo è necessario. Quando l'ego cessa di esistere, le azioni diventano spontanee.

Pensare di dover fare uno sforzo per sbarazzarsi del sogno, dello stato di veglia e fare sforzi per raggiungere la Realizzazione o risveglio reale, sono tutti parte del sogno. Quando raggiungerai la Realizzazione, vedrai che non c'erano né il sogno durante il sonno né lo stato di veglia, ma solo te stesso e il tuo stato reale.

D.: *Dovrei ritirarmi dagli affari e mettermi a leggere libri sul Vedanta?*

R.: Se gli oggetti avessero un'esistenza indipendente, cioè, se esistessero da qualche parte separatamente da voi, allora vi sarebbe possibile ritirarvi da essi. Quanto al leggere libri sul Vedanta, potete leggerne quanti ne volete... il Sé non si può trovare nei libri. Dovete trovarlo da solo in voi.

Ramana Maharshi

**Tutte le strade devono sparire.** Finché seguirete la strada di qualcuno, quel cammino è un prodotto del pensiero. Non è un cammino nuovo.

U.G

**Tutti le strade portano all'irrealtà.** Le strade sono creazioni all'interno della conoscenza. Perciò le vie e i movimenti non possono trasportarvi nella Realtà, poiché la loro funzione è di irretirvi nelle dimensioni del sapere, mentre la Realtà prevale, antecedente ad esso.

Nisargadatta Maharaj

Conservando l'energia sessuale, non migliorerete affatto. È assurdo. Astinenza, celibato... non vi aiuterà a mettervi in questo stato. Potete avere una relazione sessuale e "questo" potrebbe capitarvi il giorno dopo, magari anche attraverso il sesso. Se vi è solo un **momento in cui non c'è nessuno che sperimenta qualcosa**, ecco il momento in cui ha una possibilità di accadere. Non è il discorso di un santo... o il cader di una foglia... **qualunque cosa accada, può farlo succedere - se voi non interpretate niente, potrà verificarsi da sé.**

Voi cercate di catturare qualcosa che non può esser catturato dalla vostra struttura che sperimenta, così questa struttura non deve esserci, in modo che l'altra cosa possa entrare. Non saprete mai la verità, perché è un movimento.

U.G.

Caro amico, vedi

quest'uomo del *satori*

che ha cessato di studiare

ed è inattivo?

Egli non cerca né di fuggire

le illusioni né di trovare la verità.

... Colui che ha realizzato il *satori* può smettere di studiare?... Fare qualcosa significa avere una meta.. L'autentico uomo del *satori*, non cerca più niente, (è) in armonia con la verità delle cose.

Ha abbandonato il proprio ego e segue in modo assoluto l'autentico sistema cosmico.

Yoka Daishi

## CAPITOLO 17

### Ultimo ostacolo

Nell' "io sono" non c'è esperienza. Devi semplicemente lasciar perdere tutte le esperienze che non sono l'"io sono". "Sono così e così": ecco l'esperienza.

Non accettate nessuna parola, nessuna frase. Le mie parole sono dita che indicano l'inconoscibile che non si può descrivere. Rifiutate le mie parole e vedrete quello che c'è da vedere.

L'impedimento è mantenere l'idea d'impedimento. L'idea della scomparsa dell'impedimento è l'ultimo impedimento. E l'ultimo ostacolo, l'ultimo scalino, l'ultimo salto.

Si, c'è un salto e c'è la paura del vuoto. Nessun nome, nessuna forma. La paura di abbracciare questo vuoto.. L'aiuto può portarti sul ciglio, ma poi nessuno ti può più aiutare. **Anche l'idea dell'aiuto è un impedimento.** Getta via tutto ciò che ha nome e forma, e salta!

D.: Tutto un trucco della mente?

P.: Se vedi il trucco non è più un trucco, giusto? Trucco è ciò che non ti permette di andare oltre. Si chiama *mâyâ*, ma e' semplice immaginazione. Quando conosci il trucco non devi più chiedere niente. Rimani lì. Quella è la tua casa durevole, eterna. Dove niente ti può toccare.

Se non rimani a casa, gironzoli al supermercato. Fai acquisti, ti piacciono certe cose, e ci vuoi restare. Vuoi fermarti lì. Ecco cosa succede. **Tutti i problemi che stai affrontando appartengono al supermercato. A casa non ci sono.** La casa di cui parlo è il tuo Sé. L'eternità. Dove non ci sono bisogni, richieste o desideri. Il desiderio nasce nella mente solo se manca qualcosa. Desideri una cosa e ti precipiti fuori di casa al suo inseguimento. Ma la tua vera casa è perfetta, completa in sé stessa. Lì non ci sono bisogni. E' totale appagamento.

Poonja

**Tutti i nostri pensieri sul reale sono in un modo o nell'altro illusioni, ma fino a che non "vediamo" noi non abbiamo modo di saperlo, e quindi non abbiamo modo di riconoscere un'illusione.** Una volta superato il sé, invece, vediamo le nostre illusioni retrospettivamente e comprendiamo che **erano solo ciò che pensavamo della realtà:** pensieri che non avevano nulla a che fare con il mondo reale degli oggetti e delle forme in se stessi.

Bernadette Roberts

L'uomo vuol svegliarsi, ma non vuol abbandonare il sogno.

Quasi tutti hanno avuto una volta o l'altra, l'esperienza della mente che lavora in modo totale, quando l'azione ha luogo di sua spontanea volontà,... quando non c'è... riflessione.

... lo stato "non mentale" non è lo stato mentale di un'idiota; è lo stato mentale che è libero dal disturbo e dalle distrazioni delle idee.

C'è un fiume di pensieri. Tutti ne siamo trascinati via. Tutti ci afferriamo ai pensieri e veniamo trascinati via. Date vita a un unico pensiero: "Voglio essere libero". L'impedimento è mantenere l'idea d'impedimento. L'idea della scomparsa dell'impedimento è l'ultimo impedimento. E' l'ultimo ostacolo, l'ultimo scalino, l'ultimo salto.

Poonja

Qualunque movimento in qualunque direzione, vi allontana da "quello".

D.: ... dobbiamo abbandonare totalmente?

U.G.: Abbandonar qualcosa nella speranza di ottenere qualcos'altro al suo posto, non è abbandonare. La stessa idea di arrendersi, di negarvi qualcosa è nella speranza di ottenere qualcos'altro.

D.: Continuiamo a sperare.

U.G.

## CAPITOLO 18

### Abbandono

D.: Quand'è che una persona è matura per l'illuminazione? C'è un periodo di gestazione che precede l'illuminazione, così come i nove mesi di preparazione e di crescita che precedono la nascita di un bambino?

P.: Sei maturo per l'illuminazione quando non vuoi nient'altro. Per poter nascere come bambino devi impiegare nove mesi per diventare sempre più grande. Per l'illuminazione devi diventare sempre più piccolo fino a scomparire completamente.

D.: *Sono arrivato sull'orlo e la testa dice ai piedi di saltare, ma i piedi non lo fanno. Cosa posso fare, o non fare, per far arrivare il coraggio ai piedi?*

P.: Nessuna delle due..., né fare né non fare. Non permettere alla tua mente di attaccarsi a nulla, neppure al nulla.

Qualunque pratica stiate seguendo, continuate *finché non è la pratica a lasciarvi*.

**Il samsara è una sala d'aspetto.** In esso niente è permanente, tutto scorre. Alcuni arrivano, altri aspettano di essere chiamati. Sei molto fortunato a sapere che ti trovi in una sala d'aspetto. Tienti pronto. Non afferrarti a niente. Devi tornare a casa.

Accogli la decisione di camminare sul filo del rasoio, gettando via ogni altra idea. Quanti ci riescono? Pochissimi.

Il filo del rasoio significa non far nascere nessun pensiero. Provalo e vedrai. L'assenza di pensieri ti condurrà al vuoto. Non con la comprensione, non con la discussione, ma essendo, gettandoti nel vuoto. Niente di meno. Senza capire, senza concettualizzare, ma saltando nel vuoto proprio adesso! Quando ci sei saltato dentro, puoi dire solo il Vero. Sei istantaneamente libero. Non posporre questa libertà. Non fare progetti per il futuro, e accadrà. Fare progetti è un trucco della mente. Nasce il pensiero "Farò un ritiro e ci riuscirò". Il tempo significa sempre posporre.

Rifiutate tutto ciò che si può rifiutare, compreso questo suggerimento. Che cosa resta?

Non accettate nessuna parola, nessuna frase. Le mie parole sono dita che indicano l'inconoscibile che non si può descrivere. Rifiutate le mie parole e vedrete quello che c'è da vedere.

Poonja



... fra le tante idee precostituite che dovetti abbandonare ci fu l'idea stessa dell'abbandono: **non ero io che avevo abbandonato il mio Sé a Dio, ma piuttosto Dio che aveva abbandonato del tutto il mio Sé ...** una volta superato il Sé, tutto svanisce, anche "quello" che mi sarei aspettata sarebbe rimasto.

Bernadette Roberts

*D.: Come vedere Dio che è onnipervadente?*

R.: Vedere Dio è essere Dio. Non c'è un tutto separato da Dio che lui debba pervadere. Esiste soltanto Lui.

*D.: E' possibile gioire il samadhi (consapevolezza della realtà) mentre si è occupati nel lavoro mondano?*

R.: Il sentimento "io lavoro" è l'ostacolo. Chiedi a te stesso chi lavora?' Ricorda chi sei. Allora il lavoro non ti vincolerà, procederà automaticamente. Non fare sforzi né per lavorare né per rinunciare; è il tuo sforzo che è schiavitù. Ciò che è destino che accada accadrà. Se non sei destinato a lavorare, il lavoro non può essere ottenuto nemmeno se lo cerchi. Se sei destinato a lavorare, non sarai in grado di evitarlo e sarai forzato ad impegnarti in esso. Così, lascia questo al potere più alto; non puoi rinunciare o trattenere a volontà.

Ramana Maharshi

Il vuoto è lo stato naturale. Se mi ci afferro, aggiungo al vuoto qualcosa. Perciò disfo ciò che ho fatto...

Poonja

Abbandona i tuoi piedi al polline\*

Abbandona le tue mani al polline.

Abbandona la tua testa al polline.

Allora i tuoi piedi sono il polline,

Il tuo spirito è il polline,

La tua voce è il polline.

La pista è bella.

Stai tranquillo.

Canto navajo

[\*il polline significa per gli indiani Navajo l'essenza delle cose]

... non è questo ciò che Cristo voleva facessimo: perdere questa vita (la nostra anima) per poter avere la vita eterna? **"Colui che si annulla per me scopre chi è."**

A questo aggiungerei che **nell'annullarsi, egli non soltanto scoprirà chi è, ma "che cosa è!", poiché in Dio le cose non sono separabili.**

Bernadette Roberts

**La resa perfetta, totale e assoluta, è quella che accetta la possibilità che l'illuminazione possa non avvenire in questo organismo corpo-mente.** Accettare questa possibilità è la resa perfetta.

Tu non puoi cercare Dio. Al momento giusto, nel luogo giusto, Dio cercherà te.

Ramesh Balsekar

*Anche comprendendo la propria natura, si può inciampare nei concetti di tempo o di paura.*

E' la paura di affrontare il vuoto, perché la tua vita si svolge tra tanti concetti e così tante cose. Quando incontri il vuoto a faccia a faccia, perdi tutto, tutti i concetti di passato, presente e futuro che consideravi così reali... "Questa è la mia vita". Perché ti ci afferi? Perché è quella che credi la tua forza, il senso di essere vivo mediante i concetti. Quando i concetti ti abbandonano, hai paura. Paura di morire nell'oceano di nettare. Paura di annegare nel nettare. Quale nettare? L'eternità, il senza morte.

Ci afferriamo a qualcosa per sentirci al sicuro: al corpo, alla mente, ai sensi. Non capiamo che la vera pace è abbandonare tutto ciò. Quando passiamo dalla veglia al sonno, dobbiamo abbandonare tutto ciò che costituisce lo stato di veglia. Nel sonno, tutti i nostri rapporti e i nostri possessi scompaiono. Siamo costretti a lasciarli andare. Ma non abbiamo paura di addormentarci, ci piace, accogliamo volentieri il sonno. Ma abbiamo paura di questo balzo risvegliante nel vuoto perché non ne abbiamo mai fatto l'esperienza.

Poonja

Loggia 95 - *Gesù diceva: Se avete denaro,*

Non prestatelo con interesse,

ma datelo a colui

che non vi darà nulla in cambio.

... il senso della gratuità. Dare il proprio profumo come la rosa, senza determinarne il prezzo.

Loggia 110 - *Gesù diceva: Colui che ha trovato il mondo*

E si è arricchito,

Che rinunci al mondo.

Qualcuno domandò ad uno gnostico che viveva in modo... austero - mentre avrebbe potuto vivere altrimenti: -Perché e come avete fatto a rinunciare al mondo?-

Egli rispose: - Non ho mai rinunciato al mondo, ma poco a poco è il mondo che ha rinunciato a me.-

Meister Eckhart

Mi chiedi perché giro in torno a te?  
Non intorno a te, ma attorno a me.  
Non darmi un altro bicchier di vino.  
Versalo nella mia bocca.  
Ho perso la via alla mia bocca.  
Vuoi la mia testa? Amico,  
ti faccio un dono.  
Il mio turbante, la mia veste, la mia testa, tutt'e tre  
per meno di una lira.  
Il mio sé, il mio nome, da non nominare,  
è meno di niente.  
Vagando nella pianura desolata  
seguendo qualche indicazione sei qui;  
trovo un corpo abbandonato,  
una testa staccata.

Djalâl-ud-Din Rûmî

Un uomo giusto non ha bisogno di Dio. Di ciò che possiedo non sento bisogno.

Meister Eckhart

D.: Come ci si può abbandonare veramente?

P.: Ritornando alla sorgente e scoprendo che non c'è nessuno che si deve abbandonare e niente da abbandonare.

Poonja

Mi recai una sera, nella bottega dei soffiatori di vetro e domandai:

- O voi che fabbricate coppe, per caso avreste un vetro che abbia la forma di un cuore? - Si misero a ridere: - Tu cerchi invano, o Mîr: ogni coppa che vedi, ovale o tonda, ogni vetro, è stato un cuore che abbiamo fatto fondere nel fuoco e soffiato in una coppa. Ecco quanto qui vedi: e non c'è vetro.

-

Mistico sufi

Non andrai in cielo (perché agitarti tanto)

Se non sei tu prima un cielo vivente.

Angelus Silesius

Dimorare stabilmente nella coscienza porta con sé la rinuncia spontanea a tutto ciò che è fisico e materiale. Insisto su questo punto: si tratta di una rinuncia spontanea, che sopravviene per conto suo.

Nisargadatta Maharaj

Il saggio che vive la verità del Sé, recita la commedia della vita, ma non c'è somiglianza tra il suo modo di vivere e quello dell'uomo illuso che vive come una bestia da soma.

Ashtavakra Gita

C'è il *bhakta*, perché egli possa adorare, ci deve essere un Dio... Mediante la devozione egli si sviluppa fino a sentire che Dio solo esiste e che egli personalmente non conta. Arriva a uno stadio in cui dice: "non io, ma Tu" ; ...nel *bhakti marga* si chiama abbandono completo... cancellare l'ego significa conseguire il Sé.

Il *Jnani*, uomo di Saggezza, realizza attraverso l'Amore che Dio non è altro che il Sé. Il *Bhakta*, sebbene consideri Dio come separato (da sé), nodimeno si fonde e dimora nel Sé.

Ramana Maharshi

Non c'è nessun io. Io è solo un pronome personale, la prima persona singolare. Tutto l'insieme dei pensieri, dei sentimenti, delle esperienze e delle speranze del genere umano, costituisce l' "io". È un prodotto del passato. Questo io è un simbolo della totalità della coscienza umana.

U.G.

In verità se un uomo abbandonasse un regno o il mondo intero e mantenesse se stesso, non avrebbe abbandonato nulla. Invece un uomo che abbandona se stesso, abbandona tutto, anche se mantiene ricchezza, onori e tutto quanto.

Io lodo il distacco più dell'umiltà. Infatti l'umiltà può esistere senza distacco, mentre il perfetto distacco non può esistere senza perfetta umiltà.

Meister Eckhart

Dimentica l'abbandonare qualcosa; compi tutti i tuoi normali affari al meglio delle tue possibilità, ma tutto ciò può continuare solo finché c'è la coscienza. Tieni solo a mente di non ferire gli altri.

Non fare null'altro eccetto questo: non identificare la coscienza con un corpo.

Non arrogarti nessuna azione - tutto sta accadendo da sé

Questa è la reale liberazione: sapere che non sei nulla.

... è solo questo stato mutevole che si è identificato con il corpo ad avere paura.

Nisargadatta Maharaj

Sogno, e come un soffio  
Attizza il fuoco della brace,  
Il cuore mio luccica di un passato  
Che non riesco a ricordare.  
Come il fiammeggiar delle braci  
Non è il fuoco, ma un segno di fuoco,  
Io disperdo il tesoro vuoto  
Del mio senso di me stesso.  
Come la pioggia nel mare  
Io mi dissolvo dentro a me.

Fernando Pessoa

D.: *Preghiamo Dio e tuttavia non siamo soddisfatti. Come possiamo fare?*

R.: Confidare in Dio.

D.: *Ci abbandoniamo, tuttavia non c'è aiuto.*

R.: Sì. Se vi siete abbandonati, dovete essere in grado di conformarvi al volere di Dio e non lagnarvi di ciò che può non piacervi. Le cose possono risultare diverse da come possono sembrare in apparenza. Il dolore spesso conduce gli uomini alla fede in Dio.

D.: *Ma noi siamo uomini mondani. C'è la moglie, ci sono i figli, parenti ed amici. Non possiamo ignorare la loro esistenza e affidarci al volere divino senza trattenere un po' della nostra personalità.*

R.: Ciò significa che non vi siete abbandonati come avete dichiarato. Dovete solo confidare in Dio.

Abbandonatevi a Lui e conformatevi alla Sua volontà sia che Egli appaia o svanisca. Aspettate il Suo piacere. Se gli chiedete di fare come piace a voi non è abbandonarsi a Lui, ma un dare ordini. Non potete averlo ai vostri ordini e tuttavia pensate di esservi abbandonati. Egli sa ciò che è meglio, quando e come farlo. Lasciate ogni cosa interamente a Lui. Il fardello è Suo, voi non avete più alcuna preoccupazione. Tutti i vostri pesi sono Suoi.

Tale è l'abbandono. Questa è la bhakti.

Ramana Maharshi

## CAPITOLO 19

### Pensiero - libertà - schiavitù

D.: Continuo a credere di avere una scelta. Oggi infatti ho scelto di venire qui invece di andare in spiaggia

B.: Ciò che crediamo volontà e libertà di scelta sono solo concetti.

Quasi tutti una volta o l'altra hanno avuto l'esperienza personale del funzionamento di tutta la mente quando l'azione si verifica... come in un vuoto di perfezione... senza la riflessione.

... Lo stato senza mente non è lo stato di un idiota; è lo stato mentale **libero dal disturbo di idee che distraggono**.

Ramesh Balsekar

Ora che sono a Han Shan le diecimila faccende cessano

Più alcun pensiero fugace si aggancia al cuore

Ozioso, scolpisco poemi sulla roccia,

In accordo col fluire, come barca senza ormeggi.

Han Shan

Osserva i pensieri come il traffico per la strada. La gente va e viene: l'attenzione lo registra meccanicamente. All'inizio può non essere facile, ma con un po' di pratica vedrai che la mente può funzionare allo stesso tempo a vari livelli, e che tu puoi esserne consapevole ad uno ad uno.

Nisargadatta Maharaj

Ciò che chiamiamo di solito mente, è la mente dispersa, un turbine di pensieri attizzati dal desiderio, la collera e l'ignoranza. Essa, al contrario della coscienza del risveglio, trae sempre in inganno... Pertanto, per quanto potenti siano questi pensieri, essi non sono che pensieri e finiscono per svanire. Una volta riconosciuta la natura intrinseca della mente, questi pensieri che sembrano apparire e scomparire senza sosta, non sono più capaci di ingannarci. Come nuvole che si formano, si soffermano un attimo e poi si fondono di nuovo nella vacuità del cielo, essi sorgono, durano un poco e si rituffano nel vuoto della mente. In realtà nulla è successo.

... Anche se la coscienza all'interno, non è ancora chiara, impedisci solo alla mente di vagabondare all'esterno. Ciò basterà, poiché la coscienza del risveglio risiede in fondo alla mente stessa. Entrambe sono, si dice, come il ghiaccio e l'acqua. Il ghiaccio non è del tutto identico all'acqua, dato che il ghiaccio è solido e può essere afferrato; ma poiché, sciolto, esso non è che acqua, di fatto il ghiaccio e l'acqua sono una sola cosa. Ugualmente la mente, essendo confusa, non è la coscienza del risveglio, ma la natura della mente, una volta realizzata, non è altro che la coscienza del risveglio.

Dilgo Khyentse

Se vuoi veder la verità  
non aver opinioni pro o contro qualcosa.  
Contrapporre ciò che ti piace a ciò che non ti piace  
è la malattia della mente.

Hsin Hsin Ming

Pensiamo che non è per questo che i capi stregoni neri (capi di stato) proibiscono la droga, poiché tutto ciò che può essere nocivo all'uomo è scrupolosamente ordinato con cura da loro. Preferiscono abbrutire l'uomo con l'alcool o i discorsi politici e culturali imbecilli - piuttosto che far conoscere una pratica che potrebbe cambiare la visione del mondo di molti. Il loro scopo è di mantenere in schiavitù i popoli che amministrano... Ma come si può volergliene... sono essi i più illusi di tutti. Ciò che cerca il maestro, nelle piante, non è il dare al discepolo un "potere", né delle sensazioni gradevoli - come i viaggiatori dell'LSD che C.Castaneda chiama "bambini che non sanno cosa fanno". Ciò che cerca il maestro è **fermare la rappresentazione del mondo, cioè il dialogo interno.**

Le cose sono reali quando abbiamo imparato ad accettare la loro realtà.

Il mondo, che non è che una rappresentazione, si mantiene attraverso il dialogo interiore. Incessantemente parliamo a noi stessi, mantenendo questa rappresentazione, quella che abbiamo imparato.

Il "piccolo fumo" (*humito o erba del diavolo*) ... ci permette di sentirci liberi... ma deteriora il corpo.

La prima attenzione è il primo anello di potere, la seconda attenzione, il secondo anello. La prima si attacca al *tonal*, la seconda al *nagual*. L'attenzione esclusiva al *tonal* è la ragione. 'Noi pensiamo a proposito di tutto' e questo ci rinchioda in questo mondo... Senza pensiero, l'attenzione al *tonal* diminuisce. Il mondo che non è che un pensiero, ci appare reale perché ci attacchiamo a questo pensiero. E questo pensiero è prodotto dall'attenzione esclusiva al corpo fisico, dall'identificazione al corpo fisico. Da lì nasce l'idea di "io" da cui parte la dualità

**Non abbiamo che una sola schiavitù: il nostro pensiero.** Non siamo schiavi del mondo né del diavolo: siamo **schiavi di noi stessi**. Questo mondo che creiamo e che ci crea è il nostro *scudo*. Ma invece che difensore diventa guardiano, ed il guardiano siamo noi, il pensiero erroneo: "io".

Il compito essenziale del guerriero è di capire "la natura della coscienza" che è infinita libertà: la coscienza è il vero Sé, e non è né questo né quello. Capire questa natura significa non identificarsi a nulla...

Dubant-Marguerie

D.: Cos'è la mente? Cos'è la non-mente?

P.: La mente è un pacco di pensieri assieme all' "io" (pensiero) che li porta in giro. Quando l' "io" cade, non c'è mente. Quando la non-mente sprofonda nella propria sorgente, la realtà brilla in permanenza.

D.: Molti hanno paura di lasciar andare la loro mente perché credono di averne bisogno per funzionare nel mondo. Come portar avanti le faccende quotidiane, se non c'è nessuno che decide cosa fare e come fare?

P.: Prova e vedrai. Sei come un telefonista che crede di dover correre per collegare i fili da solo.

Rilassati, non interferire e vedrai che tutto lo spettacolo va avanti da solo senza il tuo intervento.

P.: Quando vai a caccia di un pensiero, lo prendi?

D.: *No, i pensieri scompaiono.*

P.: E quando i pensieri sono scomparsi, chi sei?

silenzio

P.: E' la risposta migliore che potevi darmi. Rimani così. Se esci dal silenzio, nascono i problemi. Non hai bisogno di niente. L'eternità è qui. La felicità è qui. La morte non ha accesso a questo silenzio. I problemi non possono entrarvi. Ma escine fuori, ed ecco il samsara il ciclo infinito di nascite e morti. Qui non possono entrare ne' pensieri ne' concetti. Tutti i desideri sono appagati qui nel vuoto. Se esci fuori per rincorrerli, i desideri non verranno mai esauditi.

Poonja

Come può fare l'esperienza del silenzio? Se esiste uno stato senza pensieri né lei né alcuna persona può farne l'esperienza. Ogni esperienza è creata dal pensiero.

Tutte le strade devono sparire. Finché seguirete la strada di qualcuno, quel cammino è un prodotto del pensiero. Non è un cammino nuovo.

U.G.

Quello di cui parliamo è al di là dei pensieri, al di là del livello cerebrale.

Nisargadatta Maharaj

Sono un guardiano del gregge

Il gregge sono i miei pensieri

E i miei pensieri sono tutti sensazioni.

Penso con gli occhi e con le orecchie

E con le mani e coi piedi

E con il naso e con la bocca..

Pensare un fiore, è vederlo e respirarlo.

E mangiare un frutto è saperne il senso.

Ecco perché quando un giorno di caldo

Mi sento triste di goderne tanto,

E mi stendo completamente nell'erba,

E chiudo gli occhi che bruciano,

Sento che tutto il corpo è steso nella realtà,

So la verità e sono felice.

Tu dici, vivi nel presente;

Vivi solo nel presente.

Ma io non voglio il presente, voglio la realtà:



Voglio le cose che esistono, non il tempo  
Che le misura.  
Cos'è il presente?  
È qualcosa di relativo al passato e al futuro.  
È una cosa che esiste in funzione dell'esistenza  
Di altre cose.  
Ma io voglio la sola realtà, le cose senza presente.  
Non voglio includere il tempo nel mio schema.  
Non voglio pensare le cose in quanto presenti:  
Le voglio pensare in quanto a cose.  
Non le voglio separare da esse stesse,  
Trattandole come presenti.  
Non dovrei nemmeno trattarle come reali.  
Non dovrei trattarle affatto.  
Dovrei solo vederle, semplicemente vederle;  
Vederle fino al punto di non poterle pensare,  
Vederle fuori dal tempo, fuori dallo spazio,  
Vederle con la facoltà di toglier tutto tranne il visibile.  
Ecco la scienza del vedere, che non è scienza.

Fernando Pessoa

Se ci si rende consapevoli di non possedere questi pensieri che vengono a galla, la mente acquista un'altra qualità.

G.Bluestone

Quando la mente è calma, non c'è ruminare di pensieri. Poiché non è coltivata, cammini sulla Via ad ogni passo. Se non c'è ruminare di pensieri, non c'è mondo da trascendere. Poiché non è coltivata, non c'è Via da cercare.

Non rimanere preso dalle situazioni e non lasciar che i tuoi pensieri continuino a giudicare se una situazione è favorevole o avversa. Probabilmente arriverai all'imperturbabilità. Ma se hai solo il minimo desiderio di imperturbabilità, questo è diventato già una preoccupazione.

Huang Long

D.: Come maestro lei ha continuamente pensieri o solo quando è necessario? Può scegliere di star senza pensieri?

P.: I pensieri vanno e vengono, ma non sono "miei". Lasciateli venire, lasciateli andare. Che importa? Non hanno niente a che vedere con me.

D.: Qual'è il senso della vita?

P.: Perché dovrebbe avere un significato? Ogni significato è solo un'idea nella tua mente. La vita non si spiega con le opinioni che ne puoi avere.

D.: Quando siamo sulla "soglia" tra due vite, scegliamo consciamente il corpo in cui ci reincarneremo, i nostri genitori, ecc. ? Se è così, in che modo?

P.: Non è un'agenzia di viaggi dove cerchi un bel posticino per la prossima nascita. I tuoi pensieri e i tuoi desideri di questa vita ti proiettano in una nuova forma e magari in una forma nemmeno tanto gradevole. Non puoi controllarlo. Ma puoi esercitare il tuo controllo nel vedere da dove vengono i tuoi pensieri e desideri. Dopo la tua morte sarà troppo tardi.

Poonja

E' la mente che vede gli oggetti e fa esperienze e che trova un vuoto quando cessa di ... sperimentare, ma quella mente non sei "tu". Tu sei la costante illuminazione che illumina insieme l'esperienza e il vuoto. E' come la luce di un teatro che non solo ti fa vedere il teatro, gli attori e il dramma, mentre si recita, ma che rimane accesa e che ti fa dire che non c'è nessuna recita in atto, quando tutto è finito.

Prima si vede il Sé come oggetti, poi si vede il Sé come vuoto, poi si vede il Sé come il Sé; solo in quest'ultimo caso non c'è vedere, perché **vedere è essere**.

Si può capire la frustrazione dei filosofi, che vogliono afferrare tutto con la mente, nel sentirsi dire che la Realtà sta dietro e al di là della triade di conoscitore-conoscenza -conosciuto; perché ovviamente, il miraggio non può penetrare in ciò che gli sta alla base.

*(Commento)* ... **parlare di Autorealizzazione è un'illusoria fuga da un'illusoria prigione.**

D.: *Come svanisce la mente?*

R.: Solo mediante la ricerca "chi sono?" Sebbene... sia un'attività mentale, pure distrugge tutte le attività mentali, compresa se stessa, così come il bastone con cui si attizza il rogo funerario si riduce anch'esso in cenere dopo che sono arsi il rogo e i cadaveri.

Se la mente è calmata con altri mezzi, se ne sta quieta per un po' e poi spunta di nuovo e riprende la sua primitiva attività.

D.: *Quando saranno domati in noi tutti gli istinti e le tendenze come... l'autoconservazione?*

R.: Più ci si ritrae nel Sé, più queste tendenze avvizziscono e alla fine cadono.

Ramana Maharshi

D.: *Può dirci la differenza tra lei e una persona qualunque?*

U.G.: Pochissima... lo spessore di un capello.

**È uno stato dove il pensiero e la vita non sono due cose distinte, ma una sola cosa.** Non è uno stato intellettuale; è piuttosto uno stato di sentimenti (uso questa parola in un senso un po' diverso). **Uno stato di non-ricerca.**

È il pensiero che ha separato, creato i due punti della nascita e della morte. Il pensiero ha costruito lo spazio e il tempo. Ma in realtà la nascita e la morte sono due processi simultanei.

Non siete pronti ad accettare che dovete arrendervi. **Una resa totale e completa.**

Uno stato di disperazione che vi dica che non c'è via d'uscita da questa situazione.

U.G.

La mente del passato si neutralizza quando cerca i propri limiti. La mappa si richiude. Ricercare l'esistenza di una mente individuale significa arrivare all'innominato.

... La risposta finisce sempre per uccidere il lampo d'illuminazione - la mente poi torna alla conoscenza statica, e prima o poi si intrappola nella rete delle associazioni...

Quando possiamo guardare al fluire dei pensieri senza favoritismi, senza interessarci ad un pensiero in particolare, cominciamo a conoscere... noi stessi.

Quando il pensiero è visto distaccato dalla cornice, quando è visto nascere e morire nello spazio che lo circonda, allora non entra più nelle associazioni pesanti con altri pensieri. Quando possiamo arrivare allo spazio nel quale l'immagine di sé continuamente va a caccia, allora l'immagine di sé non interferisce più con la chiara visione. Quando c'è vigilanza senza volizione, allora il pensiero si distacca dalla reazione e vi è un acuto senso di vivere attraverso lo sconosciuto vitale. **È la memoria e l'immaginazione che ci allontanano dal momento presente. Eppure non c'è nessun altro posto in cui poter vivere, tranne quello presente.**

È assolutamente inutile cercar di smettere di pensare. È meglio invece chiedersi la validità o meno del pensiero -... la validità dei nostri adorati simboli... Rimettere in questione la validità di tutta la mappa, piuttosto che di uno o due componenti, significa fermare l'attaccamento al pensiero, che il pensiero si arresti o meno... Non significa diventare idioti.

G. Bluestone

*D.: I miei pensieri non lo permetteranno.*

M.: Trascurali. Non competere, non assumere iniziative che li riguardino, lascia che siano, quali che siano. E proprio il tuo combatterli che li suscita. Attraversali con lo sguardo. Ricordati di ricordare: -Qualunque cosa accada, accade perché io sono.- Non occorre arrestare il pensiero... Sospendi l'abitudine di accumulare, di tenere ai risultati, e la libertà dell'universo sarà tua. Sii senza sforzo.

Nisargadatta Maharaj

Certo, la memoria ha il suo posto ad un certo livello. Non potremmo funzionare nella vita quotidiana...ma c'è uno stato mentale dove ha poco posto. Una mente che non è paralizzata dalla memoria possiede la vera libertà.

J. Krishnamurti

Ci liberiamo dal pensiero concettuale quando grazie a un'assidua osservazione vediamo l'irrealtà dei pensieri egoistici. Allora possiamo rimanere distaccati... Non diventiamo persone gelide ma non siamo più vinti e trascinati dalle circostanze.

Charlotte Joko Beck

*D.: Ero immerso in una profonda esperienza, quando mi accorsi che la mia mente mi giocava una burla, creando un'esperienza spirituale.*

P.: Quando sai chi ti gioca una burla, non ti può più prender in giro. *Qualunque genere di esperienza è ancora un gioco della mente...* Sarai felice di questa esperienza e la racconterai ad amici e Guru che l'apprezzeranno solo perché non hanno mai visto un luogo dove non c'è **nessun**

tipo di esperienza!

D.: *Noto che queste esperienze succedono quando sono tranquillo.*

P.: Questo è sbagliato, perché se sei tranquillo, non ti succede niente. Cos'altro può succedere se sei tranquillo? Questo tuo notare che sei tranquillo è un trucco della mente. Se no, come lo avresti notato? *Controlla i trucchi della mente non guardando da nessuna parte, né dentro né fuori!*

Il desiderio di permanenza della chiarezza è un trucco della mente perché la permanenza è nel tempo e solo può posporre ciò che è qui adesso.

Quando vuoi mantenere questa esperienza di chiarezza della mente tutto il tempo, significa che *vuoi portare questa esperienza nel tempo*. Quando questa esperienza è avvenuta, era aldilà del tempo. *Tutto ciò che avviene nel tempo non ha valore*. Qualunque cosa tu ottenga nel tempo: felicità, pace, una persona che ami, un giorno sparirà. Allora perché vuoi che questo "senza tempo" entri nel tempo, per farti piacere? Se non desideri che essa entri nel tempo, potrà essere un'esperienza eterna.

Poonja

Non siamo noi che viviamo la vita, è la vita che vive in noi. In realtà, tuttavia, non c'è un "noi" separato dalla vita che la vita possa "vivere". Non...siamo strumenti passivi... perché potremmo esserlo solo se fossimo qualcosa di diverso dalla vita.

Miracolo! Prodigio! Attingo acqua e porto legna da ardere.

Hokoji

Centinaia di fiori di primavera; la luna autunnale;

un fresco venticello estivo; la neve invernale;

libera la tua mente dagli oziosi pensieri

e per te sarà dolce ogni stagione.

Mumon

L'uomo libero... non ha esitazioni e non si guarda mai indietro, perché sa che non c'è nulla nel futuro e nulla nel passato che possa scuotere la sua libertà. La libertà non gli *appartiene*, ...non la possiede e non ne è posseduto. E siccome non si guarda mai indietro, si dice che le sue azioni non lasciano traccia, come un uccello che attraversa l'aria.

... Un discepolo domandò a Gensha (maestro zen) come poter entrare nel Sentiero. Gensha disse: -"Senti il mormorio del torrente?"- "Sì, lo sento."-"*Ecco un modo di entrare*".-

Alan Watts

D.: Il celibato ci aiuta a realizzare il Sé?

P.: Non c'è questione di sesso nel Sé. Io ho bambini, nipoti e pronipoti e nessuno di loro mi è stato di impedimento.

D.: Allora la mente è il suo oggetto.

P.: Certo, sono la stessa cosa. Ogni oggetto è mente oggettivata. Se non la lasci aderire a nulla, c'è non-mente. La non mente è libertà. Quando la mente prende dimora, appare il samsara. Il

samsara e' una costruzione della mente.

La schiavitù nasce solo se ti frammenti. Divieni una parte, ti separi dal resto e poi cerchi di capirlo. E come se una goccia dell'oceano pensasse: "Io sono separata dall'oceano. Soffro e devo continuare a spostarmi sulla superficie dell'oceano"...

Poonja

... Un modo di vedere olografico (non) può... essere interpretato in termini di stimoli o di risposte. I nostri pensieri sono olografici in quanto tutti i pensieri si muovono tra infiniti segni di richiamo assieme a tutti gli altri pensieri.

Michael Talbot

D.: Perché non ricordiamo niente delle vite passate?

P.: Alcuni ricordano, molti no. Ricordare il passato ti mantiene nel passato. Meno passato ricordi e meglio starai.

Poonja

Deve essere fatto il vuoto, devono essere abbandonati i concetti: è il digiuno della mente, che prepara la venuta dell'ignoto.

Nisargadatta Maharaj

Il pensiero crea il tempo e lo spazio. Quando c'è il pensiero, ci sono il tempo e lo spazio.

Il pensiero ha creato il domani. Voi vi sentite disperati perché avete creato la speranza nel domani. L'unica possibilità che avete è ora; la speranza non è affatto necessaria. E non ha valore nemmeno l'idea del Sé, dell'atma. Ho fatto di tutto per trovare questo Sé. Ma è un'invenzione dei filosofi.

U.G.

D.: *Così, alla fine è semplice e si riassume così: liberarsi semplicemente dai pensieri; è vero?*

M.: ... Puoi sentire di essere libero dal pensiero, ma ad un certo punto il pensiero balzerà improvvisamente su di te. Molti cosiddetti saggi, sebbene abbiano conseguito lo stadio libero dal pensiero, hanno avuto ancora la loro caduta.

D.: *Qual'è l'effetto della morte?*

M.: L'effetto è su coloro che sanno che la persona è morta e se n'è andata. Non c'è effetto su *colui* che è morto e se n'è andato. Egli non sa di essere morto e di essersene andato... Poiché stai pensando alla morte, la morte si cura di te, ma se sei il Sé, per te non si pone la questione della morte.

Nisargadatta Maharaj

**Lasciate perdere l'ultima realtà. Non avete modo di sperimentare nessuna realtà.** Poter sperimentare la realtà 'di momento in momento' è un'altra invenzione del pensiero.

La consapevolezza è una semplice attività del cervello. Non può essere usata per produrre alcun cambiamento e tanto meno per guarire. A questa consapevolezza naturale e fisiologica, che tra l'altro abbiamo in comune anche con gli animali, abbiamo sovrapposto un processo che attribuisce un nome alle cose.

Potreste diventare consapevoli di qualcosa, se non faceste ricorso alla memoria e al pensiero?

La memoria è conoscenza. Persino i vostri sentimenti sono memoria. Lo stimolo e la risposta costituiscono un movimento unitario; non possono essere separati in modo ben definito... a meno che non intervenga il pensiero e ne crei una. Il pensiero, in quanto memoria e conoscenza, ha creato questo meccanismo.

Il pensiero non potrà mai afferrare il movimento della vita; è troppo lento. Accade più o meno la stessa cosa col lampo e col tuono. Il lampo e il tuono avvengono contemporanea-mente, ma il suono si muove più lentamente della luce.

Per quel che io posso dire, noi diventiamo consapevoli di qualcosa solo attraverso la memoria, la conoscenza; altrimenti non può esserci alcuno spazio, né la consapevolezza separante che esso porta con sé.

Il pensiero e la vita sono un unico movimento. Ma sembra esserci in voi un movimento di pensiero parallelo al movimento della vita e che continua internamente di continuo.

U.G.

La mente vaga per sua natura. Tu non sei la mente. La mente sorge e poi affonda. È impermanente, transitoria, mentre tu sei eterno... bisogna rimanere nel Sé. Non dar importanza alla mente. Nell'uomo realizzato la mente può essere attiva o inattiva, solo il Sé rimane per lui.

Ying-an

## CAPITOLO 20

### Tutto OK

D.: Penso di fare esperienza del vuoto, ma è una sensazione pesante.

P.: Il vuoto non è pesante. Se lo è, non è vero vuoto. Chi pensa?

Gli uomini non vogliono la libertà. Quanti la desiderano davvero?

Ti dico che sei già libero, ma tu non lo accetti. Vuoi fare qualcosa.

La libertà non ha bisogno di sforzi. Le altre cose forse sì, ma la libertà è libera.

...Questo pensiero di libertà va contro corrente, va in direzione della sorgente.

Da dove nasce il pensiero? Dev'esserci una certa attività perché il pensiero possa nascere e andare dove va. Ma la sorgente non va e non viene: E' quello che è. Com'è semplice! A volte mi fa ridere vedere un pesce nel fiume che urla: "Ho sete". Dire: "Voglio l'illuminazione" è lo stesso.

Non facciamo attenzione a quello che è facile e vicino. Siamo attratti dal difficile, dal lontano: la luna, l'Everest. Ma nessuno è arrivato al Sé in questo modo.

Poonja

Se l'occhio non dorme, i sogni cesseranno naturalmente.

Se la mente non discrimina,

le diecimila cose

sono quel che sono, una singola essenza.

Anonimo

La preoccupazione è la morte. Se sai che tutto è "io", non ci saranno più preoccupazioni e non ci sarà nemmeno il passato. Non frammentarti in piccole parti. **Amplia** la comprensione oltre tutti i limiti. Io sono così e così è una limitazione sufficiente a farti soffrire.

Poonja

In realtà, si è sempre in *samadhi*, ma non lo si sa. Per saperlo, tutto ciò che si deve fare è rimuovere gli ostacoli.

Non c'è né passato, né futuro. C'è soltanto il presente. Ieri era il presente per te quando lo sperimentavi, e anche domani sarà il presente quando lo sperimenterai.

Ramana Maharshi

La Mente Intelligente non è responsabile se le cose funzionano. È la mente che vede quello che ha davanti, e segue la natura delle cose.

Quando lavori con Wu Wei allora metti il cuneo rotondo nel buco rotondo e il cuneo quadrato nel buco quadrato. Niente stress, niente lotte. Il Desiderio Egoistico cerca di forzare il cuneo rotondo nel buco quadrato e il cuneo quadrato nel buco rotondo. L'Astuzia cerca di immaginare vie più furbe per incastrare i cunei là dove non c'entrano. La Conoscenza cerca di capire perché i cunei rotondi entrano nei buchi rotondi e non in quelli quadrati. Wu Wei non prova. Non pensa alla questione. Agisce soltanto. E quando agisce sembra che non faccia praticamente nulla. Ma le Cose Vengono Fatte.

Benjamin Hoff

L'ultimo Nirvana si ottiene evitando tutte le azioni samsariche quali la ricerca del Nirvana, o di togliere l'impurità per attaccarsi alla purezza... Ma allora come si ottiene la liberazione? Non essendo mai stati schiavi, non avete bisogno di liberazione.

Hui hai

Se conoscete la pace che c'è sempre in voi, ecco lo stato naturale. È proprio il fatto che cerciate di creare uno stato mentale di calma, che vi crea problemi.

Potete solo parlare di pace, creando uno stato mentale e dire che siete calmi, ma questa non è pace, è violenza. Non serve praticare la pace, non c'è ragione di praticare il silenzio. Il vero silenzio è esplosivo, non è uno stato di morte cerebrale che i cercatori pensano di ottenere. "Oh! Esperimento il silenzio!" Ciò non significa niente. In realtà "questo" è di natura vulcanica: come se ribollisse tutto il tempo - l'energia, la vita, - eccone le qualità. Come faccio a saperlo? Non lo so. La vita è consapevole di se stessa - potrei dire così.

U.G.

D.: L'Illuminazione è uno stato di continua felicità?... Quando si arrabbia... è felice all'interno? La differenza fra noi è il fatto che noi ci identifichiamo con le nostre emozioni che ci governano, mentre lei no?

P.: La felicità è permanente. È sempre lì. Ciò che va e viene è l'infelicità... Se ti identifichi con ciò che viene e va, sarai infelice. Se ti identifichi con ciò che è permanente, sei la felicità stessa... La collera è una mia buona amica. È là quando ne ho bisogno per trattare qualche affare. È utile: fa un buon lavoro senza disturbarmi, poi se ne va finché non ne avrò ancora bisogno.

Poonja

D.: ...sento dire che la libertà dai desideri e dalle inclinazioni è il presupposto indispensabile per la realizzazione. Ma ritengo che attuarla sia impossibile. L'ignoranza di sé provoca i desideri i quali perpetuano l'ignoranza. E' un circolo vizioso!

M.: Non c'è niente da fare né da abbandonare. Guarda, ricorda: qualunque cosa tu percepisca non è te né tua. E' lì, nel campo della coscienza ma, tu non sei il campo, né il conoscitore del campo. E' l'idea di dover fare, che t'intrappola nei risultati dei tuoi sforzi: la motivazione, il desiderio, il senso di frustrazione: tutto questo ti tira indietro. Limitati a guardare ciò che accade, e **sappi che sei oltre.**

D.: Dovrei astenermi dal fare qualsiasi cosa?



M.: Non puoi! Ciò che va avanti deve procedere! Se ti arresti di colpo ti schianti.

Tu sei la conoscenza dell'insieme della manifestazione, che è il corpo di *mâyâ*. Per tuo mezzo *mâyâ* anima il mondo, ma l' "io sono", in se stesso, è un inganno, una frode.

Ascolta bene questa affermazione: l' "io sono" è un'illusione e tutto il resto è vero.

Tornate nella società; il vostro lavoro costituirà il vostro migliore conforto; tornate a occuparvi delle vostre attività abituali. Non cercate di cambiare la minima cosa, evitate qualsiasi complicazione, qualsiasi discussione. Tutto ciò che deve compiersi viene per conto suo.

Nisargadatta Maharaj

Ho visto un documentario che riprendeva una mamma orsa mentre educa i piccoli.

Insegna loro a cacciare, a pescare, ad arrampicarsi, e tutto ciò che i cuccioli devono imparare per la sopravvivenza. Un bel giorno, li fa salire tutti in cima a un albero e, cosa fa? Se ne va, senza neppure voltarsi. Come si saranno sentiti gli orsetti? Spaventatissimi, ma la strada alla libertà passa dalla paura.

Charlotte Joko Beck

... le cose prendono sempre il loro corso naturale lo si voglia o no. Avere degli scopi non le influenza in un modo o nell'altro. Per di più, poiché nulla nel mondo della forma rimane per un solo attimo senza mutamento che differenza c'è tra la mortalità e l'immortalità? I succhi che dalla tua tomba nutriranno le erbe non saranno più *tuo* ; perché dovrebbe essere altrimenti con qualsiasi residuo spirituale che tu potresti avere? Supponiamo che tu abbia uno spirito destinato a vivere per eoni; poiché il suo mutamento non può mai cessare, per quanto tempo sarà il *tuo* spirito? ... con la speculazione non si ottiene nulla. *Le cose sono sempre come sono*. Imparare ad accettare ciò che si presenta è l'unica via per la tranquillità.

John Blofeld

Non arrogarti nessuna azione - tutto sta accadendo da sé. Se tu non sei, quale è il bisogno di tutte le discipline, incluso Dio?

Nisargadatta Maharaj

Un giorno di pioggia è bello come un giorno di sole,  
essi esistono entrambi, ognuno a suo modo.

Fernando Pessoa

Troppi passi ci vollero per fare ritorno alla radice e alla sorgente.

Magari fossimo stati ciechi e sordi fin da principio!

Abitare nella propria autentica casa,

senza curarsi di ciò che è fuori

Il fiume continua a scorrere placido

e i fiori sono rossi.

Kakuan

## CAPITOLO 21

### Il sogno

... ora ci deve venire il sospetto che ogni punto del cervello umano è connesso - attraverso la "schiuma quantica", ad ogni altro punto dell'universo. Spesso ciò è paragonabile ad una realtà di sogno.

Possiamo sognare di vasti spazi, di stanze a tre dimensioni con sedie, tavoli e gente. Ma la dimensionalità del sogno non ha presenza al di fuori del sognatore.

Michael Talbot

D.: Cosa sono i sogni? Perché sogniamo?

P.: I sogni sono proiezioni mentali, la notte li proietti all'interno della testa, durante il giorno li proietti fuori dalla testa. Sognate questi mondi, perché avete un gran desiderio di goderli.

Poonja

Nel Libro tibetano dei Morti (vi sono)... alcune frasi che descrivono la natura illusoria delle proiezioni mentali che l'anima nel limbo prende per vere e che gli provocano una rinascita nel mondo. L'uomo morente diventa un embrione, mentre assiste alla copulazione dei suoi futuri genitori, e può meditare così:

- Ahimè... il padre e la madre... tutti questi apparenti fenomeni sono illusori nella loro vera natura... Sono tutte proiezioni della mia mente, e poiché la mente è essa stessa illusoria e non-esistente da principio, da dove viene tutto questo?... Ora si vedo, sono tutti come sogni, come illusioni, come echi, come miraggi... come la luna riflessa nell'acqua; non sono reali, neanche per un momento...-

Wendy Doniger O'Flaherty

D.: *Che cosa risponderebbe se le dicessero: "Ho una famiglia, dei figli. Troppe responsabilità. Che possibilità ho di risvegliarmi?"*

P.: Costui dovrebbe risvegliarsi dal sogno di avere una famiglia. Si è sempre liberi, e si è sempre soli. Ma la mente sogna. Mi addormento e sogno di avere moglie e figli, in sogno inizio a preoccuparmi di non avere tempo per meditare o per chiudermi in una grotta. Tutte cose sostenute da chi sta vivendo in sogno. Non è meglio svegliarlo dal suo sogno? Niente lo ha mai toccato, è sempre stato solo. Ogni volta che vedi nomi o forme, è solo un sogno.

Poonja

E che succederebbe se la nostra vita nello stato di veglia, come il nostro sonno, non fosse che un sogno in questa vita eterna, in cui noi non ci sveglieremo che al momento della morte?... E tutta questa scena di teatro della nostra vita sulla terra, ove noi sembriamo essere degli attori così occupati, e i ruoli che interpretiamo non hanno più sostanza che l'ombra di un'ombra, e il fatto di sognare non è che un sogno all'interno di un sogno!

Pedro Calderon de la Barca

P.: Supponiamo che tu stia dormendo. Nel sogno vedi tantissime persone che aspirano alla liberazione. Seguono varie pratiche ed esercizi. Tu gli spieghi che cos'è la libertà... mentre gli stai parlando della libertà, improvvisamente ti svegli. Quando ti svegli dal sogno in cui sognavi persone che aspiravano alla libertà, che ne è di loro?

D.: *Sono ritornate alla sorgente.*

P.: **Svegliandoti, non hai lasciato nessuno in catene. La schiavitù è soltanto una nostra immaginazione. Siamo tutti liberi.** Coloro che sono schiavi stanno dormendo, sono tutti tue proiezioni...**Quando ti risvegli, dove sono gli "altri"?**

Poonja

Gli stati di sogno e di veglia non sono molto differenti l'uno dall'altro. Quando ci rendiamo conto che tutta l'esistenza è come un sogno, il divario fra il dormire e lo stare svegli non esiste più.

Una volta che ci rendiamo veramente conto che tutto è come un sogno, l'ego cambia con naturalezza. Non è necessario combattere con l'ego, poiché non ci identifichiamo più con esso.

Quando ci rendiamo veramente conto di ciò, non è più l'ego che agisce. Diventiamo l'energia stessa, in modo che ogni tipo di gioco non è personale.

**La coscienza è molto simile a un sogno.** Un sogno non c'è in realtà. Appare semplicemente, senza un fondamento o una causa. Nello stesso modo, **anche se sperimento questa apparenza, in realtà non accade nulla.**

E' solo dopo che mi sono svegliato al mattino che mi rendo conto che l'intero programma del sogno era una parte di me. *La stessa cosa accade quando si diventa illuminati: in quel momento ci si rende conto che l'intero samsara è parte della propria creazione, che noi creiamo le nostre esperienze.*

Tarhang Tulku

D.: Lei mi dice: "Svegliati" dato che sto sognando in questo momento. Quando vado a dormire la notte non ricordo nulla finché non mi sveglio l'indomani, e a volte ho dei sogni che sembrano veri quanto lo stato di veglia, come quello di esser qui seduto. Come sapere quello che è reale e quello che non lo è?

P.: Tutti i sogni sono irreali anche quello dello stato di veglia, la sola realtà è lo schermo in cui appaiono. Quando ti identifichi con lo schermo e non con le immagini, saprai cosa è reale e cosa non lo è.

Poonja

Una volta io Ciuang-tsu, sognai

Ch'ero una farfalla che volava di qui e di là,

Bottinando, soddisfatta della mia sorte e ignara

Del mio stato umano.

Bruscamente mi svegliai e mi ritrovai

Sorpreso di essere me stesso.

Ora non so più se fui un uomo

Che sognava d'esser una farfalla  
O se sono una farfalla che sogna d'esser un uomo.  
Tra la farfalla e me esiste una differenza:  
Si chiama la mutazione costante.  
Come potrei sapere se l'amor della vita  
Non è un'illusione? Come potrei sapere se colui  
Che teme di morire  
Non è come un bimbo che ha perduto la strada  
E piange, incapace di trovar la sua casa?  
La signora Li, figlia dell'ufficiale di frontiera Ai Feng,  
Pianse finché il fondo della sua veste fu inzuppato  
Quando il duca di Tsin la portò con sé.  
Ma quando arrivò al palazzo,  
Ebbe condiviso il talamo e mangiato a sazietà,  
Rimpiansene di aver versato tante lacrime.  
Come potrei sapere se,  
Da morti non si ride dell'attaccamento alla vita?

Chuang Tzu

Castaneda in "*Tales of Power*" vede il proprio doppio, un'immagine spettrale di sé stesso, e domanda a don Juan se sta sognando o no. (Don Juan dice:) - Se tu non ti fossi perso in tutto ciò che ti procura piacere, avresti potuto sapere che tu stesso sei un sogno, che il tuo doppio ti sta sognando, così come l'hai sognato l'altra notte.-

Michael Talbot

Aveva in testa un alto berretto rosso con la nappa e se ne stava tutto raggomitolato come un mucchietto di cenci polverosi, russando così sonoramente da far temere "che gli scoppiasse la testa", come osservò Piripipò.

Ho paura che prenderà il raffreddore a stare così sdraiato sull'erba umida,- disse Alice che era una bambina molto giudiziosa.

-Egli sogna adesso,- disse Piripipù. -E cosa credi che sogni?

-Nessuno lo può indovinare,- rispose Alice.

-Ma come, sogna di te, - esclamò Piripipù battendo le mani con aria di trionfo. - E se smettesse di sognare di te, dove credi che saresti tu?

-Dove sono ora, naturalmente,- ribatté Alice.

-Niente affatto,- disse Piripipù sprezzante; - non saresti in nessun luogo. Perché tu sei soltanto una cosa dentro il suo sogno.

-Se il Re dovesse svegliarsi, - aggiunse Piripipò, - tu ti spegneresti. ..puf... proprio come una candela.

-Non è vero! - esclamò Alice indignata. - E poi se io sono una cosa dentro il suo sogno, mi piacerebbe sapere che cosa siete voi.

-Idem, - disse Piripipò.

-Idem idem! - esclamò Piripipù.

- Dunque, micino, vediamo un po' chi è stato a sognare. E' una questione seria, mio caro, e tu non dovresti continuare a leccarti la zampa a quel modo... come se Dinah non ti avesse lavato questa mattina! Vedi, micino, o sono stata io o è stato il Re Rosso. Egli era parte del mio sogno, naturalmente, ma io ero parte del suo sogno anche. E' stato il Re Rosso micino?...-

E voi chi credete che fosse?

Lewis Carrol

Nei sogni la mente soltanto crea il mondo. La stessa cosa avviene nello stato di veglia: non c'è differenza.

Shankara

Siamo fatti di quella materia  
di cui sono fatti i sogni e la nostra breve vita  
è circondata da un sonno.  
Shakespeare ( La tempesta)

C'è un sogno che ci sta sognando.

Un boscimano del Kalahari

Che veniamo su questa terra per vivere non è vero: veniamo solo per dormire, per sognare.

Poesia azteca, anonimo

Il problema nasce proprio perché "lo spettacolo è così affascinante". Il mondo è un incantesimo..., dalla trama così magnificamente intrecciata che le sue maglie ci attirano in uno stato di coinvolgimento tale da farci dimenticare che sia un gioco.

Dopo aver capito questo si può tornare al mondo degli affari concreti con nuovo spirito. Si è capito che il mondo è alla radice un'illusione magica, ... dalla quale "tu" non sei separato e in grado di portare via qualcosa, come se la vita fosse una banca da cui si può rubare. L'unico vero "tu" è quello che viene e che va, manifestandosi e ritirandosi in e da tutti gli esseri coscienti.

Alan Watts

Lo **stato naturale...** non ha niente a che vedere con l'estasi, la beatitudine... che sono ancora esperienze. Sono stati ancora indotti dal pensiero, vengono e poi se ne vanno. La Coscienza di Buddha... di Cristo... sono viaggi nella direzione sbagliata: sono nel campo del tempo. Il senza tempo non potrà mai essere sperimentato, né afferrato... ancor meno espresso da nessuno. Questo sentiero battuto non vi porterà da nessuna parte. Non c'è oasi laggiù, siete bloccati in un miraggio.

U.G.

D.: Chi è Dio?

P.: Quando proietti un mondo di sogno per te e ci vivi dentro, allora proietti un Dio che se ne occupa. Quando smetti di proiettare, sia il mondo che Dio spariscono.

Poonja

Quel sonno che si alterna con la veglia non è il vero sonno. Quella veglia che si alterna con il sonno non è la vera veglia. Sei sveglio ora? No. Ciò che devi fare è svegliarti al tuo vero stato.

Perché pensi alle nascite future? La verità è che non c'è nascita né morte. Alla morte e ai suoi palliativi ci pensi colui che è nato.

Ramana Maharshi

C'è una differenza tra la veglia e il sogno?

La veglia ha un senso di durata, il sogno è evanescente, non c'è altra differenza per il fatto che tutti gli avvenimenti che appaiono durante la veglia "**sembrano**" reali, e così i sogni appaiono come veri al momento del sogno. Nel sogno la mente prende un altro corpo.

Michael James

B.: C'è un'illusione primaria e un'illusione secondaria. L'esempio classico del Vedanta è la corda scambiata per un serpente. Scambiare una corda per un serpente è l'illusione secondaria, che svanisce quando la luce ci rivela che non è un serpente. Ma **la corda stessa è l'illusione primaria. L'illusione primaria è scambiare la corda per un oggetto.**

D.: Per il fatto che invece è impermanente?

B.: È un'apparizione nella Coscienza. Non possiede un'esistenza indipendente. Cammini nel sole e si produce un'ombra. **L'ombra c'è. È reale perché la puoi vedere, ma è un'illusione perché non ha un'esistenza indipendente.** Perciò l'ombra è un'illusione secondaria. Il tuo stesso corpo, che sembra così solido, è l'illusione primaria all'interno dell'illusione globale della manifestazione.

Non c'è sostanzialmente differenza tra lo stato di veglia e quello di sogno, a parte il fatto che... l'uno *sembra* più stabile dell'altro. Solo dopo il risveglio dell'illuminazione, il mondo dello stato di veglia appare solo come un lungo sogno che proviene da una disposizione mentale - un movimento della Coscienza, nel quale ciò che sembra un solido corpo e le sue sofferenze sono realmente un'illusione.

Ramesh Balsekar

È una coscienza di sogno. Tu sei irreali, quindi anche il mondo. La coscienza è illusione - *mâyâ*.

... viene il sonno. Sono io che vado a dormire o è l'inavvertenza, tipica del sonno, che viene a me? In altre parole, siamo svegli perché siamo addormentati, e lo stato a cui ci destiamo non è veramente di veglia... Non facciamo che sognare... Sogniamo di essere desti, sogniamo di essere nel sonno. Le tre condizioni non sono che varianti dello stato di sogno. Prendere tutto come un sogno, libera.

D.: Mi piacerebbe sapere che differenza c'è tra il sogno e la veglia.

M.: Sono la stessa cosa. La loro unica differenza consiste nella durata. Il mondo del sogno e quello della veglia provengono dalla stessa sorgente.

Voi soffrite perché siete coscienti.

Il credere che il mondo sia reale è la causa stessa delle vostre sofferenze.

Quando si sogna, c'è da principio il ricordo del senso di essere. È questo senso di essere che produce un universo per te reale e autentico. Quando questo universo scompare, ti ritrovi in questo mondo di sogno da sveglio. E allora dici: - Oh, era un sogno! Non era vero niente! -. E non ti sfiora nemmeno l'idea che il mondo in cui ti trovi da sveglio, possa essere ancora un mondo di sogno.

Con quali materiali hai costruito il mondo del sogno? Il ricordo "io sono" è apparso, e istantaneamente la sua comparsa ha provocato il sogno. Hai visto montagne millenarie, saggi ed eremiti centenari, e così via. Il sogno è durato una frazione di secondo, eppure ha compreso in sé la durata delle montagne, l'età centenaria dei saggi. Come puoi conciliare questi fatti? Nel sogno tu ti trovi sulla vetta di un'alta montagna, quando tutt'ad un tratto nel tuo letto un insetto ti punge e ti svegli. Dove sono finite le montagne, i saggi e tutto il resto? Questo mondo è sorto nella tua coscienza e anche se contiene cose grandiose e molto antiche, è fiorito soltanto nello spazio della tua coscienza. Si tratta semplicemente di una illusione.

Per quanto tempo mantiene la sua realtà? Finché tu sei cosciente; quando la tua coscienza scompare, anche il mondo scompare.

È necessario che tu consideri la coscienza come una soglia. In India c'è un detto: "Un'estremità è in strada, l'altra è in casa". La coscienza - pur non essendo la realtà - è l'unico strumento che ti permetta di scoprire che cosa sei veramente; senza questo strumento non ti resta alcuna possibilità di capire. Quindi da una parte la coscienza è in contatto con la realtà e dall'altra è in contatto con l'illusione, con *mâyâ*.

Tutti i nostri studi riguardano cose che stanno all'estremità che è in contatto con *mâyâ*. Questo rende totalmente impossibile la scoperta di qualsiasi cosa che abbia a che fare con l'altro estremo.

Nisargadatta Maharaj

Tutti dicono, tutti credono: *risvegliarsi*, è emergere dal sogno notturno, strofinarsi gli occhi... io so per esperienza che questa evidenza è una bugia... Ciò che chiamiamo lo stato di coscienza abituale è una specie di svenimento...

Non contenti di sognare, sognamo all'interno del sogno...

... la vera follia consiste nel non riconoscere le proprie creazioni personali per quello che sono. Di natura immaginaria e fondamentalmente irreali.

Stéphen Jourdain

Siamo fatti di morte. Questa cosa che consideriamo vita, è il sonno della vita reale, la morte di ciò che siamo veramente. I morti nascono, non muoiono. I due mondi per noi sono invertiti. Mentre crediamo di vivere, siamo morti; cominciamo a vivere quando siamo moribondi. Esiste lo stesso rapporto tra il sonno e la vita che tra ciò che chiamiamo vita e ciò che chiamiamo morte. Siamo addormentati, e questa vita è un sogno, non in senso metaforico o poetico, ma in senso vero...

Fernando Pessoa

L'estinzione è uno dei tuoi attributi. Tu sei già estinto, fratello mio, prima di essere estinto e niente prima di essere annientato. Tu sei un'illusione in un'illusione e una nullità in una nullità. Quando mai hai avuto un'esistenza così che tu possa essere estinto? Tu sei come un miraggio nel deserto che l'uomo crede sia acqua, finché arriva lì e si accorge che non è nulla, e dove credeva ci fosse (acqua), là trova Dio.(Q'ran 24,39)

Anche se tu ti esaminassi, troveresti che non sei niente, e là troveresti Dio; cioè, troveresti Dio invece di trovar te stesso, e non rimarrebbe niente di te tranne un nome senza forma.

Al Alawi

D.: *Non si sogna nel suo mondo?*

U.G.: Tutta la vita non è che un grande vasto sogno senza alcuna realtà quando la struttura dell'esperienza non manipola la coscienza.... Lei dà realtà a ciò che esiste, non solo agli oggetti, ma alle sensazioni, alle esperienze e li crede reali. Quando lei non li traduce in termini di conoscenza accumulata, dice che non è reale, cioè lei non sa di cosa si tratta.

Ciò che lei sa di quel che chiama *sconosciuto*, non può essere lo sconosciuto... **ciò che lei chiama sconosciuto sulla base dell'esperienza non può essere lo sconosciuto poiché fa parte di ciò che conosce.** Può lei aspirare a ciò che non conosce, di cui non sa niente? *Adesso qui* supponiamo che lei è illuminato, lei non potrà saperne niente, "quello" non farà parte del conosciuto.

U.G.

Esser coscienti è forse dimenticanza,  
pensare forse è sogno, o sonno,  
e il dormire forse, per un istante  
il nostro spirito che riprende possesso di se stesso.

Fernando Pessoa



## CAPITOLO 22

### Illuminazione

Vedere nella propria natura è vedere nel nulla. Vedere nel nulla è vero vedere ed eterno vedere.

Shen-hui

... La ricerca della liberazione è sofferenza. Anche se provate qualcosa di ineffabile, volete sempre di più. Non esiste la permanenza nella natura delle cose.

L'illuminazione (ammesso che ci sia) non è affatto un'esperienza. Così realizzate che non c'è niente da realizzare... e questo è un duro colpo.

Non è che io sia in uno stato di non-conoscenza; quando dico "non so nulla" questa è l'espressione del mio stato. **Non so niente riguardo al mio stato.** Un giudizio negativo o positivo al riguardo è **solo nel campo del pensiero.**

U.G.

Tutta l'immensa terra non è altro che te.

Hsueh-feng

Le vie erano mie, il tempio era mio, le persone erano mie... così come i loro occhi luccicanti, l'incarnato chiaro e le loro guance vermiglie. I cieli erano miei, e così il sole, la luna e le stelle e tutto il mondo era mio.

Traherne

Perdendo, lasciando cadere corpo e mente, il Vostro Volto Originale brilla davanti a voi.

Sazen-gi

... "essere senza pensieri" significa vedere e conoscere tutte le cose con una mente libera da attaccamenti... ma il trattenersi dal pensare a qualunque cosa, così che tutti i pensieri siano soppressi, significa essere ossessionato dal Dharma (regole) e ciò è sbagliato.

Hui neng

È nella natura della mente il vagabondare. Tu non sei la mente. La mente salta su e poi sprofonda. È impermanente, transitoria, mentre tu sei eterno... rimani nel Sé! Non dar importanza alla mente... nell'uomo realizzato la mente può essere attiva o inattiva, solo il Sé rimane per lui.

Ramana Maharshi

D.: *Un uomo che abbia conseguito la Realizzazione, può andare e venire, agire, parlare?*

R.: Perché no? Credete che la Realizzazione significhi essere inerte come una pietra...?..

D.: Che cos'è il samadhi?

R.: Nello Yoga ... è... un tipo di *trance* e ci sono vari tipi di *samadhi*. Ma il *samadhi* di cui parlo è differente. E' il *sahaja samadhi*. In questo stato voi rimanete calmo e composto durante l'attività.... vi rendete conto che non c'è nulla che appartenga a voi come ego e che tutto è fatto da qualcosa con cui siete in conscia unione.

... un brav'uomo dice: -"Che sia pure l'ultimo uomo... a conseguirla (la Realizzazione) se così potrò aiutare gli altri a diventare Realizzati prima di me!"- Sarebbe come se il sognatore dicesse: - Che tutte le persone del sogno si sveglino prima di me! -

Ramana Maharshi

*Niente.* Questa è la scoperta. **La cosiddetta realizzazione di sé è la scoperta per voi stessi e da voi stessi che non c'è sé da scoprire.**

Ciò che chiamate sconosciuto, non esiste affatto. **Qualunque cosa sappiate di quel che è chiamato "sconosciuto" non è lo sconosciuto. Qualunque cosa voi sperimentiate di quel che è chiamato "sconosciuto", non è lo sconosciuto, perché è diventato parte del conosciuto.** Ciò che vi separa è il pensiero, esso crea i confini. E se non ci sono più confini, è senza confini, senza limiti. Non è che potete sperimentare questa immensità della vostra coscienza: il contenuto della vostra coscienza è talmente immenso che non potete dirne alcunché. Ecco perché uso le parole: "E' uno stato non-conosciuto". Davvero non potete sapere. Le droghe producono solo esperienze... e ciò di cui parlo **non è un'esperienza.** Ma (a) tutti i giovani nell'Ovest... che hanno provato l' LSD, esso ha dato loro il sentimento che c'è qualcosa di più vasto che la coscienza ordinaria. **Ma sono ancora esperienze...** Vi viene il dubbio che nonostante siano esperienze profonde, non abbiano nessun valore. **Gli avvenimenti sono nel tempo. Quando non c'è il tempo, non succede niente... L'ottenere è nel tempo.** Volete un risultato, e questo non è un traguardo, non è un avvenimento.

L'illuminazione (se c'è qualcosa di simile) non è affatto un'esperienza. Così vi sfiora la realizzazione che non c'è nessun Sé da realizzare. **La conoscenza di sé, o la realizzazione di sé è il realizzare che non c'è Sé da realizzare - e questo sarà un duro colpo.**

... non è che io sia in uno stato di non-conoscenza; l'affermazione "Io non so nulla" è un'espressione di quello stato.

Non so nulla del mio stato. Non posso fare alcuna affermazione, perché sia l'affermazione che la negazione sono nel campo del pensiero.

U.G.

D.: Che cos'è l'illuminazione? Nel suo libro "Svegliati e ruggisci" è detto che una mente silenziosa è Illuminazione, non sarebbe più corretto dire che la completa assenza della mente è Illuminazione?

P.: Quando l'io che sorge e reclama la proprietà delle azioni e dei pensieri è per sempre sradicato, l'Illuminazione rimane. Una mente silenziosa è una mente attiva che si riposa un momento... L'Illuminazione è il substrato di entrambi gli stati.

D.: Come posso sapere se sono illuminato o no?

P.: Apri gli occhi e guardati intorno. Se vedi ancora un mondo fuori separato da te, non sei illuminato. Perché no? Il mondo e colui che lo vede sono entrambe proiezioni della mente, e finché

c'è la mente, l'Illuminazione è velata. Quando esperimenti e sai direttamente, senza bisogno degli occhi, che il mondo è apparso senza causa all'interno del tuo Sé, non avrai bisogno di chiedere se sei illuminato o se non lo sei.

D.: Quando si è illuminati si potranno conoscere le nostre vite passate?

P.: Quando si è illuminati, si saprà che non sono mai avvenute.

Poonja

L'Assoluto non è nessuna delle cose di cui è la Sorgente; la Sua natura è tale che non si può dir nulla di Lui - né esistenza, né essenza, né vita. Trascende tutte queste cose. Ma se tu Lo possiedi, attraverso l'eliminazione dell'essere, allora custodisci una meraviglia.

Plotino

... il Sesto Patriarca disse...: - Concentrerai i tuoi pensieri per un momento ed eviterai di pensare in termini di bene e di male.(Ming) fece come gli era stato detto e il Sesto Patriarca proseguì: -Mentre non stai pensando al bene e non stai pensando al male, in questo preciso momento, ritorna a ciò che eri prima che tuo padre e tua madre fossero nati.-

Proprio mentre le parole venivano pronunciate, Ming giunse a un'improvvisa e tacita comprensione. Di conseguenza si inchinò fino a terra e disse: - Sono come un uomo che beve dell'acqua e sa personalmente quanto è fresca.

Di una cosa sono certo: un'esperienza mistica che sia vaga o intensa, è sempre una diretta intuizione della Realtà Ultima. All'improvviso l'universo è visto per così dire in un'altra messa a fuoco; le miriadi di oggetti sono riconosciuti contemporaneamente come molti e Uno; ogni tipo di contraddizione cade; sopravvengono gioia e tranquillità.

**La nascita e l'eliminazione dell'illusione sono entrambe illusorie.** L'illusione non è un qualcosa radicato nella Realtà; esiste a causa del vostro pensiero dualistico. Se voi cesserete soltanto di lasciarvi andare a concetti opposti quali *ordinario* e *Illuminato*, l'illusione cesserà da sola. E quindi, se vorrete ancora distruggerla ovunque possa essere, scoprirete che non vi è un alunché dello spessore di un capello di cui impadronirsi.

John Blofeld

D.: Il risveglio porta una consapevolezza che dura tutte le ventiquattr'ore del giorno?

B.: Sì, ma **senza "nessuno" che sia conscio di quella consapevolezza.**

D.: Allora chiunque può diventare illuminato. Anche se è imperfetto, se prova desideri, se agisce male, basta convincersi di non essere l'agente delle proprie azioni, di essere un semplice strumento?

B.: L'illuminazione non rende l'organismo perfetto. È un tutto, e il tutto abbraccia gli opposti. La caccia alla perfezione è la peggiore follia... il fondamento (è): qualunque cosa accada fa parte dell'attività della Totalità.

D.: E questo dona la pace interiore?

B.: Tranquillità, pace interiore... sono tutte parole.

Come sono percepiti gli oggetti da un Jnani...? **gli oggetti sono realmente il percepirli.**

**L'illuminazione non può essere conseguita, sé è forzata. Può soltanto accadere** quando le viene data l'opportunità di farlo, quando l'ostruzione da parte dei concetti cessa. Può apparire soltanto quando ottiene uno spazio vacante in cui apparire.

Ramesh Balsekar-

... Tutti i pensieri e *Sunyata*, la vacuità all'interno di ogni pensiero, diventano inseparabilmente uniti. Lo spirito è non-dualità aldilà del pensiero... Lo spirito non vaga più. L'andirivieni, il nascere e la sparizione delle cose esterne e dei pensieri si fermano. Tutto è calmo.

Come descrivere l'indescrivibile? Possiamo dire che è questo o è quello? Le cose sono e non sono. Vi è un'irrealtà, una vacuità, un'illusione di tutto ciò che è. Come il cielo che tutto copre: passato, presente e futuro sono la stessa cosa, aldilà del pensiero.

Come possiamo spiegare che lo spazio è l'essenza delle cose?

Questo è o non è; non così o come qualcos'altro. Lontano perfino dalla trascendenza... Improvviso come un fulmine. Con un significato aldilà del pensiero: dunque senza significato. Ora tutto è finito. Le parole sono menzognere...

Tutto è puro nello stato di nudità, non prodotto dalla mente. Questa realizzazione è lo stato di illuminazione dei Buddha dei Tre Tempi...

### **Il XVI Gyalwa Karmapa**

Agitata o calma, l'acqua è sempre acqua. Che differenza può fare l'incarnazione o la disincarnazione a coloro che sono Liberati? Che sia calmo o agitato dalla tempesta, l'oceano non subisce cambiamenti.

Yogavashista

Ho dimenticato il mio nome, la mia età, il viso del presente, la mia storia... la nozione del tempo come si può abbandonare il panno sporco di un altro...

L'estasi non è che uno *stato* e questo stato necessariamente passa.

... Ma prima dell'estasi, è il *risveglio* che ne comanda l'entrata... Il *risveglio* è non- attaccamento al risveglio.

Più volte ho incontrato la nozione di *risveglio*, e ho dimenticato il *risveglio*, questo ultimo e sottile miraggio, quest'ultima e sottile alienazione, con una violenza particolare...

Quando emergi dal sogno, la mattina, hai davvero l'impressione di una fine? Io ho piuttosto quella di un inizio. Infatti vi è una fine nel *risveglio*, ma è la fine di ciò che non è mai stato, e l'inizio della realtà... Vi è un errore che incontro spesso in persone intelligenti e profonde che si interessano al *risveglio*. Per loro, il *risveglio* equivale ad una dissoluzione, ad un'estinzione.

Dico che questa "cosa" è inesprimibile, perché la sento come sfondo, a monte di qualunque impresa della mente.

Stéphen Jourdain

## CAPITOLO 23

### Prima della coscienza

... il mondo degli avvenimenti quantici e subquantici è completamente diverso da quello a cui siamo abituati. L'unità delle contraddizioni sembra regnare in questo nuovo mondo: le entità quantiche sono particelle e onde allo stesso tempo. L'avvenimento quantico non è separabile in quanto oggetto: il nuovo mondo è quello dell'interconnessione universale... dell'interazione. La discontinuità e la continuità coesistono armoniosamente (cioè "contraddittoriamente"): l'energia varia con salti, ma il nostro mondo "visibile" resta tuttavia quello della continuità. Il vuoto è "pieno" - esso contiene potenzialmente tutti gli avvenimenti. Il nuovo mondo è quello di un "ribollimento" perpetuo, dall'annullamento alla creazione, a velocità vertiginose, non paragonabili ai nostri razzi. L'energia concentrata su scala dell'infinitamente piccolo raggiunge valori favolosi, appena immaginabili col nostro metro. Decisamente il mondo quantico ha il suo posto nella "valle dello stupore" (una delle sette valli ne *La conferenza degli uccelli* di Attar) dove la contraddizione e l'indeterminato spiano il viaggiatore.

Basarab Niculescu

#### La conferenza degli uccelli di Attar

-Vogliamo essere annientati dal fuoco- dissero gli uccelli... Tutto quanto anticamente avevano potuto commettere fu purificato... cancellato...: il sole della prossimità dardeggiò su loro i propri raggi e la loro anima ne risplendette. Allora nel riflesso del loro viso quei trenta uccelli (*sîmurgh*) del mondo contemplarono il volto del *Sîmurgh* (= uccello favoloso simbolo del Re, cioè Dio) spirituale... Caddero quindi nello stupore: ignoravano se erano rimasti se stessi o se erano divenuti il *Sîmurgh* e il *Sîmurgh* era in realtà i trenta uccelli (*sîmurgh*). Infine se guardavano contemporaneamente dalle due parti erano sicuri *che loro e il Sîmurgh non formavano in realtà che un solo essere*. Allora il *Sîmurgh* diede questa risposta:

- Il sole della mia maestà è uno specchio: colui che guarda vi si vede dentro, vi vede la propria anima e il proprio corpo; vi si coglie tutt'intero. **Benché voi siate molto cambiati vedete voi stessi come eravate prima...**

Quando avete varcato le valli del cammino spirituale, quando avete fatto buone opere, non avete agito *che* per mia azione. E così avete potuto vedere la valle della mia essenza e delle mie perfezioni. Annientatevi dunque in me gloriosamente e deliziosamente, al fine di ritrovare voi stessi in me....-

E infatti gli uccelli alla fine si annientarono per sempre nel *Sîmurgh*. L'ombra si perse nel sole ed ecco tutto.

Il vuoto fluttua in modo aleatorio tra essere e non-essere. Su scala quantica il vuoto è pieno!

Basarab Niculescu

Da principio bisogna mantenere il senso dell' "io sono". Bisogna adorare questa presenza dell' "io sono", bisogna gioirne, farsela amica. Devi diventare una cosa sola con lei e allora spontaneamente finisce per apparire in te il senso: "Io non sono questo" "io sono".

Realtà significa il primo e l'ultimo stato. Ma noi siamo emotivamente attaccati a questo stati... siamo convinti di essere questo "io sono".

Quindi, affinché questo stato illusorio, legato al tempo, possa dissolversi, bisogna trascendere il

nostro attaccamento emozionale a questa conoscenza "io sono". Finché la nuvola non se ne andrà, lo stato primordiale non potrà apparire. Lo stato primordiale non è qualcosa da conquistare. È già lì; bisogna semplicemente eliminare lo schermo che lo nasconde.

Nisargadatta Maharaj

D.: La vacuità ha due significati?

K.W.: Da un lato,... è uno... stato identificabile di coscienza, cioè un assorbimento non manifesto (nirvikalpa samadhi, ayin, jnana samadhi, nirodh, nirvana classico). Questo è lo stato causale, uno stato discreto.

Il secondo significato è che la Vacuità non è uno stato particolare in mezzo ad altri stati, ma piuttosto la **realtà di ciò-che-è o condizione di tutti gli stati**.

Non è uno stato particolare che prescinde da altri stati, ma la *condizione* di tutti gli stati, che siano alti o bassi, sacri o profani, ordinari o straordinari.

... Il tuo Volto Originale non è qui dentro. È la più pura Vacuità o trasparenza di questo spettacolo scintillante. Se il Cosmo sorge, tu sei quello. Se nulla sorge, tu sei quello. In entrambi i casi, tu sei quello.

Questo stato non- dualistico, questo stato di Un solo Gusto, è proprio la **natura di ogni esperienza prima di tagliarla**. Questo è prima dello sforzo, prima di afferrarla, prima di evitarla. **È il mondo reale prima che tu gli faccia qualcosa, incluso lo sforzo di "vedere non-dualisticamente"...** prima dello sforzo e del non-sforzo in egual misura.

Tutte quelle dualità continuano a sorgere, ma esse sono verità relative, non assolute o verità primordiali.

Ken Wilber

Tutti sanno che la goccia si perde nell'oceano, ma pochi sanno che l'oceano si perde nella goccia.

Ramana Maharshi

... ("Questo") non può essere capito con l'attenzione. Non può essere raggiunto dai discorsi, può essere capito col silenzio.

Ying An

Non potrete mai capire "questo", potete solo capirlo rispetto ad esperienze passate. Questo non c'entra con l'esperienza. **Lo stato naturale è acausale**: succede soltanto.

La sola realtà per voi è il modo in cui funzionate; è futile collegare ciò che sto dicendo alla maniera in cui voi funzionate. Quando smettete di paragonare, ecco il vostro stato naturale. A quel punto non ascolterete più nessuno.

C'è un al di là? Poiché non siete interessati alle cose quotidiane e a ciò che vi circonda, avete inventato una cosa come "l'aldilà", il "senza tempo", o "Dio"... "la Realtà" "l'illuminazione"... e poi la cercate. *Può non esserci questo aldilà...* qualunque cosa *sappiate* sull'aldilà, è qualcosa che vi è stato detto, è quello che **sapete**. Dunque proiettate questo sapere... e, qualunque cosa sappiate sull'aldilà, è quello che sperimenterete esattamente. Il sapere crea l'esperienza e l'esperienza rafforza il sapere.

*Quel che sapete, non potrà mai essere l'aldilà. Qualunque cosa sperimentiate non è l'aldilà. Se mai ci fosse un aldilà, questo movimento detto "io" è assente.*

L'assenza di questo movimento è probabilmente l'aldilà, ma l'aldilà non potrà mai essere sperimentato da voi; c'è solo quando il "voi" è assente.

U.G.

Che il problema sia insolubile è di per sé la soluzione.

Ramesh Balsekar

... finché si è consci, ci sarà piacere e dolore a livello della coscienza. Per andar oltre questi, devi andar oltre la coscienza, il che è possibile solo se guardi la coscienza come qualcosa **che capita a te e non in te**, come qualcosa di sovrapposto ed esterno... A quel punto improvvisamente sei libero dalla coscienza... e quello è il tuo vero stato. La coscienza è un'eruzione cutanea pruriginosa. Non puoi voler saltar fuori dalla coscienza, perché l'idea stessa è all'interno della coscienza. Ma se impari a guardare alla coscienza come a una febbre, che ti è propria e in cui ti chiudi come un pulcino nel guscio, è da quest'atteggiamento che verrà la crisi che ti farà rompere il guscio.

Nisargadatta Maharaj

Quando si raggiunge la consapevolezza priva di oggetto non rimane traccia dell'io e dell'altro. Il fiume e le sue rive sono una sola cosa.

**La goccia di pioggia è entrata nello specchio d'acqua.** La fiamma è stata ingoiata dal fuoco. **Non si può nemmeno dire che c'è beatitudine**, perché si **trascende la beatitudine e la non-beatitudine**; solo che quando si ritorna da quella condizione è con un ricordo di questa beatitudine che nulla a essa paragonabile esiste sotto l'immenso cielo... L'universo ha perso i suoi terrori. Nel cuore c'è un sentimento di riverenza e tutto - pozzanghere, mensole della cucina, una padella arrugginita, un'erba comune irradia bellezza.

John Blofeld

## CAPITOLO 24

### Non fine - non inizio

*M.*: "Consapevolezza" significa puro. Poiché la consapevolezza conosce "l'io sono", essa è altro, è più dell' "io sono". Ciò è il più alto; non ci sono gradi nella consapevolezza. Nell'Assoluto, lo stato *Parabrahman*, non c'è questione tra consapevolezza impura e consapevolezza pura.

*D.*: *C'è amore nella pura consapevolezza?*

*M.*: Fino allo stato di essere, di "io sono", di coscienza, c'è l'amore... l'amore di essere. Questo "amore di essere" non è lo stato perfetto, ma se è trasceso, lo diventa.

In questo "amore di essere" voi volete ottenere qualcosa vero?... C'è un desiderio, quello di continuare ad essere. Nel *Parabrahman*, **non c'è amore di essere, perché è uno stato perfetto.**

**Nisargadatta Maharaj**

Nel movimento di cui parlo... non c'è nulla dentro che debba uscire fuori e nulla fuori verso cui protendersi.

Non c'è più neppure un'unione d'amore, perché quando non c'è un sé, non resta nulla che debba unirsi!

Bernadette Roberts

*D.*: Nello stato naturale si è compassionevoli?

*U.G.*: Questa è la vostra proiezione. "Sono indifferenti,... duri!!" **La "compassione" è di nuovo un trucco del mercato spirituale.** Credete che quell'individuo sia **cosciente di esser pieno di compassione? Se lo è, non è compassione.**

*U.G.*

Solo quando interpreto ciò che è nella mente, divento felice o infelice... tutto... dipende solo dal significato delle parole;... e questa è la mente.

Io sono e non sono, e non sono nessuno dei due! Né la presenza né l'assenza, ecco perché dico qualunque cosa mi venga in mente.

Alla fine quando realizzi che tutto è inutile, che tutto è *Brahman*, allora sei a livello del *Parabrahman*, il livello assoluto. Quando sei a quel punto, tutto ti sembra inutile, incluso il *Brahman* perché anche *Brahman* è ridotto ad un'illusione. Così tutte questi discorsi, incluso il mio, diventano illusioni, una volta che sei nel più alto.

... voi venite qui per incenerirvi! Qualunque identità abbiate o qualunque idea abbiate di voi stessi, sarà incenerita. Questo amore di essere, questa coscienza non sollecitata, è spontaneamente venuta per nessuna ragione. Ma da allora si intrattiene con mille attività. Tutte queste attività mondane sono dovute all'amore di sé, all'amore dell'*essere*. Ma l'amore di sé non è reale. Non può essere eterno, è una fase passeggera.

**Nisargadatta Maharaj**



Perciò preghiamo Dio di diventare liberi da Dio e di concepire e godere eternamente la verità, là dove l'angelo più alto e la mosca e l'anima sono uguali; là dove stavo e volevo quello che ero ed ero quel che volevo.

Egli (l'uomo) deve essere così "vuoto di ogni sapere" da non sapere né conoscere né sentire che Dio vive in lui; più ancora deve essere privo di ogni conoscere che vive in lui.

Infatti, quando l'uomo stava nell'eterna essenza di Dio, niente altro viveva in lui; cosa là viveva quello era lui stesso... Perciò io sono causa originaria di me stesso secondo il mio essere, che è eterno, e non secondo il mio divenire, che è temporale. Perciò **io sono non nato, secondo il mio modo del mio non esser nato, non posso mai morire. Nella mia nascita eterna nacquero tutte le cose ed io fui causa originaria di me stesso e di tutte le cose, e se non lo avessi voluto, né io né le cose sarebbero; ma se io non fossi, neanche Dio sarebbe: io sono causa originaria dell'esser Dio da parte di Dio; se io non fossi, Dio non sarebbe Dio.**

Quando ero nella mia causa prima, non avevo Dio ed ero causa di me stesso; allora non volevo niente, non desideravo niente, perché ero un essere libero e conoscevo me stesso, godendo della verità. Volevo me stesso e non volevo altro; quel che volevo, lo ero, e quello che ero, lo volevo. Allora ero privo di Dio e di tutte le cose. Ma quando, per mia volontà libera, sono uscito e ho ricevuto il mio essere creato, allora ho avuto un Dio. Infatti Dio non era Dio prima che vi fossero le creature: era quello che era. Quando ci furono le creature, che ricevettero il loro essere creato, Dio non era Dio in se stesso, era Dio nelle creature.

Meister Eckhart

Non era Dio, ovvero la vita, a essere *nelle* cose. Era esattamente l'opposto: le cose, ogni cosa, erano *in* Dio... fintanto che non riusciremo a superare i nostri concetti sulla vera natura della vita, non potremo renderci conto di quanto in realtà siamo totalmente al sicuro e di come tutta la lotta per la sopravvivenza e la sicurezza individuale sia un assoluto spreco di energia.

... lo stato di non-sé è la rottura di un sistema di autocoscienza..., dato che quando non c'è il Sé, non c'è neppure l'altro.

... la mente non è mai stata in grado di vedere se stessa come soggetto; questo sarebbe altrettanto impossibile quanto che l'occhio vedesse se stesso.

Chi può capire cosa significhi scoprire che la realtà ultima non è un fuggevole momento di beatitudine,... né un'esperienza... ineffabile, ma è invece qualcosa vicino come i tuoi occhi, semplice come un sorriso,...? **Essendo tutti proiettati nell'aspettativa di un gran finale di amore e beatitudine, è un fallimento scoprire che queste risposte sono le risposte del sé a un oggetto, mentre ciò che E' non può essere un oggetto né niente di simile.**

**... noi vediamo in continuazione questa Realtà, durante la nostra vita, ma non la riconosciamo perché è così normale, comune e ordinaria...** Così, quando riusciremo a fissare lo specchio senza provare una gran delusione, ma potendo dire invece: - Tutto è come sempre e non è cambiato niente - forse allora sapremo cos'è **l'intenso trionfo dell'essere comuni.**

Qui si rivela che Dio è un tutto, i cui atti non possono essere divisi né separati dalla sua esistenza. Perciò, da qui in poi, agire è farlo inconsciamente, in quanto è la tua stessa natura ad agire e tu non puoi fare diversamente. Quel che è più importante, non c'è nessun sé da impegnare nell'atto perché il sé *era* l'energia sperimentata in precedenza: *era* colui che faceva. Ma senza sé (colui che fa), l'atto coincide con l'esistenza.

Bernadette Roberts

Lo stato anteriore alla coscienza è permanente. L'apparizione e la scomparsa spontanee, sono una qualità della coscienza.

Se ti addormenti con la consapevolezza che sei la coscienza, questo pensiero regnerà durante tutta la giornata seguente. Addormentati con la certezza che il tuo corpo è spazio. Tu soffri perché ti credi un corpo. Tieni a mente giorno dopo giorno che non sei il corpo, che sei la conoscenza, la coscienza. Dopo la morte il corpo si trasforma in spazio. Di conseguenza, perché non supporre che esso lo è già fin d'ora.

Tu non sei il corpo. Tutto ciò che appare e poi sparisce non sono che proiezioni mentali.

L'Assoluto non cessa mai d'essere. Quando si tratta della co-esistenza dell'Assoluto e della *mâyâ*, il tempo non interviene; al di là dell'illusione non c'è tempo.

Quando sei nelle profondità dell'oceano, dove sono le onde? È solo quando esci dall'acqua che le onde appaiono. Quando non sei né felice né infelice e senza il sentimento "io sono", il tuo stato è quello di Nirguna. Torna indietro, fino allo stato che precede il pensiero.

Non fingere di amare gli altri come te stesso. A meno che non li abbia resi tutt'uno con te, non puoi amarli.

... Nel tuo vero stato, di che cosa avresti bisogno? Di niente. Tu sei colmo, intero, indifferenziato. Non ti può essere chiesto nulla. Ma non appena appare la coscienza, ecco che diventi un miserabile mendicante.

Prima di svegliarti al mattino, proprio un momento prima, tu sei nell'Assoluto, nel *Parabrahman*. Ti svegli e la coscienza comincia il suo gioco, la sua danza; ma essa è lì soltanto grazie al corpo. Senza corpo, niente coscienza. Capisci bene questa coscienza, comprendila con una chiarezza assoluta... Quando ne avrai completamente assimilato il significato, quando vivrai in questa coscienza, allora potrai risvegliarti allo stato supremo. Questo stato, una volta raggiunto, non è cosciente di esistere. L'Assoluto non è mai cosciente della sua esistenza.

Io mi riferisco continuamente a questo principio che non conosce se stesso, nel quale non c'è alcun "io sono", il principio che è il più profondo voi stessi, che è l'unico vero voi stessi.

Ritrova lo stato della prima infanzia. Immergi il tuo essere nel non essere. La tua vera natura è senza nascita. Tu sei quello che ignori, sei lo stato di non-conoscenza.

Nisargadatta Maharaj

Quando il "risveglio" sorge, non è altro che valore infinito... Ma... non è la felicità. Certo questo zampillare è accompagnato da una vampata di gioia inaudita! Ma nella sua essenza, questo valore è indipendente da qualunque stato beatifico... diciamo che vi è Dio e il paradiso. Se è naturale che Dio induca il paradiso, non bisogna confondere le due cose... (Il valore divino) non ci dà nulla e non ci ripaga in moneta di felicità.

Stéphen Jourdain

La parola "consapevolezza" è fuorviante. La consapevolezza non è uno stato in cui ci possa essere divisione. Non ci sono due stati: la consapevolezza e qualcos'altro... Non è che voi siate consapevoli di qualcosa. La consapevolezza è semplicemente l'azione del cervello... non può essere usata per produrre un cambiamento in voi stessi o nel mondo intorno a voi.

Che cosa intendete esattamente quando parlate di coscienza? Voi siete consci, siete consapevoli solo attraverso il pensiero.

Non arriverete al vostro vero essere, finché non sarete liberi dal concetto del sé e da tutto quello

che l'accompagna.

Essere realmente sé stessi implica che vada distrutta la base stessa della vita spirituale, che è sbagliata. Questo non significa..., che dobbiate bruciare i templi, distruggere i libri sacri... No, non è assolutamente così. Un grande fuoco si accende dentro di voi. Tutto quello che l'uomo ha pensato e sperimentato deve andarsene...

**Voi diventate consci solo con l'aiuto del pensiero.** Purtroppo esso è sempre lì, così il suggerimento che non è possibile sperimentare nulla, quando questo punto di riferimento non c'è, non ha alcun senso per voi. Non avete punto di riferimento quando manca questo momento di pensiero: così tutte le domande (sulla coscienza o incoscienza) svaniscono. Si spendono milioni di dollari per trovare la sede della coscienza che è senza limiti! **Non esiste nessuna sede della coscienza.** Voi create dunque un punto e riferendovi a quel punto, voi sperimentate le cose. Quando non c'è pensiero, è possibile sperimentare qualcosa o riferirsi a qualcosa di non-esistente? **Ogni volta che un pensiero nasce, voi nascete.**

Quando il pensiero non c'è più...è la fine! È inutile parlare romanticamente di estinzione e di beatitudine... voi non avete la possibilità di sperimentare cosa c'è tra due pensieri, e così il mondo che sperimentate attorno a voi fa parte di quel punto di vista. Ci deve essere un punto di riferimento che crea uno spazio, ma se non c'è un punto di riferimento, non c'è spazio, allora tutto quello che sperimentate da questo punto di riferimento è un'illusione; **non che il mondo sia un'illusione** (come dicono i vedantini e gli allievi di Shankara), **ma tutto ciò che sperimentate in relazione a quel punto - esso stesso un'illusione- diventa automaticamente un'illusione.** *Mâyâ* significa **misura** in sanscrito. Voi non potete misurare nulla a meno di avere un punto di riferimento: se il centro è assente, non c'è circonferenza. È aritmetica elementare! Questo punto non ha continuità, esso appare in risposta ad una situazione data che crea questo punto: il soggetto non esiste, ma è l'oggetto che crea il soggetto... un fenomeno fisiologico. Se non c'è luce, è impossibile vedere i fenomeni. Il riflesso della luce attiva il nervo ottico che a sua volta attiva le cellule della memoria... che una volta attivate, portano a galla tutta la conoscenza che avete del fenomeno. Non vi è mai un soggetto che crea un oggetto. Tutte le sensazioni lavorano insieme istante dopo istante dando un'idea di continuità, ma non vi è nessuna entità permanente: ciò che chiamiamo IO è solo un pronome, la prima persona al singolare...! Ma quando parliamo di vivere il momento presente, questo è di nuovo uno stato mentale indotto da un pensiero e non ha alcun senso. Se il pensiero è davvero assente, allora questo è vivere il momento presente.

UG..

**Qualunque sia lo stato in cui non conoscevamo nulla quello è il nostro vero stato quella è la Realtà.** In quello stato non conoscevamo nemmeno la nostra esistenza. Allora spontaneamente, arrivò il messaggio ... "io sono!" ... (che) diede inizio al senso di dualità, soggetto ed oggetto, peccato e merito ...

*Qualunque cosa ci fosse prima della conoscenza "io sono" è la verità; qualunque cosa segua la conoscenza o la coscienza "io sono" è falsa...*

*Tu sei quello che è precedente all'arrivo dell'io sono.*

Ramesh Balsekar

Quando sarò dichiarato morto? Quando l'Atman avrà lasciato il corpo. Ma **io non sono quell'Atman, dov'è la mia morte allora?** Non sono influenzato dal cancro, perché qualunque cosa accada, qualunque sia l'esperienza, io abbandono tutto questo all'Atman. Tutte le azioni e i frutti

delle azioni sono abbandonate all'Atman dal Parabrahman, l'Assoluto.

Non potete mai avere conoscenza circa il vostro Sé, perché il Parabrahman non può essere testimoniato. **Sapete ciò che non siete; ciò che siete non potete conoscerlo.**

D.: Una persona che ha realizzato il Sé, è sempre in uno stato di beatitudine?

M.: Colui che ha trasceso l'idea del corpo non ha bisogno dell'*ananda* (beatitudine). . Quello stato che è precedente alla tua nascita non può essere descritto come sonno profondo, ne è al di là. L'esperienza *dell'jnani* è la stessa del tuo stato precedente alla nascita, è uno stato completo.

... *Ananda* significa beatitudine e questa è una qualità della mente... (*l'Jnani* è) trascendenza della capacità di conoscere e del non-conoscere.

Nisargadatta Maharaj

D.: *La mia realizzazione è di aiuto agli altri?*

R.: Sì certamente. E' il miglior aiuto possibile. Ma in realtà non ci sono "altri" da aiutare, perché un Essere Realizzato vede soltanto il Sé, così come un orefice vede soltanto l'oro.

Ramana Maharshi

**La beatitudine è l'ultima guaina che va rifiutata... c'è ancora l'intervento di qualcuno che gode qualcosa. C'è separazione...**

La volontà di essere liberi... ti condurrà dove deve condurti, e poi svanirà. **Il desiderio si consumerà da sé, e ciò che resta è la tua vera natura.**

Poonja

-L'ultima verità?-

-Il canto d'un pescatore

Che si allontana tra i canneti.-

Wang Wei

Chi è non-pensiero?(*munen*)

Chi è non-nato?(*musho*)

Se il non-nato esiste realmente,  
non può neppure nascere.

Che cos'è *musho*? Né un'illusione né una imitazione o un -ismo. Ma un fatto reale.

Yoka Daishi

... Dal Tao Te King fu letto: -Con la non-azione il saggio governa tutto. -

R.: Non-azione significa attività incessante. La sua (del saggio) calma è come l'immobilità apparente di una trottola che giri vorticosamente. Essa si muove troppo velocemente perché gli occhi possano vedere, perciò' appare immobile. Così è l'apparente inazione del saggio.

Ramana Maharshi

Muori mentre vivi;  
vivi mentre muori,  
e sii assorto nel Silenzio.  
Se nell'impurità rimani puro,  
non tornerai nell'oceano del mondo.

Djalâl-ud-Din Rûmî

*M.*: ... quando dici "io non so niente", hai accettato dall'inizio questo fatto. Adesso ti sto indicando l' "o", quello che dice "non so niente", quella è la tua vera natura, tu sei Quello. E **quello invece che sai**, quello che percepisci con i tuoi occhi, **non è vero**. E **quello che dice "non so niente"**, **quella è la tua vera natura**. Tu sei Quello, e non potrai mai trovarlo come oggetto. Il momento che diventa oggettivo, è impermanente, così non è vero.

Nisargadatta Maharaj

Finché sono questo o quello non sono tutte le cose.

Meister Eckhart

Mezzanotte. Non onde,  
non vento, la barca vuota  
è inondata dalla luce lunare.

Dogen

Come onde, schiuma e bolle non sono diverse dall'acqua, così alla luce della conoscenza, l'Universo nato dal Sé, non è diverso dal Sé.

Ashtavakra Gita

---

Note fine-pagina:

**\*quanta** è il plurale di *quantum*. Un elettrone è un *quantum*. Alcuni elettroni sono un gruppo di *quanta*. La parola *quantum* è anche sinonimo di 'onda-particella', un termine per designare qualcosa che possiede l'aspetto sia di particella che di onda. (N.D.A)

**\*ologramma (olografia)**= metodo fotografico senza lenti nel quale il campo ondulatorio di luce diffusa da un oggetto è registrato su una placca secondo uno schema di interferenza. Quando la registrazione fotografica = l'ologramma - è posta sotto un raggio di luce coerente (*laser*), lo schema ondulatorio originale viene rigenerato. Appare allora un'immagine tridimensionale. Se non c'è lente di messa a fuoco, la placca appare come un pattern turbinoso senza significato. Qualunque parte dell' ologramma ricostruisce l'immagine intera.

Il cervello è un ologramma che interpreta un universo olografico. (N.D.A)

- **wormholes** - letteralmente 'buco di verme' (così li nomina Wheeler a causa della loro forma o 'bolle, vortici del ribollimento quantico')- uniscono due regioni dello spazio euclideo. La distanza attraverso i due poli e la distanza attraverso uno spazio a tre dimensioni hanno due grandezze totalmente diverse. Essi formano dei buchi nello spazio-tempo...creano un'interconnessione quantica che mette in contatto ogni punto dello spazio con tutti gli altri. (N.D.A)

## BIBLIOGRAFIA

### INDICE

J.Blofeld - La dottrina di Huang Po - ed. Ubaldini

J.Blofeld - Oltre gli dei

Eckhart - dalle *Istruzioni spirituali* ( 1-11) e dal trattato *Del distacco* (12-24). Cfr. *Opere tedesche* cn. pp. 59-103; 107-119

Eckhart - La via del distacco - a cura di M. Vannini - ed. Mondadori

Eckhart - I sermoni ed. Adelphi

Carlos Castaneda Overview *The Path of a Man of Knowledge*

Hsin Hsin Ming - Chien chih Seng ts'an "Verses On the Faith Mind"Third Zen Patriarch, Aphorismes de Tchouang-tsu ed. Albin Michel La montagne vide - Anthologie de la poésie chinoise -ed. Albin Michel Silenzi - di E. Dickinson ed. Feltrinelli

Je ne suis personne- di Fernando Pessoa ed. C. Burgois

Le gardeur de troupeaux " " ed. Gallimard

Han Shan ed. Moundarren- Millemont

Gemme di saggezza Zen ed. Promolibri

Psalmes du pélerin- di Toukaram ed. Gallimard

Paroles d'Islam ed. Albin Michel  
 Fictions de J.L. Borges ed. Gallimard  
 Altre inquisizioni di J. L.Borges  
 Canto dell' immediato satori di Yoka Daishi ed. S E  
 On being oneself di Anne Seward  
 Philisophia Perennis di Aldous Huxley  
 Eclairs d'éternité di E. Edelman ed. La Table Ronde  
 The Tao of Pooh di Benjamin Hoff ed. Mandarin  
 La via senza testa di Douglas Harding ed. Ubaldini  
 L' apertura della mente di Tartang Tulku ed. Ubaldini  
 Il mito della libertà di Chögyam Trungpa ed. Ubaldini  
 L'esperienza del non-sè di Bernadette Roberts ed.Ubaldini  
 Zen quotidiano di Charlotte Yoko Beck ed. Ubaldini  
 Dreams, illusions-di Wendy Doniger O'Flaherty ed. University of Chicago  
 Prima della vita la memoria (dalla rivista Sources) di Ida Rabinovitch  
 Alice attraverso lo specchio di Lewis Carrol ed. BUR Rizzoli  
 Bankei di Peter Haskel ed.Grove Weidenfeld  
 Evangile de Thomas ed. Albin Michel  
 L'esprit du Tibet - La vie et le monde de Dilgo Khyentse ed. Seuil  
 Answers di Mother Meera  
 I mistici dell'islam di Eva de Vitray-Meyerovitch - ed. La Fenice  
 Castaneda -La voie du guerrier di Dubant-Marguerie ed.G.Trédaniel  
 " - Le saut dans l'inconnu " " ed. G. Trédaniel  
 " - Le retour de l'esprit di Dubant ed. G. Trédaniel  
 The ultimate medicine di Nisargadatta M. - ed. R. Powell- Blue Dove Press  
 The experience of nothingness " " "  
 Prima della coscienza di Nisargadatta Maharaj - ed. Il Punto d'incontro  
 Alla sorgente dell'essere " " ed. Aequilibrium  
 Io sono Quello " " ed. Rizzoli  
 I am That " " ed. The Acorn Press  
 Graines de conscience " " ed. Les Deux Océans  
 Svegliati e ruggisci di Poonja ed. Ubaldini  
 - interviews - internet "  
 The truth is di Poonja ed. Akriti Graphics  
 Poonja interview (Internet)  
 A brief history of everything di Ken Wilber (Internet)

Mysticism and the new physics di Michael Talbot ed. Penguin Books  
 The holographic universe " " ed. Harper Perennial  
 Mysticisme et physique nouvelle " " ed. Le Mail  
 La danza dei Maestri Wu Li di Gary Zukav ed. Corbaccio  
 Mind and matter- What is life? di E. Schrödinger ed. Cambridge University  
 Nous, la particule et le monde di Basarab Niculescu -ed. Le Mail  
 God and the new physics di Paul Davies ed. Pelican Books  
 Enlightening di G. Bluestone ed. Mountain Shadows  
 La coscienza parla di Ramesh Balsekar ed. Ubaldini  
 Nessuno nasce nessuno muore di Ramesh Balsekar- ed Il punto d'incontro  
 Exploration into the eternal by Ramesh Balsekar ed. The Acorn Press  
 A duet of one " " ed. Advaita Press  
 A net of jewels " " ed. Advaita Press  
 The final truth " " ed. Advaita Press  
 Ramana Maharshi e il sentiero... di A. Osborne ed. Ubaldini  
 L'enseignement de Ramana Maharshi ed. Albin Michel  
 Chi sono io? di ' ' ed. Ubaldini  
 Gli insegnamenti di Ramana Maharshi ed. Ubaldini  
 Annamalai Swami di David Godman ed .Sri Annamalai S. AshramTrust-Tiruvannamalai  
 Spectrum of consciousness di Ken Wilber ed. Quest Books  
 No boundary " " ed. Shambala  
 A brief history of everything " " internet  
 Le paradigme holographique " " ed. Éveil  
 Il libro sui tabù .... di Alan Watts ed. Ubaldini  
 La saggezza del dubbio " " ed. Ubaldini  
 Il segreto della felicità " " ed. Ubaldini  
 La naturalezza dell'essere di Jean Klein ed. Promolibri  
 Transmettre la lumière di " " ed. Rélié  
 L'irrivérence de l'éveil di Stéphane Jourdain ed. Rélié  
 Cahiers d'éveil " " ed. Rélié  
 Héraclite...de Jean Bouchart D'Orval - ed. Rélié  
 La mente è un mito di U.G. ed. Aequilibrium  
 Mystique of enlightenment " internet  
 Rencontres avec un éveillé contestataire " ed. Les Deux Océans  
 La mouche du coche di Jean Michel Terdjman- ed. Les Deux Océans  
 Al Alawi (santo sufi dell'inizio XX sec. - sceicco algerino)



Calderon de la Barca - La vida es sueño

Da "Unseen Rain" Rumi - trad. di Coleman Barks e John Moyne -Threshold books

Da un dialogo sull'arte de "La Repubblica ", 27 1. 1998: 'I colori che piacciono al nulla' di Franco Volpi

Da "Il Corriere della sera" : 16.1.1998 "Star Trek" è realtà: "il teletrasporto" sperimentato su fotoni.

"The mountain Path" 1995-1997 (art. di Michael James)

Rivista "SOURCES" 1998

Rivista "Troisième Millénaire" 1998