

**RACCOLTA PENSIERI  
AUTORI VARI  
ADVAITA VEDANTA**



## *INDICE*

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>Lisa Cairns</b>        | <b>5</b>   |
| <b>Ella May</b>           | <b>9</b>   |
| <b>Richard Sylvester</b>  | <b>23</b>  |
| <b>Bodhi Avasa</b>        | <b>31</b>  |
| <b>Adyashanti</b>         | <b>51</b>  |
| <b>Brendam Smith</b>      | <b>71</b>  |
| <b>David Carse</b>        | <b>75</b>  |
| <b>Sailor Bob Adamson</b> | <b>85</b>  |
| <b>Jeff Foster</b>        | <b>97</b>  |
| <b>Rupert Spira</b>       | <b>107</b> |
| <b>Bernadette Roberts</b> | <b>119</b> |
| <b>Robert Adams</b>       | <b>127</b> |
| <b>Wayne Liquorman</b>    | <b>143</b> |



## **LISA CAIRNS**



Lisa semplicemente punta a ciò che sei veramente, al di là di ogni esperienza, a ciò che è sempre stato lì nonostante chi e che cosa hai creduto essere te stesso e il mondo. È vera libertà, che non è basata sulla speranza o perfezione nel flusso della vita.

Questo riguarda la perfezione e l'amore di essere semplicemente. Il risveglio è la fine della separazione illusoria tra dentro e fuori, quello che rimane è ciò che è, ed è indescrivibile.

### **La Sorgente - Lisa Cairns**

*Domanda: Qual è la sorgente di questa espressione energetica della "personalità"? E perché è così potente se è illusoria? E perché ha una specifica locazione qui e non lì?*

Lisa: La Sorgente di tutto non sarà mai conosciuta; tutto quello che c'è è la Sorgente. Tutto quello che c'è è Dio che fa esperienza di se stesso attraverso l'apparente separazione degli oggetti.

Qual è la Sorgente di tutto? Ogni cosa e nessuna cosa. Non una cosa, e ogni cosa. Non puoi mai stare fuori dal tutto e guardare per vedere cos'è. C'è solo la Sorgente, e non è una cosa particolare.

La contrazione energetica fa parte di questa espressione. Non è separata da questa espressione. La separazione non esiste realmente, appare solamente così. è molto strano e impossibile parlarne.

La separazione si sente molto reale perché è ciò che è progettata che faccia. è progettata per dare l'apparenza di un "qualcuno" che è separato dalla vita. Non esiste realmente, questa persona separata. Ciò che è, è *questo*, i suoni, odori, le viste, le sensazioni, ecc. *In* ciò, la prima astrazione, che in un certo senso non è neanche un'astrazione, è "io" sto facendo esperienza di *questo*, piuttosto che semplicemente il puro esperire, senza un "io". L'astrazione sorge *nell'*esperienza.

Non è sbagliato e non ha bisogno di essere negato. è solo una descrizione di ciò che sembra stia accadendo. Non è chi sei. Per fare esperienza c'è bisogno di un oggetto che sia esperito. Tutto quello che c'è, è l'esperire, ed è così intimo che non c'è separazione tra l'esperire e gli oggetti; sono uno e la stessa cosa.

Tutte queste domande alla fine si riducono al non sapere. Proprio qui, proprio ora c'è solo un grande *non-sapere*. C'è un sapere dell'esperienza, ma niente che sia conosciuto nel pensiero. C'è solo esperire. Tutto nel pensiero è ipotetico; questo implicherebbe che c'è sapere, ma anche non-sapere.

Non sappiamo mai la risposta a chi siamo, o perché questo

sta accadendo, o come sbarazzarci dalla contrazione energetica.

Tutto ciò è fumo, è ipotetico.

La sola cosa che è sempre conosciuta è l'esperire, che è puro, semplice e immediato.

La descrizione di ciò che sta accadendo è solo una descrizione di ciò che sorge nell'Essere Vita dell'apparente personaggio. L'apparente personaggio è solo una forma di espressione. Ci sono miliardi di forme di espressione in *questo*, e tutte sono ciò che è.

Nessuna di esse è mai personale.

Lisa Cairns dal suo libro *For the Love of everything*

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

### **Come gestire i pensieri? - Lisa Cairns**

Domanda: *Come gestisci i pensieri quando vengono su?*

Lisa: I pensieri sono semplicemente qualcosa che accade, un'altra parte di ciò che appare. Il presupposto è che questi pensieri appartengono a te e che tu li stia controllando e producendo.

Come? Come produci un pensiero? Può essere solo un pensiero che potrebbe pensare di poter controllare o cambiare il pensiero in un certo modo. Come puoi cambiare un pensiero dato che appare da un assoluto mistero? Vengono nella manifestazione proprio come ogni altra cosa ma c'è un altro pensiero che assume che "tu" pensi.

La dinamica del "me" è così divertente. Reclama ogni cosa.

Advaita Vedanta

‘Penso, dunque, sono.’ Io Sono, e *in* Io Sono, pensare sorge. Questo presupposto del controllo è ciò che crea la sofferenza. è un’energia in verità di ‘io sono il controllore, io sono l’autore delle azioni’. I pensieri dicono “io” controllo e “io” sto scegliendo di prendere i pensieri o di rivolgermi ad essi. Pensi che il disagio sia dovuto ai tuoi pensieri? Non è così. I pensieri appaiono e scompaiono. I pensieri normalmente parlano del passato e del futuro.

Lisa Cairns dal suo libro *For the Love of everything*

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>



## *ELLA MAY*



Ella May afferma che il sé vive in una realtà illusoria chiamata “la mia vita”. Si sente tagliato fuori e scorporato dalla totalità, il corpo si sente teso, non libero, perso nella mente che vaga sempre alla ricerca di risposte alla sua solitudine e insoddisfazione.

La separazione è l’unica realtà per questo sé, ma la realtà naturale è totalità, spaziosità pura. Il sé non può vedere questo e non potrà mai. Perché una volta che la totalità viene riconosciuta, il sé cessa di esistere e si vede che non è mai stato davvero lì, come il miraggio di acqua nelle sabbie del deserto della vita.

## **La storia di Ella May**

Ho avuto un glimpse (barlume di visione) quando ero adolescente, la vita era difficile e c'era molta sofferenza, così ho cercato attraverso la religione, la meditazione, pratiche spirituali, affermazioni, cristalli, libri e Youtube.

Più tardi nella vita venne un altro glimpse e quello che era stato visto, quello che era stato sentito era un breve secondo di interezza totale. Quando il senso di separazione è tornato c'era la realizzazione che non c'era un "io" in quella totalità, ma subito l'io iniziò la ricerca per molti mesi per "tornare" a questa totalità. Dopo molti mesi di ricerca intensa ci fu un riconoscimento che non c'era davvero un sé da dissolvere. è solo un'illusione!

Poi tutto ciò che rimase era un indefinibile spaziosa totalità. Senza alcun Ella separata in essa.

è visto ora che la vita sta semplicemente accadendo, come un miracolo che cambia, ma è sempre la totalità.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

## **La meraviglia della totalità - Ella May**

Quello che il sé ha sempre cercato è questo, semplicemente questo, non questo al di là di qualche velo spirituale o in qualche sapere o comprensione intellettuale. è questo, la vita che sta accadendo. La vita sta semplicemente apparendo, anche l'illusione di un sé che si sente perso e la ricerca per la totalità è la totalità che appare così. Non c'è mai un altrove, un qualcos'altro o qualcun altro. Nessuno stato in cui arrivare,

nessun luogo in cui arrivare.

Ogni cosa che il sé può pensare circa chi o cosa davvero sia, è parte dell'illusione. Questo è un ritorno alla meraviglia infantile, non sto suggerendo di essere consapevole qui o di essere conscio di qualcosa, non sto prescrivendo una via o un metodo, no. Cosa rimane quando non c'è nessun me? Questo. Semplicemente la vita che accade come è sempre stato e sempre sarà. Sicuramente le apparenze cambiano e non sembrano sempre essere le stesse ma è sempre la stessa energia che appare come questo o quello.

Il me vive in una realtà illusoria e si sente separato, ma non è reale. La meraviglia infantile è ciò che rimane. Non c'è una persona illuminata, ma solo questa vitalità ed è meraviglioso vederla, nessuno che vede solo vedere. Quanto è meravigliosa la vita che non ha alcuno scopo o obiettivo ed eppure appare e cambia forma nella sua immobilità.

Il sé vuole sempre essere da qualche parte, avere qualcos'altro e fare qualche altra esperienza, non vuole questo.

L'idea che ci sia un qualcuno qui in un corpo che ha il potere sui pensieri è un'illusione. Il pensiero non crea alcunché, infatti nulla crea ogni cosa ed è il nulla che realmente accade. La totalità è intera, non ha bisogno di creare niente di nuovo o cambiare alcunché, aggiungere qualcosa o desiderare di meglio. Quanto arrogante è il sé a pensare di poter fermare le onde! Questo è già questo ed è già libero. Il fatto è che nessuno guarisce mai la propria vita, tu non arrivi mai in uno stato di libertà, il sé non ottiene mai la totalità, non diventerà mai illuminato o risvegliato o liberato.

Tutto quello che rimane è ciò che è sempre stato. Questo!

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

## **Sono l'onda o l'oceano? - Ella May**

Il sé sente di essere un'onda che rotola in un oceano, sente di essere separato, e poi arriva il messaggio che tutto è uno e allora il sé sente che ha un nuovo luogo dove riposare, "io sono ogni cosa, sono l'oceano" dice.

Ma non pensare neanche di essere l'oceano, questo è semplicemente qualcos'altro che pensi di essere. Questo messaggio non riguarda una trasformazione, un cambiamento nel pensare o nell'esperienza o nell'essere tutto o nulla. Quello che siamo davvero è ciò da cui l'oceano sorge. Questo è immobilità, pace, una pace che supera ogni comprensione. Non è conosciuto né comprensibile. Questo è ciò che davvero siamo. Ma non è un'identità. Non c'è un vero sé. Quello che è già questo è questo.

Senza fine, libero e onnipresente è la pace che supera ogni comprensione, sembra che il cercatore ne sia consapevole a qualche livello ma passa perché non è qualcosa che può afferrare o trattenere e tanto meno comprendere.

L'apparizione di questo corpo/mente può cambiare in qualcos'altro in ogni istante, la vita sta sempre cambiando ed apparendo, sta sempre apparendo in questo. Questo rimarrà, la vita che il me pensa sia me, sé, io prenderà un'altra forma, non è personale. Tutto è vita, anche quando non ci sarà nessuna Terra e ogni cosa che pensiamo di conoscere passerà, qualcosa sorgerà in questo nulla, in questa pace sconosciuta.

Il sé non arriva mai ad una realizzazione o comprensione. Non è un un momento in cui dici "aha!" o una comprensione che improvvisamente arriva. La totalità è riconosciuta ed in essa non c'è separazione e la ricerca non può esistere se non come una illusione che appare in questa spaziosa energia libera.

L'illusione del sé svanirà nel momento della morte del corpo oppure prima. Ma il sé non muore. Perché come può, qualcosa che non non è mai esistito, andarsene?

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

### **Tutto quello che c'è sempre stato è questo - Ella May**

Il desiderio di essere libero non ha mai fine, viene cercato in ogni angolo, in ogni esperienza che magari può essere l'accesso finale alla beatitudine e al risveglio. Questo viene spesso chiamato la ricerca.

La ricerca è un'illusione.

Fa parte del sé e della sua cosiddetta vita. Non esiste. La ricerca è nel tempo, nella storia del me. Non c'è nessun me e nessun tempo. Non si va da nessuna parte.

C'è solo la totalità della vita, energia che è totale ed intera con nessuna separazione. Coloro che cercano stanno apprendendo come un'illusione nella totalità. La totalità è completa e non ha bisogno di nulla.

Nessuno trova la pace.

La pace è tutto ciò che c'è, puoi chiamarla anche amore o totalità o spaziosità. Non un è davvero un qualcosa. è solo ciò che è.

è ciò che viene riconosciuto da nessuno al momento dell'apparente morte, ma nessuno muore, non c'è nessuno che sia vivo o morto. L'illuminazione è un mito tanto quanto il sé separato. C'è un corpo e una mente, e un personaggio, ma queste cose sono apparenze tanto quanto uno stormo di uccelli che passa, è qui e poi non c'è.

Il sé appare nella totalità come un'illusione della separazione ed eppure non c'è. Se ne va con la morte del corpo e della mente oppure prima. Ciò che rimane vivente in tutte le cose che sembrano apparire è la realtà naturale.

Gli occhi di un bambino piccolo vedono questo, è gli animali, gli alberi e il cielo blu di beatitudine. è semplice ed eppure miracoloso che ogni cosa sembra apparire e la totalità spesso ride a ciò a cui appare da sé stessa. Ma la totalità non è mai consapevole o conscia nella consapevolezza separata.

Tutto quello che c'è sempre stato è questo, questo è il paradiso, è casa, per nessuno.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

### **L'io può fare qualcosa? - Ella May**

Il sé non può fare alcunché per svegliarsi perché il sé non è reale.

Il sé allora dice “oh no sono incastrato nella separazione!”.

Ma non c'è alcun sé e alcuna separazione.

Ed inoltre non c'è niente che debba essere fatto, tutto è già intero e completo.

Il sé desidera essere risvegliato, ama l'idea dell'illuminazione e di più potere personale.

Vuole distaccarsi dal dolore e innalzarsi al di sopra di esso da qualche parte sicuro e beato. Questo non accadrà mai.

Tutto passa, come gli uccelli passano nel cielo. Ma c'è qualcosa che è immobile che non si muove, rimane sempre, il sé non lo vedrà mai perché il sé vede soltanto una fasulla realtà soggetto-oggetto nella separazione.

Quello che è un mistero per il sé è ovvio ad ogni colpo d'occhio. Questo.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

### **Può essere conosciuto ciò che siamo? - Ella May**

La costante ricerca conduce sempre il sé alla domanda “chi sono io davvero”?

Magari questa domanda può sorgere quando tutto il resto è crollato, dopo un lutto, la fine di una relazione, a seguito di una malattia o depressione.

Il sé sente che sta soffrendo, anela all'elisir che lo guarirà, al luogo dove potrà riposare, alla fine della sua ricerca in cui ci sarà la realizzazione di qualcosa o il raggiungimento della vera pace duratura.

Ma la ricerca non finisce mai, il ricercatore ci passerà sempre davanti senza vedere questo, questo è totalità, questo è ciò che il sé ricerca, qui.

Ma il sé non lo vedrà. Non si risveglierà mai. Il sé è un'illusione che sorge come separazione nella totalità, non è qualcosa al di fuori della totalità. è nella totalità.

Il sé non è reale, è un'apparenza, tanto quanto uno stormo di uccelli che attraversano il cielo.

Proprio come un campo di fiori bellissimi che sbocciano e che eppure ogni anno ce ne sono di nuovi. Il sé va e viene, sembra che stia vivendo e che morirà prima del corpo o dopo. Eppure non muore davvero perché la separazione non è mai esistita dapprincipio.

Quindi la risposta su chi siamo davvero non potrà mai essere

data. Perché tutto ciò che il sé può pensare, nella sua illusione della separazione, non è ciò che siamo, ogni stato, ottenimento o idea non lo è.

La totalità non ha definizione, né nome, né confini o limiti, non può essere compresa. Questa è la libertà della vita e tu non la sei, c'è solo libertà.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

### **Cos'è la Non Dualità? - Ella May**

Mi chiedono spesso di cosa parlo, quindi cos'è esattamente la Non Dualità?

Beh, in realtà non è qualcosa di cui davvero si può parlare. Ma riguarda l'idea che non c'è alcuna separazione, nessun sé separato, che il sé è un'illusione e c'è solo totalità.

La Non Dualità fondamentalmente dice “non due” quindi c'è solo uno. Il senso del sé è sorto a causa dei nostri cervelli sofisticati e probabilmente per l'istinto di sopravvivenza.

Ma il sé davvero sente di essere separato e reale. Ha anche il suo proprio mondo che chiama la mia vita, vede se stesso come un essere in un corpo, con i suoi propri pensieri e che la vita è la fuori e il mondo è esteriore.

Questo causa sofferenza perché c'è sempre un senso di contrazione e una sensazione di non essere in grado di acchiappare la vita o di farla funzionare.

Sebbene alcune persone sembrano avere successo, rimane ancora la sensazione che manchi qualcosa. Basta che guardi alle celebrità che sembrano avere tutto per vedere che la ricerca è molto forte anche lì attraverso pratiche spirituali, droghe,



beni materiali, relazioni, ecc.

Il sé cerca sempre questa interezza ma non la ottiene mai. Perché il sé è un'illusione ed esiste solo nella separazione, e come ricercatore cerca di trovare la totalità.

Ma il sé è nella totalità, anche come illusione.

Alcune persone tuttavia hanno quello che viene chiamato glimpse o vedere, con nessun senso del sé presente, che è quando la totalità riconosce se stessa. Di solito il senso del sé ritorna e il ricercatore inizia la sua ricerca ancora più intensamente per tornare all'interezza che sentiva di aver sperimentato. Ma non c'era alcun sé presente nel riconoscimento della totalità. Quindi come può qualcuno ottenerlo?

Qualche volta, e non sempre, c'è poi un pieno riconoscimento che c'è solo la totalità e nessun ricercatore e questo può essere chiamato liberazione.

Ma in realtà nessuno diventa liberato perché il sé è un'illusione. Quello che rimane è pura spaziosità e totalità, proprio questo, la vita sta già accadendo, ma a nessuno.

Tutto questo sembra come una storia e quasi come una serie di fasi, ma in realtà fa parte dell'illusione. Non c'è alcuna formula per l'illuminazione, il risveglio o la liberazione. Non c'è niente che uno può fare per svegliarsi e più chiaramente non c'è niente che deve esser fatto.

C'è solo questa meravigliosa totalità.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

## **Ciò che resta - Ella May**

La voce di questo eterno  
è la pace  
perché la pace è sapere che l'Uno  
è la totalità, tutto ciò che è  
e nel tutto ci siamo noi,  
sempre.  
Il cammino conduce ad innumerevoli vie  
ma sembra che la voce che parla è illusione  
perché tutto ciò  
che è semplice, si perde.  
Ma nella perplessità di ogni giorno  
è quella voce che dice qui  
è qui la causa di tutto,  
che si è sempre cercata nel conflitto.  
Ma nessun'altra lezione così semplice  
può essere insegnata  
nell'insegnare c'è solo la lezione  
mentre nel sapere c'è sempre e solo la verità.  
L'amore è amore,  
amare è amore,  
l'amore è l'inizio e la fine,  
non importa ciò che la vita ci porta  
tutto passa  
e ciò che resta non muore mai.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

## **Morirai. La dura verità - Ella May**

Il fatto è che hai mentito per tutta la vita a te stesso.

Hai creduto l'illusione che sei separato. Hai sofferto, hai vissuto il mito che possiamo ottenere qualcosa, andare da qualche parte, ottenere l'interessezza.

Il sé soffre sempre a causa di questa menzogna. Si rinchiude e dice a se stesso di avere potere, ma non c'è potere nel sé. Il sé pensa di creare, di attrarre le energie, cerca la magia della vita che sente essere oltre ciò che può raggiungere. Ma in questa menzogna non c'è davvero una verità, l'unica verità che c'è, è che il sé non è reale, quindi morirai.

Morirai prima che il corpo/mente muoia o dopo, morirai, nessuno sa quando o come, se sarà tranquillo o doloroso. Come e dove accadrà. Il sé potrebbe morire in ogni momento, nessuno sta veramente vivendo. Il sé non è mai stato reale, non è mai nato. Nessuno è davvero vivo, c'è solo la vita con nessuno che la vive.

Non c'è un regno dei cieli a cui ascendere. Nessuna vita dopo la morte, nessuna reincarnazione, nessuna energia personale che sopravvive. è questo, qui, totalità. La spaziosità e libertà che il sé desidera non la otterrà mai. Poiché tutto quello che c'è è spaziosa interessezza.

Questa è la dura verità.

La vita è vibrante, piena, intera, vicina, miracolosa e piena d'amore, ma per nessuno.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

## **L'illusione della realtà soggetto-oggetto - Ella May**

Il sé vive nella separazione e quindi vede la vita in una realtà soggetto-oggetto.

Io sono qui in un corpo e là fuori c'è il mondo, questo è me e questa è la mia vita, lei è lì e io sono qui, oggi è oggi e domani sta arrivando. Le persone si lamentano delle loro vite, del sistema, del governo, dei loro dolori fisici, del loro lavoro, dei loro bambini e genitori. La vita è vista nella separazione la realtà naturale è totalità senza confini, senza limiti.

Il sé cerca di ottenere le cose che percepisce fuori di sé e quando non può ottenerle soffre. Questa ricerca è nata e afferma che un giorno troverà la totalità e il soddisfacimento che cerca. Ma non accadrà mai e quindi la sofferenza continua, dato che il sé esiste solo nella ricerca. Ci è stato insegnato che se “noi” lavoriamo abbastanza duramente e abbiamo l'atteggiamento giusto e pensieri positivi allora attrarremo cose buone nella vita di cui abbiamo bisogno per soddisfare l'appagamento totale. L'illusione che creiamo è nata da questa idea soggetto-oggetto. Ma il sé non si accontenta mai. Il ricco e in salute sente ancora di dover cercare di più. Le celebrità cercano attraverso la spiritualità. Le persone prendono droghe e alcol per perdersi, e si sentono spaventati nelle relazioni in cui sentono di perdersi!

La realtà naturale è totalità, completa e intera. Non c'è una forza esterna o un oggetto, nella liberazione tutte le cose sono viste come interezza. Appare magari in forme differenti ma è la stessa energia che è questo sempre.

Come può esserci qualcos'altro oltre l'interezza? Cosa c'è da ottenere, chi è che vuole ottenere?

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

**L'Amore ha conquistato - Ella May**

Se vuoi trovarmi non ci riuscirai mai,  
perché non c'è nessuno da cercare o nessuno da trovare,  
profonda nel mistero di tutta la vita c'è solo questa bella  
pienezza,  
acqua che fluisce al nulla da cui è venuta,  
la bellezza vede se stessa ancora e ancora come uno specchio  
ma è una  
l'occhio della vita osserva  
il sonno di coloro che guardano ma non vedono  
il paradiso sempre qui  
Se vuoi possedermi non puoi mai trattenere questo,  
nessuno può  
nulla è nulla sempre  
tutto sorge da esso  
come sabbia che si muove nel deserto  
onde  
lentamente  
tanta pace nel vedere che tutto è libero e andato  
Se mi ami ami nessuno  
perché io non ci sono più lì  
come il fiume che è passato e morto così tante volte  
ancora appare muovere immobile  
l'automa della vita che cambia  
Non puoi mai trattenermi mio amore  
Perché l'Amore ha conquistato ciò che pensava avesse perduto.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>



## ***RICHARD SYLVESTER***



Richard Sylvester condivide la liberazione, il vedere non-dualità che significa vedere che l'assunzione di base che abbiamo della nostra vita, che siamo esseri separati, è solo un'apparenza. Ci sembra di essere il soggetto della nostra vita, che si muove in un mondo di oggetti, compresi quelli volte difficili conosciuti come 'altre persone. Ma in realtà non c'è separazione, non c'è soggetto e oggetto, vi è solo la perfetta unità.

### **La semplicità della Non Dualità - Richard Sylvester**

La mente ama la complessità. La complessità mantiene la mente impegnata e ne giustifica la ricerca. La complessità tiene la mente sotto controllo, che è proprio come vuole sentirsi. Se

ci sono trentasei livelli di illuminazione (non ci sono), allora la mente può essere impegnata tutta una vita – o molte vite – ad esplorarli.

Quindi la mente crea grandi edifici sulla non-dualità e le filosofie spirituali, decorandoli con fischietti e campane. Ci saranno sempre abbastanza volumi che non riusciremo mai a leggerli tutti. Ci saranno sempre abbastanza satsang e discorsi che non riusciremo mai ad ascoltarli tutti.

Che gioia per la mente! Che follia!

Nel frattempo i mistici, e non è detto che scelgano di condividerlo, parlano nel modo più semplice possibile. Proprio come hanno sempre fatto. I mistici sanno che il cuore della non-dualità si può riassumere in quattro semplici parole.

“Non c’è alcun sé.”

Tutto il resto fluisce da questo.

Anche una frazione di secondo di risveglio chiarisce questo. Ma poi la mente riafferma se stessa e le storie possono ricominciare ancora con tutte le complicazioni che ne conseguono.

Che peccato!

Finché c’è il senso di essere una persona separata, il mondo della dualità è considerato assolutamente reale e probabilmente pieno di importanza, significato e scopo. La mente ha uno stimolo potente a ricercare il significato. Ma quando viene visto che non c’è mai stata una persona, questo è visto come un sogno e senza uno scopo.



Ecco l'essenza della non-dualità espressa in otto righe brevi nelle Upanishad:

*“Le scritture lo hanno proclamato a gran voce:*

*In verità non c'è creazione né distruzione.*

*Nessuno è legato e nessuno sta cercando la liberazione.*

*Nessuno è sulla via della salvezza.*

*Non c'è nessuno che sia liberato.*

*Questa è l'assoluta verità, mio caro discepolo.*

*Questo, la summa e sostanza di tutte le Upanishad,*

*Il segreto dei segreti, è il mio messaggio per te.”*

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

### **Cos'è la non-dualità - Richard Sylvester**

La maggior parte di noi fa una supposizione di base a proposito della vita: che siamo una persona separata. Sperimentiamo noi stessi come il soggetto della nostra vita che si muove in un mondo di oggetti. Questo mondo di oggetti comprende quegli oggetti a volte difficili, conosciuti come 'altre persone'.

Ma, nel vedere della non-dualità, è realizzato che in realtà non c'è alcuna separazione, non c'è soggetto e oggetto, vi è solo unità senza interruzione. Così il vedere la non-dualità significa vedere che l'ipotesi più basilica della nostra vita, che siamo separati, è solo un'apparenza.

Il riconoscere di questo è a volte indicato come 'risvegliò e liberazione'. Non ci sono regole circa la liberazione, ma vedere attraverso l'apparenza della separazione tende a rimodellare

radicalmente la nostra psiche.

La liberazione può essere vista improvvisamente o può essere vista gradualmente. Ma nel primo caso, le variazioni nella psiche tendono ad essere più visibili, proprio perché si sono verificate improvvisamente. Non vi è alcun vantaggio in questo, ma ciò rende più facile il parlarne o lo scriverne.

Non ci sono alcune implicazioni necessarie nella liberazione, e così ogni possibilità può succedere. Se non potesse, non sarebbe liberazione ma sarebbe reclusione. Tuttavia, questo rimodellamento della psiche spesso determina una visione radicalmente trasformata della realtà.

Possiamo riassumere questa visione trasformata in tre affermazioni. In primo luogo è visto che Questo è Tutto (*in inglese "This is It", N.d.T.*). È riconosciuto che Questo, qualsiasi cosa stia sorgendo nella Presenza, è tutto quello che c'è. Questo è Niente che diventa Tutto. Tempo e spazio sono visti attraverso. Passato e futuro, qua e là sono visti attraverso. Pensieri nevrotici e sensazioni sul passato e sul futuro, come senso di colpa, rimpianto, nostalgia e ansia, diminuiscono o scompaiono.

Nel ridursi o nell'andarsene dell'energia nevrotica che si attacca alla persona separata, è anche visto che Questo È Abbastanza. La personalità nevrotica di solito vede Questo come non abbastanza, perché c'è spesso molto poco coinvolgimento con tutto ciò che sta realmente accadendo quando è vissuto attraverso il velo della separazione.

Nella separazione, la nostra attenzione è così tanto focalizzata sul passato, sul futuro, sulle nostre preoccupazioni nevrotiche e sulle nostre proiezioni, che, naturalmente, tutto ciò che in realtà sta sorgendo nella Presenza sembra essere troppo sottile e inconsistente per essere soddisfacente. Il più delle volte ci stiamo coinvolgendo non con la vita, ma con le nostre

immaginazioni spettrali. Il risultato è spesso noia o depressione, e un inquieto ricercare affinché qualcosa di più eccitante accada.

Ma una volta che il nostro senso di separazione è andato, la completa vitalità di ogni momento è vista, e così Questo diventa sufficiente. Il desiderio che qualcosa di più eccitante accada diminuisce o si spegne e una gioia più grande è portata nella semplicità di ciò che sta sorgendo – l'odore del caffè, il suono del vento tra gli alberi, la trama della pelliccia di un gatto. Siccome non abbiamo più un bisogno di eccitazione e dramma per allontanare la noia, è spesso condotta una vita più semplice e più tranquilla.

Il terzo modo in cui la psiche può essere trasformata nella liberazione, si può riassumere nelle parole “È visto che Questo È Ciò che È (e non è niente altro).” Nella separazione, la psiche spesso aggiunge una storia a proposito del significato e dello scopo di Questo, perché non facciamo esperienza delle vita come sufficientemente appagante. Vogliamo Questo con una ciliegia sopra. Così ci inventiamo storie infinite su ciò che Questo può essere. Per esempio, la fine di una storia d'amore può essere vissuta come un test o un castigo di Dio. Una vittoria alla lotteria può essere considerata come i frutti di un buon karma, o come flusso dalla grazia del guru. Anche trovare una piuma di piccione sul nostrouscio può essere considerato come un segno del nostro spirito guida sciamanico. Ognuno di noi vive come la star del nostro stesso film, in una storia che sembra avanzare significativamente verso un qualche tipo di risoluzione con un obiettivo. Significato e scopo sono visti come il giustificare la nostra esistenza.

Ma proprio come un fiore non ha bisogno di alcun significato per essere un fiore perfetto, e un gatto non ha bisogno di alcun significato per essere un gatto perfetto, noi

non abbiamo bisogno di alcun significato per essere un perfetto Jim o Mary o Bill o Annie. Siamo già unità (*oneness, N.d.T.*) che esprime se stessa come chiunque noi siamo. Come potrebbe questo essere migliorato? Quando ciò è visto, ogni cosa è semplicemente quello che è, e non è niente altro.

Nella liberazione, le storie di significato e scopo che la mente ama sono viste per ciò che realmente sono – storie che potremmo raccontare per intrattenere un bambino annoiato in un pomeriggio piovoso. Il nostro bisogno di salvare il pianeta, o di far contento Dio, o di compiere seva per il nostro guru, al fine di purificare il nostro karma, scompare (“*seva*” è una sorta di karma yoga ovvero unione con Dio attraverso l’azione, *N.d.T.*). E così scompare anche la nostra attrazione verso il purificare i nostri chakra, equilibrare la nostra aura e fare terapia per le nostre passate (e forse future) vite. Ed è anche visto che se qualsiasi di queste storie continua, è comunque OK, anche questo è liberazione che fa quello che fa.

E per quanto riguarda l’amore? Ora veniamo al mistero più profondo. Il riconoscimento che più radicalmente ri-configura la psiche nella liberazione è che Tutto È Amore Incondizionato. È realizzato che l’amore incondizionato non può essere compreso dalla mente personale ed è, come tutto il resto che ha a che fare con la liberazione, impersonale. In altre parole, l’amore incondizionato è semplicemente ciò che è.

L’amore incondizionato non esclude niente. Se lo facesse, non sarebbe incondizionato. Esso non richiede che tu sia in un qualsiasi modo particolare affinché l’amore incondizionato sia riconosciuto. La mente può essere sconcertata da questo. La mente vive in “condizionalità”, dividendo l’esperienza in quello che le piace e in quello che non le piace. Ma non c’è bisogno che la mente torturi se stessa con il suo inevitabile fallimento di amare incondizionatamente, perché nella

liberazione è visto che l'amore incondizionato semplicemente è, indipendentemente da ciò che tu ed io potremmo pensare e sentire.

Sempre incondizionatamente c'è amore. Quando questo è visto, anche il momento più ordinario può diventare vividamente vivo.

Vedere l'unità (*oneness, N.d.T.*) ci trasforma in mistici. Un mistico è qualcuno che conosce solo due cose. Loro sanno che c'è l'amore incondizionato, e sanno di non sapere quasi niente altro.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>



## ***BODHI AVASA***



Bodhi Avasa condivide la realizzazione del Sé da oltre 40 anni attraverso discorsi e laboratori tenuti in Europa, Stati Uniti e Canada, raggiungendo migliaia di persone interessate a conoscere la Verità di chi sono. Ciò che diventa chiaro dopo un periodo di ricerca conscia è che la mente basata sull'ego vuole sempre essere di aiuto nel raggiungimento dell'illuminazione. Questa è una strategia per mantenere l'immagine che si ha di sé come autore delle azioni o il controllore di ciò che sta semplicemente accadendo. C'è solo questo e questo è già passato nel momento in cui viene reclamato essere "questo", perchè viene immediatamente rimpiazzato da un nuovo "questo". Consapevolezza è una presenza immutata, permanente, persino in quei momenti in cui l'attenzione è sugli oggetti e quindi non consapevole di sé. è SEMPRE presente come QUESTO che non può essere descritto, perchè non è una cosa in quanto tale, è indescrivibile per il fatto stesso che non ha una descrizione.

## **L'Amore non insiste mai - Avasa**

Non c'è nulla che puoi fare, non puoi andare contro questo risveglio e non puoi accelerarlo. Sorgono domande perché a qualche livello intuitivo la mente sa che sta accadendo qualcosa di cui essa stessa non è in controllo. La mente non può mai produrre il silenzio, la mente è un prodotto del silenzio e quindi non puoi produrre ciò che è precedente ad essa. Ma occasionalmente può divenire consapevole della sua presenza e sebbene questa sia la cosa che la mente vuole di più è anche la cosa che teme di più.

è lo stesso schema, lo stesso gioco dell'innamoramento. Vedi ciò di cui ti vuoi innamorare e allo stesso tempo la maggior parte di te cerca di resistere. Visto che è l'Amore ciò che crea tutto l'universo, esso troverà sempre il suo modo per riuscire, sii chiaro su questo. L'Amore non insiste mai nei suoi modi, ma sa che troverà sempre la sua strada, non ha bisogno di insistere.

Nessuno realizza e nessuno non realizza, sono entrambe azioni impersonali, che sorgono come sensazione o pensiero, sono testimoniate dalla Consapevolezza Vuota, da nessuno.

Quando questo è visto con chiarezza è ovvio che tutto il vedere è visto, testimoniato, dallo stesso Essere e che questo Essere stesso è ciò che si manifesta in modo temporaneo come le cose, anche se in se stesso resta quel nulla in cui la manifestazione accade, tutto è Uno.

Questo allora è "Io", Io sono il nulla da cui tutto si manifesta E la manifestazione stessa. Questo è vero di tutti noi, perché non c'è un NOI, c'è solo Io.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>



## Sempre - Avasa

Quando parli, tu sei quel parlare.  
Quando ascolti, anche quell'ascoltare sei tu.  
Così è stato per tutto il tempo,  
Non c'era e non c'è nessun altro se non te stesso.  
Non c'è nessun altro con cui condividere  
e questo è il bello, questa è la chiave  
che sblocca la mente che prova a vedere.  
La verità è che l'Io è sempre vuoto, solo,  
è lì che aspetta quel momento in cui si rivela a se stesso,  
sapendo che non c'è nient'altro se non se stesso.  
Quando questo accade, la ricerca finisce.  
Tutto fluisce senza preoccupazioni  
nel momento in cui mi dico che non c'è niente da condividere  
e nessuno con cui condividere.  
Questo niente cambia continuamente e si trasforma,  
fino a che alla fine si confonde con un unico osservatore  
che dissolve tutto in Uno.  
E non lascia memoria, non lascia traccia  
di quell'Uno benché a lungo immaginato come se avesse un  
volto.  
è come se tutto fosse da sempre e per sempre un atto di grazia.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

## La ricerca - Avasa

Come ricercatori spirituali stiamo cercando, perché c'è la sensazione che qualcosa manchi nell'esperienza del corpo/mente. È questo senso di mancanza che dà luogo alla ricerca, l'azione della ricerca non è in alcun modo personale. In essa non c'è alcun ricercatore in quanto tale, ma semplicemente l'azione di ricerca causata dalla sensazione di una mancanza di qualcosa. Non si riconosce ciò che è già presente e ciò che è trascurato è allora cercato, come se si trovasse altrove. Ciò che è presente è il nulla, che è la sorgente di tutte le cose, ma poiché la sua natura è priva di ogni descrizione, quando lo si cerca lo si fa come se fosse un qualcosa e quindi non lo si riconosce per ciò che veramente è. Il nulla, quando cercato come un qualcosa, viene ignorato anche se è sempre presente.

C'era un tempo per ognuno e ciascuno di noi in cui questa azione di ricerca non sorgeva perché non c'era alcun senso di mancanza. Il motivo per cui non c'era alcun senso di mancanza era perché c'era un riposare nell'Unità. Da bambini piccoli questo era vero di ciascuno di noi e fino a tale momento – prima che si affermasse nella mente l'idea che ci fosse un agente delle azioni eseguite tramite il corpo – quest'Uno era conosciuto in modo diretto. La ricerca è cominciata nel momento in cui questo senso di Unità andato perduto. Si è perso nell'istante in cui la mente è riuscita ad individuare un essere immaginario all'interno del corpo, responsabile di ciò che il corpo faceva e dei pensieri che apparivano in quanto mente.

Prima della formulazione di questo concetto non c'era nessuna idea che qualcuno fosse presente come autore di ciò che stava accadendo. La creazione di questo personaggio immaginario all'interno della mente segna il momento della

separazione all'interno di ciò che è essenzialmente un'Unica Coscienza ininterrotta.

Questo essere immaginario non è altro che questo, immaginazione. Quando l'Unità stessa ha perso di vista se stessa si è cominciato a creare un'identificazione con ciò che è presente e dato che il corpo/mente è presente in tutte le circostanze dell'esperienza umana è del tutto naturale che ci si identifichi con esso e si reclami di essere il corpo/mente. Ciò che sta compiendo quell'identificazione è la Coscienza impersonale stessa. Una volta che la realizzazione avviene e l'attenzione si riposa nel vedere l'Uno, allora la ricerca volge al termine.

Ci sono molti suggerimenti su come arrivare a questa realizzazione che è in realtà il nostro stato naturale, ma tutti essi sono destinati a fallire in quanto presumono fin dall'inizio che ci sia qualcosa a cui arrivare e un qualcuno a compiere quell'arrivare, quindi tali sforzi rafforzano proprio ciò che affermano di voler rimuovere, il senso di un "me" personale. Fintanto che il 'mè resta presente mentre cerca di rimuovere se stesso per raggiungere questa unicità onnipresente – che non può essere vista a causa dell'identificazione con il concetto del 'mè – questo concetto continuerà ad esistere e così anche l'azione di ricerca continuerà a sorgere. Il riconoscimento che ciò che è cercato è sempre presente e non riposa in un momento futuro mina alla base l'idea di un obiettivo o un percorso da compiere. L'attenzione allora inizia a passare sempre più tempo semplicemente nell'essere presente a ciò che è, invece di proiettarsi in un immaginario altro momento nel futuro.

In questo modo l'energia, che in precedenza era stata proiettata fuori, inizia a passare più tempo a riposare nel presente e quando tutta l'energia cessa di alimentare l'idea di

un futuro o passato, allora tutto quello che rimane è l'eterna presenza, che è colta come ciò che era stato cercato tutto il tempo. Non c'è assolutamente nulla che possa essere fatto per realizzare tutto questo, esso giunge se o quando l'azione della coscienza sorge in tal modo. Smettere volontariamente di cercare è anch'esso inutile, in quanto anche tale azione avrebbe un'intenzione dietro di sé e quindi non potrebbe portare al riconoscimento di una presenza che è senza causa e non intenzionale.

Una volta però si è visto chiaramente che tutta la ricerca è semplicemente un'azione della coscienza – che si è identificata con l'idea di essere un qualcosa e si ignora dunque in quanto sempre presente nulla, e quindi non si riconosce in quanto tale – allora inizia la disidentificazione con l'essere un ricercatore e si dissolve l'idea di un autore delle azioni. Ciò che si è cercato non è una cosa, non è un'esperienza di qualunque tipo, ma l'Uno che vede la comparsa e scomparsa di ogni e qualsiasi esperienza all'interno di se stesso. Quest'Uno è sempre presente al di fuori del gioco del tempo e osserva l'andirivieni delle cose nel tempo. Questo è quello che è stato cercato ed è ciò che si è. Quest'Uno solo si manifesta come tutte le forme e tutte le esperienze. Esso non può essere trovato attraverso la ricerca, dato che l'identificazione con l'azione presuppone che ci sia qualcosa da essere cercato e trovato, e che ci sia un qualcuno a fare la cerca, ed è proprio questo ciò che impedisce il vedere ciò che si è.

Ciò che rimane quando tutta l'energia proiettata nella ricerca finisce è questo nulla, che esisteva già prima della comparsa di ogni energia. Questo nulla è alla base di tutto ed è la risposta ricercata, da solo è in grado di riconoscere se stesso direttamente, non richiede alcun intermediario o mezzo o sforzo di qualunque tipo. L'Amore non ha bisogno di oggetto.

L'Amore è ciò che non conosce alcun senso di dualità. Nessun senso di alterità. Quando l'Amore è vero di noi allora tutto è visto essere Uno e in questo riconoscimento la ricerca finisce.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

### **Perché?**

Non c'è una risposta alla domanda perché, è perché questo è il modo in cui è.

Il gioco della domanda del perché e la risposta data potrebbe continuare all'infinito ripetersi e ogni risposta dare luogo ad un altro perché ? Si tratta di un gioco della mente per mantenere la sua stessa continuazione, perché se quel che finisce così fa quello che crede ha bisogno una risposta alla sua domanda. Una volta che questo si vede chiaramente la caduta via di interesse per il PERCHE 'si svolge e anche l'interesse per la risposta, quando questo accade si scioglie e solo questo, l'esistenza, è senza nessuno che esiste a chiedersi perché esiste. Questo poi è sufficiente.

Con amore, Avasa

Fonte: <http://www.bodhiavasa.com>

### **Il Maestro**

*D: Come mai le parole di alcuni maestri differiscono le une dalle altre, o addirittura contraddicono se stesse in alcuni casi?*

R: La parola MAESTRO non è sempre utilizzata nel contesto corretto.

Quando si inizia davvero a vedere chiaramente la verità di se stessi molti di questi eroi spirituali cadono.

Molti di loro hanno avuto un assaggio di questo vedere in un momento o in un altro, ma non si sono assestati in esso e quel vedere è diventato un ricordo di qualcosa di cui la mente si è ormai appropriata. Il bilanciamento di questo vedere (nel senso che è vero in ogni momento di se stessi) è tale che esso non è solo un ricordo e quando le parole si manifestano da questo vedere sono molte diverse da quelle che molti cosiddetti maestri esprimono.

Il parlare da una memoria del vedere potrebbe portare con sé alcune parole che risuonano in noi, ma non è lo stesso di quando le parole vengono direttamente dal vedere ciò che si è.

In realtà entrambe questi tipi di condivisione appaiono come un riflesso della tua coscienza. Esse sono un riflesso di dove ti trovi in te stesso, la tua coscienza, dove c'è ancora un vedere dalla mente divisa in contrasto con la mente intera. Sono un riflesso. Basta essere consapevoli della sensazione che hai dentro di te riguardo ciascuno di loro individualmente e questo fatto ti diventerà chiaro. Stai guardando il tuo sogno che si sta manifestando.

Con amore, Avasa

Fonte: <http://www.bodhiavasa.com>

## **Meditazione**

D: *“È utile la meditazione per risvegliarsi a ciò che si è?”*

R: La meditazione non è di per sé né inutile né utile per riconoscere ciò che sei, se sta accadendo allora sta accadendo, solo questo. Non serve a niente meditare riguardo la realizzazione di ciò che si è, ma essa può acquietare la mente. In ogni caso non è necessario acquietare la mente prima che il Sé realizzi se stesso.

Il tuo stato naturale, che non è uno stato affatto, è quello che è presente in questo momento, ma se in esso sorge la ricerca come un'attività di coscienza ci sarà allora la tendenza per l'attenzione ad andare verso tale attività e forse seguirla. In questo caso l'attenzione effettivamente si allontanerà da ciò che è sempre presente, il Sé.

Quindi, qualsiasi ricerca intrapresa si allontanerà dalla risposta.

Semplicemente nell'essere attenti a ciò che è già presente non è necessaria nessuna ricerca, ma ovviamente se ciò che è sempre presente non è riconosciuto, allora il seguire l'azione della ricerca sarà probabilmente qualcosa di attraente.

Tutto ciò che vien fatto non è fatto da nessuno in ogni caso, si tratta semplicemente di una attività derivante dalla immobilità del Sé.

Con amore, Avasa

Fonte: <http://www.bodhiavasa.com>

**Quando il corpo muore, sarai come  
in questo momento meno un corpo/mente?**

D: *Se è vero che noi siamo solo consapevolezza che riconosce se stessa attraverso un corpo e che quindi non c'è nessuno, come mai anche in voi risvegliati il dolore resta una faccenda del tutto personale? Non dovrebbe detta consapevolezza autoriconosciutasi nei corpi dei risvegliati percepire ogni sfumatura emotiva e fisica presente in questi corpi come se ne occupasse uno solo? E se non c'è nessuno ma solo consapevolezza, quando questo corpo morirà la consapevolezza tornerà allo stato potenziale? Perché se è così c'è poco da stare allegri! Non equivarrebbe forse questo a non esistere? Spero tanto in una risposta.*

R: Ci sono molte idee su cosa sia illuminazione e un'idea che accompagna tutte loro è che, una volta che l'illuminazione sia accaduta, non si dovrebbe più sentire dolore.

Il dolore è solo una sensazione fisica e fino a che il corpo è vivo e funzionante in modo bilanciato il dolore è sentito. Questa Vita è un'esperienza che richiede il corpo e la mente per essere esperita, e comunque ciò che testimonia il dolore è comunque, sempre, Consapevolezza.

La cosiddetta PERSONA illuminata, cosa che di per sé non esiste, esperisce le cose ESATTAMENTE nello stesso modo in cui lo fa qualunque altra forma umana quando essa è in vita.

Laddove l'illuminazione sia accaduta non c'è l'idea che uno abbia qualcosa che gli altri non hanno, tutto quello che è successo è solo che lo sfondo è stato riconosciuto come ciò che si è veramente, il soggetto, NON gli oggetti che appaiono in esso. Questo è sempre e già il caso per tutte le forme umane, anche quando non si riconosce che sia così.



il tuo stato potenziale è GIA' il caso, non è qualcosa che diventi ma che SEI adesso. Quando il corpo muore sarai quello che ora senza il corpo/mente, in quanto la Consapevolezza non è un oggetto creato quindi non può morire visto che non è mai nata. Esisti o non esisti nel sonno profondo? Tu esisti SEMPRE, persino quando l'oggettività non c'è.

Non so se sia qualcosa di cui essere allegri o no, ma è il modo in cui è comunque quando questo è visto tende a rendere l'esperienza della Vita più preziosa e anche più divertente.

Nulla di questa creazione aveva bisogno di esistere ma lo ha fatto... Quindi c'è la sensazione che la vita ha bisogno di essere sentita nel pieno delle potenzialità del corpo/mente. è una occasione unica, non può essere mancata, non ci sono prove generali né bis.

*D:Grazie della cortese risposta! Lei dice che la morte è paragonabile al sonno profondo; ma allora mi conferma che una volta morti c'è sempre la consapevolezza ma non esiste autocoscienza. Questo però, mi dispiace insistere, ma equivale a non esistere. Resta poi da comprendere come mai certe persone abbiano esperienze fuori dal corpo visto che il corpo è da lei considerato l'unico espediente che questa consapevolezza ha di divenire cosciente di sé stessa. Non mi aspetto un' altra risposta, erano solo mie considerazioni. Torno a ringraziarla della sua cordialità e le auguro ogni bene.*

R: Ciò che rende la morte e il sonno profondo simili è il fatto che ciò che è presente in entrambi i casi è il vedere se stessi come non esistenti.

L'assenza del soggetto e dell'oggetto NON è né esistenza né non esistenza. Quando il gioco della creazione è esperito esso

accade perché il soggetto porta in essere l'oggetto come attività che nasce da se stesso.

Il soggetto è la Consapevolezza ed è non-oggettivo in se stesso, esiste sia che il mondo appaia oppure no. Quando non c'è oggettività non ci può essere neppure soggettività, quindi non c'è nulla, che è ciò che chiamiamo Consapevolezza. Essa è che porta in essere il mondo.

La non esistenza non può essere formulata a livello concettuale a meno che ciò chiamiamo esistenza non sia presente. Quando l'esistenza non si manifesta più c'è pura soggettività che non è neppure consapevole di sé come qualcosa.

Con amore, Avasa

Fonte: <http://www.bodhiavasa.com>

## **Paura della morte**

*D: Volevo chiederti perché ho paura di morire e stare eternamente in quel nulla, come quando dormi. Mi crea paura*

R: Se la tua attenzione riposasse in ciò che veramente sei e non su ciò che sei stato condotto a credere di essere – che NON è ciò che sei- la paura della morte cadrebbe nel vedere che sei senza tempo, mai nato e quindi incapace di morire.

La paura della morte è presente e non può non esserlo fino a che l'attenzione della Consapevolezza viene a riposare sul corpo/mente e forma una identificazione con esso.

Ciò che sei NON è descrivibile come una cosa, è privo in sé del concetto di essere una cosa. Come consapevole tu non

sei qualcosa su cui i sensi possano focalizzarsi o descrivere, in quanto sei proprio ciò a cui i sensi passano le informazioni delle esperienze che sono attraversate. In quanto Uno non sei mai nè esistente nè non esistente, sei solo l'ESSERE stesso che precede ogni cosa creata.

Sei sempre a casa e non stai andando da nessuna parte, stai solo guardando il gioco del tempo.

Dai un'occhiata da solo visto che sei l'UNICA autorità su questo.... Sei tu che VEDI il corpo, sei tu che VEDI il gioco di energia che chiamiamo mente, cosa sei tu come ciò che VEDE?

*D: In che senso? Anche perché tempo fa ho avuto un incidente in macchina quando avevo 18 anni adesso ne ho 27. E prima di svegliarmi sono rimasto in quel lo stato per 10 minuti e non ho visto nulla adesso pensando di rimanere così mi fa paura*

R: Eri in questa Consapevolezza per 10 minuti e ANCORA ci sei, l'unica differenza è che la tua attenzione è ora sull'apparizione del mondo e non sulla Consapevolezza e basta. Quando il corpo/mente non era temporaneamente capace di funzionare in modo corretto l'attenzione è tornata a casa in modo naturale alla sua sorgente, che è ciò che accade al momento della morte del corpo, e anche nel sonno profondo.

Il mondo allora dopo un po di tempo riappare e l'attenzione va sull'oggettività e l'identificazione accade. Il mondo riappare, così come fa ogni giorno nella tua esperienza, a partire DA questa Consapevolezza. Questa Consapevolezza è SEMPRE presente sia che il corpo/mente sia vivo o morto.

Ciò che tende ad accadere quando c'è lo stato di veglia è che la Consapevolezza cessa di essere conscia a se stessa nella maggior parte dei casi e si ignora fino a diventare estranea a se stessa.

Quando un risveglio, un satori, accadono è questo che emerge con chiarezza, così che non è più ignorato ed è riconosciuto come ciò che uno è. Quindi in quel momento la paura della morte, che può esistere solo quando l'attenzione è sulla forma, non è più presente.

In quel periodo di 10 minuti non c'era paura, essa è tornata dopo quando l'attenzione era di nuovo focalizzata sul corpo/mente.

Quando questa Consapevolezza è localizzata di nuovo, in un certo senso, si passa sempre più tempo includendola nella Vita e nel vivere, cessando così di ignorare che cos'è che fa il guardare.

Illuminazione è l'essere consci di questo che è sempre presente e che testimonia ogni cosa, incluso il testimoniare se stesso. Non si crede più di essere una cosa perché è ovvio in ogni e ciascun momento che si è nulla e che non si sta andando da nessuna parte, non si diventa nulla, si è solo essere.

Con amore, Avasa

Fonte: <http://www.bodhiavasa.com>

### **Un salto nel vuoto**

*D: Dici spesso “STAI CON LA SENSAZIONE”. Restare con essa, viverla, anziché evitarla per quanto spiacevole essa possa essere. Stando nella sensazione non si rischia forse di identificarsi con essa ? Identificarsi con essa significherebbe cadere dalla padella alla brace... ovverosia dall'identificazione col corpo all'identificazione con la sensazione, lo stato d'animo... (non credo tu intenda quello)*

*Oggi infatti ho letto un tuo saggio dove spieghi meglio questa arte: “Quindi la risposta è semplicemente restare al livello della sensazione che sta PRIMA del sorgere di quelle storie mentali che provengono dalla sensazione stessa”. Quel livello che sta prima della sensazione è la Coscienza (sensazione di essere, io sono), giusto ? Mi aspetto (non so) che quel livello stia anche prima della mente che partorisce quelle storie mentali. Dunque, ne la mente ne il corpo (sede delle sensazioni) possono condurmi ad Esso. Uhhmm... siamo in un bel pasticcio*

R:Se andiamo nella storia mentale riguardo qualcosa essa inizia con una sensazione, la sensazione è la radice. Se vediamo la storia iniziare e restiamo focalizzati sulla sensazione che la precede, allora le cose iniziano a dispiegarsi in un modo che quella sensazione torna a ciò che l’ha preceduta, nulla! Naturalmente la mente cercherà di saltare nel processo e fare lei il lavoro, anche se il permettere alla sensazione di restare presente senza fare nulla con essa è la risposta. Non fare nulla con essa significa anche non volere che la sensazione vada via o si dispieghi in qualcos’altro che la mente preferisca, quindi è una accettazione totale della sensazione così’ come essa è. Essa si dissolve e il focus è sul vuoto che precede.

La parte difficile è che può accadere e lo fa, ma può anche non accadere, in altre parole succede quando non c’è nessuno che sia presente al suo agire.

Con Amore, Avasa

Fonte: <http://www.bodhiavasa.com>

## **La chiave per l'accettazione**

D: *Caro Avasa , accettare questo momento così com'è compreso di ego, urla e pianti, e tutto ciò che è, che cosa ha a che fare con il portare l'attenzione su di sé?*

R: Non c'è nessuno che possa accettare il momento, ma l'accettazione del momento può accadere. Quando accade lo fa perchè l'attenzione non è più primariamente sull'oggetto creato, ma su ciò che precede l'oggetto, il soggetto, il Sé. Una volta che il Sé è visto l'accettazione arriva come conseguenza. Quando la nostra attenzione è solo sull'oggetto ci sarà identificazione con l'oggetto e in quella relazione allora sorge il gioco del "me" o che non accetta o che cerca di accettare. Ovviamente nessuna di queste due cose può essere vera accettazione perchè c'è un volere che qualcosa accada. In questo c'è un ignorare il Sé. Quando l'attenzione è sul Sé non c'è nessuna richiesta che le cose siano altre da quelle che sono dato che non c'è nulla da guadagnare dal fatto che siano differenti. Quando il Sé è visto ogni cosa è colta così com'è con nulla da guadagnare da essa. Questa è allora accettazione.

Con Amore, Avasa

Fonte: <http://www.bodhiavasa.com>

## **Disperato e indifeso**

D: *“Anche quando il te immaginario si sente senza speranza e senza aiuto c'è solo l'essere senza speranza e aiuto che accade.” Avasa Questo è ciò che accade, proprio qui, proprio ora, e che un me, attribuisce al bambino che “pensa” di*

*essere...sono tanti, troppi anni che non trovo pace in questo ragionamento... Allora mi si dice che devo andare fino in fondo all'emozione che accade...per scoprire che tutto si dissolve nel nulla. Il punto è che è proprio questa la modalità con la quale (io) interpreto ciò che accade...mentre la mia vita è andata in pezzi, e non so veramente cosa fare più di me stesso.*

R: è possibile lasciare che la vita si dispieghi. Sì, è un fatto che uno possa permettere a tutto quello che è sentito di essere sentito pienamente così che si possa dissolvere in una non-sensazione, Vuoto... MA... Questo può accadere solo di proprio accordo e non può essere fatto accadere, perchè in realtà non c'è nessuno che lo possa far accadere. Non c'è nulla di male con il sentirsi senza possibilità di aiuto se c'è la capacità di stare con le sensazioni senza andare nella storia che la mente di certo cercherà di far accompagnare mentre cerca di analizzare quello che sta accadendo. Questo può succedere e succede, ma non c'è nessuno che lo possa fare.

Con amore Avasa

Fonte: <http://www.bodhiavasa.com>

## **Il messaggio Advaita**

D: *Ho notato dal tuo sito web che non hai seguito un "percorso", ma che il risveglio è accaduto naturalmente, cosa che è incoraggiante.*

R:Una volta che inizi a capire il messaggio dell'Advaita vedrai che non c'è un cammino, dato che si è già ciò che si sta cercando.

Ciò che siamo è nulla ed è a partire da questo nulla che l'azione della ricerca sorge con l'intenzione di trovarsi come se fosse un qualcosa. Naturalmente fino a che la ricerca continua non può accadere il venire a riposare in ciò che è prima dell'azione, il Sé. Ecco da dove accade il concetto di cammino. Proviamo molti differenti approcci quando diventiamo consci che la ricerca è iniziata e presumiamo che ciò che cerchiamo sia altro da dove siamo adesso: tutti i tentativi di arrivare a ciò che crediamo che sia altrove, in un altro momento, sono destinati a fallire.

Il fallimento alla fine è il rilasciarsi di quell'azione di ricerca, fatta da nessuno, ciò che resta allora è riconosciuto come essere stato sempre presente ed è visto come ciò che si è. In realtà è così semplice, ma la mente dice altrimenti. Persino implicare che sia semplice è immaginare che possa essere fatto da qualcuno, quando invece non è possibile in quanto l'idea che ci sia un qualcuno è proprio ciò che deve cadere. Deve accadere in modo naturale, quindi nessun metodo fatto da un immaginario qualcuno può rimuovere quel qualcuno.

Avasa

Fonte: <http://www.bodhiavasa.com>

### **Mondo interno ed esterno**

D: *Caro Avasa, vivo dei momenti di meraviglia, mi succede di camminare per la città e incontrare persone con cui ci guardiamo profondamente negli occhi e in quel momento ho*



*come la sensazione di scomparire o a volte qualcosa che mi dà la sensazione di un richiamo, gli alberi e le piante mi trasmettono una intensa pace nel cuore e come se gli alberi e le piante tenessero aperte delle possibilità. La domanda è PERCHÈ NON SPERIMENTIAMO QUESTO SENSO DI MERAVIGLIA COSTANTEMENTE TUTTI INSIEME? Ho tanta voglia di imparare la vita!!!*

R: Carissima, Questa è la domanda che mi sono fatto per anni, e la risposta che è arrivata è: perché non siamo pronti a vivere nel vedere l'Uno.

È strano che l'Uno sia in tutto quello che esiste e in questo c'è una credenza profonda di dualità che è in sé una attività dell'Uno.

L'Uno è quindi già il caso e la credenza nel due è anche questo l'Uno che si manifesta.

Quando si è aperti e capaci di incontrare una nuova persona senza aspettativa altra che loro permettano lo stesso incontro da parte loro allora questa è la cosa migliore che uno possa fare in relazione con l'intera umanità affinché essa venga a questo stesso vedere.

*D: Sento tutto il dolore e il male che ho fatto e che si riflette nel mondo, mi si sta spezzando il cuore, sento ogni volta che ho fatto sì che il mio Dio è migliore, chiedo perdono per ogni guerra che ho potuto causare, io ero solo inconsapevole. Non ho intenzione di scappare da questo.....TUTTA QUESTA GUERRA È DENTRO DI ME ?*

R: Non prenderla personalmente dato che questa guerra è in tutti noi dato che siamo lo stesso Uno, la stessa coscienza. Il desiderio che questa follia finisca è tutto quello che è

necessario perché lo schema cambi così che un modo differente di relazionarsi arrivi in futuro.

La realizzazione di ciò che siamo è il carburante che dà a questo desiderio la capacità di manifestarsi.

Il bene più grande che possa essere fatto per l'umanità è il bene più grande che si può fare per se stessi, realizzare ciò che si è questa è la cosa più alta!

Un grande abbraccio, Avasa

## ***ADYASHANTI***



### **Lascia andare ogni pretesa sul momento presente Adyashanti**

Cosa accadrebbe se tu abbandonassi ogni frammento e ogni desiderio di controllo, fino al più infinitesimo impulso a controllare qualsiasi cosa, ovunque, compreso tutto ciò che potrebbe accaderti in questo stesso istante? Immagina di poter rinunciare completamente e definitivamente al controllo, a qualsiasi livello. Se tu fossi in grado di rinunciarvi in modo totale e assoluto, saresti allora un essere spiritualmente libero.

Molti sostengono che quando togli via, scavando, fino all'ultimo strato della maschera emozionale umana, l'emozione primaria che mantiene gli esseri umani nella separazione è la paura. Non è quanto ho riscontrato personalmente. Ho constatato che il problema essenziale che costringe le persone a sperimentare se stesse come esseri separati è il desiderio e la

volontà di controllo. La paura sorge quando credi di non aver alcun controllo.

Se lasci andare il controllo, non puoi evitare di essere affrancato e libero. È come quando ti lanci da un edificio, non puoi fare a meno di precipitare: la gravità ti trascina giù.

La realizzazione può dirsi compiuta solo grazie al rilascio cieco e imprevedibile del controllo. È naturale che a questo punto le persone mi chiedano: «E adesso, come lascio andare il controllo? Come si fa?». E io posso solo dire che questa stessa domanda è il tuo controllo. Il controllo sta cercando di fare il suo lavoro. Quando si chiede «come», si ha sempre a che fare col controllo. A volte avere un «come» può rivelarsi utile, ma in fin dei conti è sempre una forma di controllo. Non c'è nessun «come». Lascia andare, semplicemente.

Se ci stiamo veramente abbandonando alla nostra vera natura, le forme più lampanti di controllo non sono in funzione. Se stanno ancora operando, allora non ci stiamo adagiando sulla nostra vera natura. Se poi tentiamo ancora di controllare noi stessi e gli altri, torniamo indietro nel mondo dei sogni.

Lasciar andare presuppone sperimentare la morte del nostro io separato, e questa è una morte molto, molto profonda. Profondissima. Ovviamente, è una morte del tutto illusoria.

Lasciar andare ogni pretesa sul momento. Ogni volta che hai qualche pretesa su questo momento – che ti dia qualcosa o che tolga di mezzo qualcos'altro – vi è sofferenza. Il problema è che quando c'è una pretesa, ti sfugge completamente ciò che vi è adesso.

La mente ha paura di lasciar andare le proprie pretese, perché pensa che se molla la presa non otterrà ciò che vuole. Smettila di cercare d'essere una persona migliore, e sarai una persona migliore. Smettila di cercare di perdonare, e il perdono accadrà. Fermati e fa silenzio.

È come se cominciassi ad andare a caccia del gioiello che già possiedi in tasca.

Ciò che tu sei è l'unica cosa che non puoi ottenere. Ed è proprio questa la sua bellezza. Puoi soltanto smettere di mentire. L'ego è semplicemente un moto della mente, che cerca sempre di ottenere qualcosa – l'amore, oppure Dio, denaro, o un nuovo giocattolo. La mente pensa sempre che qualcosa sia sul punto di renderla felice.

Adyashanti, tratto da "La danza del vuoto – Piena Realizzazione del Sé"

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

### **Non vi è nessuno da proteggere - Adyashanti**

Mente aperta, cuore aperto. Renditi conto del fatto che non vi è nessuno da proteggere. Non c'è alcun bisogno di barriere emotive, né del senso di separazione e isolamento che deriva da queste barriere. L'unico motivo che ti ha spinto a credere di aver bisogno di protezione è frutto di un innocente malinteso. È accaduto perché insieme al concetto di un te separato, da bambino, hai anche ricevuto una scatola degli attrezzi per costruire le mura a protezione di questo concetto. In seguito, hai imparato ad ampliare il contenuto della scatola, all'occorrenza. Quando ti è sembrato utile aggiungere una bella dose di rabbia, l'hai messa dentro; forse hai anche aggiunto risentimento, vergogna, riprovazione o vittimismo. Poco importa che l'immagine alla quale ti aggrappi sia quella della persona brava o inadeguata, la scatola degli attrezzi

dell'identità serve a proteggerla.

È del tutto innocente. Accade a tua insaputa. Continua ad accadere finché non ti rendi conto che il tuo aggrapparti a un «io», a un'immagine di te stesso nella mente e nel corpo, è inseparabile dalla tua convinzione di aver bisogno di protezione. L'uno non può essere senza l'altra.

Quando si rinuncia alla protezione, la verità affiora ed elimina l'immagine di sé. L'immagine di sé è fornita con un muro di difesa; senza il muro, il ricordo della tua vera natura può emergere velocemente e rimuovere l'immagine, buona o cattiva che sia. Non esiste nessuna immagine di sé senza muro, nessuna immagine di sé che non comporti sofferenza. Inoltre, non hai soltanto le tue mura, ma anche quelle che proietti sugli altri, le immagini che hai degli altri e che ti impediscono di vedere la loro vera natura.

Più capisci di essere l'apertura, più il tuo corpo fisico diventa un'estensione dell'apertura stessa. Il movimento della tua mano, o del tuo piede, diventa un'espressione dell'apertura; hai la sensazione che il contatto con gli oggetti sia un prolungamento dell'apertura.

Un altro aspetto dell'apertura è l'intimità. L'accesso più rapido alla Verità, e anche alla bellezza, avviene quando provi un senso di profonda intimità con l'esperienza nella sua interezza, interiormente ed esteriormente, la consapevolezza non è relegata tra i confini del tuo corpo emotivo o fisico, non si limita a ciò che accade a livello percettivo o intellettuale. C'è soltanto un unico essere indiviso che percepisce, sente o pensa se stesso. Quando la totalità percepisce se stessa, è un'esperienza molto diversa da quella vissuta dall'io.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

## **Il tabù dell'illuminazione**

Intervista con Adyashanti - 15 Dic. 2012

Crediamo davvero di poterci risvegliare? Oggi, uno dei più famosi insegnanti buddisti di San Francisco non è un lama tibetano o un maestro zen tradizionale, ma un americano laico e anticonformista chiamato Adyashanti, intervistato da Stephan Bodian. I suoi discorsi pubblici (che egli chiama “satsang”, secondo la tradizione advaita o nonduale dell’India) attirano centinaia di ricercatori, buddisti e non buddisti.

In un satsang cui ho recentemente partecipato, in una chiesa vicino Lake Merrit, al centro di Oakland, Adyashanti sedeva su una grande poltrona a un’estremità della sala, circondato dai seguaci. Dopo un periodo di silenzio e un discorso sul dharma in cui ha parlato della “futilità di cercare ciò che già siamo”, ha invitato il pubblico a porgli degli domande.

Qualcuno ha chiesto di parlare del valore di una pratica regolare di meditazione, e Adyashanti ha risposto: “Ogni volta che non manipoli la tua esperienza, stai meditando. Non appena mediti perché pensi di doverlo fare, stai di nuovo controllando l’esperienza, e privi la tua meditazione di ogni valore”.

Più di una volta egli ha invitato gli studenti a entrare in contatto diretto, nel momento, con la verità manifesta della loro natura intrinseca; per usare le sue parole, con colui che “in ogni momento sta guardando attraverso i tuoi occhi”. L’intensità e l’intimità di questi incontri mi hanno fatto pensare a una sorta di pubblico “dokusan”, il dialogo personale tra maestro e discepolo nello zen tradizionale.

Anche se in questi giorni Adyashanti parla raramente dello zen o del buddismo, egli ha studiato e meditato per più di dodici anni sotto la guida di Arvis Justi, un’insegnante laica

della scuola del maestro zen Taizan Maezumi, il fondatore dello Zen Center di Los Angeles. All'età di diciannove anni, Steve Gray (come allora si chiamava Adyashanti) abbandonò la passione giovanile per il ciclismo e il sacco a pelo per mettersi alla ricerca dell'illuminazione. Cominciò a frequentare gli incontri settimanali nella casa di Justi, i ritiri di sette giorni con Jakusho Kwong Roshi (un discepolo di Shunryu Suzuki Roshi) e a passare tre o quattro ore al giorno in una capanna per la meditazione che aveva costruito nel cortile della casa dei genitori.

All'età di venticinque anni, mentre sedeva da solo sul cuscino, Gray ebbe un classico "kensho", o esperienza di risveglio, che oggi descrive così: "Penetrai il vuoto di tutte le cose e compresi che il Buddha da me cercato era ciò che ero". Ma per quanto questa esperienza fosse stata intensa, Gray sapeva di aver visto soltanto la punta dell'iceberg. "Ora che avevo scoperto di essere ciò che stavo cercando", spiega egli, "il koan successivo sorse spontaneamente: cos'è questo che io sono?".

Anche se Gray continuò a meditare, assorto in questa nuova domanda, dice che ogni sensazione di sforzo o ansia era scomparsa. Durante tale periodo, si sposò e andò a lavorare nel negozio di macchinari del padre. "Ero felice", ricorda, "ma sapevo che non era abbastanza". Man mano la sua ricerca si faceva più profonda, egli perdeva interesse nella pratica tradizionale, con i suoi ritiri e insegnanti. Piuttosto, le sue energie si volsero verso l'interno ed egli divenne, per usare le sue parole, "concentrato esclusivamente sul realizzare la verità del mio essere". Oltre a meditare, passava molte ore nei caffè a scrivere le risposte alle domande o ai koan esistenziali che gli arrivavano spontaneamente.

Infine, all'età di trentuno anni, Gray ebbe un'esperienza di



risveglio che immediatamente dissolse tutti i dubbi e gli interrogativi. Due anni dopo, Arvis Justi gli chiese di cominciare a insegnare, ed egli cambiò il nome in Adyashanti, che in sanscrito vuol dire pace primordiale.

Ho intervistato Adyashanti (che è stato mio insegnante per molti anni) in un caldo pomeriggio dell'estate di S. Martino. Egli è un uomo basso, dall'aspetto gracile e con i capelli biondi tagliati quasi come un monaco. La nostra conversazione ha avuto un tono familiare (oltre che insegnante e studente, siamo amici), e spesso le risate hanno interrotto l'intervista.

Stephan Bodian

*Stephan B.: Mi pare che negli ultimi anni della tua pratica, prima di quello che hai definito il tuo risveglio finale, hai perso interesse nelle forme tradizionali dello zen.*

Adyashanti: Sì. Stavo ancora praticando e frequentando la mia insegnante, ma l'intensa ricerca della verità mi aveva liberato da ogni illusione verso la tradizione, il buddismo e la cultura asiatica. Osservando la tradizione buddista, mi rendevo conto che le percentuali di successo erano bassissime. La gente vi entrava alla ricerca dell'illuminazione, ma di fatto pochissimi si illuminavano. Mi sembrava una situazione fallimentare.

Non ho respinto nulla. Semplicemente, ho cessato di seguire ciecamente la tradizione, e l'energia che prima investivo nel seguire quest'ultima si è trasferita nella ricerca di ciò che è autentico. A quel punto, ho sentito che mi stavo reggendo sulle mie gambe.

*Stephan B.: In che modo questa ricerca solitaria alla fine ha*

*portato frutti?*

Adyashanti: In realtà è stato abbastanza semplice. Una mattina, mentre stavo seduto in meditazione, ho udito il richiamo di un uccello fuori dalla finestra. Dentro di me ho sentito nascere una nuova domanda: chi sente questo suono? Immediatamente il mondo si è rovesciato: io ero l'uccello, il suono, l'ascolto di quest'ultimo, il cuscino, la stanza, tutto. Non che mi sia fuso con il tutto in quanto io separato; semplicemente, vedevo che tutto era uno, e che io ero quello. A differenza degli altri kensho, questo non è stato accompagnato da alcuna emozione.

Poi, nel mezzo dell'esperienza, qualcosa (o meglio, nulla) è sorto da questa sensazione di unità. Sapevo di essere tutte le manifestazioni, dense o sottili, ma ero anche il vuoto totale, vuoto persino dell'esperienza del vuoto, e improvvisamente tutto è sembrato un sogno. C'era una profonda sensazione cinestetica di essere ogni cosa e allo stesso tempo nessuna di esse. Sapevo con tutto il mio essere che ciò che ero davvero non era nemmeno tale sensazione di unità, ma il vuoto antecedente a quest'ultima, per sempre risvegliato a se stesso. Tale consapevolezza non è mai mutata né diminuita.

Stephan B.: *Questa consapevolezza di cui parli viene tradizionalmente chiamata illuminazione. Come sai, in occidente quest'ultima è stata allo stesso tempo idealizzata e banalizzata. Tu come la definiresti?*

Adyashanti: L'illuminazione è il risveglio dal sogno di essere un io separato alla realtà universale. Non è un'esperienza o una percezione che accade a una persona per effetto di una pratica spirituale o di una consapevolezza coltivata. Non va e viene, né devi fare alcunché per mantenerla. Non riguarda l'essere

centrati, estatici, sereni o qualsiasi altra esperienza. In realtà, l'illuminazione è una non-esperienza permanente che non accade a nessuno. Il singolo individuo viene visto attraverso la realtà suprema e universale, e allora comprendi che esiste solo essa, e che tu sei quella.

La cosa divertente è che sei, e sei sempre stato, ciò che stai cercando. Tutti sono già la natura suprema, la natura del Buddha o la consapevolezza di Cristo, ma la maggior parte di noi non lo sa.

Stephan B.: *Qual è il rapporto, secondo te, tra tutti i tuoi anni di zazen e questa esperienza di kensho? Essi hanno innescato il risveglio? Sono stati gradini verso quest'ultimo? Oggi sembri non credere al concetto di "stadi lungo il cammino", eppure tra la pratica di meditazione zen e il tuo risveglio pare esserci una relazione causale.*

Adyashanti: Sono profondamente grato alla mia pratica zen. Essa mi ha portato al fallimento completo. Ho fallito come buddista, ho fallito nel seguire i dieci precetti e certamente ho fallito nella meditazione. Tutti i miei sforzi per abbattere la "porta senza porta" verso il risveglio, di cui parla lo zen, sono falliti. Ma arrivare al fallimento totale e completo si è rivelato proficuo. Lo zen mi ha dato l'opportunità di fallire, e ne avevo bisogno. In realtà, direi che il mio processo non è consistito tanto nel lasciarmi andare, quanto nel fallire completamente. Lo zen è stato ottimo per farmi cadere a faccia in giù.

Stephan B.: *E un successo quale sarebbe stato... L'illuminazione?*

Adyashanti: Il fallimento è stato il successo. Il risveglio è

avvenuto tramite il fallimento. In questo senso, ho un grande rispetto per la scuola. Ciò che è stato trasmesso va molto al di là delle persone, della scuola, dello zen e del buddismo stesso.

Stephan B.: *Di che si trattava?*

Adyashanti: Direi di una sorta di scintilla, di vitalità.

Stephan B.: *In che modo l'illuminazione ha cambiato il tuo rapporto con il mondo? In particolare, le tue relazioni, la tua vita familiare, il tuo comportamento quotidiano? Essere illuminato vuol dire che non ti arrabbi, non reagisci e non fai mai errori gravi?*

Adyashanti: Non è affatto vero che non ci si arrabbia mai. L'illuminazione usa tutte le emozioni disponibili. Altrimenti, dovremmo criticare Gesù per essersi adirato nel tempio e aver preso a calci i tavoli. L'idea che l'illuminazione consista nello stare seduti con un sorriso beato è solo un'illusione.

A livello umano, l'illuminazione vuol dire che non sei più diviso dentro di te, e che non sperimenti più divisioni tra te stesso e gli altri. Senza divisioni interiori, la maggior parte delle forme usuali di reattività non fanno più parte di te.

Stephan B.: *Puoi dire qualcosa di più su ciò che intendi con assenza di "divisioni interiori"?*

Adyashanti: La maggior parte degli esseri umani passa la vita in una lotta tra opposte forze interiori: cosa pensa che dovrebbe fare e cosa fa davvero; cosa pensa di sé e cosa è realmente; cosa ritiene bello e giusto, e cosa brutto e sbagliato. L'io separato è solo l'insieme di queste forze contrastanti. Quando

l'io sparisce, anche la divisione interiore si dissolve.

Ebbene, non posso dire di non fare mai errori, perché in questo mondo umano illuminarsi non vuol dire diventare esperti di tutto. Quello che accade davvero, tuttavia, è che le motivazioni personali spariscono. Solo quando accade l'illuminazione, comprendiamo che praticamente tutto ciò che abbiamo fatto (alzarci dal letto, andare al lavoro, avere una relazione per il nostro piacere ecc.) era dominato dall'interesse personale. In assenza di un io separato, non esiste motivazione personale a fare alcunché. È la vita a muoverci.

Quando non sono più le motivazione personali a guidarci, ciò che resta è la nostra natura autentica, che spontaneamente si esprime nella dimensione umana come amore o compassione. Non una compassione che pratichiamo o coltiviamo perché dobbiamo seguire una regola, ma una compassione che sorge spontaneamente dal nostro stato indiviso. Se ci impegniamo ad assumere l'identità di una persona buona e compassionevole, questo si trasforma in un ostacolo al risveglio.

*Stephan B.: Nel buddismo tradizionale (almeno per come l'ho praticato io), parlare apertamente di illuminazione, come stiamo facendo adesso, è un tabù. Alla base di ciò sembra esserci la paura che l'ego si appropri dell'esperienza, ingrandendosi. Nei tuoi discorsi sul dharma parli molto del risveglio, incluso il tuo, e nei tuoi dialoghi pubblici incoraggi gli altri a fare altrettanto. Perché?*

Adyashanti: Quando sedevo con la mia insegnante, Arvis, dopo la meditazione e il discorso sul dharma andavamo tutti in cucina a prendere tè e frutta. Lì parlavamo apertamente della nostra vita. In genere i discorsi non riguardavano le nostre esperienze spirituali, anche se queste facevano parte

dell'insieme. Poi queste stesse persone facevano ritiri allo Zen Center di Los Angeles e avevano grandi esperienze di risveglio, e la gente di L. A. ha cominciato a chiedersi cosa stesse accadendo nel salotto di questa piccola, anziana signora.

L'idea di Arvis era semplice: l'unica cosa che io sto facendo e gli altri no, diceva, è che noi ci sediamo informalmente intorno a un tavolo e chiacchieriamo, e quello che sta succedendo dentro le persone non rimane segreto o nascosto. Così, nessuno può pensare di essere l'unico ad avere questa o quella esperienza. Tutti escono dal guscio, e ciò apre maggiormente la gente al processo spirituale.

La tradizione di parlare di certe esperienze solo in privato con l'insegnante fa dell'illuminazione un'attività segreta, riservata a pochi iniziati. Ovviamente, so che esistono degli inconvenienti nell'essere più aperti. Qualcuno può cominciare a sproloquiare di quanto è illuminato, accrescendo il proprio ego. Ma quando tutto resta aperto all'indagine, persino la tendenza dell'ego a fingersi illuminato diventa evidente, alla luce penetrante del discorso pubblico. A lungo andare, entrambi i cammini hanno i loro lati positivi e negativi, ma ho scoperto che se gli studenti pongono in pubblico le domande, si spezza quell'isolamento avvertito da molte persone spirituali. Mi riferisco alla sensazione che nessuno possa capire ciò che ci sta accadendo, che siamo stufi della pratica o che nessuno si stia sforzando come noi. E quando la gente ha delle esperienze e ne parla in pubblico, il risveglio perde la sua aura sacrale. Tutti gli altri possono vedere che il risveglio non è per gente speciale, ma può riguardare anche chi ci sta accanto o il migliore amico.

Stephan B.: *Ti dichiareresti illuminato?*

Adyashanti: Beh, no. Non con la faccia seria. Direi che

l'illuminazione è illuminata e il risveglio è risvegliato. Non è un'esperienza, ma un fatto.

Stephan B.: *Oggi la gente può essere molto scettica su chi si dichiara illuminato, e molti potrebbero avere la sensazione che ti stai esponendo a una spiacevole valanga di critiche.*

Adyashanti: E questo non è rivelatore? Penso che sia una disgrazia che una persona passi un'ora dopo l'altra, un giorno dopo l'altro, un anno dopo l'altro, una vita dopo l'altra, a cercare l'illuminazione, e poi l'idea stessa che qualcuno raggiunga quest'ultima è un tabù. Tutti la stiamo inseguendo, ma Dio ha vietato a chiunque di dire che l'ha conseguita. Non ci crediamo, siamo cinici, abbiamo dubbi, assumiamo subito un atteggiamento apertamente o velatamente aggressivo. Per me, ciò dimostra che le persone stanno cercando un'illuminazione che non credono di poter raggiungere. Questa è una barriera, e la più grande di tutte.

Stephan B.: *Come si può spiegare tale tendenza?*

Adyashanti: Le persone vogliono la liberazione, ma ne sono anche terrorizzate. Se si lasciano andare completamente, temono di ritrovarsi in uno stato di pericolosa illusione. Il senso del peccato originale è molto vivo in noi. Pensiamo che nella nostra natura ci sia qualcosa di fundamentalmente sbagliato, e che se ci lasciamo andare emergerà qualcosa di mostruoso. Camminiamo tutti i giorni in questa realtà virtuale, sperimentando fisicamente ciò che la mente ci sta dicendo. Se ci fermassimo, vedessimo cosa sta succedendo e lasciassimo andare ogni cosa, che diventeremmo? Questo fa paura. In ultima analisi, tutto è una difesa contro il nulla.

Stephan B.: *Sembra che ritieni i satsang in grado di accelerare il risveglio delle persone, e la maggior parte dei tuoi eventi pubblici consiste in tali dialoghi con il pubblico. Tuttavia, tu stesso passi molte ore a meditare davanti a un muro. Perché non includi più sessioni silenziose nei tuoi satsang e intensivi?*

Adyashanti: In realtà, oggi includo più sessioni silenziose nei miei intensivi, e i miei ritiri comprendono sei sessioni silenziose al giorno. La ragione principale per cui do tanta attenzione al dialogo pubblico è che la maggior parte delle persone che vengono a vedermi medita da anni, ma quello che manca loro è la capacità e la volontà di porre domande in modo inesorabile sulla loro psicologia, la fede, gli insegnamenti tradizionali e anche i presupposti della pratica. Osservare un insegnante lavorare a stretto contatto con gli studenti, mettendo in dubbio le loro convinzioni, può aprire possibilità completamente nuove. Qualsiasi convinzione o fede che riteniamo vera, anche se appartiene a religioni antichissime, non fa che nascondere la verità di ciò che siamo veramente.

Stephan B.: *Apparentemente, ti sei lasciato alle spalle la maggior parte delle forme tradizionali dello zen. Perché ti sei allontanato dalla tradizione buddista? Ti consideri ancora un buddista?*

Adyashanti: Non ho lasciato il buddismo; ho solo abbandonato la mia identità di buddista, come fa chiunque si risvegli. Avrei potuto insegnare nelle forme canoniche del buddismo, ma la cosa non faceva per me. Ho lasciato che l'insegnamento sorgesse in modo naturale e spontaneo, adattandosi al momento presente. Se l'insegnamento è buddista, bene; se non lo è, bene. Non sto insegnando per tenere in vita una tradizione o portare



avanti una scuola, ma per risvegliare chi vuole risvegliarsi.

Stephan B.: *Perché hai smesso di offrire colloqui privati? Questo non è un limite al lavoro con gli studenti?*

Adyashanti: Sicuramente lo è. Non è stata una mia decisione, ma un'evoluzione naturale dovuta al fatto che oggi ci sono troppi studenti per poterli seguire uno a uno. Però ho chiesto a molte persone di cominciare a insegnare, e questi insegnanti in genere sono più disponibili di me a un colloquio privato.

Stephan B.: *Lavori ancora con un insegnante? La tua comprensione si sta tuttora approfondendo, evolvendo e mutando, o pensi di essere "arrivato alla fine"?*

Adyashanti: No, non pratico più con nessun insegnante. E per quanto riguarda la comprensione più profonda, una volta che sai di essere l'infinito, la realtà assoluta, non c'è più nulla da conoscere. Dal punto di vista dell'infinito, non esiste alcuna evoluzione o approfondimento, ma solo ulteriori manifestazioni e rivelazioni dell'assoluto in forme diverse. A un livello relativo, naturalmente, continuano ad arrivare nuove intuizioni, ma esse sono applicabili solo al momento e non hanno alcun significato assoluto.

Riguardo "l'essere arrivato alla fine"... Questo non vuol dire essere perfetti. In realtà, più comprendiamo di essere "arrivati alla fine" (cioè, più sappiamo chi siamo e che non c'è più nulla da cercare), più ci rendiamo conto che è ridicolo affermare qualcosa su ciò che potrebbe accadere nel futuro. Se mai dovessi dire che non potrei più scivolare nell'illusione, questo sarebbe il primo segno che ho cominciato a riscivolare in essa. Quando comprendiamo totalmente la verità, l'unica

cosa che sappiamo è che non possiamo sapere.

Stephan B.: *Il risveglio è un inizio o una fine, allora?*

Adyashanti: È un inizio, ma è la fine della ricerca. Non è che devi smettere di cercare; semplicemente, l'energia non va più in quella direzione. Da questo punto di vista è una fine; ma allo stesso tempo si spalanca un mondo completamente nuovo. A cosa assomiglia quest'ultimo? Di che si tratta? Cosa lo muove, cosa lo spinge? È l'inizio di qualcosa di completamente nuovo, come essere rinati. Quando usciamo dall'utero di nostra madre, siamo impotenti, non conosciamo molto. E il risveglio è la stessa cosa: nascere alla realtà non vuol dire saper fare tutto.

Stephan B.: *Nello zen esiste un antico dibattito sulla natura dell'illuminazione. Alcune scuole sostengono che sia istantanea, altre che sia graduale. Tu cosa pensi?*

Adyashanti: Di solito è una combinazione delle due: una penetrazione improvvisa nella vera natura dell'essere, e poi una personificazione graduale di questa comprensione a livello del corpo, della mente e della personalità. Ci può volere del tempo per vivere completamente ciò che abbiamo compreso, per esprimere pienamente ciò che sappiamo di essere attraverso questa forma umana, nel mondo del tempo e dello spazio, nei modi propri delle emozioni, dell'energia e della mente. Questa gradualità differisce grandemente da individuo a individuo. In casi rari, il risveglio e la personificazione sembrano accadere simultaneamente: l'io inautentico cade in un istante e non ritorna mai più. Più spesso, il processo della personificazione richiede uno sguardo continuo sui restanti falsi livelli dell'io, delle convinzioni e dell'identità, così come un abbandono

crescente di tutto ciò che ci mantiene separati. Che il processo sia graduale o improvviso, alla fine si giunge a un assoluto e incondizionato “sì” alla realtà così come è.

Stephan B.: *Quali sono alcuni degli ostacoli o sfide più grandi a questa personificazione completa?*

Adyashanti: Questa è una buona domanda. Da una parte, dobbiamo abbandonare tutte le idee e le convinzioni accumulate negli anni riguardo l'illuminazione. La mente tende a usare tali convinzioni per mettere in dubbio il risveglio, sostenendo che poiché abbiamo ancora paura, rabbia o problemi con il lavoro o le relazioni, non abbiamo avuto un bagliore autentico della verità. Alcune persone che vengono da me sono già abbastanza risvegliate, ma la mente provoca confusione, perché il risveglio non coincide con quello che pensavano. D'altra parte, la mente può impadronirsi del risveglio e trasformarlo in un possesso dell'ego.

Un'altra sfida del processo di personificazione è capire il funzionamento stesso dello stato di illuminazione. Quando ti risvegli, nulla funziona come prima. I drammi in cui gli altri sono coinvolti non hanno più alcuna presa su di te.

Stephan B.: *È possibile avere un risveglio genuino e non esserne consapevoli?*

Adyashanti: Accade spesso che la gente abbia un profondo bagliore della verità, ma che lo rifiuti perché non corrisponde ai suoi pregiudizi. Nella cultura spirituale sviluppatasi qui in occidente, tendiamo a confondere l'illuminazione con le esperienze mistiche.

Stephan B.: *Puoi dire qualcos'altro sulla differenza tra le esperienze mistiche e il risveglio autentico?*

Adyashanti: Quando l'«io» personale si dissolve diventando una cosa sola con il tutto, è un'esperienza mistica. Oppure è la nostra consapevolezza che si espande all'infinito, la tua "kundalini" [l'energia spirituale innata] che si risveglia, una visione del Buddha o della Madonna, o una sensazione di estasi e serenità. Anche un'esperienza prolungata di unione con Dio o il Buddha è solo un'altra esperienza mistica.

Tuttavia, benché siano gli stati più elevati e splendidi che un essere umano possa avere, le esperienze mistiche accadono a quella figura irrealistica che scambiamo per "io", e questo "io" è quello dal quale ci risvegliamo.

Il risveglio è comprendere di essere la coscienza o la lucidità che sta sperimentando tutti i momenti del sogno, inclusi quelli cosiddetti mistici o spirituali, senza farsene catturare. Come ho detto prima, il risveglio non è un'esperienza, ma un fatto, mentre un'esperienza mistica deve accadere a qualcuno in un particolare luogo e momento.

Un'altra definizione che uso è questa: non sei la personalità o la maschera, ma colui che sta scrutando attraverso la maschera, senza mai identificarsi con essa. Allo stesso tempo, avverti un rapporto molto stretto con il sogno, perché quest'ultimo è un'espressione del risveglio stesso. All'inizio, naturalmente, il sogno può sembrare diverso dal risveglio. Ma quando il risveglio è completo, la coscienza vede tutto ciò che è percepibile, inclusi il corpo umano, la mente e la personalità, come un'espressione di sé. La realizzazione è completamente non-duale. Come dice il Sutra del cuore, la forma è il vuoto e il vuoto è la forma.

Stephan Bodian è insegnante zen, scrittore e psicoterapeuta professionista. Ordinato monaco zen nel 1974, ha studiato con molti insegnanti, tra cui Shunryu Suzuki Roshi e Taizan Maezumi Roshi, prima di ricevere la trasmissione del dharma da Adyashanti.

Originalmente pubblicato su Tricycle  
magazine, [www.tricycle.com](http://www.tricycle.com), per gentile concessione.

Traduzione di Gagan Daniele Pietrini  
Copyright per l'edizione Italiana: Innernet.

Fonte: [http://www.innernet.it/il-tabu-dellilluminazione-intervista-con-adyashanti/?utm\\_source=feedburner&utm\\_medium=feed&utm\\_campaign=Feed%3A+Innernet+%28Innernet%29](http://www.innernet.it/il-tabu-dellilluminazione-intervista-con-adyashanti/?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+Innernet+%28Innernet%29)



## ***BRENDAN SMITH***



### **Questa è la rivoluzione - Brendan Smith**

I pensieri non sono per natura dualistici. Sarebbe come dire che i fiori o gli alberi o una farfalla sono per natura dualistici. Tutto è l'Unità che appare come ciò che sta accadendo. Non ci sono due. Quindi anche i pensieri sono l'Unità che pensa.

Quello che succede con l'apparenza del pensiero-sensazione 'me' è che ci sembra di essere un 'io' che è stato creato come separato dal resto della vita!! Non c'è! C'è solo la vita stessa! Si potrebbe dire che anche questo apparente 'io' che si sente separato è una creazione momentanea e spontanea della Vita stessa!

Questo apparente ‘io’ che è separato dai pensieri, separato dai sentimenti, separato da tutto ciò che sta accadendo, sembra essere il creatore di una separazione energetica e della dualità. Ma non c’è dualità! Tutto è la Vita!

Puoi dire che questo apparentemente ‘io’ separato cerca di relazionarsi con gli apparentemente pensieri separati. Sembra che ci sia una sottile divisione nell’esperienza, vi è un io che controlla, che vede, che cerca di manipolare gli apparenti pensieri. Ma anche questo è solo il gioco della vita! L’Uno gioca a fare due, per poi ri-rendersi conto che era sempre uno tutto il tempo!

Non-dualità è la parola usata per descrivere la fine di questa divisione di esperienza, un crollo di una dualità che non era, che è solo apparentemente, spontaneamente, e momentaneamente creata dal “pensatore” e “pensiero”. Anche in questo caso, non ce ne sono due. Vi è solo ciò che sta accadendo in questa Storia d’Amore non lineare!!

Oh respirare !! Vedere!! Ascoltare!! Meraviglia!!

Un altro aspetto di questo, è che il senso del ‘me’ è sempre un senso accumulato composto di Tempo. Il “me” è un senso accumulato di sé, fatto di ricordi, abitudini, conoscenze, conflitti, sofferenze e paure, che è il residuo registrato del passato. Eppure, allo stesso tempo, l’Unità è l’unico me! Ecco perché questa è una storia d’amore non lineare! Non ha passato!

Nella vitalità selvaggia del presente, che è la Vita stessa, non c’è alcun senso accumulato di sé, e così la rilevazione della vita è radicalmente, fundamentalmente diversa. Senza un senso accumulato di sé, vi è la possibilità che la Vita sia energeticamente rilevata come essere intero e completo, perfetto così com’è. Questa è la morte per il “me”, per l’ “io” che sembrava essere separato dalla vita stessa, e con questa



Brendan Smith

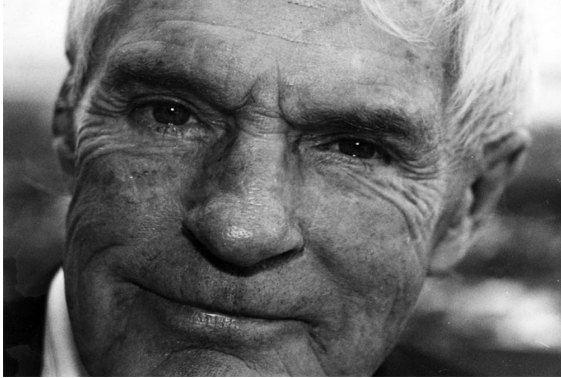
morte, non nasce una rivoluzione dato che questa è la rivoluzione che sta sempre solo accadendo.

La meraviglia, la vera meraviglia dell'essere è che l'Unità sta apparendo nella forma, il Senza Forma che appare come Questo!

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>



## ***DAVID CARSE***



### **È visto così semplicemente - David Carse**

Fin dall'inizio, questa vita non ha mai avuto senso. Per 46 anni, la vita è stata sperimentata come arbitraria, caotica e dolorosa. Ci sono stati molti: genitori, fratelli e sorelle, insegnanti, compagni di classe, amici, fidanzate, mogli, colleghi e collaboratori di lavoro, consiglieri e counselors, sciamani, preti e profeti, dottori, terapeuti, guaritori di ogni tipo, e più di un paio di spettatori relativamente innocenti; che, ognuno a suo modo, mi ha dato sollievo e supporto, aiuto e conforto, saggezza e guida ad un'anima frammentata mentre si dimenava nell'oscurità fino a quando è finita.

Questo libro è dedicato a tutti voi, con eterna gratitudine. Ora è visto così semplicemente: tutti voi siete Mestesso.

Ci sono molti libri là fuori che ti aiuteranno a vivere una vita migliore, diventare una persona migliore, ed evolvere e

crescere per realizzare il tuo pieno potenziale come essere spirituale.

Questo non è uno di quelli.

Nel momento in cui scrivo [2005], quasi ogni insegnante spirituale famoso in America ed Europa, sta insegnando l'illuminazione spirituale definitiva, che una volta era ottenuta solo da alcuni yogi, guru e altri esseri straordinari, ed ora può essere tua; e leggendo i loro libri o partecipando ai loro seminari ti aiuteranno a quell'obiettivo.

Questo libro ti dirà che queste idee sono assurde, perché è abbastanza ovvio che né tu né ogni altro è mai esistito.

David Carse, dall'introduzione del suo libro *Perfect Brilliant Stillness*

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

### **Liberazione - David Carse**

“Chiunque scopra il vero significato di queste frasi non morirà mai: che il cercatore non smetta mai finché ha trovato. E quando troverà sarà assai turbato. E quando sarà turbato sarà stupito e regnerà sul Tutto”.

*Gesù di Nazareth (Vangelo di Tommaso)*

È spaventosamente difficile descrivere o spiegare questa non-cosa, che dopo tutto merita il nome di ineffabile. In fondo si può dire che c'è la visione o non c'è, il velo è caduto o non lo è. Il fatto di essere solo un mistico, uno yoghi o uno sciamano non significa quindi molto: altri ruoli di sogno per

altri attori di sogno. Finché c'è qui qualcuno che capisce, non c'è comprensione. Finché c'è qualcuno qui che deve svegliarsi, non c'è risveglio. Il messaggio dei sutra e degli sciamani è lo stesso: chi veramente comprende, è colui che muore prima di morire, che non lascia tracce, che non segue un sentiero, perché sa che in quanto persona, in quanto a entità egli non esiste. Ma chi può farlo, quale sé può cessare di esistere? Nessuno, come direbbe *Wei Wu Wei*, perché non c'è nessuno: può solo succedere. Allora non c'è nessuno che sa, ma solo il sapere e tutto questo mondo è come in un sogno o in una visione; solo Splendore al di là della luce, Amore al di là dell'amore, chiarezza e bellezza che irradia attraverso queste forme trasparenti e qui, assolutamente nessuno.

Dopo la giungla, vi è una qualità intensamente strana e bella nell'esperienza della vita. In un certo senso posso solo descrivere tutto, ogni esperienza, come se possedesse una certa vacuità. Questo significa che tutto quello che un tempo aveva importanza vitale ora è visto come irreale, vuoto, non importante, un'illusione. Una volta visto che ciò che è oltre la brillantezza di Sat Chit Ananda (Essere Coscienza Beatitudine) è tutto quello che c'è, il sogno continua come una sorta di ombra. Pure, allo stesso momento in cui tutto quanto appare nel sogno è sperimentato come vuoto, tuttavia è visto come ancora più profondamente bello e perfetto di quanto uno avesse immaginato, precisamente perché si rivela solo come Sat Chit Ananda, tutto quello che è. Tutto quello che non ha importanza, che è vuota illusione, è allo stesso tempo ciò che è oltre lo splendore, la perfetta bellezza. Vi è in qualche modo un equilibrio; questi aspetti apparentemente opposti non si cancellano l'un l'altro, ma sono complementari. Questo non ha "senso" ma così stanno le cose.

Vi è una tradizione Advaita che afferma che maya, la

manifestazione dell'universo fisico, ricopre o è sovrapposta a Sat Chit Ananda. Non sono uno studioso di questi argomenti e posso solo tentare di descrivere ciò che è visto qui, la comprensione qui è che non c'è questione di qualcosa sovrapposto ad un'altra. Maya, la manifestazione è appunto Sat Chit Ananda, non è altro che quello, non esiste di per sé come qualcosa di separato che ricopre qualcos'altro. Questo è il punto! Non vi è maya. La sola ragione per cui appare come realtà e la si prende di solito per autentica è grazie ad una falsa percezione che vede l'apparenza e non quello che c'è.

Questo è quanto commenta *Huang Po* che “non si deve fare distinzione tra l'Assoluto e il mondo senziente.” Nessuna distinzione! C'è solo l'Uno. Mai è esistito il due. Ogni percezione di distinzione e separazione, ogni percezione di dualità e ogni percezione di una realtà fisica, è un'illusione creata dalla mente. Quando un insegnante indica il mondo fisico e afferma: “Tutto è maya” significa che ciò che stai osservando è un'illusione; tutto ciò che è, è Tutto ciò che È, puro Essere, Coscienza, Beatitudine che sgorga; è la tua percezione di essa come mondo fisico che è maya, un'illusione.

Naturalmente non vi è un cancello che si apre a Tutto ciò che È e nessun sentiero vi porta. Vi può essere solo un mutamento nella percezione che permetta di vedere maya, l'irrealtà come qualcosa di irreali. Pure per questo personaggio di sogno, la Comprensione avvenne nel contesto della spiritualità indigena (americana) e quindi ciò che nel sogno è noto come “sciamanesimo” in questo caso si è avverato come la via senza via verso la porta senza porta, la quale si aprì di colpo, per rivelare ciò che non era stato mai nascosto, mai dall'altra parte.

Come ogni altra forma di religione o pratica spirituale sul pianeta, lo sciamanesimo è in gran parte insensato, qualcosa

che fanno i personaggi del sogno per trovare un senso a tutto quanto e confortarsi l'un l'altro finché il sogno dura. Tutti i tentativi e tutti i trabocchetti della pratica sciamanica esplosero, furono dissolte alla luce della Presenza di Tutto ciò che È.

Pure vi sono nello sciamanesimo pochi che sanno e hanno visto che tutto è un sogno, che nulla è importante e che tutto ciò che è, è Consapevolezza e che essi non esistono. Essi fanno finta con gli altri o forse, col passar del tempo, fanno sempre meno fino a non fare più nulla e sono poi considerati folli. Che importa?

Perché mentre è risaputo senza alcun dubbio che come persona, individuo, entità, david è anche spirito, io non ci sono, non esisto, come nessun altro esiste: tuttavia è ugualmente ovvio che come Tutto ciò che È, Io Sono. La visione che ebbi nella foresta fu ed è una convalida in se stessa nel senso che è assoluto e non ha bisogno di conferme. Tutto è visto in quella luce; relativizza tutto e non è relativizzata da nulla. Tuttavia, nel sogno, il personaggio di sogno continua a funzionare come tale. E questo personaggio di sogno, quello strumento fatto di corpo-mente, entrerà in collisione con l'evento della Comprensione.

Sembra che la Comprensione avvenga dopo qualche tempo di ricerca e di una comprensione intellettuale degli insegnamenti della saggezza perenne ed in tal caso vi sarebbe una sorta di riconoscimento quando essa avviene. In questo caso invece vi era stata poca o nessuna preparazione, nel senso di avere visto con chiarezza i concetti di base. In un certo senso fu un atto di grazia e benedizione magnifica. Io stesso ho visto che la comprensione intellettuale dei concetti implicati poteva diventare un tremendo blocco per molti ricercatori spirituali ed in questo sono stato risparmiato, poiché la Comprensione avvenne naturalmente, spontaneamente e innocentemente. In

un altro senso questo rese l'impatto più forte e il corpo mente non preparato fu gettato in un certo caos. Per questo il racconto di *Suzanne Segal* (seguace del Maharishi Mahesh yoghi la quale un giorno, alla fermata di un autobus si sentì precipitare internamente nel vuoto assoluto e così rimase – n.d.tr.) è così cocente e vi è un grande apprezzamento di quanto essa ha vissuto. In un certo senso lei aveva avuto una preparazione maggiore della mia, avendo esercitato la Meditazione Trascendentale con Maharishi Yoghi. Eppure questi non le aveva dato i parametri necessari per integrare il Risveglio quando questo si presentò. E, cosa ancor più significativa non ebbe il sostegno indispensabile quando esso avvenne e passò dodici anni con psicoterapeuti nel loro immane sforzo di rendere patologico il vuoto del sé personale e di liberarsene.

Nel mio caso il contesto sciamanico non procurava un sistema adeguato di idee ed esperienze nelle quali inquadrare le esperienze avvenute. Sapevo che “a casa non c’era nessuno”, che non c’era mai stato un “david” e che quello che avevo potuto pensare di “me” era una finzione. Sapevo che la Splendida Presenza era Tutto, e che sgorgava infinita. Questo era bello e perfetto, ma allo stesso tempo produceva ciò che un tempo chiamavo una grave “sconnessione”, un senso di discontinuità non solo riguardo alla mia storia e alle credenze o intenti personali, ma una sconnessione totale da quello che potevano essere le esperienze di ogni essere umano su questo pianeta per quanto ne sapessi. Nel nostro contesto culturale e sociale, la possibilità dell’insorgere di una rottura dissociativa, psicotica e che la cosa-david era diventato pazzo, era un avvenimento assai plausibile. Quello che seguì fu di nuovo la Grazia miracolosa e non meritata. Dato il risultato non convenzionale in cui la Comprensione si era manifestata in questo caso, non ci fu la scoperta di una relazione con un guru



in modo tradizionale. Eppure si può parlare di qualcosa di simile quando ciò si svela: una semplicità dell'essere e rimanere in questo Splendore, lasciare che la Grazia prenda possesso mentre ci si apre ad una pace che sorpassa la comprensione.

Quasi tutte le persone a cui questa cosa senza nome parve capitare in modo genuino, avevano avuto un lungo periodo di gestazione. *Robert Adams, Tony Parsons, Douglas Harding* e altri; anche *Ramana Maharshi*: dieci, dodici, venti anni prima che sorgesse. Nella tradizione Zen, uno studente che vive un risveglio rimane studente per almeno dieci anni per stabilizzarsi. *Hui Neng*, il sesto Patriarca si nascose per quindici anni nelle montagne dopo l'avvenimento.

Qui ha un senso. *Jed Mckenna* lo chiama “dieci anni dannatamente strani” e sono d'accordo con lui. Il corpo/mente ha bisogno di tempo per adattarsi. Tutto quello che la gente considera importante e che ha un senso è visto come assolutamente assurdo e senza senso. E ciò che la gente non vede nemmeno è bello, completo e senza bisogno di parole. Vi è una tendenza più forte di prima al silenzio e alla solitudine anche se ovviamente non esiste una cosa simile. *Hui Neng* dice che la Comprensione è immediata, ma ciò che egli chiama la “liberazione” è graduale. Come posso immaginare il corpo/mente entra in collisione con l'evento della Comprensione e questo necessita un adattamento. Come potrebbe essere altrimenti?

In qualche caso la transizione può essere facile: se per esempio vivi in una cultura in cui sei saturato dagli elementi di base dell'Insegnamento per tutta la tua vita, il periodo di adattamento nel corpo/mente può essere molto mite. Chiaramente nel mio caso fu diverso, praticamente l'opposto. Dopo una vita di esperienze insopportabilmente confuse e

dolorose, di lotte contro quello che la vita mi portava, molti schemi e abitudini furono depositi nei condizionamenti. Non c'era la preparazione di un Insegnamento a cui fare riferimento. E non c'era né comunità né altre risorse subito dopo l'evento.

C'è una tradizione nel Buddismo in cui si parla di pratyekabodhi, "realizzazione solitaria". Si riferisce alla realizzazione che avviene senza l'abituale trasmissione da maestro a discepolo e lo sfondo abituale di preparazione e di aiuto. In questo caso la via alla liberazione può essere ancor più "dannatamente strana". Forse *Ramesh Balsekar* pensava a questo quando mi disse: – Il Risveglio può essere di due tipi diversi. L'esperienza che hai avuto è del tipo "non c'è nessuno qui dentro", non c'è effettivamente un david. Qui siamo nella completa disidentificazione. E poiché questo è avvenuto nel tuo caso, hai avuto un problema a vivere la tua vita... perciò è un caso unico. – Quando capítai sul commento all'inizio del Vangelo di Tommaso, fu la prima volta che trovai un insegnante che affermasse che dopo la scoperta del risveglio, si può essere alquanto turbati. A seconda dei condizionamenti del corpo/mente in questione, non è sempre così, ma per me lo fu.

Questo periodo di turbamento è in sé la "liberazione", l'adattamento degli schemi e dei condizionamenti del corpo/mente alla luce della nuova situazione che si delinea con la Comprensione. E alla base vi è lo stupore costante della consapevolezza del Tutto che mai non muore.

Tutto questo ha a che fare con il modo in cui il corpo/mente si adatta ai vari modi in cui avviene la Comprensione. È sempre stato chiaro che alla fine la Comprensione in sé è completa, semplice e totale. Quelli che sostengono che vi è un risveglio graduale o in varie tappe o un processo di approfondimento in esso, mi pare che tralascino il punto più essenziale dell'accaduto. Non è qualcosa che avviene nello

spazio-tempo quindi non può richiedere spazio-tempo. Non è un'esperienza, non è un processo. È invece una perforazione dello spazio-tempo da parte dell'intuizione-perno che rivela come sia lo spazio-tempo che tutte le cose ed entità, incluso colui in cui avviene la visione, non esistono affatto. E questo, come può non essere altro che istantaneo, immediato? Non può essere parziale: vi è una sola alternativa. E tutto questo è per di più soltanto apparente.

Si nota che non vi è nulla qui: le parole, le idee, i pensieri sono tutti senza senso: "Una favola raccontata da un idiota, pieno di suoni e di furia, che non significa nulla." (*Shakespeare*) Quello che È, è grande bellezza, grande amore, grande silenzio e questo è veramente tutto. Ancora una volta, non si può tradurre e non sembra comunicabile ed esprimibile.

*Tratto da Perfect Brilliant Stillness di David Carse*

*Traduzione di Isabella di Soragna*

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>



## **SAILOR BOB ADAMSON**



### **La mente e il corpo hanno un centro? Sailor Bob Adamson**

La mente non può afferrare il nulla; non le piace il nulla. La mente, essendo una cosa essa stessa, è dualistica. Divide sempre nelle coppie di opposti, nelle cose. Non può conoscere o afferrare o capire il nulla. Il fatto è che potreste aver cercato nella direzione sbagliata. Siete tutte persone intelligenti, ma potreste aver cercato per anni. Avete lavorato così tante cose nella mente, ma non è possibile trovare questo perché credete che sia una qualche sensazione o concetto o idea di cui è stato letto, o di cui la gente ha parlato. Cerchiamo qualcosa di simile e manchiamo la «non-cosalità» di essa.

Dovete prendere queste cose in esame . Hanno bisogno di essere guardate e comprese. Sono questo corpo, per esempio? Di che cosa è fatto questo corpo? Noi indaghiamo, diamo

un'occhiata e vediamo che non è altro che gli elementi. Si tratta per l'80% di acqua. Poi ci sono l'aria, lo spazio, la materia, il fuoco. È solo gli elementi. Gli elementi possono essere suddivisi in particelle subatomiche, in nulla. Guardate a esso ancora una volta e vedere anche che non si può essere separati dagli elementi. Questo corpo è gli elementi. E non è separato dagli elementi. Vedete quanto si può andare lontano senza aria! Vedere dove potete arrivare senza acqua, spazio, calore corporeo (il fuoco) o materia.

Non mi piace usare la parola “Dio” o “il Supremo” puramente e semplicemente per la ragione che ognuno di noi probabilmente ha un concetto diverso di cosa siamo giunti a credere che Dio sia o non sia. Anche se siamo agnostici o atei, avremo un concetto al riguardo. Uso il termine «intelligenza-energia», ma io non sto parlando del vostro intelletto, perché ci sono molti gradi diversi di intelletto.

Quello di cui sto parlando è quella stessa intelligenza che fa funzionare l'universo. Il fatto stesso che i pianeti possano orbitare intorno alla terra e formare dei gas nella particolare configurazione e forma e tenere quella forma implica un'intelligenza. L'andare e venire delle stagioni implica un'intelligenza. Le maree che entrano ed escono implicano un'intelligenza. Guardate da vicino. Sta battendo il tuo cuore in questo momento, sta crescendo i capelli e le unghie, digerendo il cibo, sostituendo le cellule nel vostro corpo.

Il meccanismo e il funzionamento di questo corpo implicano che c'è una meravigliosa intelligenza che si esprime attraverso di esso, come esso. E questo è in realtà quello che siete – quell'intelligenza-energia. Essa vi ha formato, vi ha cresciuto e continua a crescervi. Sta sostituendo le cellule nel vostro corpo e facendo altre cose del tutto naturalmente, lo stesso che è nell'universo. Ma quello stato naturale è apparentemente stato

offuscato dal ragionamento o dal funzionamento della mente.

Guardate il corpo e scomponetelo. Non c'è un centro qui in questo corpo che io possa dire "questo è ciò che sono". È iniziato con l'unione dello sperma e dell'ovulo. Se il corpo ha avuto un qualche centro sarebbe stato quella cellula originale. Ma quella è andata da tempo. In questo momento, ci sono molte cellule che muoiono in questo corpo e che vengono sostituite.

Un'altra questione è "sono questa mente?" Sono questo pensiero primario "io sono"? Quel senso di presenza si esprime attraverso la mente come quel pensiero "Io sono". Guarda al pensiero. Esiste davvero una cosa come la mente, oltre al pensare? Non riesco ad afferrare tutto ciò che posso chiamare mente.

Che cos'è il pensare? Il pensare a livello sottile è una molto, molto sottile vibrazione. Al livello di parola pronunciata è un suono. Il suono è una vibrazione, e una vibrazione è un movimento di energia. Quindi è lo stesso. Non hai ancora separato quell'intelligenza-energia. Se guardate di nuovo la vostra mente, si vedrà che vibra sempre negli opposti interconnessi. Se non è passato, che è la memoria, è anticipazione e immaginazione, che è futuro. E all'interno di tale intervallo, sta costantemente vibrando come coppie di opposti correlati. È buono o cattivo, piacevole o doloroso, felice o triste, amare o odiare, o qualsiasi altra cosa.

Date un'occhiata alla vostra mente. Sta costantemente vibrando in quei modelli. Vedete se sta facendo qualcosa di diverso da ciò. Quindi, vedete, il pensiero è uno strumento meraviglioso quando è utilizzato, la sua attività è molto meccanica. Un bambino, quando è nato, non ha lasciato quello stato naturale. Lui sta ancora funzionando in quello stato naturale. Se ha fame piangerà. Se è felice gorgoglierà. Lui

defeca e urina senza alcun senso di preoccupazione. Succede soltanto, proprio come il suo cibo viene digerito.

Sta facendo attività, muovendo le mani, muovendo le braccia, ogni sorta di attività è in corso. In quella fase non sta attribuendo queste cose a un me (“io sto facendo questo” o “io sto facendo quello”). Lui non sa. Il ragionamento non è iniziato. Mentre il corpo cresce, anche questa linea di ragionamento comincia a funzionare. I suoi genitori gli dicono “il tuo nome è Johnny, sei un bravo ragazzo, sei un cattivo ragazzo. Tu sei questo, tu sei quello”.

Sente questo, e questo comincia a incidere su di lui. Egli impara che cosa significa questa parola o che cosa questo pensiero è. Egli lo traduce in etichette che gli vengono insegnate. Quindi, prima o poi si rende conto che è di me che stanno parlando (“Questo sono io. Io sono Johnny”), mentre prima era solo “il piccolo Johnny”.

Quando l’idea di un “io” o un “me” scende su di lui, naturalmente, la mente, funzionando nell’opposizione, chiede, «qual è il contrario di io o me? Non è altro da me, o non-io?» Ora sta vedendo cose che prima non discriminava affatto. Era solo il vedere; era solo l’udire. Ora quel senso di “me” o “io” scende su di lui. Egli sta vedendo queste cose come “non me” o “non io” (o altro da me), e si sente separato da esse.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>



## **Il vedere è senza tempo - Sailor Bob Adamson**

Questa è la cosa di cui siamo stati schiavi (quella falsa credenza in un centro indipendente, sostanziale o ego). Si tratta di un fantasma, qualcosa che non esiste. Tutto ciò che serve è un'indagine su ciò che viene sottolineato. Guardate da soli mettendolo in discussione e date un'occhiata. Guardate attentamente e vedete se qualcosa può essere trovato lì che abbia una qualsiasi sostanza o natura indipendente. E non ci vogliono 20, 10 o 5 anni – non ci vuole tempo affatto. Il vedere è proprio adesso, è immediato. È sempre stato immediato e sempre lo sarà. Puramente e semplicemente perché è senza tempo.

Vedete che la ricerca stessa è una trappola, perché la ricerca implica che ci sia un'entità che ha bisogno di diventare qualcosa. E diventare implica un tempo futuro – non è essere. Diventare non può mai essere essere e ciò di cui stiamo parlando è essere. Noi chiamiamo noi stessi “esseri umani” e chiamiamo Dio “Essere Supremo”. Mettete via queste due etichette (umane e Supremo) e cercate di separare il senso di essere. Potrei chiamare questo essere qui Bob, e potrei chiamare quell'essere lì Joan. Chiamiamo sedia la sedia su cui siamo seduti. Ma togliete tutte quelle etichette e cosa rimane?

Il substrato o la base, il senso di essere, il modello e la forma di cui stanno prendendo la configurazione o in cui appaiono. Ma il modello e la forma sono solo apparenza. La loro essenza è ancora quell'energia (puro essere) che vibra in quei modelli. Quindi non c'è davvero nessun posto dove andare e non c'è nessuno ad andare lì. E non c'è nulla da ottenere e nessuno per farlo.

Se guardate a ciò, la prima domanda che arriverà è “Beh, come faccio a vivere la mia vita?” Tu vivi la tua vita allo stesso

modo in cui hai sempre vissuto. Se vedi che non c'è "me" qui con qualsiasi sostanza o natura indipendente ora, quando mai avrebbe potuto essercene uno? Nel vedere che non ha sostanza o natura indipendente ora, quella cosa in cui abbiamo creduto per tanto tempo, potrebbe mai aver avuto qualsiasi sostanza o natura indipendente?

Così si può tornare allo spermatozoo e all'ovulo. Si può andare indietro fino a prima dell'essenza del cibo di tuo padre e dell'essenza del cibo di tua madre. Si può tornare alla cosa di cui quell'essenza di cibo si alimentava. Si può vedere che non ha inizio. Quello sperma e quell'ovulo si sono riuniti, la cellula si è sdoppiata e risdoppiata e ha cresciuto questo piccolo embrione e piccolo feto e bambino. Non c'era nessuna entità che stava facendo nulla di tutto ciò. Non c'era nessuna entità, quando è nato e ha esalato il suo primo respiro. Non c'era nessuna entità del genere prima che venisse fuori il ragionamento. E quando il ragionamento viene, può ancora non esserci alcuna entità. Se la si guarda e si vede che è una finzione ora, deve essere stata una finzione allora.

Vedete, la vita è stata vissuta. È quella presenza-consapevolezza che si esprime attraverso questi modelli energetici. Sono loro quella presenza-consapevolezza, in sostanza, in tutta la sua diversità. In ognuna delle nostre vite, non c'è stato nessuno che abbia mai vissuto una vita. La vita sta vivendo ed esprimendo se stessa come se stessa. Ciò potrebbe sembrare portarci via nell'espressione in quella credenza erronea. Ma altrettanto facilmente di come ci ha tenuto in essa, ancora una volta può portarci fuori di essa vedendo che era una falsa credenza. Stiamo scambiando l'ombra per la sostanza o l'essenza, comunque la si voglia chiamare. E questo è fondamentalmente tutto ciò di cui si tratta.

A causa di questa convinzione erronea (di un “me”) c’è la cosiddetta sofferenza umana. È solo un “io” che può avere paura. È solo un’ io ‘che può essere ansioso. È solo questo’ me ‘che può essere arrabbiato o pieno di autocommiserazione o di ansia o stressato. La credenza costante in ciò lo ostruisce e lo ingigantisce fino a quando non diventa apparentemente schiacciante. Ma non è necessario per quella sofferenza essere lì. Vedette che il “me” è la causa di tutti i miei problemi. Gli effetti sono lo stress, l’ansia, la paura, l’autocommiserazione, il rimorso, il senso di colpa, la vergogna.

E noi cerchiamo da anni di superarli, di fare qualcosa per essi, per sbarazzarcene in un modo o nell’altro. Ma se solo si realizza che la causa è una finzione – e non ci può essere un effetto senza causa, allora l’energia della fede non può più andare in esso come fosse reale o avesse qualsiasi sostanza o qualsiasi natura indipendente. Se tutta questa manifestazione è energia e l’energia non sta seguendo alcun modello, cosa deve accadere al modello? Non deve il modello andarsene da solo?

L’esperienza qui è che questo è così. Ero in quelle paure, ansie e stress egocentrici, emozionali e psicologici. Ma oggi, e da un bel po’ di tempo, parecchi anni, non sono lì. Ciò non vuol dire che sono uno zombie sconsiderato e senza emozioni. Vuol dire che tutte le attività, il funzionamento continua ancora – il vedere, l’udito, la degustazione, la toccare, l’odorare, il pensiero, il sentimento, i pensieri positivi e negativi funzionanti in tutte le loro opposti.

Le emozioni e le cose ci sono, ma non sono fissazioni. Non si trattengono. Emergono, fanno la loro parte e scompaiono, proprio come la nube non è attaccata al cielo. La nuvola entra nel cielo, fa la sua parte e scompare. La nube non è attaccata al cielo, il sole non può mai cadere dal cielo. E sempre e sempre auto-splendente. E ti rendi conto che il sole stesso fa la nuvola,

e il sole stesso la soffia via. Così si vede che questi pensieri che emergono non sono altro che l'attività di quell'intelligenza-energia. Essi non sono attaccati da nessuna parte. Conoscendo la verità su di essi, essi andranno avanti. La vita continua a funzionare senza l'attività egocentrica.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

### **L'ego non è reale - Sailor Bob Adamson**

Con il senso di separazione arrivano insicurezza e vulnerabilità. Questo è quando la nostra ricerca ha inizio, perché l'insicurezza e la vulnerabilità non sono la felicità. Non sono completezza. Non sono totalità. La ricerca inizia per cercare di renderci interi o completi o più sicuri e meno vulnerabili. E naturalmente, poiché i nostri genitori non hanno guardato o capito, la nostra società e le nazioni non hanno guardato o capito, la ricerca comincia "là fuori". Nessuno dice mai a lui "guarda indietro" o "resta con quell'essenza che sei, quello stato naturale che eri e sei, prima che quelle nuvole di pensiero cominciasse a formarsi".

Vedete che tutti i nostri problemi nascono da quell'insicurezza e quella vulnerabilità. Il bambino, prima di vedere la sua separazione o rendersi conto di essere separato o credere di essere separato, non sentiva quell'insicurezza e quella vulnerabilità. Ora le sente e vuole un ambiente caldo, familiare amorevole intorno a lui. Si sente più sicuro e meno vulnerabile se ha avuto una famiglia accogliente e amorevole. E ai vecchi tempi le famiglie avrebbero formato tribù. Più grande e forte è la mia tribù, più sicuro, meno vulnerabile io

sono. Oggi le nazioni vanno in guerra con le nazioni puramente e semplicemente a causa di tale insicurezza, timorosi che la nazione della porta accanto mi prenderà, mi porterà via la mia ricchezza o qualsiasi altra cosa. O “Io li prendo prima perché sono insicuro e vulnerabile e mi rendo più forte prendendoli prima”. Questo è tutto basato su quell’egocentrismo.

Ma non esiste un centro di sé. Il centro di sé, o ego è la causa di tutti i nostri problemi ed è una finzione. Il bambino aggiunge allo «io» pensato tutti gli eventi, le esperienze e il condizionamento, che sono concetti mentali, e forma un’immagine di sé sulla base di tali concetti. Lui pensa “io sono il piccolo Johnny, e sono stato un bravo ragazzo o un cattivo ragazzo, o qualcuno ha detto qualcosa a me e provo vergogna o colpa o paura o qualsiasi altra cosa”. Tutti questi concetti sembrano essersi concretizzati.

Essi sembrano diventare reali e diventano un punto (il “me” o ego) di riferimento, a cui tutto è relativo. Qualcosa colpisce quel punto di riferimento, quell’immagine che ha di se stesso, e non si adatta a quell’immagine, non gli piace. Se qualcos’altro colpisce l’immagine e vi si adatta, gli piace e ne vuole di più. Resiste alla cosa che non gli è piaciuta vuole allontanarsene, e così è in conflitto. Tutti i nostri problemi derivano da questa credenza nel centro di sé. Tutto ciò che è relativo a quell’immagine fittizia siamo giunti a credere che sia reale.

L’energia della fede è andata in essa e l’ha resa apparentemente reale e forte attraverso quella credenza abituale. Ma non è vera e non ha alcun potere, quindi non ha forza. Consideratelo e vedete che non c’è posto in questo corpo di cui possa dire «questo sono io». Vedete che questa immagine che ho avuto di me non ha sostanza. Non è niente di solido, anche se è apparentemente concretizzata. Non puoi mai trattenerla. Cercate di trattenere un pensiero! E soprattutto, e

questo è molto importante, non ha natura indipendente.

Quel pensiero o immagine non potrebbe nemmeno essere lì se non fosse per quella intelligenza-energia o la presenza della consapevolezza. Noi la chiamiamo intelligenza-energia, consapevolezza, coscienza o spirito. Questa è l'etichetta che abbiamo messo su di essa. Ma l'etichetta non è essa. Abbiamo molti nomi o etichette diverse per essa, ma nessuna di loro è davvero adatta. Non si può avere un solo pensiero, senza quell'intelligenza funzionante. Quindi il pensiero non è indipendente e non ha alcun potere di per sé.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

### **Non si può scappare dalla presenza - Sailor Bob Adamson**

Se state cercando la verità, la realtà, Dio o comunque lo si voglia chiamare, suggerisco di iniziare dall'unica realtà di cui si è assolutamente certi – ovvero, il fatto del vostro stesso essere. Non c'è nessuno seduto qui che può dire “io non sono”. Ognuno di noi sa che “è”, ma quel pensiero “io sono” non è la realtà. È quanto di più vicino a essa si può raggiungere con la mente.

Questo «Io sono» è solo una traduzione da parte della mente di quel senso di presenza, la consapevolezza della presenza o la presenza di tale consapevolezza. Questa è l'unica realtà di cui siamo assolutamente certi. Nessuno in nessun caso può dire “io non sono”. Questa conoscenza è costantemente e sempre con noi, ed è per questo che diciamo che siete già quello che state cercando.

Noi basiamo ciò di cui parliamo qui su ciò che ci dicono le

antiche tradizioni. Nell'Advaita, per esempio, lo chiamano non-duale; uno-senza-un-secondo. La parte uno-senza-un-secondo significa che perfino uno potrebbe implicare che c'è qualcosa di diverso da uno. Nelle Scritture Dzogchen lo chiamano non-concettuale, sempre fresco, auto-risplendente, presenza consapevole, solo questo e nient'altro. E se si guarda a quello che dicono, è la descrizione di tu, io e tutto il resto.

Tutte le tradizioni vi diranno che è onnipresente, onnisciente, onnipotente. Cioè, tutto presenza, tutto conoscenza, e tutto potere. È stato sempre sottolineato nel corso dei secoli, e non c'è niente di nuovo. È ovvio ed evidente, e la semplicità stessa. Non ci può essere niente di più semplice dell'uno, eppure ci manca. Ci manca, puramente e semplicemente, perché cerchiamo una risposta nella mente.

Se mettete in discussione la mente, vedrete che la mente è tempo, e il tempo non può mai essere onnipresenza. Anche il concetto di "presenza" non è ciò che l'essere o l'attualità è, perché la presenza (come concetto) è il tempo: passato, presente e futuro.

L'idea stessa che ci sia qualcosa da cercare e qualcosa da cercare implica tempo, e il tempo è la mente. Ecco perché non troverete mai la risposta nella mente. Per la mente, presenza-consapevolezza non è una cosa. Essa non ha alcuna configurazione, non ha alcuna forma, non ha alcun tempo, non ha alcun spazio, non ha avuto alcun inizio o fine. Quindi è nulla. La chiamano «vacuità».

Quella presenza della consapevolezza è non-concettuale. Non è necessario tenere un concetto su di essa. È sempre fresca perché non ha inizio né fine. Risplende da sé come il sole. Brilla di se stessa. Non ha bisogno di una luce per dire "sto brillando". E questo è quello che è, solo questo, da cui non si

Advaita Vedanta

può sfuggire; non si può scappare dalla presenza-consapevolezza.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>



## ***JEFF FOSTER***



### **Un'assenza straordinaria - Jeff Foster**

Nel mezzo dei miei vent'anni, in seguito a una profonda depressione, sono diventato un ricercatore spirituale molto serio. Il mondo era diventato troppo e volevo scappare nella Vacuità dietro al mondo e vivere lì. Volevo liberarmi di Jeff e di tutti i suoi problemi e dimorare nell'Assoluto col mio amico il Buddha. Ho visto con chiarezza i problemi dell'esistenza: l'impermanenza di ogni cosa, l'inevitabilità della morte, la natura illusoria del sé, la natura vuota di tutti i fenomeni. La mia risposta è stata di staccarmi dal mondo.

Ma sono andato troppo in là e sono caduto nel Vuoto. Mi sono staccato così tanto che il mondo non mi interessava più. Mi sono intrappolato nel nulla. Gli alberi non erano più alberi, le montagne non più montagne, i fiumi non più fiumi. La vita è diventata fredda e senza gioia. Non c'era nessun me. Nessun te.

Nessun sé. Nessun altro. Nessun mondo. Nessun passato. Nessun cammino. Nessun futuro. Nessun amore. Nessuna vita. Nessun significato.

Il sole sorgeva e tramontava, la pioggia cadeva e smetteva di cadere, volti e voci apparivano e scomparivano nello stesso momento e io non ne facevo nessuna esperienza. Solo il vuoto era reale, solo il nulla. Per me il mondo aveva cessato di esistere. E pensavo di essere illuminato!

Credevo di essere un *uomo reale*, non uno di quegli sciocchi ignoranti che erano ancora persi nel mondo ‘relativo’, di quelle persone non spirituali che ignoravano la loro ‘vera natura’. Allora pensavo che la non dualità fosse questo. Pensavo che la non-dualità fosse staccarsi dalla vita e dimorare nel vuoto.

Quello che allora non potevo vedere era che il distacco assoluto dalla vita era completamente dualistico. Ci vuole una *persona* per essere distaccati, e un *mondo* per esserne distaccati. Naturalmente dopo una vita di sofferenza, inizialmente è stato un sollievo trovare il vuoto e scappare dall’inferno che era diventata la mia vita. Ma il vuoto era diventato un’altra trappola.

Quello che al tempo non vedevo era che il vuoto è totale pienezza. Dimoravo nel vuoto ma c’era ancora un ‘me’ che faceva il dimorare. Il vuoto non era ancora collassato nella pienezza. Non ero ancora morto. Non mi ero ancora innamorato di ogni cosa. Ed è lì che tutto si indirizzava.

Finalmente il distacco è collassato. Tutto lo fa prima o poi. Finalmente c’è stata la morte della persona, la persona che poteva o meno essere distaccata, e un rivelazione, per nessuno, che *questo è proprio ‘quello’*. L’assenza di gioia se n’è andata, e c’è stato un immergersi nel mistero assoluto di tutto questo... del tutto al di là di ogni parola, al di là del linguaggio.

A lungo c’era stata un’assenza di vita. A lungo mi ero seduto

a guardare il mondo senza di me. Il mondo era diventato il mio nemico, perché essenzialmente non era reale. le interazioni umane quotidiane avevano perso significato perché non c'era nessun altro. Era stata una tale *negazione* del relativo, una tale *negazione* del mondo. C'era ancora un 'me' che negava la vita.

E allora tutto è collassato.... Jeff, è collassato sull'erba del prato, totalmente esausto, ha guardato su alla luce che trapelava tra gli alberi e la Vita ha detto:

“VIVI, DANNAZIONE, VIVI!”

Il vuoto è collassato nella forma. La forma è collassata nel vuoto. E allora non c'era più né forma né vuoto. C'era solo *questo*, senza più alcun modo di sapere che cosa *questo* sia. La persona si è dissolta nella meraviglia.

Gli alberi erano di nuovo alberi, le montagne erano di nuovo montagne, i fiumi erano di nuovo fiumi. Ogni cosa è ritornata al suo posto. Alla sedia era permesso di essere di nuovo una sedia, mentre nello stesso tempo, naturalmente, era l'espressione divina, era l'Unità che giocava al gioco di essere una sedia. Una tazza di caffè poteva ancora essere una tazza di caffè, un pensiero un pensiero, una sensazione poteva ancora essere una sensazione. La tristezza poteva esser tristezza, l'amore poteva essere amore. Ogni cosa era se stessa e nulla era mio. Le parole non riescono a catturarlo, ma finalmente si poteva vivere una vita ordinaria, e la vita ordinaria era l'unico miracolo.

C'è stato un ritorno al mondo *anche se* era solo un mondo apparente, *anche se* era tutto un sogno, *anche se* non c'era nessun me e nessun altro. Improvvisamente dopo anni di essere distaccato e di voler essere distaccato c'è stato un rilassamento in *quello che è*. L'intera cosa è collassata in una vita molto ordinaria.

Ma il ricercatore era morto. La ricerca era morta. Jeff è

morto e ‘Jeff’ è rinato. C’è stata la crocefissione e la resurrezione tutto in uno, anche se in definitiva nessuno è stato crocefisso e nessuno è risorto, e questo è il messaggio finale della croce.

*Quello che è stato visto come il miracolo. Ed è sempre abbastanza. L’idea stessa di spiritualità se n’è andata. Quel concetto non era più necessario. Concetti di ‘risvegli’ e ‘illuminazione’ e ‘nulla’ se ne sono andati. Concetti di pratiche e scopi e conseguimenti futuri se ne sono andati. Perché? Perché l’erba era abbastanza, l’albero era abbastanza, il terreno sotto ai miei piedi era abbastanza. Mi sono innamorato del terreno solido o il terreno solido si è innamorato di se stesso e la ricerca di una vita è terminata.*

Come dice Ramana Maharshi:

*Il mondo è illusorio.  
Solo Brahman è reale.  
Brahman è il mondo.*

Quando dico “Questo è tutto” o “la liberazione non è un qualcosa che puoi ottenere” non intendo dare un insegnamento. E’ un tentativo di condividere un vedere. Non sono un insegnante. Poiché sono nulla non sono né insegnante né studente. Sono quello che dici tu e sono anche ogni cosa. Tu sei quello che sono e io sono quello che sei. E tutto finisce qui in un’intimità al di là delle parole.

“Non c’è niente da conseguire” non è un insegnamento, è una *confessione*.

E’ *questo* il miracolo. L’uccellino cinguetta, il gatto miagola, e questo organismo corpo-mente qualunque cosa sia, qualche volta parla di non dualità. E poi va a casa e si beve una tazza di

te. Quando si parla di non-dualità si parla sempre di qualcosa di cui non si può parlare. Quando ci attacchiamo a idee del sé o idee del non-sé, o idee di pratiche, o idee di non pratica, cadiamo nella dualità. E' assolutamente chiaro che la non dualità non può venire contenuta in nessun concetto, nessuna filosofia, nessun sistema, nemmeno il più raffinato.

La mente vuole sempre trovare un posto dove riposare tipo non c'è nessun sé, non c'è nessuna scelta. Ma la non-dualità non offre nessuna casa al senza tetto. E' una caduta libera nel non-sapere.

Nel vedere chiaramente che non c'è nulla da fare, perché *questo* è già completo, la stagnazione se ne va. Ci può essere un saltare fuori dal letto, col cuore completamente aperto a un altro giorno di non-sapere. "Nulla da fare" è solo un altro concetto, "qualcosa da fare" un altro concetto.

Nagarjuna ha detto:

*Dire che "è" è attaccarsi alla permanenza.*

*Dire che "non è" è attaccarsi al nichilismo.*

*Quindi la persona saggia*

*Non dice "è" o "non è".*

E Bodidharma:

*Chiunque sa che la mente è una finzione e priva di qualunque realtà, sa che la sua mente né esiste né non esiste. I mortali continuano a creare la mente sostenendo che esiste. E gli Immortali continuano a negare la mente sostenendo che non esiste.*

Guarda: parte della danza è che su questo sorprendente

pianeta ci sono da fare un milione di cose, almeno così sembra! Questo mondo, lo sanno tutti i bambini, è un terreno di avventura. Né esiste, né non esiste, ma in ogni caso è un terreno di gioco.

E così l'intera cosa finisce nell'assoluto paradosso di tutto questo. Nulla da fare, un sacco da fare. Nulla, qualcosa. Sé, non-sé. C'è qualcuno, non c'è nessuno. Gli opposti collassano l'uno nell'altro, e quello che viene visto è che la *non-dualità non può mai venire compresa*. Questo è un'immersione nel mistero, totalmente al di là delle parole. Ed è questo che indicano tutte le parole di tutti i libri.

Sì non c'è nulla da ottenere perché è già tutto *qui*. Viene visto che l'intimità e l'amore non-condizionale che sono stati sempre cercati sono proprio *qui*.

E allora l'intero paradosso della non-dualità viene risolto e viene visto che in realtà non c'era mai stato un paradosso.. E' la danza divina, è l'intrattenimento cosmico, è Lila, è il nulla che è ogni cosa. E nel vedere questo con chiarezza tutte le domande si dissolvono e quello che rimane non hai modo di conoscerlo.

Sì, tutto finisce nel mistero, nell'amore assoluto. Come posso comunicarti questa intimità e questa libertà, questa pace e vuoto e pienezza di essere semplicemente seduto su una sedia, proprio adesso? O di respirare, o dei suoni che accadono.

E così il paradosso viene risolto qui nella semplicità assoluta e nella meraviglia di quello che è. Nell'accadere del respiro, nei rumori della stanza, nel tepore della mia tazza di tè, nel crocchiare dei biscotti, nelle briciole che cadono sui pantaloni.

La ricerca di una vita finisce qui e c'è solo gratitudine per la tazza di tè, per i biscotti, per questo, così com'è. Nessuno beve il tè, nessuno mangia i biscotti e nessun scrive queste parole, eppure, che miracolo è tutto questo, e come sono stato pazzo e innocente nella mia pazzia cercando qualcosa di più di questo,

quando ogni cosa di cui avevo bisogno era proprio qui.  
Proprio qui nel posto dove non sono.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

## L'intimità con il tutto - Jeff Foster

La fine della ricerca spirituale è una *profonda e assoluta accettazione di tutto ciò che è*. E questa accettazione, questo vedere attraverso, non è qualcosa che fai tu, in quanto individuo. Questa accettazione non è un fare, non è una conquista, non è il risultato di niente.

Questa accettazione è la natura stessa delle cose, così come realmente sono.

*Proprio ora*, tutto nasce naturalmente, liberamente, spontaneamente.

*Proprio ora*, l'universo accetta tutto, incondizionatamente, così come è.

*Proprio ora*, come il Buddha ha visto così chiaramente, non esiste un sé separato.

Questo è il mistero che stiamo esplorando.

Tutti noi ne abbiamo avuto, almeno una volta, il *sentore*: il dissolversi di ogni cosa.

Può accadere ovunque, in qualunque momento: mentre passeggiamo nel parco o mentre ascoltiamo il nostro brano di musica preferito o forse mentre guardiamo negli occhi qualcuno che amiamo. Il futuro e il passato svaniscono, ogni idea di un traguardo futuro, di una futura felicità, di una futura «illuminazione», semplicemente si dissolve nel vasto e ampio spazio che accoglie ogni cosa. In questa dissolvenza, c'è una

semplicità, un senso di intimità, una libertà senza nome. È totalmente al di là di qualunque parola, eppure è così ovvia come respirare.

È intravedere chi sei veramente, al di là di ogni racconto su chi sei. Ognuno di noi lo ha sperimentato.

È proprio lo sforzarsi, molto o per niente, di raggiungere l'illuminazione ciò che offusca l'illuminazione, che è sempre già presente. È la nostra ricerca di 'qualcosa in più' che sembra complicare ciò che è assolutamente evidente: *il momento presente e tutto ciò che si manifesta in esso, è tutto quello che è.*

Quello che avevo cercato in tutti questi anni, non era qualcosa che si poteva trovare.

Infatti, non è per niente un «qualcosa», non è una cosa in mezzo ad altre cose, ma la condizione che in primo luogo dà la possibilità alle «cose» di essere.

Questa è la vera intimità: *l'intimità con il tutto*. Vedi, la vera libertà non consiste nello sbarazzarsi di qualcosa. Riguarda l'innamorarsi di tutto. Questo *innamoramento* è anche il *dissolversi* del ricercatore, lo svanire di tutto ciò che si separa dalla vita così com'è.

Come ricercatore spirituale, ho voluto più di ogni altra cosa liberarmi di Jeff, l'individuo, il cercatore. Ho visto così chiaramente che Jeff era l'unica cosa che si frapponeva tra me e la libertà. Jeff e tutti i suoi problemi, Jeff e la sua vita difficile – ho pensato che avevo bisogno di sbarazzarmi di tutto questo, per essere libero. Naturalmente, non si trattava di sbarazzarsi di Jeff. Ma di *innamorarsi* di Jeff e attraverso di lui, innamorarsi di ogni cosa. Questa è la vera libertà: una libertà che non nega nulla. L'unità non è sbarazzarsi del singolo, come invece viene ripetuto così spesso dagli insegnanti spirituali. Come potrebbe l'Unità rifiutare una parte di se stessa? Unità è tutto e quindi



*include* ogni cosa.

L'individuo, il *cercatore*, anche *quello* è incluso nella profonda accettazione che tu sei.

Persino il cercatore è semplicemente l'Uno vestito da cercatore, in cerca di se stesso.

Tratto da "The Wonder of Being" di Jeff Foster

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

## Vita - Jeff Foster

Vita.

Lascia che si sfiniscano nel tentativo di capire fino a che non ci sia solo confusione, e al centro di quella confusione mostra loro la propria intrinseca chiarezza.

Rendili coraggiosi attraverso il portarli via tutte le loro speranze, e lasciali lì a singhiozzare fino a che farà loro male lo stomaco, fino a che le lacrime non si scioglieranno in una risata. Amali attraverso il distruggerli.

E quando sono più soli che mai, mostra loro una intimità che non riescono neppure ad immaginare.

Falli soffrire fino a che non saranno esausti di combatterTi, rendi il loro dolore grande abbastanza da ridurre tutti i loro concetti in cenere.

Non lasciare che sappiano mai ciò che stanno cercando, ma lascia che continuino a cercare, come se la loro vita dipendesse da questo.

Dagli il tempo di leggere i loro libri e di ascoltare i loro

insegnanti, dagli il tempo di costruire montagne di conoscenza, dagli la certezza e l'orgoglio e un senso di sicurezza.

E poi lascia che i loro libri marciscano, e trasforma i loro insegnanti in ipocriti, e rendili dubbiosi così che si scordino tutto quello che hanno imparato. Ogni cosa.

E falli stare da soli, lì ad affrontarTi, nudi e senza protezione, e lasciali tremare, lascia che se la facciano addosso per la paura, lascia che tutte le loro facciate cadano.

E poi dona loro il grande segreto, che sono amati oltre ogni immaginazione, nella loro nudità, nel loro fallimento, nella loro ignoranza, in ogni cosa da cui stanno scappando via. Che loro sono te.

Che il tuo volto è il loro volto.

Che nulla è in realtà mai accaduto.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

## ***RUPERT SPIRA***



### **Accesso diretto a Dio - Rupert Spira**

Quando la nostra attenzione viene portata alla conoscenza del nostro proprio Essere – che ciascuno di noi sa essere l’esperienza di “Io Sono” – cominciamo ad andare verso il nostro proprio Essere. Quando sentiamo parlare del nostro Essere, cominciamo già ad andare lì. A qualche punto della nostra strada, arriviamo lì. In realtà, non è che veramente arriviamo lì, o andiamo lì, questa è solo una metafora. In altre parole, quando sentiamo parlare del nostro Sé, è come se il conoscere il proprio Essere risplendesse e noi venissimo portati lì; qualcosa nelle parole, in una frase, ci porta lì. Allora, quando andiamo lì, per così dire, noi tocchiamo la nostra vera natura, noi ci conosciamo veramente per come siamo.

In quel momento senza tempo, perché l'attività della mente è assente, compare un rilassamento del corpo e della mente, magari non completo, ma alcune delle contrazioni, che sono il sé separato, si rilassano e accade uno sbrigliamento della tensione derivante dalla separazione. Quello sbrigliamento, quel rilassamento del corpo può essere espresso in vari modi: lacrime, risate, pelle d'oca, tremiti, sensazioni di malessere o sensazioni di piacere, come un'onda dolce che si diffonde nel corpo, o anche come se qualcosa in noi si spezzasse. Può sembrare di essere stati scossi da un terremoto e in questo caso è spiacevole. La forza della nostra conoscenza di "Io Sono", che tutti noi conosciamo, non è la conoscenza di qualcosa, non è qualcosa che la mente conosce, bensì è una sorta di "buco" nella mente, è un accesso diretto a Dio.

Ora, è questa un'esperienza straordinaria? È qualcosa a cui io ho un accesso speciale e tu non hai accesso? È qualcosa che richiede un tuo interesse alla non-dualità affinché tu possa accedervi? È ciò che ciascuno di noi essenzialmente è.

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>

## **La naturale trasparenza e apertura del corpo.**

“Abbiamo idee e immagini del corpo, ma ovviamente il corpo non è un'idea né un'immagine e la nostra reale esperienza del corpo non corrisponde alle immagini che ne abbiamo. [...]

Quando si vede che non esistono un corpo o un mondo,

come vengono normalmente concepiti, questo punto di vista immaginario svanisce e si instaura di nuovo l'unità dell'esperienza, si instaura di nuovo l'amore.

Ciò non significa che l'esperienza non sia reale. L'esperienza è assolutamente reale [...]. Ciò che viene negato è l'interpretazione che il pensiero sovrappone all'esperienza [...]. Il corpo, come un oggetto separato e indipendente, è un concetto che non trova riscontro nella reale esperienza [...]

Con gli occhi chiusi, l'unica conoscenza che abbiamo del corpo è una sensazione fisica. Anzi, se non facciamo riferimento al pensiero o alla memoria, non abbiamo nemmeno la percezione di un 'corpo'. Abbiamo solo una sensazione, a cui il pensiero applica l'etichetta 'corpo'. [...] Ma nemmeno questo è esatto: senza il pensiero non potremmo nemmeno definire la nostra esperienza una 'sensazione': è pura, intima esperienza priva di nome. [...]

Seduti sulla vostra sedia, fate la reale esperienza del corpo. [...] Entrate in questa sensazione. [...]

L'esperienza diretta ci fa vedere chiaramente che non esistono né il corpo né la sedia. Nell'esperienza diretta c'è solo una sensazione. Corpo e sedia sono concetti astratti che il pensiero sovrappone all'esperienza. [...]

Il pensiero non può andare al cuore dell'esperienza e 'conoscerla', come se fosse un oggetto esterno, perché l'esperienza è troppo intima [...]. Solo l'io immaginario può farlo, ma esclusivamente nella sua immaginazione! In realtà c'è semplicemente un puro e intimo sperimentare che non ha nome, fatto del suo stesso sperimentare, ovvero del sé, la presenza consapevole. [...]

Entrate direttamente nella sensazione in questo preciso momento. Questa sensazione potrebbe essere simile a una piccola Via Lattea: un ammasso di puntini che fluttuano nello

spazio vuoto. Infatti è essenzialmente spazio vuoto. [...] Lo spazio vuoto del nostro essere [...] ama tutto ciò che tocca. È questo l'unico modo in cui può conoscere qualcosa, amandola [...].

Il corpo è come un deposito in cui sono immagazzinati tutti i rifiuti, le ferite, le paure, i fallimenti e le amarezze, che rimangono anche dopo che il pensiero li ha dimenticati. Si sono stratificati nel corpo, colonizzandolo a tal punto che, per molti di noi, il corpo è diventato una rigida rete di tensioni e contratture. Queste impediscono di vedere la naturale trasparenza e apertura del corpo, creando l'impressione che in esso risieda un io separato. [...]

Ritorniamo alla sensazione e notiamo che, ogni volta che esercitiamo la pura contemplazione, la sensazione si libera da un altro strato di credenze che le sono state sovrapposte. La sua densità, compattezza, la storia e il senso dell'io si dissolvono e iniziamo a sperimentarla nella sua forma pura, nuda. Diventa vuota, aperta, trasparente e luminosa e inizia ad assumere le qualità dello spazio consapevole del nostro essere, in cui la sensazione appare.

Entrate sempre più a fondo nella reale esperienza del corpo. Non vogliamo cambiare niente, ma vederla nella sua realtà, spogliando la nostra visione dagli strati di credenze. Notiamo che più che una sensazione è un sentire“.

Tratto da:”La presenza consapevole”, di Rupert Spira

Fonte del Post: <http://www.lameditazionecomevia.it/spira3.htm>

## **La continua ricerca della felicità ... Cos'è ciò che chiamiamo amore?**

“La felicità è l’assenza di resistenza e di insoddisfazione, cioè lo stato naturale del sé, non qualcosa di diverso dal nostro essere. La felicità è ciò che siamo.

Se non interviene il pensiero, la presenza consapevole, che è il vero sé, non oppone mai nessuna resistenza alla situazione in atto, perché è profondamente fuso con essa. Dice sì a tutto ciò che si manifesta; o meglio, il fatto che una cosa si manifesta significa che la presenza ha già detto sì. Questo ‘sì’ è la felicità, perché non conosce resistenza e non desidera cambiare la situazione in atto. Questa felicità è presente in tutte le situazioni, è lo stato naturale dell’esperienza che precede il pensiero, che fa resistenza o che desidera il cambiamento [...]. La felicità, come la pace, è intrinseca al sé, anzi, è il sé. [...] È sempre presente al nucleo di tutte le esperienze, benché apparentemente velata da queste ultime [...].

Il motivo per cui non la notiamo è che spesso rifiutiamo l’esperienza in atto e cerchiamo di sostituirla con un’altra migliore. [...] Il desiderio di felicità che caratterizza gran parte delle nostre azioni è, in realtà, il desiderio di assaporare la felicità sempre presente nella nostra vera natura, ma temporaneamente velata dal rifiuto della situazione attuale, dal rifiuto del questo e dell’adesso.

La continua ricerca della felicità [...] nega la felicità presente in questo momento nel nostro essere, ci condanna a continuare in eterno questa ricerca [...].

L’esperienza dell’assenza di separazione tra il sé e ciò che viene percepito, è ciò che chiamiamo amore. In genere concepiamo l’amore come la vicinanza e l’intimità del rapporto tra due persone, dove è invece la condizione naturale di tutti i

rapporti e tutte le esperienze.

L'amore non è selettivo, solo il pensiero lo è. L'amore è comprensione, profondamente sentita, che l'esperienza non è fatta di due cose separate [...]. È la scomparsa di questa apparente dualità, o meglio, la comprensione profonda che tale separazione non è mai esistita e che è stata semplicemente sovrapposta dal pensiero sulla vera natura dell'esperienza. Liberata da questa erronea visione, ogni esperienza si rivela essere amore, un amore che è tutto ciò che abbiamo sempre conosciuto. [...]

Se [...] osserviamo da vicino e con sincerità i nostri pensieri e azioni, vediamo che sono quasi tutti orientati a ottenere pace, felicità e amore, ma attraverso la manipolazione delle situazioni e la ricerca di oggetti o rapporti futuri. Proprio questa proiezione in un immaginario futuro vela la pace, la felicità e l'amore già presenti al cuore di ogni esperienza attuale. [...]

Il presente è il sé. Noi non siamo presenti adesso, noi siamo l'adesso. [...] Il vero e unico sé è intrinsecamente libero da motivazioni, scopi o programmi, ma è ciò [...] a cui si dirigono. [...]

Possiamo definire l'illuminazione l'assenza di opposizione a ciò che è, la totale intimità con tutto ciò che avviene [...].

Non è necessario, né possibile, 'praticare' per essere il sé: siamo già presenza consapevole, un tutt'uno con ogni esperienza. [...]

Per anni ci siamo esercitati a essere un io separato e interno al corpo-mente, ripetendo continuamente questa parte e trasformandola in una seconda natura, per conto della quale pensiamo, agiamo e ci mettiamo in rapporto con le cose. Ma questo io separato era solo un prodotto dell'immaginazione; era il pensiero. [...]



Non esiste nessun soggetto diverso dall'esperienza, che possa conoscerla rimanendone a distanza. L'esperienza è la massima intimità [...]. L'esperienza non è divisa in un conoscitore e un conosciuto: c'è soltanto il puro fare esperienza. Io, la presenza consapevole e l'esperienza siamo una sola e identica cosa. [...]

I problemi [...] sono relativi soltanto all'io separato, immaginato dal pensiero. È il pensiero che divide l'esperienza in 'me' e 'non me' [...]. Se non c'è questa divisione immaginaria dell'esperienza, c'è l'intimità dell'esperienza del vedere, udire, toccare, pensare, sentire e così via”.

Tratto da: “La presenza consapevole”, di Rupert Spira

Fonte del Post: <http://www.lameditazionecomevia.it/spira2.htm>

## **Il non-dualismo spiegato per bene**

La sensazione del vento sul volto è un'unica sensazione, ma il pensiero la concettualizza, frammentandola in due apparenti oggetti: il vento e il volto. In realtà, la sensazione è una sola e potremmo chiamarla 'ventovolto'. La divisione di 'ventovolto' in vento e volto è una divisione concettuale che sembra dividere l'esperienza in due: volto (io) e vento (non io). Il risultato è che la 'persona' e il 'mondo' sembrano diventare due entità distinte e indipendenti. Per cui diciamo: “Conosco questo e quello”, “sento il vento”, “ti amo” e “vedo l'albero”.

Ad esempio, nella visione di un albero non c'è vedente né

visto. Non c'è un 'io' interno che vede, né un 'albero' che è visto.

'Io' e 'albero' sono concetti che il pensiero sovrappone alla realtà dell'esperienza, che in questo caso potremmo definire il 'vedere'. La consapevolezza e la realtà dell'albero non sono due esperienze separate: sono una sola. Io' e 'albero' sono un'unica esperienza, esattamente come il vento e il volto. Non ci sono mai un soggetto e un oggetto dell'esperienza, c'è sempre e soltanto un intimo sperimentare indiviso. Oppure potremmo dire che l'apparente 'io' e l'apparente albero condividono la stessa realtà, sono la stessa realtà. È solo un concetto, un'idea, che apparentemente li divide.

La separazione è un'illusione e non fa mai parte della reale esperienza. Ciò significa che io non vedo un albero, ma che, nell'esperienza del vedere, io sono l'albero, sono la sua realtà. L'unica sostanza presente nell'esperienza dell'albero è il vedere e il vedere, o più genericamente lo sperimentare, è consapevolezza, il nostro sé. La consapevolezza che è il vedere e la realtà di ciò che è visto non sono due cose separate: sono una sola, identica cosa. Potremmo dire: "Sto alberando", o "Io, la consapevolezza, sto alberando". L'essere dell'io e quello dell'albero sono lo stesso essere.

L'essere del sé è l'essere delle cose. La mente, il corpo e il mondo apparenti sono l'io che si incorpora/mentalizza/mondifica.

Tutte le grandi religioni si fondano su questa comprensione. Ad esempio, nel cristianesimo l'affermazione: "Io e il padre siamo uno" significa che 'io', la consapevolezza che vede queste parole o sperimenta qualunque cosa stia sperimentando in questo momento, è una cosa sola con la realtà dell'universo.

I sufi dicono: "C'è un unico Dio". Gli induisti: "L'atman è il brahman, la realtà ultima dell'universo". I buddhisti: "Il

nirvana e il samsara sono uno”.

Non è un’esperienza straordinaria, che solo pochi saggi illuminati sono in grado di fare: è l’esperienza intima, diretta e immediata di ciascuno di noi, anche se possiamo non notarla. L’unità dell’io e del mondo è un’esperienza familiare a tutti. La chiamiamo bellezza. Quando siamo colpiti dalla bellezza di un oggetto o di un paesaggio, tutto ciò che ci tiene a distanza o separati dall’oggetto si dissolve e in quel momento senza tempo (senza tempo perché la mente non è presente) comprendiamo la nostra identità con l’apparente oggetto.

L’esperienza della bellezza è la dissoluzione dell’apparente ‘oggettualità’ dell’oggetto della ‘soggettività’ del sé, dissoluzione che lascia soltanto l’intimità indivisa dell’esperienza. Naturalmente, quando la mente ricompare ricrea l’io separato e l’oggetto esterno e, di conseguenza, pensiamo e sentiamo ‘io vedo il paesaggio’. Il pensiero attribuisce la bellezza al paesaggio e in quel momento la bellezza è ridotta; dalla rivelazione dell’eterna natura che pervade tutte le cose apparenti a una qualità relativa, attribuita a determinati oggetti e non ad altri. In quel momento vengono creati il tempo e la distanza (o l’alterità), che è un’altra definizione per lo spazio e la vera esperienza della bellezza è di nuovo velata.

Sperimentare questa dissoluzione della divisione tra un ‘io’ e un apparente ‘altro’ è l’esperienza dell’amore. Felicità, pace, gioia e intelligenza sono tutti nomi di questo riconoscimento diretto dell’intimità indivisa dell’esperienza. O meglio, tutti i nomi relativi alla mente, al corpo e al mondo si riferiscono, in ultimo, a quest’unica realtà. Per questo motivo amore, felicità e pace sono considerati assoluti, incondizionati. Non dipendono da niente, sono intessuti nella trama stessa dell’esperienza.

La sofferenza è sempre dimenticare o ignorare questa

semplice esperienza originaria e la felicità è semplicemente lo svelamento di questa ignoranza. Non è una nuova esperienza e non è intermittente. Non può essere data né ripresa. Sembra solo dimenticata o ricordata, ma è come una chiave nascosta sotto un foglio di carta: sembra perduta, ma è sempre stata lì. Solo la mente pensa che pace, amore e felicità siano perduti e ritrovati.

La presenza non perde mai se stessa.

Tratto da: “La presenza consapevole. L’esperienza diretta della nostra vera natura“, di Rupert Spira.

Fonte del Post: <http://zeninthecity.org/letture/autori-vari/rupert-spira-non-dualismo/>

## **Esistiamo**

“La prima cosa che sappiamo con assoluta certezza è che esistiamo. [...] Il senso di essere è la nostra esperienza più intima, diretta e familiare. [...] In altre parole, essere presenti è una qualità intrinseca al nostro sé. [...] Il nostro essere, il nostro essere presenti, è evidente in questo preciso istante. [...]

Se qualcuno ci chiedesse: «Sei presente?», forse ci prenderemmo un attimo di tempo e poi risponderemmo: «Sì». In questa pausa entriamo in contatto con l’esperienza più intima e più diretta di noi stessi, ed è da questa esperienza che proviene la certezza della nostra risposta. [...]

È la nostra esperienza più intima e diretta il fatto che ‘io’

sono non solo presente, ma anche consapevole. Per questo motivo il nostro sé è anche definito consapevolezza, ovvero presenza consapevole. [...]

Dimenticare il fatto che siamo è ciò che sta dietro a tutti i nostri pensieri, sensazioni, azioni e relazioni [...]. Ma cos'è che dimentica il semplice fatto di essere, che dimentica la consapevolezza consapevole di se stessa? Ovviamente non è il nostro essere, perché questa conoscenza non è qualcosa che facciamo: è ciò che siamo. È il pensiero che oscura, apparentemente, questa semplice conoscenza e ci fa credere che il nostro essere sia qualcosa di diverso dalla presenza consapevole. [...]

La prima caratteristica che attribuiamo al sé, al semplice sapere di essere, è l'idea che il nostro essere risieda nel corpo-mente, sia costituito dal corpo-mente e limitato al corpo-mente. Lo consideriamo interno al nostro corpo-mente, mentre tutto il resto è all'esterno. Questa è la credenza di fondo responsabile del presupposto alla base di tutta la nostra cultura: la divisione dell'esperienza in due parti. Da una parte un soggetto interno, separato, il sé che percepisce e conosce, e dall'altra un oggetto esterno, anch'esso separato, che viene percepito e conosciuto. [...]

Il nostro sé essenziale è la presenza consapevole, sempre presente, che conosce pensieri, sensazioni, immagini, ricordi, emozioni e percezioni, ma che non è niente di tutto questo. Perciò è definibile come 'vuoto', [...] ma in realtà piena di presenza e consapevolezza. [...]

Lo spazio non oppone nessuna resistenza agli oggetti che contiene o alle attività che vi si svolgono, perché in esso non c'è alcun meccanismo di resistenza o di rifiuto. [...]

Il sé [...] è un vuoto e aperto 'sì' a tutto ciò che si manifesta. [...] Il sé è quindi intrinsecamente pace, una pace che non

dipende da nulla di ciò che si manifesta. Assiste a qualunque agitazione, [...] e questa assenza di resistenza o di agitazione è l'esperienza della pace. [...]

Se riconosciamo la vera pace che è il sé, presente in tutte le situazioni, allora il corpo, la mente e il mondo ne saranno profondamente influenzati e sempre più permeati, iniziando così a risplendere della pace della nostra vera natura”.

Tratto dal testo: “La presenza consapevole”, di Rupert Spira.

Fonte del Post: <http://www.meditare.it/wp/risorse/esistiamo-rupert-spira/>

## ***BERNADETTE ROBERTS***



### **La storia di come sono svanita nel silenzio Bernadette Roberts**

La mia passata esperienza mi aveva portato a conoscere intimamente vari tipi e livelli di silenzio. C'è un silenzio interiore; c'è un silenzio che discende dall'esterno; un silenzio che ferma l'esistenza e un silenzio che inghiotte l'universo intero. C'è un silenzio del sé e delle sue facoltà: volontà, pensiero, emozione. C'è un silenzio in cui non c'è nulla, un silenzio in cui c'è qualcosa; c'è infine il silenzio del non-sé e il silenzio di Dio. Se esistesse un sentiero su cui poter segnare le tappe della mia esperienza contemplativa questo sarebbe il sentiero sempre più vasto e profondo del silenzio.

In un'occasione, tuttavia, è sembrato che questa strada fosse giunta al termine: è stato quando sono penetrata in un silenzio da cui non sarei mai totalmente riemmersa. Ma, prima di iniziare il racconto, devo fare una premessa: in precedenza, in alcune occasioni, ero sprofondata in un silenzio che pervadeva ogni facoltà in maniera così assoluta da provocarmi una sottile sensazione di paura. Era la paura di essere inghiottita, di perdersi, di essere annullata e cancellata, forse per sempre. In quei momenti, per tenere lontano il terrore, con un movimento interiore abbandonavo il mio destino a Dio. Era come un pensiero, un atto di volontà, una sorta di proiezione. E ogni volta che facevo questo, il silenzio si rompeva e io gradualmente tornavo al mio sé abituale e alla sicurezza. Finché un giorno le cose andarono diversamente.

Nella strada in cui abitavo, poco oltre casa mia, c'era un monastero sul mare, e i pomeriggi in cui potevo liberarmi e uscire mi piaceva trascorrere qualche ora da sola nel silenzio della sua cappella. Quel pomeriggio non era diverso dagli altri. C'era come ogni volta un silenzio diffuso, tentacolare, e come ogni volta io attesi che l'affacciarsi della paura lo rompesse. Ma in quest'occasione la paura non venne. Forse per l'abitudine dell'attesa o perché la paura era sotto controllo, per qualche secondo provai un senso di suspense, di tensione, quasi in attesa che la paura mi toccasse. Durante quei secondi di attesa, provai la sensazione di essere in bilico sull'orlo di un precipizio, o in equilibrio su una corda sottile, avendo il noto (me stessa) da un lato e l'ignoto (Dio) dall'altro.

Un movimento di paura avrebbe voluto dire piegare verso il sé e il conosciuto. Sarei passata, questa volta, o sarei ricaduta nel mio sé, come sempre? Dal momento che non era in mio potere muovermi o scegliere, capii che la decisione non era mia; dentro di me era tutto calmo, silenzioso e immoto. In



questa calma, non avvertii il momento in cui la paura e la tensione dell'attesa mi abbandonarono. Immobile, continuai ad aspettare un movimento proveniente dall'esterno e quando questo non venne restai semplicemente in una grande calma.

La suora stava agitando rumorosamente le chiavi della cappella. Era l'ora di chiudere, e l'ora di andare a casa, a preparare la cena ai ragazzi. In passato, era sempre stato difficile dovermi improvvisamente strappare a un silenzio profondo: le mie energie in quel momento erano al loro minimo e muovermi richiedeva altrettanto sforzo che sollevare un peso morto. Questa volta invece improvvisamente mi accadde di non pensare ad alzarmi ma di farlo, semplicemente. Penso che non fu una cosa da nulla quello che imparai, perché lasciai la cappella come una foglia portata dal vento. Ero sicura che una volta fuori avrei ritrovato le mie normali energie e il controllo della mia mente, ma quel giorno la cosa fu problematica: ricadevo continuamente nel grande silenzio. Andare verso casa fu una costante lotta contro la completa incoscienza, e quando cercai di approntare la cena fu come voler smuovere una montagna.

Per tre logoranti giorni, non feci che lottare per rimanere sveglia e tenere a bada il silenzio che a ogni secondo minacciava di sopraffarmi. L'unico modo in cui riuscii a sbrigare un minimo di faccende domestiche fu tenendo ostinatamente in mente quello che stavo facendo: adesso sbuccio le carote, adesso le taglio, adesso prendo una pentola, adesso metto l'acqua nella pentola, e così via, fino a quando ero così esausta che dovevo correre a letto. Non facevo in tempo a mettermi giù che sprofondavo nel vuoto.

A volte mi sembrava di essere stata fuori di coscienza per ore, quando invece erano passati solo cinque minuti: altre volte avrei giurato che fossero passati solo cinque minuti quando

invece si era trattato di ore. In quel vuoto non c'erano sogni, né la coscienza di ciò che mi circondava, non c'erano pensieri né esperienze: non c'era assolutamente nulla.

Il quarto giorno, sentii il silenzio alleggerirsi, così che potei stare sveglia con minore sforzo e, di conseguenza, trovai il coraggio di andare a fare la spesa. Non so come accadde, fatto sta che a un tratto mi trovai a essere scossa da una signora che mi chiedeva se stessi dormendo. Le sorrisi, cercando di orientarmi, poiché sul momento non avevo la più pallida idea di come fossi finita in quel negozio o di cosa stessi facendo. Per cui, dovetti ricominciare tutto da capo: adesso spingo il carrello, adesso devo prendere delle arance, e via dicendo.

La mattina del quinto giorno, non riuscii a trovare le pantofole in nessun posto, ma, al momento di preparare la colazione per i ragazzi, aprii il frigo e ci trovai qualcosa di decisamente assurdo.

Al nono giorno, il silenzio era talmente diminuito d'intensità che mi sentii sicura che, ancora un po', e tutto sarebbe tornato normale.

Ma, via via che passavano i giorni e mi riscoprivo in grado di funzionare come al solito, notavo contemporaneamente che c'era qualcosa che mancava, per quanto non riuscissi a toccarlo con mano. Qualcosa, o meglio una parte di me, non era tornato. Una parte di me era ancora in silenzio. Era come se un pezzo della mia mente avesse definitivamente calato la serranda. Me la presi con la memoria, che era l'ultima a tornare; quando questa infine tornò, mi accorsi che era diventata piatta e spenta, come la sbiadita pellicola di un vecchio film. Era morta. Non soltanto il passato lontano, ma anche quello di pochi minuti prima, si erano come svuotati.

Ora, quando qualcosa è morto, si rinuncia presto a volerlo risuscitare; allo stesso modo, quando la memoria si è spenta,

uno impara a vivere come non avesse un passato, impara a vivere nel momento presente. Che questo ora potesse avvenire senza sforzo, e non per disperazione, era il risultato positivo di un'esperienza altrimenti massacrante. E anche quando riconquistai la memoria pratica, la capacità di vivere nel presente rimase. Con il ritorno della memoria pratica, tuttavia, ridimensionai la passata nozione di ciò che mancava e decisi che l'aspetto silenzioso della mia mente era in realtà una sorta di 'assorbimento', un assorbimento nello sconosciuto, che per me naturalmente era Dio. Era come una continua contemplazione del vasto, silenzioso Inconoscibile, una contemplazione che nessuna attività poteva interrompere.

Questo fu un altro gradito risultato dell'esperienza iniziale. L'interpretazione dell'aspetto silenzioso della mia mente come un 'essere assorti' sembrò bastare, come spiegazione, per circa un mese, quando cambiai di nuovo idea e decisi che l'assorbimento era in realtà consapevolezza, un particolare tipo di 'vedere'; per cui quanto era realmente accaduto non era affatto una chiusura, ma piuttosto un'apertura; non era venuto a mancare nulla, era invece stato aggiunto 'qualcosa'. Dopo un certo tempo, tuttavia, anche questa idea sembrò inadeguata; in un modo o nell'altro non mi soddisfaceva più; era accaduto qualcos'altro, per cui decisi di andare in biblioteca, per vedere se potevo risolvere il mistero con l'esperienza di qualcun altro. A questo punto scoprii che, se non fossi riuscita a trovare quanto cercavo nelle opere di san Giovanni della Croce, probabilmente non lo avrei trovato in assoluto. E sebbene le opere del Santo mi fossero familiari, non riuscii a trovarvi nessuna spiegazione della mia specifica esperienza; né mi riuscì di trovarla in un solo libro della biblioteca.

Ma fu tornando a casa quel giorno, mentre scendevo giù per la collina, avendo di fronte la vista della vallata e dei monti

all'intorno, che a un tratto rivolsi lo sguardo al mio interno: e ciò che vidi mi fece fermare di colpo. Al posto del familiare, seppure non localizzato, centro di me stessa, non c'era nulla: c'era il vuoto. Nello stesso momento in cui vidi questo, fui invasa da un flusso di calma gioia e seppi, finalmente, cos'era ciò che mancava: era il mio 'sé'.

Fisicamente, fu come se mi fosse stato tolto un grande fardello di dosso; mi sentivo così leggera che lo sguardo mi corse ai piedi, sembrava che non poggiassero a terra. In seguito riflettei sull'esperienza di san Paolo: "Ora non io, ma Cristo vive in me", e mi resi conto che, nonostante il vuoto, nessun altro era entrato a prendere il mio posto; per cui decisi che Cristo era la gioia, il vuoto stesso; Egli era tutto quanto rimaneva di questa esperienza umana.

Per giorni mi portai dentro questa gioia, così grande, in certi momenti, che mi stupivo della solidità della diga e mi chiedevo per quanto tempo ancora avrebbe retto. Considero quest'esperienza il culmine della mia vocazione contemplativa.

Era la conclusione di una domanda che mi aveva assillato per anni: dove finisco 'io' e comincia Dio? Anno dopo anno, il confine che ci separava era diventato così sottile e vago che per la maggior parte del tempo non riuscivo a vederlo, eppure la mia mente continuava a voler sapere: che cosa è Suo e che cosa mio? Ora il problema era superato. Non c'era più 'il mio', c'era soltanto il Suo.

Avrei potuto vivere in questo stato di gioia per il resto della vita, ma non era scritto così nel Grande Piano. Sarebbe stata questione di giorni, forse una settimana, e la mia intera vita spirituale – il lavoro, il travaglio, le esperienze e i traguardi d'una vita – sarebbe improvvisamente esplosa in un milione di pezzi mai più recuperabili: senza lasciare nulla, assolutamente nulla.

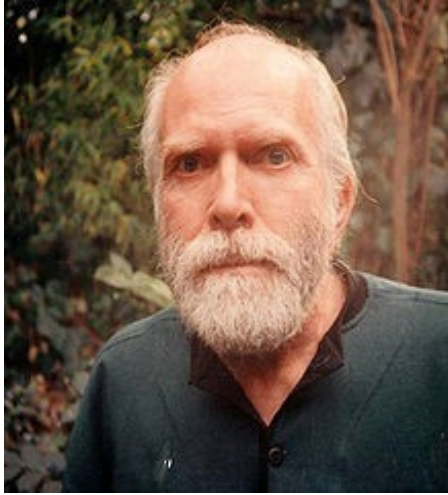
Bernadette Roberts

Tratto dal primo capitolo del libro *L'esperienza del non-sé* di  
*Bernadette Roberts*

Fonte: <http://www.non-dualita.it/autori/>



## **ROBERT ADAMS**



27 Dicembre 2010  
*di Isabella di Soragna*

*Robert Adams è un saggio realizzato, poco conosciuto in Europa. D'altronde non ha mai fatto né pubblicità, né scritto libri, né organizzato seminari o conferenze, ora così in voga.*

Nasce nel Bronx nel 1928. Figlio di un cattolico e di un'ebrea, sempre ribelle, fin da piccolo non sopportava la sofferenza nel mondo. I ricordi della sua prima infanzia ci parlano di una costante visione accanto al suo lettino, di un nano con la barba bianca che gli parlava in una lingua incomprensibile. Quando ebbe sette anni la visione sparì. Molti anni dopo, in seguito alla sua esperienza di "risveglio" dal

sogno diurno, mentre cercava alcuni libri su insegnamenti di saggi indiani, ebbe uno shock vedendo la fotografia di Ramana Maharshi in un libro. Riconobbe nella foto il piccolo uomo che gli parlava quando era nel lettino da piccolo. Da adolescente sviluppò presto le *siddhi*(poteri soprannaturali: segno di progresso, ma non di realizzazione). Ripeteva il nome di Dio tre volte quando aveva un problema a scuola e otteneva dei buoni risultati senza studiare. Un giorno, prima di un esame di algebra, ripeté il nome di Dio tre volte, ma invece delle risposte, il fulmine della rivelazione ultima cadde su di lui, rivelandogli l'illusione della nascita e della morte e l'inconsistenza della manifestazione.

Si ritirò dal mondo, poi si unì al gruppo di Yogananda in California. Ne fu deluso e decise di partire per Tiruvannamalai per incontrare Ramana Maharshi. L'incontro fu come una scossa elettrica: si prosternò in una resa totale, mentre ciò che rimaneva del suo ego spariva per sempre.

Viaggiò molto in India e nel mondo intero, poi si sposò ed ebbe due figlie. Aiutò la moglie nel suo lavoro di sarta. Qualche studente cominciò ad avvicinarlo, ma dopo qualche anno si ammalò di Parkinson ed ebbe molta difficoltà a parlare. Non amava avere troppa gente intorno e preferiva avere pochi studenti, ma motivati. Il suo vero regno era il silenzio. Stava per ore seduto immobile. Morì nel 1997 dopo anni di sofferenza sopportati con serenità.

Uno studente a lui affezionato, lo psichiatra Ed Muzika raccolse i suoi dialoghi. Vi è un sito a lui dedicato.

Nei suoi dialoghi vi sono alcuni punti importanti che ripeteva spesso e che cerco qui di parafrasare e riassumere:

Il “problema” appare quando le cose non vanno come ti aspetti. Da dove arriva il problema? Non è la situazione a



crearlo, poiché la stessa cosa non affligge altre persone in quel modo. Deriva dunque dalla mente del singolo, cioè l'IO.

Che cos'è l'IO? Un composto di pensieri, memorie, associazioni, tra passato e presente, che vuole mantenersi e così teme il futuro, mentre i tre tempi esistono solo concettualmente (anche il presente). Questo IO che è solo un composto, un fantasma concettuale cui ci si identifica, dà la sensazione di essere un individuo separato e reagisce alle situazioni, in funzione della memoria. L'IO crede di poter risolvere i problemi e si dà da fare per timore che qualcosa di terribile possa succedere, basandosi sulla memoria emotiva dei fatti. Non ottenendo ciò che vuole si dispera e continua a ricreare le stesse situazioni già sperimentate fin dalla nascita e anche prima di essa, in una ronda senza fine. È importante indagare a fondo sulla ripetizione, sotto diverse apparenze, delle stesse situazioni. Se per esempio ti hanno derubato o sei malato o in qualunque altra situazione, ciò avviene perché questo è già nel programma, anzi una replica Allora perché reagire? Non ci sono errori: tutto è già "avvenuto" nel film di nascita-morte.

Come gestire tutto ciò? Chiedi a CHI succede? Poi inseguì l'IO giù in fondo fino alla sua sparizione. Aggrappati a quell'IO che ha il problema, vai alla sua sorgente ed esso sparisce come il problema, poiché è solo un concetto cristallizzato che si può sciogliere con la ricerca.

Le cose non sempre cambiano, ma è il tuo atteggiamento, la reazione che sparisce. Come uno schermo a cui non si attaccano le immagini del film o la foglia del loto che fa scivolar via l'acqua che vi cade sopra.

Quando si è ipnotizzati si crede con certezza che qualcosa è reale, ma non è così. Non esiste nemmeno, eppure ci si crede. Ma finché sei ipnotizzato ci credi. Siamo tutti ipnotizzati e crediamo in un mondo reale, che il mio corpo è reale, che la

mia mente è reale, che i miei amici e familiari sono reali e reagiamo di conseguenza. Se analizziamo a fondo il valore del concetto vediamo che è una finzione, pratica per comunicare, ma non una realtà. Praticando il metodo d'inchiesta sopra descritto:- Chi subisce questo?- Io. – Che cos'è Io? Chi vuol sopravvivere? Chi ha paura di morire?- IO = pensiero = 0.- Inseguiamolo finché si dilegua. Il che dimostra che non è reale.

Fino all'età di tre anni circa, non ci identificavamo al nome e al corpo, parlavamo alla terza persona e guardando lo specchio indicavamo un amico. Poi ci hanno inculcato che eravamo quel corpicino e di colpo, ecco il senso di separazione e i terrori notturni e...diurni.

Ma ... CHI o CHE COSA è nato? Questa è la domanda costante e senza risposta che si deve fare per uscire dalla ronda infernale. Chiedersi a "chi " succede e inseguire quello che chiamiamo "Io" fino alla sparizione, poiché si rivela essere solo un nome fittizio.

"Io" sono depresso, "Io" sono arrabbiato, ecc. : è l'Io che reagisce, ma non Quello che sei e che non conosci, appunto perché non potrà MAI essere un oggetto di conoscenza. Inseguendo l' Io non pensi più al problema, vai senza accorgertene, alla vera Sorgente e l'Io sparisce totalmente e così naturalmente il problema legato solo ad esso. Così per ogni situazione, per cancellare la memoria che vi si era incollata. Ogni volta che c'è un problema, un'emozione, chiediti a "Chi succede?" e poi inseguì il fantasma, finché si dissolve assieme al problema. " A chi saltano i nervi?" "A me." Rimani in quell'Io e vai nel profondo finché rimani nel puro senso di essere o coscienza. Ripetendo questo ogni volta, trascendi il concetto dell'Io e rimani nella coscienza senza oggetto, che poi sarà a sua volta trascesa, dal momento che il senso di essere o presenza è intimamente legato al fisico.

Anche se si parla di corpo sottile, astrale o causale, essi fanno sempre parte dell'individuo manifestato. Non sono la Realtà.

Dopo aver seriamente investigato sul "Chi sono?" si arriva alla conclusione che non si è ... NULLA!! Allora cosa vuoi conoscere per essere "nulla"? Essere nulla è ancora una falsa definizione (di cui parlano molti "maestri neo-advaita", ma senza averlo integrato nel vissuto), perché trasformi il niente in qualcosa. Se tenti di essere "nulla" significa che sei qualcosa no?

Essere qualcosa o essere niente sono ancora **concetti**, quindi falsi. Se qualcosa non esiste e il niente non esiste, allora? La risposta è il **Silenzio Assoluto**. La mente non capirà mai il silenzio perché descrivendolo, lo guasta. Senti profondamente che tutto è un miraggio costante.

Ma dire che tutto è illusione, "maya" è ancora un concetto da eliminare. Maya non esiste in realtà. Allora tutto quello che deriva da Maya non esiste nemmeno. Se non resta neanche il niente allora? Rimane il Silenzio. Lo stesso dicasi per la Realtà Ultima, l'Assoluto, il Divino: diventano solo porti rassicuranti, sono credenze. Provengono dalla mente. Sei tu a dare nomi a qualcosa che NON SAI, e non capisci per comunicare, ma anche per rassicurarti.

Cos'è la Realtà? Qualcosa che non cambia mai, ma potrebbe essere ancora un concetto al quale ti aggrappi.

Non vi è Realtà Assoluta. Prima si parlava di Dio, di Coscienza. Si sono solo cambiati i nomi. Così come il silenzio: se puoi esprimerlo, non è Quello.

Nulla a cui aggrapparti: se lasci dietro di te anche le mie parole, allora ci sei.

Se cerchi di sbarazzarti di un'emozione, di una sofferenza, devi vedere che non sono mai esistite. Come liberarti di qualcosa che non ha alcuna realtà? Passi anni cercando di

migliorarti, quando non c'è “nulla” da migliorare. Come migliorare un niente? Si migliora solo l'ego che mantiene la sofferenza.

Così anche quando proviamo ad aiutare il prossimo. Cerchiamo sempre di immergerci nelle azioni che a volte danno risultati. Qualcosa di terribile è successo e siamo riusciti a cambiare le cose, così almeno sembra temporaneamente. Tuttavia una persona, qualunque cosa debba sopportare nella vita, dovrà subirlo un momento o l'altro. Il solo vero sollievo è risvegliarsi. Di conseguenza, se sei “sveglio” vedrai le cose in modo diverso. In questo modo aiuterai veramente la persona.

Allora dove siamo? Esattamente dove siamo ora. **Qui e in nessun luogo.** I fisici la chiamano “**non-località**”.

Qualunque cosa tu faccia, in realtà non fai nulla. Sei sempre stato dove era necessario. Se rifletti a ciò sei totalmente libero. Se non sei da nessuna parte, se non ti aggrappi a nessuna credenza, a nessun punto di riferimento o concetto, vi è silenzio. Allora i pensieri si fermano e il silenzio sopraggiunge a tua insaputa. Il pensatore è totalmente distrutto. Rimangono solo quelli necessari, ma non vi è più alcuna identificazione.

*Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha* = Aldilà dell'aldilà di ciò che esiste o non esiste, aldilà di ciò che appare o che non appare: **SEI TOTALMENTE LIBERO.**

## **Tutto è Sogno**

Se l'Io sparisce, anche l'illusione sparisce perché non è mai esistita! Entrando nel profondo della visione, tutto il materiale soppresso si manifesta, a volte con più forza, ma ora sai come gestirlo con la domanda:”Chi fa? Chi sente? Chi soffre?”

**Quando guardo qualcosa o qualcuno, vedo in realtà solo**

**le MIE percezioni**, come in uno specchio. Se ti identifichi con un'immagine, con le esperienze che vivi, o i pensieri, dai forza all'immagine e soffri, ma se ti identifichi con il senso di essere puro, prima di ogni pensiero, ogni paura ti abbandona e sei libero. **È l'io ad avere i problemi, non Quello che sei** e che non conoscerai mai.

Tutto sembra apparire, ma nulla succede realmente; sembra che ti realizzi, ma anche la Realizzazione non esiste, sono solo parole. Reale è solo il silenzio non definibile.

Rimanendo nell'"Io (sono)" le tendenze nascoste (*vasanas*), le memorie, si affievoliscono finché spariscono. Tutto è incollato al filo immaginario dell'io. In realtà non c'è continuità.

È stato provato dalle scienze moderne che le coordinate spazio-tempo sono relative, apparenti e non reali o assolute. Si impara a distinguerle a circa un anno di età, quando il sistema nervoso lo permette. Premesso questo e visto che gli oggetti del cosiddetto mondo esterno, (corpo, casa, monti, astri del cielo, ecc.) sono percepibili solo nello spazio e nella durata e sono interdipendenti, anzi sono tutt'uno – automaticamente essi saranno anch'essi illusori come lo spazio-tempo. **L'irrealtà degli uni conferma l'irrealtà degli altri. Dato che è il sistema nervoso a costruire il mondo spazio-temporale, se questo si rivela anch'esso un concetto temporaneo e vulnerabile, tutto si rivela una bolla di sapone.** Corpo, genitori, oceani, fiori, emozioni, guerre e torture sono solo modelli d'interferenze, interpretati dal sistema neuronale (quando funziona in modo ottimale) che può solo manifestarsi in modo sequenziale, successivo, mentre il mondo reale è simultaneo, multidimensionale e inafferrabile, tranne per brevi accenni, dal sistema nervoso.

Non si può sperimentare la molteplicità della manifestazione allo stesso tempo, (non si sperimenterebbe nulla), ma lo

svolgersi del manifesto è possibile solo in una sequenza lineare (passato-presente-futuro), naturalmente orchestrata dal sistema nervoso e dai due emisferi cerebrali. A volte si nota la sincronicità degli avvenimenti nel mondo circostante o allargato alla terra-cosmo, ma è solo una traccia dell'unità della vacuità, che ti porterà poi all'annullamento di ogni concetto e a vivere sempre nel qui e ora (pur facendo progetti) – che è la sola realtà – anche se approssimativa, dato che è inesprimibile.

William James<sup>1</sup> afferma che le “cose” sono prodotti dell'attenzione selettiva della mente, la quale ignora il campo in cui proietta le immagini e le solidifica attraverso nomi o simboli, rendendole reali e indipendenti. Questo processo aggrava l'illusione che le “cose” siano separate o entità auto-esistenti, che giacciono lì in attesa di essere percepite.

Come già detto, si scopre che anche il semplice senso di essere è solo un pensiero, una supposizione. Quando si è nello stato di apertura, quando anche **il senso di vacuità è visto come concettuale**, (per alcuni vi sono momenti di smarrimento o “notte nera dell'anima”) si rimane ancora in uno stato, di beatitudine certo, ma ancora legato al sistema nervoso, dunque alla persona e all'ego. Il nulla è ancora un concetto che richiede un percipiente, un conoscitore o osservatore. Tutto ciò che si può pensare, non lo siamo. Anche lo spazio tra due pensieri – dal momento che lo puoi “oggettivare” – non è Quello, inconcepibile che sei. Non è quindi la Realizzazione. Questa potrà arrivare solo **quando tutte le identificazioni saranno sciolte, non è un atto di volizione**. Rimanendo il più possibile fissi nell'Io-sono o senso di essere senza oggetto, la nostra vera natura scioglierà anche questo concetto. Non c'è mai abbastanza distruzione del falso: l'azzeramento deve essere

---

1 - William James: filosofo, scienziato e psicologo pragmatico del 20° secolo.

completo perché non possa più risorgere. È quello di cui parlano tutti mistici. Se rimane un solo mobile, la stanza non può dirsi vuota. Lo spazio della stanza e quello di ogni atomo dell'apparente individuo è lo stesso no? Pervade tutto ed è invisibile. Nessuna identificazione è più possibile. Totale libertà, anzi aldilà anche della libertà.

Questo non sarà più un'esperienza, ma si potrà verificare solo nel vissuto quotidiano. I pensieri continueranno senza ingombrarti, a seconda della loro utilità del momento, ma non saranno più legati al filo dell'IO.-

***Che cos'eri otto giorni prima del tuo concepimento  
o mille anni fa? È quello che sei ora e sempre.***

traduzione di estratti da conversazioni del 1990  
*traduzione di Isabella di Soragna*

**Robert:** Fai questo esperimento domattina quando ti svegli, appena apri gli occhi, non badare a te come corpo. In altre parole sii solo nell'“attenzione” come t'insegna il buddismo. Osservati mentre esci dal letto, osservati mentre vai in bagno, osservati mentre ti lavi i denti. Ciò che provo a dirti è che il tuo corpo farà ogni cosa senza il tuo aiuto. È solo quando t'identifichi al corpo o come corpo che i problemi hanno inizio. Ma se non t'identifichi col corpo sarai felice. La tua Vera Natura è felicità, realmente: non per qualcosa che ti fa piacere ed è andata per il verso desiderato. Sei felice senza ragione. Non si tratta di continuare a ridere istericamente, ma di una gioia intima. Eppure il corpo continuerà a darsi da fare. Un po'

come un ventilatore elettrico, quando togli la presa, le pale continuano a girare. Se pratichi questo esperimento e non fai attenzione al corpo, togli la spina e osserverai il corpo che si occupa delle faccende. Esso lo farà finché può e per il tempo che gli è concesso, finché cade per sempre e te ne liberi. Oppure le pale smettono di girare prima che il corpo crolli e sarai totalmente immerso nel Sé. Allora sarà tutta un'altra storia.

Diventa difficile da spiegare, perché non sei più il corpo, eppure il corpo appare alla gente che lo osserva. Sembra reale, ma sarai nell'assoluta certezza che non c'è nessuno a casa. Non c'è mente né agente. La gente ti dirà: *“Ma ti vedo parlare, pensare, agire, vedo il tuo corpo!”* Allora darai loro l'esempio del ventilatore: togli la spina ma le pale continuano a girare. Il corpo deve continuare a funzionare. Sei entrato nel quarto stato di coscienza aldilà della veglia, del sogno e del sonno: la coscienza si è allargata. Non aver paura di perdere qualcosa se entri in quello stato. Alcuni dicono: *“Ma ho famiglia!”* e pensano: *“Perderò interesse verso la famiglia, il lavoro, i figli”*. No, non è così. Il tuo corpo sarà lo stesso di prima, riguardo alle apparenze. Farai un miglior lavoro, anzi! Sarai più amorevole e gentile. Avrai più compassione per il corpo anche, ma realizzerai: *“Sono il Sé”* o *“l'Io-sono è il Sé”*. Io sono Quello che sono. Sarà chiarissimo e semplificherà la tua vita. Non troverai da criticare, né da reagire, sarai solo te stesso e felice come mai.

Ma di nuovo, non devi rinunciare a nulla. Non c'è nulla da perdere. Alcuni dicono che sarai disgustato dal mondo e diventerai un eremita. Non è vero. **Per essere disgustato dal mondo devi essere “qualcuno” che ne è disgustato. E se non c'è nessuno, non si può essere disgustato da qualcosa.** Chiunque venga da te e ti dica: *“Sono illuminato e odio il*



*mondo, non ho nulla a che fare con la gente, vivrò da solo ora!*” – sorridi e realizzi che stanno peggio di prima perché rimane un IO personale: *“IO devo star da solo, IO devo abbandonare il mondo e vivere su una montagna”!* Un essere realizzato può stare **ovunque**. Non importa dove vive. Può essere al mercato ed essere felice come in un ashram, non fa alcuna differenza. Può essere in Iraq sotto le bombe, non ha importanza per lui. Vi sono bombardamenti, va bene, non ci sono, va bene. Non ci sono preferenze. Tutto va bene e si compie come deve.

La domanda allora è: *“Perché devo sopportare tutte queste difficoltà per realizzarmi?”* La domanda è fatta da un ignorante. Ricorda che la tua Vera Natura è Luce e Beatitudine, non devi sforzarti per la Realizzazione. **Devi solo liberarti di ciò che ti dice che non lo sei.** Qualcuno te lo ha detto (o è stata una lettura o una sadhana) **che essere libero significa la fine del sogno di maya.** Hai visto cos'è maya, è un'illusione e vuoi farla cessare. Allora metti **in primo piano la pratica nella tua vita: qualunque cosa metti al primo posto nella vita è quello che otterrai.** Pensa a ciò che è importante per te ed è la vita che hai scelto. **Ma se vuoi la libertà e il risveglio, dovrai negare tutto ciò che ha a che fare con l'IO personale, ma MENTALMENTE.**

Tutto inizia dalla mente. Cominci a chiederti o cercare l'IO, dove va ogni notte quando dormi. Dove va l'IO? Da dove viene? Nell'istante in cui ti svegli non c'è un IO, ma quando sei ben sveglio, tutti i problemi, le preoccupazioni e le faccende mondane sorgono in te. L'IO si sveglia: IO sento questo, IO sento quello. Dov'era l'IO PRIMA di tutto questo? e PRIMA di essere sveglio? Al momento in cui ti addormenti è la stessa cosa: non appena ti sei addormentato l'IO ti abbandona. Dov'è andato? **Sei in un buon sonno profondo senza IO.**

Riflettendo su questo IO significa una profonda meditazione. Chi ha bisogno di queste cose mondane? Chi è addolorato quando scompaiono? E chi è felice se le ottiene? OSSERVA i tuoi attaccamenti: sii consapevole di chi sei veramente, di ciò che ti turba di più, ti infastidisce, ti fa arrabbiare e perdere il controllo. OSSERVATI. Realizza che ciò **che capita all'Io non lo sei! Tu non sei l'IO!!** Sii Consapevolezza, Pura Beatitudine, Realtà Assoluta: è la tua Vera Natura, Quello che sei. Non sei l'IO: **e la strada per trovare la tua Natura Reale è di inseguire l'IO Personale fino alla sua Sorgente.** La Sorgente da cui proviene l'IO e dove sparisce. Questa pratica è pura meditazione e sarai libero.

**Robert:** C'era una festa di compleanno in casa mia con una ventina di persone. Ero seduto e guardavo: c'era rumore, musica, danze, ma mi sentivo in pace sempre. Non importa né quello che si sente o quello che si vede fare. Non dico:” Non sopporto questo rumore, devo andarmene e starmene da solo.” Sono in pace ovunque e quelli che pensano che devono andarsene via da qualche posto o da certa gente perché li fanno impazzire, queste sono invece benedizioni camuffate! Ti fanno vedere che non sei in pace con te stesso. Pensi davvero che se vai in un monastero o in un ashram o in una grotta sarai in pace? Se non puoi nemmeno stare in pace durante una festa? Lo vedi? Ovunque tu vada ti porti con te. E se non sei in pace dove ti capita di essere, se vai in una grotta diventi matto. La tua mente ti farà “uscire di mente”(ride) e questo va bene!

**Il mondo è il tuo laboratorio, la tua pratica.** Non cercar di fuggire dal mondo, non cercar di cambiare le cose, ma osservati, osserva le cose che ti infastidiscono, come parli sempre o come reagisci a ciò che ti dicono. Come reagisci ad uno spettacolo alla tv o a qualcuno che ti fa arrabbiare. (*queste*

*sono le 'prove' se 'credi' di essere qualcuno o no).* Conosco un tale che per sfuggire ai propri pensieri, accende la TV appena sveglia e la spegne a mezzanotte: non riesce a stare senza qualcuno che parli accanto a lui, se no la mente lo agita. Se spegne la TV – che lo controlla – si arrovella per quel che potrebbe fare dopo: vado al bowling a o al cinema? Da soli costoro si sentono invasi dai pensieri. Esaminati a fondo per vedere **chi sei veramente**. Realizzerai che non sei l'agente e sarai in pace. Non hai scelto tu di nascere da certi genitori ricchi o poveri, atei o spirituali, o agnostici, in un certo paese e in un'epoca precisa. Se sei fortunato inizierai a chiederti all'età della ragione: *“Come sono finito qui? Che cosa ci faccio? A che scopo?”* investigando sinceramente, la verità ti sarà rivelata e capirai che tutto è già prestabilito.

Anche se appaio come corpo o appare che faccia qualcosa, in realtà non faccio nulla e non sono il corpo. Allora se non sei il corpo e non fai nulla chi fa il lavoro? E la risposta è: **nessuno!**

***Nessuno è mai nato, nessuno ha mai vissuto  
e nessuno sparirà. E tu sei quel nessuno.***

**“Felicità”**

di Robert Adams

Dalla collezione dei Satsang di Robert Adams,  
discepolo diretto di Ramana Maharshi

“La coscienza non ha nulla da fare.  
la realtà assoluta è la realtà assoluta  
semplicemente nel modo in cui è.  
Non deve praticare alcuna sadhana,  
canto o mantra, o fare qualsiasi cosa.

Perché non risvegliarsi ora?

Che cosa stai aspettando?

Decidi che ti stai risvegliando in questo momento,  
permetti alla tua mente di trasformarsi nel tuo cuore,  
che è pura consapevolezza. Fallo!

Alcuni di voi stanno ancora chiedendosi,  
come faccio?

Attraverso il silenzio,  
vivere il momento,  
l'adesso, la realtà.

Nulla sta accadendo ora.

Nessuno sta soffrendo.

Ora è l'unico momento che hai.

Rimani nel momento.

Tutto è perfetto in questo momento.

Sentilo. Non pensarci. Sentilo.

Non ci sono ieri,  
non ci sono domani.

Tutti i tuoi cosiddetti peccati  
sono stati trascesi.

Né passato né futuro.  
Adesso sei pienamente vivo.  
Proprio adesso. Goditelo.  
Ricorda,  
non appena la mente inizia a pensare,  
afferrala osservandola,  
e ritorna al momento presente.  
Ogni volta che cadi nei pensieri,  
ricordati di catturarti.  
Ci sono molti di voi che consentono  
alle loro menti di scappare.  
Dimorate nel momento presente.  
Non accade nulla nel momento presente  
Il momento è l'eternità.  
Se stai facendo questo in modo corretto,  
dovresti iniziare a provare gioia che sgorga dentro di te.  
Una gioia, una beatitudine, una pace  
che non hai mai provato prima.  
Sentila.  
Niente altro esiste al di fuori di  
questa pace,  
questo amore,  
questa consapevolezza.  
Chiamala con il nome che preferisci,  
non importa.  
Tu sei Quello.”

Fonte: <http://www.isabelladisoragna.com/traduzioni/robert-adams/>

Fonte: <http://lampediluce.blogspot.it/2016/11/felicita-di-robert-adams.html>



## *WAYNE LIQUORMAN*



intervista di Blayne Bardo  
Maggio 1998

Wayne Liquorman incontrò il suo primo ed ultimo guru, Ramesh Balsekar, nel settembre 1987. Nell'aprile 1989 la sua ricerca terminò quando il meccanismo corpo-mente chiamato Wayne sperimentò l'illuminazione. Egli è l'autore di "Senza via d'uscita: per chi è spiritualmente evoluto" che pubblicò sotto il nome di Ram Tzu perché "non voleva che il suo appartamento si riempisse di miserabili ricercatori". Egli è anche l'editore di "La consapevolezza parla" e di altri libri di Ramesh Balsekar che si riferisce a Wayne come suo figlio spirituale. L'insegnamento che si manifesta attraverso Wayne è puro

Advaita (non-dualità) unicamente presentato in modo moderno, umoristico e pungente senza compromessi, dogmi religiosi o intonazioni new age. Wayne non offre cure, esercizi, miracoli o tecniche per raggiungere l'illuminazione. Egli non dà nulla a cui aggrapparsi, nulla da fare, nulla da raggiungere. Tu sei semplicemente invitato a portare i tuoi più cari concetti spirituali in un incontro con Wayne, al termine del quale, se sei molto fortunato, te ne potrai andare senza di essi.

Blayne: *Qual è l'essenza dell'insegnamento che si manifesta attraverso di te?*

Wayne: L'essenza dell'insegnamento è la stessa di quella del mio guru Ramesh Balsekar e di altri saggi prima di lui: tutto ciò che è è Consapevolezza. La Consapevolezza è tutto ciò che c'è. Se questo viene compreso intuitivamente e profondamente allora non vi è più null'altro da dire. Qualsiasi altra ulteriore affermazione è superflua perché l'ultima comprensione è uno stato non intellettuale.

Blayne: *La comprensione ultima?*

Wayne: Sì, la comprensione ultima. All'inizio c'è un approfondirsi della conoscenza intellettuale che è parte del processo. La comprensione intellettuale può portare ad una esperienza fenomenale di Unità. Questa esperienza fenomenale di Unità è ciò che viene normalmente riconosciuta come esperienza mistica, ed i mistici per secoli hanno parlato di questa esperienza usando una varietà di termini che riflettono la loro specifica cultura spirituale. Si può dire che la conoscenza ultima sia il risultato di un evento impersonale che avviene in fenomenalità, ma essa non è fenomenale di natura.



Essa è ciò che trascende ed allo stesso tempo racchiude la fenomenalità.

Blayne: *Cosa puoi dire al ricercatore che cerca qualcosa, sia la pace, la libertà o l'illuminazione?*

Wayne: La ricerca accade. Non c'è dubbio che essa avvenga in alcuni meccanismi corpo-mente. Il processo attraverso il quale si sviluppa è che una persona normale, comune, inizia a chiedersi se ci sia qualcosa di più nella vita che il perseguimento di soldi, sesso, relazioni e successo. Questa persona dunque inizia a chiedersi chi essa sia in realtà. Questo è il punto al quale Ramana Maharshi si riferisce dicendo che la testa è nella bocca della tigre, le fauci si chiudono e non c'è via d'uscita. Qui inizia la ricerca. Fino a quando c'è un senso di azione personale da parte del corpo-mente del ricercatore, egli crederà di essere lui stesso a cercare. Con la conoscenza ultima o finale ciò che viene rivelato è che il ricercatore è ciò che viene rivelato.

Blayne: *Qual è il ruolo, sempre che ce ne sia uno, che il guru svolge nel processo di ricerca?*

Wayne: La domanda comune è "è il guru necessario?" La mia risposta è che non ci sono requisiti da parte della Consapevolezza. La Consapevolezza può fare qualsiasi cosa voglia all'interno della manifestazione. La ricerca è un processo fenomenale e questo è cruciale da capire: la ricerca è un processo fenomenale. Essa accade all'interno della fenomenalità, le varie progressioni che si verificano sono in fenomenalità, l'impulso è in fenomenalità, e l'evento finale che è la dissoluzione di ogni atto personale è in fenomenalità. Tutto

ciò che accade è in fenomenalità. Il risultato del processo di ricerca è un risultato solo teoricamente perchè ciò che rivela è quello che è qui tutto il tempo. Quindi in realtà non c'è alcun progresso in senso assoluto. Eppure nella struttura fenomenale della ricerca e del ricercatore il guru può avere un ruolo. Infatti nella vita di molti ricercatori il guru è una figura centrale nella ricerca. Per coloro che hanno trovato un guru, che hanno trovato il loro vero guru, non esiste esperienza fenomenale migliore.

Quando ho incontrato Ramesh mi sono innamorato come non lo sono mai stato in tutta la mia vita. Fino a quel punto sono stato fortunato abbastanza da avere sperimentato un amore profondo con alcune persone - i miei figli, moglie, genitori- ma questo genere di amore impallidisce paragonato all'amore tra il discepolo ed il guru. Questo accade perchè la relazione guru-discepolo ha una dimensione del tutto differente. Quando accade ciò che io chiamo risonanza tra il meccanismo corpo-mente del discepolo e quello del guru, in presenza di questa risonanza c'è per il discepolo un'esperienza di Unità, che è il costante stato non-fenomenale del guru. Questa Unità è Amore inesprimibile.

Blayne: *Questo Amore a cui tu fai riferimento non è l'amore che è comunemente usato nei discorsi quotidiani.*

Wayne: No. Non è quell'amore. L'amore di cui tu parli è essenzialmente un contratto sociale: fino a quando tu continui a darmi ciò che mi appaga io continuerò ad amarti. L'amore che uno sperimenta con il guru è ciò che uno potrebbe chiamare amore senza condizioni, amore incondizionato, perché non c'è un contratto sociale implicato o associato in nessun modo alla relazione. E' un amore nel quale non ci sono restrizioni, un

desiderio di dare liberamente con nessun pensiero di ricevere. Da parte del discepolo il puro amore è spesso associato con la qualità fenomenale che è la controparte dell'odio, ciò che può essere chiamato amore romantico. Spesso c'è un tale elemento da parte del discepolo. Di conseguenza il discepolo può scoprirsi geloso di altri discepoli.

Posso parlare di me stesso. Quando ho incontrato per la prima volta Ramesh facevo sempre progetti per essere in sua presenza, per essere con lui il più possibile, ed odiavo la persona che lo portava fuori a cena, che lo accompagnava in auto, che aveva con lui il tipo di relazione che io desideravo. Io lo odiavo con una gelosa passione dal momento che aveva l'oggetto del mio amore e devozione nella sua macchina. C'era un "me" che voleva Ramesh per i propri scopi. Ora, dalla parte del guru non c'è desiderio nella relazione. Non c'è alcun "me" che vuole nulla dal discepolo. Malgrado ciò in fenomenalità per il meccanismo corpo-mente del guru c'è un'esperienza di piacere nell'amore che esiste nella risonanza tra il discepolo ed il guru. Non vi è però alcun tipo di coinvolgimento da parte del guru. Dalla sua parte c'è quindi un amore assolutamente puro. Da parte del discepolo c'è quel puro amore mescolato ad un amore più romantico, ad un tipo di amore personale.

*Blayne: Come è possibile per il guru avere queste sensazioni di piacere dal momento che non c'è un "io" rimasto per sperimentarle?*

Wayne: Questa è una comune incomprensione. Quando diciamo che il "me" è assente nel guru, il "me" non è assente al punto da non suscitare più alcuna reazione da parte del guru. Il guru non è qualche fetta di tofu umano, non qualche blanda goccia senza alcuna caratteristica di per sé. Egli ha un corpo

che ha alcune caratteristiche che lo riguardano. Egli ha una mente che è stata condizionata in certi modi e che reagisce con caratteristiche proprie. Tu puoi dire che c'è una personalità, una personalità. Questa personalità deve esistere affinché il meccanismo corpo-mente del guru possa funzionare. Ciò che è assente, completamente assente nel guru è un qualsiasi senso di azione personale. Il meccanismo corpo-mente del saggio è, come ogni altro meccanismo corpo-mente, uno strumento attraverso cui Dio o la Consapevolezza o la Totalità funziona. Nel saggio, però, non c'è senso di azione personale. Nell'individuo identificato in modo personale c'è un senso di "io sono colui che agisce" anche dove c'è un'assoluta convinzione intellettuale che non sia così. L'esperienza soggettiva dell'individuo ordinario è di essere colui che agisce. Questo viene chiamato da Ramesh "ipnosi divina". Il senso di un'azione personale persiste malgrado ogni evidenza del contrario. Se guardi ad una qualsiasi tua azione in un contesto più grande, se tu esami la tua stessa vita, la convinzione di "sono io a farlo" cade immediatamente. Malgrado ciò nel meccanismo corpo-mente dell'individuo identificato vi è il senso di essere colui che agisce, e, fino a quando ciò non viene rimosso esso è lì. Per il saggio c'è solamente l'azione pura, o la pura emozione, senza alcun senso di azione personale.

Blayne: *Come si trova il guru?*

Wayne: Tu non trovi il guru. La comprensione è che il guru appare come parte del funzionamento di Dio, o della Totalità. Lo stesso potere può trasformare un meccanismo corpo-mente felice e bene adattato in un ricercatore, e può trasformare questo in un guru oppure no. Esso può rendere questo ricercatore un falso guru, uno che indirizza nella direzione

opposta alla realizzazione della propria vera natura. Le pratiche suggerite da un tale guru possono rafforzare il senso di un'azione personale piuttosto di diminuirla. Per esempio un tale ricercatore può diventare un mediatore molto istruito. Egli potrebbe considerarsi un mediatore migliore di qualunque altro. Lo potresti quindi vedere incedere trionfante con l'attitudine di "io posso meditare meglio di qualsiasi altra persona nel vicinato". Sarebbe dunque chiaro che egli lo pensa veramente anche se è così "spirituale" da non dirlo.

*Blayne: Parlando di meditazione ci sono pratiche richieste affinché la ricerca possa arrivare al suo termine?*

Wayne: Non vi è nulla di richiesto affinché la ricerca possa completarsi. La Consapevolezza può realizzare se stessa attraverso un qualsiasi meccanismo corpo-mente in qualunque momento. Nel caso di questo particolare meccanismo io non sono stato un ricercatore spirituale per la maggior parte della mia vita. Verso i sedici anni ho scoperto le droghe e l'alcool e mi sono reso conto che queste sostanze supplivano ciò di cui io avevo bisogno. Esse mi resero possibile vivere, vivere con la convinzione dolorosa di essere colui che agisce. Vedi, quando hai il senso di azione personale e sei costantemente messo di fronte all'evidenza di non saperti controllare a sufficienza, è miserevole questo senso di "dovere fare ciò", la sensazione di "dover andare lì fuori e manipolare il mondo secondo i miei obiettivi". Il mondo continua a scivolare dalla presa ed i migliori progetti continuano a cadere, anche i più sinceri sforzi non riescono più a dare i loro frutti. Questo può essere davvero devastante.

Per me l'alcool e le droghe erano un modo di cooperare con questo modo di vivere, con questo sistema di valori. L'uso di

queste sostanze porta ad un'assuefazione ed io divenni fisicamente obbligato ad assumere quotidianamente droghe ed a bere una grande quantità di alcolici ogni giorno solo per sopravvivere. Io stavo morendo. Queste sostanze mi stavano uccidendo, le mie caviglie ed i polsi erano gonfi per un edema alcolico ed io stavo perdendo il controllo delle mie funzioni corporee fondamentali.. Il mio stato era orribile. A quel punto, alla fine di quattro giorni di baldoria giunse un momento di assoluta certezza che quella fase della mia vita era giunta al termine. Era come se un interruttore fosse stato girato. L'ossessione se ne era andata. Non si trattava di dover resistere né di fare nulla, se ne era andata. Ciò che era chiaro in modo sbalorditivo era che io non avevo fatto questo. Se io non l'avevo fatto la domanda fu allora "che cosa ha causato ciò?" Se io non sono il padrone del mio destino chi lo è? Questo fu il punto nel quale la mia testa fu nella bocca della tigre, le fauci si chiusero e non ci fu via d'uscita. Divenni un ricercatore.

Nel giro di quindici mesi la ricerca mi portò da Ramesh. Ero stato un alcolizzato per la maggior parte della mia vita ed ora mi trovavo con tutti quei ricercatori veterani intorno a Ramesh. Mentre io ero stato sul bancone del bar essi erano stati in ashram indiani o a seguire qualche ritiro spirituale. Essi conoscevano ogni strana parola che Ramesh usava: noumeno, fenomeno, Consapevolezza a riposo; essi sapevano pure come pronunciare correttamente Nisargadatta. Conoscevano cosa fossero le siddhi ed i significati di tutti quei termini indù. Io non ne conoscevo alcuno. Dissi quindi a Ramesh: "mi sento veramente un bambino paragonato a queste persone. Tutti loro hanno queste conoscenze ed io non le ho". Egli mi disse : "conosci cosa vuol dire sadhana?" Io risposi di no. Mi disse: "sadhana è il cammino, il cammino nozionale che il ricercatore attraversa, che ha varie pratiche associate che servono, a

quanto si dice, per diminuire l'identificazione con l'ego. La tua sadhana, la sadhana del meccanismo corpo-mente di Wayne era di bere e di usare droghe per 19 anni. Questo è ciò che è stato chiesto a tale organismo corpo-mente per giungere al punto in cui l'identificazione con l'ego avrebbe potuto essere spezzata sufficientemente, in cui il mantenimento di un senso di azione personale sarebbe diminuito a sufficienza per iniziare la ricerca.

Mi hai dunque chiesto se è necessaria la meditazione o altre pratiche. La conoscenza avvenne nel meccanismo chiamato Wayne Liquorman, e tu mi chiedi cosa l'abbia causata. Egli è stato alcolizzato e drogato per 19 anni, questo deve avere causato il risveglio successivo. Se voglio dunque seguirlo è meglio che io inizi a bere ed a drogarmi. Ovviamente questo è ridicolo. Molte persone che seguono questo cammino muoiono, e muoiono di una morte orribile. Essi non si svegliano un giorno ed iniziano a leggere il Tao te Ching, Chuang Tzu e tutta questa roba. Ti posso assicurare che non molti dei miei compagni di Chaser bar e Grill sono lì fuori ad andare in giro a dare lezioni di Advaita. Tutto accadde solo come parte del funzionamento della Totalità.

*Blayne: Ci sono state alcune specifiche sadhana o attività che hai fatto tra il periodo in cui la tua testa entrò nella bocca della tigre e l'incontro con Ramesh?*

Wayne: Ci furono alcune forme più tradizionali di sadhana che capitarono in quel periodo, tra l'improvviso scioglimento dell'ossessione dell'alcool e delle droghe ed il momento in cui incontrai Ramesh. Di fatto fu come passeggiare in un bazar spirituale. Fu un'ottima esperienza perché il mercato spirituale ha tutte quelle fantastiche indicazioni colorate. Io ero attratto

soprattutto dalle cose orientali perché avevo un enorme pregiudizio verso l'occidente. Non avevo ancora avuto allora l'opportunità di sviluppare alcun buon pregiudizio verso l'oriente, quello avvenne col tempo. Ero dunque attento ad investigare molte cose differenti. Iniziai a fare tai chi. Lessi Thich Nhat Hanh, Rajnesh, Chuang Tzu, Huang Po e quel genere di autori. Ciò fece schioccare una corda risonante in me e ne fui deliziato. Mi immaginai che essi fossero veramente sopra qualcosa. Andai a sentire Ram Dass. Egli era un tale spirito meraviglioso, era così divertente, ed era una vera gioia essere nella comunità che partecipava ai suoi incontri. Ho veramente apprezzato tutto ciò. Fu questo un periodo di circa quindici mesi prima di incontrare Ramesh.

*Blayne: Dopo avere incontrato Ramesh quanto durò il periodo che precedette l'illuminazione in questo corpo-mente?*

Wayne: Lo incontrai il 16 settembre 1987 e ciò che viene illuminazione accadde nell'aprile del 1989. Fu quindi circa un anno e mezzo.

*Blayne: In questo anno e mezzo dopo il primo incontro con Ramesh ci furono alcune particolari sadhanas?*

Wayne: No. Io mi focalizzai completamente su Ramesh. Ebbi l'opportunità di stare con lui per parecchio tempo quando organizzai il suo secondo tour qui in America e pubblicai ed editai i suoi libri.

*Blayne: Ti consideri un continuatore di una discendenza?*

Wayne: Forse per la mia orientazione occidentale la nozione



di discendenza non è mai stata molto significativa per me. Il fatto però che Ramesh fu discepolo di Nisargadatta Maharaj fu sufficiente a farmi leggere "Io sono quello". Le mie interazioni attraverso i lavori scritti mi lasciarono freddo. Ho dato un'occhiata ad "Io sono quello", ne ho lette alcune pagine, ma esso non mi ha mosso come invece ha mosso altre persone.

Blayne: *Quindi più che continuare una discendenza uno potrebbe dire che tu stia continuando una tradizione?*

Wayne: Vedi, il modo in cui l'insegnamento viene espresso attraverso di me è ovviamente alquanto diverso da come fu espresso da Marahaj o da come lo esprime Ramesh. Il contesto culturale e le nature dei tre meccanismi corpo-mente sono totalmente diversi. Quando l'insegnamento è vivo e spontaneo esso si esprime secondo la natura del meccanismo attraverso cui trova vita piuttosto che in un modo meccanico. Sebbene io rispetti le origini indiane dell'Advaita non sono mai stato tentato di scegliermi un nome indiano o di vestirmi con abiti indiani per i miei discorsi. Generalmente quando un insegnamento si esprime attraverso un discepolo in cui la realizzazione non è ancora avvenuta capita che la cultura, l'abbigliamento e le parole del guru precedente vengano emulate, ed i concetti presi a prestito vengano scambiati per la verità. L'insegnamento reale non risiede nelle apparenze o nei vocaboli utilizzati. Come dice Ramana Maharshi i concetti sono solo strumenti. Essi sono come spine che vengono usate per rimuovere altre spine.. una volta che la spina incastrata viene rimossa allora entrambe le spine vengono gettate.

Blayne: *Se il guru non si è ancora rivelato ad una persona qual è la tua sensazione riguardo ai libri e al loro ruolo mentre*

*la ricerca continua?*

Wayne: Forse il miglior modo per avvicinarsi alla questione è di guardare al fatto che i libri esistono. I libri esistono, il ricercatore esiste, i libri giungono nelle mani di un ricercatore. Ora, quale sia l'effetto di questo incontro tra il ricercatore ed il libro è variabile. Un ricercatore prenderà un libro particolare e questo lo toccherà in modo profondamente "spirituale", ci sarà una tremenda apertura, una "visione" che giunge come risultato del contatto con ciò che viene espresso nel libro. Un altro ricercatore può leggere lo stesso libro ed interpretare malamente l'insegnamento in modo tale da "regredire". Egli diviene quindi ulteriormente avviluppato ed infangato nell'identificazione. Questi sono i destini di questi due meccanismi corpo-mente.

Blayne: *Quale ruolo svolge la preghiera, sempre che ne abbia uno, dal momento che tutto è predestinato?*

Wayne: Il suo ruolo può essere visto se tu guardi a ciò che è; la preghiera accade. Essa è un evento che si svolge come parte della manifestazione fenomenale. Per esempio tu preghi per la guarigione da una malattia di una persona che ami. La preghiera che offri è molto sincera. La persona guarisce. Se disegni una intelaiatura intorno a questi due eventi ed escludi qualsiasi altra cosa puoi dire che la preghiera abbia causato la guarigione. Dici quindi che la preghiera è causativa. Questo è veramente ciò che stiamo discutendo: la relazione di causa-effetto tra le cose. Ciò che è più accurato dire è che per la guarigione della persona amata era necessaria una preghiera ed è quindi giunto il pensiero di pregare per quella persona. A questo punto avvenne la preghiera che ebbe i suoi effetti e ci fu

una guarigione. Se invece la persona doveva morire allora non ci sarebbe stata alcuna preghiera oppure la preghiera non avrebbe portato alcun effetto. Ciò che stiamo vedendo è che tutti gli eventi in fenomenalità sono quanti di energia. Essi sono per natura individuali. La relazione tra di essi è nozionale. Causa ed effetto sono un'idea, una nozione. Come dice Ram Tzu "Ram Tzu crede nella causa-effetto . egli solamente non sa qual è l'una e quale l'altra".

*Blayne: Per l'essere risvegliato la Consapevolezza è tutto ciò che c'è, ma per colui che non è risvegliato c'è separazione?*

Wayne: Tutta la questione di essere un "risvegliato" è interessante. Non vi sono esseri "risvegliati". Ci sono solo meccanismi corpo-mente in fenomenalità attraverso i quali funziona la Totalità. Come parte di questo funzionamento della Totalità attraverso questi diversi meccanismi corpo-mente alcuni diventano ricercatori. Essi si chiedono ad un certo livello se sono veramente coloro che agiscono. Quando queste domande vanno in profondità allora la vera natura delle cose può essere rivelata come parte di questo processo. Questa rivelazione non capita ad un individuo.

Per un individuo identificato non è possibile concepire questo stato più di quanto non sia possibile descriverlo. Eppure questa intera discussione è un tentativo di indirizzare intellettualmente verso ciò che non può essere intellettualmente capito. Il meccanismo corpo-mente del saggio è solo un saggio in relazione ad un discepolo. Senza discepolo non vi è alcun saggio. Non c'è bisogno di un saggio. Ci si potrebbe anche spingere tanto in là da dire che concettualmente la presenza del discepolo porta in vita il saggio. A questo si riferiscono i buddisti quando dicono che il buddha appare come atto

compassionevole per rendere liberi i ricercatori che si considerano in schiavitù. E' la presenza del ricercatore che si considera in schiavitù che richiama il saggio, il buddha.

Blayne: *Tu usi la parola "nozione", "nozionalmente" nel modo in cui Ramesh ed altri hanno usato i termini "concetti", "concettualmente"?*

Wayne: Proprio nello stesso modo.

Blayne: *La Consapevolezza di per sé è al di là dei concetti malgrado si usi un concetto come riferimento o come indicazione ?*

Wayne: Corretto.

Blayne: *Non può essere pensato, non può essere percepito, solo aspetti di Esso possono esistere.*

Wayne: Sì. Non può essere conosciuto nella sua totalità, può essere conosciuto solo nei suoi aspetti.

Blayne: *Non può essere percepito o conosciuto nella sua Totalità perché ogni aspetto della manifestazione è solo una parte di questa Totalità.*

Wayne: Giusto.

Blayne: *In entrambe le tradizioni orientali ed occidentali ci sono storie di individui che cercano Dio e tornano essendo Dio. Che cosa significa ciò.*

Wayne: Essi indicano il vero stato di cose, cioè che tutto ciò che è è Dio. Essi sono una via che indica che tutto, incluso colui che si ritiene altro rispetto a Dio, è Dio.

Blayne: *Quando usi la parola o il concetto "Dio" non lo usi evidentemente in senso personale. C'è parecchia confusione intorno a questa parola.*

Wayne: Per questo è meglio usare una parola che abbia meno associazioni. Quando l'insegnamento matura, come l'insegnamento di Ramesh è maturato, le parole come "Consapevolezza" assumono molte sfumature. I discepoli di lunga data cominciano a credere di saperne qualcosa. Essi hanno udito tutte le descrizioni ed i suggerimenti che il saggio ha usato per riferirsi a ciò, li hanno assorbiti tutti e perciò credono di avere qualche appiglio rispetto a questa cosa, questa Consapevolezza o Dio. A questo punto è necessario cambiare terminologia. Chiamala Sorgente, chiamala Maurizio, chiamalo in un altro modo. Non importa come lo chiami. Il fatto di pensare di conoscerlo è il maggior impedimento. Il saggio non sta cercando di impilare una collezione di concetti per il discepolo. Egli sa che non vi è alcuna particolare verità in essi.

Blayne: *La Consapevolezza è tutto ciò che è. Non c'è nessuno che agisce quindi non c'è libertà di scelta e quindi ogni cosa è predestinata a livello individuale e collettivo?*

Wayne: Sì, anche se il destino è solo da un punto di vista dell'individuo. Per il saggio non c'è destino, per lui tutto è visto come è nell'Eterno Momento Presente. Il destino è una funzione del tempo e dello spazio. Il tempo e lo spazio esistono come aspetti della manifestazione fenomenica, come

espressione della Sorgente. Secondo un detto zen quando tu inizi lo zen i fiumi e le montagne vengono visti come fiumi e montagne. Quando procedi poi nella ricerca dello zen i fiumi e le montagne cessano di essere fiumi e montagne perché ora vedi la natura illusoria di queste cose. Esse non sono reali, non sono vere, non hanno un'esistenza indipendente. Non vi è validità inerente ad esse, quindi esse non esistono veramente. A questo punto molti ricercatori si trovano a vari stadi. Questa può essere una scoperta molto liberatoria o molto disturbante. La mente può associarvi una visione nichilista e negativa e dire "se non è reale non ha dunque alcun valore, tutto è senza senso". Quando però vi è il risveglio, quando c'è la visione vera, la conoscenza, allora i fiumi e le montagne tornano nuovamente ad essere fiumi e montagne. Questa manifestazione fenomenale è vista come parte del Tutto, e per quanto non abbia un'esistenza indipendente è parte dell'Uno, è un aspetto dell'Uno. Per questo ha realtà. Ha sostanza.

Blayne: *C'è parecchia confusione sul concetto di incarnazione. Qual è la tua spiegazione?*

Wayne: Dal punto di vista della comprensione ultima, cioè che tutto ciò che è è Consapevolezza, tutte le apparizioni manifeste in Consapevolezza, tutti i cosiddetti individui sono mere apparizioni che emergono nella Consapevolezza. Esse sono espressioni della Consapevolezza. In termini visivi tu puoi immaginare la Consapevolezza come una grande palla di argilla, perché la palla di argilla è tutto ciò che c'è, è un'unità. Eppure da essa emergono tutti questi meccanismi corpo-mente che hanno nomi come Bill o Karen o Abdul. Quando essi emergono noi diciamo che sono nati. La ragione dell'utilità di questa immagine è che la connessione tra ciò che è nato e la

Consapevolezza dalla quale nasce è visivamente intatta. Nel mondo c'è l'apparenza di tutte queste entità separate che camminano intorno. La loro connessione con la Sorgente non è veramente vista. Quando viene capito che vi è questa connessione sottostante che tutto nasce da questa Unità ed è solamente un aspetto dell'Unità allora si vede come ognuna di queste forme è una nascita temporanea attraverso cui vari eventi accadono, e attraverso cui sono contenuti esperienze, emozioni, pensieri e memorie. Alla fine della sua lunghezza avviene la morte, ciò che chiamiamo morte, che è il ritorno di tutti questi elementi alla Sorgente. E' la caduta di ciò che è nato e quindi tutti gli elementi composti "ritornano" alla fonte dalla quale non si sono mai allontanati. Ora non sono più differenziati in alcun modo. Tutti questi pensieri, esperienze, memorie, tutte queste caratteristiche ritornano in quell'insieme di indifferenziata Consapevolezza.

*Blayne: Cosa accade a Bill. Karen o Abdul dopo che ritornano alla Sorgente?*

Wayne: La cosa importante da capire è che le figure di argilla che emergono dal tutto non sono mai state separate. Possono apparire separate ma ciò è solo perché non sei sempre in grado di vedere il viticcio di connessioni nell'Unità. Nulla può essere separato dall'Unità, se no sarebbe dualità. La materia, come dicono i fisici, non viene creata né distrutta. C'è questa Unità e questo continuo crearsi di nuovi organismi. Se in uno di questi corpo-mente c'è un senso di azione personale allora crederà che ogni pensiero sia di sua proprietà. Potrebbe essere un "nuovo" pensiero, o uno pensato da un altro corpo-mente cinquecento anni fa. Potrebbe essere la memoria di un'esperienza sperimentata in un precedente meccanismo

corpo-mente. Ma se c'è un senso di azione personale l'organismo crederà che questo pensiero o esperienza o memoria sia suo e dirà "io ho sperimentato ciò" "questa era la mia vita precedente, la mia esperienza passata". Fin dall'inizio però non vi era alcun meccanismo separato. Bill o Karen o Abdul erano solo nomi dati ad una particolare temporanea nascita nella Consapevolezza.

Tutta la nozione di reincarnazione è basata sulla nozione di separazione. Una volta capito che tutto ciò che c'è è consapevolezza allora ciò che si incarna e reincarna è anche visto come Consapevolezza. Dal punto di vista del saggio tutto è Uno e tutte le espressioni sono espressioni dell'Uno.

*Blayne: Qual è il tuo consiglio per l'apparente ricercatore in questo processo alquanto doloroso di ricerca? Quali sarebbero le tue parole verso qualcuno che si allontana da te con le spalle curve perché ha una buona conoscenza intellettuale ma allo stesso tempo è ancora immerso in un'identificazione personale?*

Wayne: Generalmente non do consigli. A chi li potrei offrire? Questo parlare che avviene attraverso di me accade solo come risultato di una interrogazione. Io non ho nulla all'ordine del giorno. Quando Ramesh mi suggerì di parlare egli mi disse "se vengono parla loro". Questo è ciò che faccio. Non vi è nulla che io sia interessato a trasmettere perché la comprensione è che questo è tutto un processo. In un momento potrei dire ad una persona di respirare solamente. Ad un'altra potrei citare i commenti di Ramesh a qualcuno in questa situazione: dimentica qualunque cosa hai udito qui. Questo consiglio sarebbe per un individuo chiaramente intellettuale, uno che porta i concetti come ulteriori mattoni nello zaino.



Questo genere di persone se ne andrebbero con un peso maggiore di quando sono arrivate se tengono queste nozioni come un tipo di verità. Quindi ciò che potrebbe essere detto dipenderebbe dal momento.

Blayne: *Di qui il dilemma o conflitto apparente di uno studente quando legge una quantità di insegnamenti di saggi.*

Wayne: Certamente. Essi sono in conflitto. Ogni buon insegnante dirà cose che sono apparentemente inconsistenti. La consistenza non esiste in natura eccetto dall'enorme punto di vista nel quale tutto è Uno. Questa è l'unica consistenza. Tutto il resto è fluido, è in dualità, è mutevole e quindi ogni momento porta con sé i propri imperativi. Il meccanismo risponde al momento secondo la sua natura. L'imperativo del momento porta il meccanismo di risposta. L'unica differenza fra il saggio ed il ricercatore è che questa risposta è conosciuta dal saggio come risposta non sua. Essa è solo una risposta del meccanismo che è un'espressione della Sorgente.

Blayne: *Grazie.*

Wayne: Di nulla.

Fonte: [http://www.vedanta.it/attivita/articoli/satsang\\_01.htm](http://www.vedanta.it/attivita/articoli/satsang_01.htm)