

Trovare l'Io e Dimorarvi

- *Passo per Passo* -

di Rajiv Kapur

Dopo la pubblicazione di “Autobiografia di uno Jnani” ho ricevuto vari quesiti da molti ricercatori in tutto il mondo. Ho fatto del mio meglio per rispondere sulla base di ciò che io stesso ho sperimentato nel cammino spirituale. Se qualcuno ha ricavato dalle mie risposte qualche beneficio questo è solo dovuto alla Grazia del mio insegnante Ed Muzika e dei Maestri. Niente è opera mia.

Prima di iniziare a scrivere su alcuni aspetti ed elementi chiave della sadhana nella forma di domande e risposte, vorrei prima ringraziare il mio maestro Ed Muzika (Edji) per avermi guidato e aiutato ad arrivare dove oggi mi trovo. Sono benedetto e immensamente fortunato ad avere Edji come mio Guru, stare ai suoi piedi di loto è stata la mia sola realizzazione.

Il suo blog è un meraviglioso esempio di insegnamento non-concettuale impossibile da reperire altrove. Questo blog, comunque, non è solo di Ed Muzika e di Robert Adams, ma di ogni sincero devoto e ricercatore che ha acquisito conoscenze da questo sito. Perciò il blog è il vero riflesso di quel devoto e grazie ad esso Shri Robert Adams vive ancora nei cuori di molti. I miei sinceri *pranaams* a tutti i devoti di questo sito.

Non sono un gran conoscitore delle parole, dei linguaggi e di ciò che altri maestri hanno insegnamento. La mia conoscenza deriva dalla mia stessa *Realizzazione del Sé* attraverso la quale rispondo alle domande che mi vengono fatte. Prima del risveglio leggevo raramente qualcosa e trovo che questo sia stato uno dei miei più grandi punti di forza. Dopo il risveglio leggo qualcosa qua e là giusto per avere una prospettiva degli insegnamenti che vengono offerti al pubblico.

La maggior parte dei libri dei Maestri realizzati tenta di mostrarci un percorso di risveglio che si basa sulla loro esperienza personale attraverso parole e concetti. Tutti questi Maestri tentano di mostrarci la Verità o Realtà a modo loro, tramite parole e indicazioni. Un Maestro pienamente risvegliato sa che la verità è la stessa anche se parole/concetti utilizzati da altri Maestri di varie tradizioni sono assai spesso diversi.

La Verità è UNA SOLTANTO, ma il ricercatore può facilmente cadere in inganno considerando che la conoscenza acquisita dai libri, compresa solo attraverso indicazioni e parole, costituisca una realizzazione e comprensione effettiva.

Dopo aver letto molti di questi libri, tutto ciò che il ricercatore ottiene è la soddisfazione mentale di aver accumulato una vasta conoscenza di concetti sotto forma di tecniche, affermazioni, ideologie, costrutti mentali, condizionamenti, termini ecc.

Tutti questi concetti diventano enormi ostacoli verso il vero risveglio. Ecco perché non è consigliabile leggere troppo. È dopo il risveglio che si possono fare tutte le letture che si vogliono, allora non vi sarà alcuna perplessità.

Per tutti il modo migliore di risvegliarsi è quello di stare in compagnia fisica di un Maestro realizzato. Sono di grande aiuto incontri periodici tramite dei satsanga; in questa sede il Maestro può verificare se la meditazione si sta sviluppando correttamente e il ricercatore potrà chiarire molti suoi dubbi.

Se ciò non fosse possibile nell'immediato, il miglior modo sarebbe quello di seguire le parole e gli insegnamenti del Maestro e avere completa fede in essi. Le parole del Maestro comunque devono essere seguite e sostenute da una pratica scrupolosa e attenta da parte del sadhaka al fine di trarne il massimo profitto.

Le parole di un Maestro illuminato sollevano il sadhaka da qualsiasi dubbio, mentre la pratica scrupolosa lo aiuta ad andare oltre tutte parole e concetti e a raggiungere ciò che è *senza-parole*. I concetti non vengono distrutti dalle parole, incluse le parole dei più grandi Maestri. Le parole sono semplici indicazioni e fonte di ispirazione, ma non possono mostrare il Sé né farvi arrivare a Lui. La maggior parte dei ricercatori compie un grandissimo errore nel considerare le parole dei Maestri come la Verità stessa, e non fare nulla di più. In questo modo quella "Verità" diventa solo un altro concetto mentale.

Per esempio sia la classica domanda di *Ātma vicāra* (indagine sul Sé) ispirata da Shri Ramana Maharshi "Chi sono io?" che quella ispirata da Shri Robert Adams "A chi sta accadendo questo?" danno numerosi problemi quando sono seguite alla lettera. Se si seguono queste domande alla lettera e si cerca di catturare l'*Io* a livello mentale, cosa succede in realtà? Voi state solo seguendo un'altra proiezione della mente: un *Io* che sta sullo sfondo, il che è solo un altro concetto.

Il fatto è che la mente non può condurre al *Vero Io*. Bisogna trascendere la mente per raggiungerlo, il che comporta l'andare oltre le apparenze dello stato di veglia e oltre molti strati della Coscienza.

La maggior parte dei ricercatori si soddisfa al solo "credere" che poiché "l'*Io* individuale non esiste" nulla veramente importa, e nulla può toccare il ricercatore. Questa non è la vera realizzazione, è semplicemente un stato mentale, una sorta di convinzione. Magari vi farà stare bene, sentirvi più felici, con occasionali esperienze di beatitudine che hanno luogo quando notate "un intervallo tra due pensieri", ma tutto

ciò è ben lontano dalla vera illuminazione indicata da Nisargadatta, Ramana, Robert ed Edji, poiché il vostro io individuale, o ego, continua a sopravvivere.

Un esempio: in India a tutti i bambini intorno agli 8 anni viene inculcata la credenza di non essere il corpo né la mente, ma di essere un “Atma” [anima]. Significa questo che il bambino ha realizzato lo stato dell’Atma? Essi crescono credendo di essere un Atma, ma indulgono in ogni tipi di desiderio. La vera gioia e la beatitudine sfuggono alla loro percezione mentre restano sofferenza e ignoranza. Per loro “Atma” rimane solo un concetto mentale, senza realizzazione.

Parecchi anni di un sincero sadhaka vengono persi in inutili concetti, e quando dopo tutti questi anni non avrà conseguito alcunché, egli si sentirà frustrato. Tutto ciò che un ricercatore può raggiungere dopo anni di tale pratica sono solo vari concetti, senza alcun indizio su dove sia e cosa sia il vero *Io*.

Ma se si seguono gli insegnamenti di un Maestro realizzato anche voi potrete osservare come i concetti cadano da soli, passo dopo passo, e in questo modo raggiungerete il vero *Io* senza sforzo. Questa è la vera Liberazione.

Quando intraprendiamo un viaggio è di buon senso viaggiare leggeri. Questo è tanto più vero quando si inizia un viaggio spirituale ove i “bagagli” sono costituiti dai concetti. Se portiamo con noi il minimo essenziale di concetti, allora il viaggio sarà agevole e gioioso. L’unica cosa che avremo con noi è il nostro *senso di essere* o *Io Sono*, e con esso procederemo fino alla fine, fino a quando non lo vedremo scomparire, proprio “sotto i nostri occhi”. Solo allora saremo completamente privi di concetti, non prima.

Di seguito sono riportate alcune domande molto importanti e frequenti (11 in tutto) che mi sono state poste ripetutamente da ricercatori diversi. Queste domande riguardano alcuni aspetti pratici e genuini della sadhana e dei termini/concetti ad essa associati. Ho cercato di rispondere al meglio delle mie capacità e della mia esperienza di insegnante e ho cercato di farlo nel modo più breve possibile.

* * *

D 1. *Qual è la migliore tecnica per realizzare il Sé?*

Oggi si può accedere a molte tecniche e metodi di meditazione diversi. Lo scopo di tutte queste tecniche è quello di calmare la mente in modo che il sadhaka possa penetrare più in profondità gli strati di coscienza, oltre il pensiero/mente, oltre la Coscienza e raggiungere il vero *Io*.

Le tecniche anche se efficaci sono metodi indiretto e limitanti. Alcune di queste se non vengono praticate sotto la diretta supervisione di un insegnante qualificato possono arrecare anche gravi danni, soprattutto i kumbhaka [ritenzioni del respiro].

Perché dunque non usare il metodo più diretto e sicuro che è di seguire il vostro senso di essere, di esistere?

Dopo tutto l'unica verità che sicuramente conoscete è di esistere. Poiché esistete, tutto il resto è. Ogni tecnica, mantra, divinità, religione, il mondo e gli universi, tutto viene all'esistenza solo dopo che voi esistete. Poiché voi siete, tutte le altre cose sono. Perché allora non aggrapparsi al principio primo dell'*essere* stesso, piuttosto che correre dietro a concetti derivati la cui esistenza è subordinata al principio primo?

L'*essere* è l'unica divinità, è il solo Dio da adorare. Tutto dipende dall'*essere* stesso. Perciò l'unico reale adempimento spirituale è quello di conoscere tutti gli aspetti di questa soggettività che è voi, diventando sempre più consapevoli della vostra stessa soggettività nelle sue molteplici manifestazioni.

Un altro problema che sorge con le tecniche sta nel fatto che la maggior parte dei ricercatori si perde nella brama di acquisirne ed aggiungerne di sempre più elevate e avanzate – qualsiasi cosa ciò voglia dire –, perciò la loro mente è catturata da questa occupazione, piuttosto che dal dimorare nel senso di essere. Se a un sadhaka viene detto che c'è una sola cosa da fare, che è rimanere nel senso di essere, egli resterà concentrato solo su questo sforzo, piuttosto che preoccuparsi di apprendere “tecniche superiori”.

Il seme *Io Sono*, da cui si manifesta ogni cosa, è Il vostro essere, quindi aggrappatevi all'*Io Sono* invece di andare in giro ad accumulare tecniche. Inoltre le tecniche, raggiunto un certo stadio della pratica, vanno abbandonate, mentre il senso di essere rimane con noi fino all'ultimissimo stadio (il senso del *Puro Essere*), dunque è saggio restare solo sul vostro senso di essere o *Io Sono*.

Tutte le tecniche sono concetti e metodi inventati dalla mente sotto forma di istruzioni, mentre la singola tecnica di conoscere ed essere, il senso di essere, è il metodo più sicuro per andare oltre la mente.

Spero di essere riuscito a spiegare con chiarezza il perché tenersi aggrappati al senso di essere o di *Io Sono* sia la migliore e SOLA tecnica, che non debba essere abbandonata o sostituita. Anche se le esperienze e la vostra “comprensione” cambiano man mano che andate avanti nella pratica, il seme del *senso di essere* rimane uguale ed è lo stesso seme in tutti gli esseri senzienti.

D 2. Che cosa devo fare col “senso di essere”?

“A caccia dell’Io” del Maestro Edji offre una descrizione completa e dettagliata di ciò che il *senso di essere* è, come individuarlo e cosa fare con esso. In tutti i sensi è un manuale completo per l’indagine sul Sé e non c’è molto che io possa aggiungere.

Tuttavia ho notato che parecchi ricercatori saltano esperienze e passaggi importanti per la fretta di raggiungere il *testimone*. Individuando e diventando il testimone è necessario distaccarsi dalle esperienze che si stanno vivendo, ma saltare troppo presto al testimone può risultare una scelta prematura.

Il cammino spirituale non è uno sprint ma una maratona. Si deve procedere lentamente passo dopo passo in modo da sperimentare con chiarezza e profondità ogni aspetto di noi stessi: il soggetto, procedendo dalla mente attraverso i vari livelli di coscienza, il sogno, il sonno profondo e oltre. Se si saltano dei passaggi e si salta prematuramente a quelli successivi c’è un’alta probabilità di dover tornare indietro.

Quindi il mio consiglio è di non aver fretta di procedere verso l’osservatore o testimone. Dopo aver individuato il vostro senso di essere o di esistenza, sperimentate e godete qualsiasi cosa il vostro senso di essere vi presenti. Non mettete da parte le esperienze immediatamente, hanno la loro importanza. Il ricercatore deve sperimentare pienamente le manifestazioni che scaturiscono dal senso di essere, il cerchio dev’essere completo. La maggior parte dei ricercatori, una volta scoperto l’osservatore, vuole smettere di dimorare nel senso di essere, che è al tempo stesso lo sfondo, il primo piano e il piano intermedio; perciò molte esperienze importanti riguardo la coscienza e la comprensione possono andar perse.

Ciò che più conta nell’indagine sul Sé è di innamorarsi del vostro *senso di essere* e di non avere fretta. Lasciate che il fiore del *senso di essere* produca da solo il suo frutto.

Dopo aver assaporato i fenomeni relativi al senso di essere, solo allora è importante fare il passo successivo: quello di individuare l’osservatore, il testimone.

Il ricercatore noterà che ciò che percepiva come il proprio vero essere non è il vero *Io*, ma qualcosa che era osservato dal vero *Io*. Quindi esplorerà questo *Io* (che è il nuovo senso di essere divenuto più sottile), osserverà tutte le sue manifestazioni, lo sperimenterà, diverrà esso e si innamorerà di lui pensando che sia è il vero *Io*, ma di nuovo constaterà che c’è un altro testimone che osserva il primo.

Quindi il ricercatore ora va a esplorare un nuovo *sensò di essere*, ancora più sottile rispetto al precedente, convinto di aver finalmente individuato il vero *Io*. Ma dopo aver molto esplorato e osservato si renderà di nuovo conto che c'è ancora un osservatore (il vero *Io*) del nuovo senso di essere.

L'*Io* o senso di esistere (erroneamente scambiato per il vero *Io*) sarà sempre osservato da un altro *Io*, ci sarà sempre un testimone che l'osserva, e finché c'è un testimone, il vero *Io* deve essere ancora trovato.

Dopo molto indagare e ponderare attraverso il dimorare nel proprio *sensò di essere* o esistere, o senso di *Io*, molti strati di coscienze sempre più sottili saranno stati trascesi e alla fine il ricercatore un giorno scoprirà che non c'è nessun io, nessun lui, niente: Assolutamente Niente.

Dissolvendosi l'*Io* scompaiono anche tutte le altre cose: i concetti, le comprensioni ecc. Il ricercatore allora, non più ricercatore, sarà libero. Il *risveglio* è finalmente avvenuto.

D 3. *Si attraversano passaggi e stadi nel dimorare nel senso di essere?*

Quando il ricercatore persiste a dimorare nel proprio senso di essere e si stabilisce lì sia durante la meditazione che durante le ore non meditative, egli continuerà ad affondare negli strati più profondi della coscienza in modo molto naturale e spontaneo. Allora si accorgerà che il proprio senso di essere cambia di forma e qualità continuamente, così come il senso dell'*Io Sono* e le esperienze.

Ci si riferisce a questi cambiamenti anche come a "Corpi". Come ho spiegato in precedenza è della massima importanza rimanere stabili in ogni corpo, comprenderlo completamente e solo dopo che ciò è avvenuto passare al corpo successivo. Per lo più i ricercatori, a causa della fretta, perdono l'equilibrio, e quindi non raggiungono il risultato desiderato. È proprio qui che il guru o l'insegnante personale guida e aiuta i propri studenti a evitare tali cadute.

Quando il senso di essere passa attraverso i corpi, uno ad uno, ciò significa che la forza vitale, il principio attivo [kundalini] si sta automaticamente purificando. Una volta raggiunto l'ultimo corpo, lo stato sovra-causale di Turiya, allora il senso di essere è nello stato di completa purezza: il seme *Io Sono* da cui tutto si manifesta.

Il vostro senso di essere passerà attraverso quattro corpi:

a) **Il corpo grossolano** – Qui è dove realizzerete di non essere il corpo fisico. Sarete testimoni del corpo e concluderete che poiché lo state osservando voi stessi siete altro dal corpo fisico. Con un piccolo sforzo in più nella meditazione vi renderete conto che la consapevolezza del corpo cessa prima o poi, ma voi, il testimone, ci siete sempre. Tutti siamo consapevoli del fatto che il corpo grossolano non ci appartiene, ma appartiene ai 5 elementi. A una determinata ora i 5 elementi reclameranno ciò che a loro appartiene e il corpo si trasformerà in polvere. Se foste voi il vero proprietario del corpo, il corpo rimarrebbe sempre con voi. Malgrado così non sia, la maggior parte della gente si identifica con il loro corpo fisico e si impegna a soddisfare desideri e piaceri per rendere felice il corpo e i sensi senza prestare alcuna attenzione al vero *Io*.

b) **Il corpo sottile** – Qui è dove vi renderete conto di non essere la mente, la materia mentale, l'intelletto, i sogni, i desideri, le speranze e le aspirazioni. Osserverete le vostre emozioni e i vostri desideri cambiare e trasformarsi col passare del tempo. Vi renderete conto quanto sia facile identificarsi con la mente, e diverrete consapevoli che la mente è truffaldina.

Questo corpo è anche il luogo ove si contattano vari fenomeni, esperienze, immagini, ricordi, sogni. Chi controlla questo corpo e rimane consapevole su questo piano [il piano astrale] sperimenta varie esperienze che possono apparire impressionanti. I ricercatori che sono molto devoti a un Guru o a una divinità, avranno visioni dei soggetti della loro adorazione e riceveranno le loro visite su questo piano. A volte la Coscienza si manifesta nel corpo astrale attraverso i sogni per dare importanti messaggi al ricercatore.

La maggior parte di coloro che meditano profondamente e scrupolosamente per raggiungere questo piano, vi rimane perché ama questa realtà relativa. Questo è un corpo di straordinaria magia, rende la spiritualità reale e merita ogni sforzo per essere conquistato. Tuttavia, non importa quanto possa essere meraviglioso questo stato o corpo, il ricercatore deve continuare a indagare “*Chi*” sta vivendo queste esperienze.

c) **Il corpo causale** – È uno stadio difficile da raggiungere. È esattamente l'opposto del corpo sottile. È lo stato del nulla, del buio, del vuoto; non c'è alcun tipo di esperienza. Tuttavia la mancanza di esperienza non vuol dire che non vi sia conoscenza e consapevolezza. C'è la conoscenza della “non-esperienza” e del silenzio.

Molti di quelli che raggiungono questo livello diventano timorosi. È difficile stabilizzarsi qui, perché farlo significa la morte dell'Io individuale. Qui è dove la

mente muore, ma non morirà senza combattere. Perciò, soprattutto a questo punto, la Grazia del Guru diventa importante. Il ricercatore da solo non sarà in grado di trascendere questo stadio, qui avrà bisogno l'aiuto del proprio Guru.

Solo coraggio e completa resa al proprio Guru potranno aiutare il ricercatore a stabilizzarsi in questo livello. Qui è dove la vera Grazia del Guru si compie¹. Una volta che il ricercatore si stabilizza a questo livello vedrà che anche qui c'è un osservatore/testimone, e dovrà quindi indietreggiare verso di esso.

d) Lo stato sovra-causale – È Turiya (Puro Essere), che è anche chiamato Sat-Chit-Ananda [Esistenza-Consapevolezza-Beatitudine]. È uno stato di immensa, inconcepibile gioia, una gioia oltre ogni immaginazione. Tutta la gioia e piaceri del mondo scolorano e non reggono il confronto con la gioia che si sperimenta in Turiya.

Qui il ricercatore ha la conoscenza della vera origine dell'*Io Sono*, sa che l'*Io Sono* nasce dal cuore, e dal cuore si levano ondate di beatitudine che ricadono in esso. Esplodete con tale intensità da avere l'impressione che l'*Io Sono* sia il creatore dell'intero Universo, e sentirete: "L'universo è dentro di me e questo *senso di essere* si è ora trasformato in Dio".

È vero, non si può vedere il Sé, si può solo esserlo, così come gli occhi non possono vedere sé stessi. Però gli occhi possono vedere la loro immagine riflessa allo specchio. Il riflesso del Sé è Turiya. Turiya è il più alto stato di Jnana, o conoscenza. Tutti i dubbi scompaiono e il ricercatore (divenuto DIO) sta ora guardando il proprio riflesso nello specchio di Turiya.

Turiya è anche il più alto livello di Devozione. Qui è dove l'*Io Sono* è continuamente consapevole di se stesso, non compaiono distrazioni, visioni, né forme. Questa è la devozione al *Senza Forma*, il grado più alto di devozione. Perciò Turiya è sia *Jnana* che *Bhakti*.

Turiya è chiamato il *quarto stato*, ma quando la comprensione si fa più matura appare chiaro che Turiya non è il quarto stato, ma è l'*Unico Stato* finché l'*Io Sono* rimane. I tre stati di veglia, sogno e sonno emergono da Turiya e si riassorbono al suo interno. Il ricercatore ora comprende che ciò che egli percepisce in ogni stato è dovuto a Turiya, la sottostante corrente di beatitudine. Dopo la mia esperienza di Turiya la beatitudine è sempre rimasta con me, non mi ha mai più abbandonato.

Lo stato al di là di Turiya non è uno stato [è detto Turiyatta o Turiyattita]. Dopo essere rimasti in Turiya per lungo tempo, appare di nuovo evidente che c'è un osservatore: il vero *Io*, che è testimone anche di Turiya.

Come Turiya si dissolva e si fonda in questo “*oltre*” e come si diventi l’inconoscibile, l’eterno, nessuno lo sa.

Diversi nomi gli sono stati dati: il Sé, il Vero Io, lo stato non-stato, Realtà, Verità, Avyakta ecc., ma qualsiasi definizione e descrizione risulta falsa: Esso semplicemente È. Nel momento in cui si cerca di descriverlo, la Realtà smette di essere la Realtà. Indicarlo come “*L’INCONOSCIBILE*” è quanto più vicino si possa arrivare a nominarlo con le parole.

L’affermazione “Io non esisto” sta a indicare che anche l’osservatore e l’osservazione sono scomparsi completamente.

Ora si può veramente “vedere”: “*IO NON ESISTO*”, e poiché “io non esisto” “*Nulla Esiste*”. Questa è la Liberazione definitiva.

D 4. *A lungo ho cercato di individuare il mio senso di essere, ma non riesco a trovarlo.*

Non mollate. La prova della vostra esistenza c’è già: è l’AMORE. La sensazione che sta nel cuore e che fa muovere ogni cosa è Amore. Entrate profondamente in relazione con questa sensazione.

Un modo è di chiudere gli occhi e pensare intensamente a una determinata persona o un essere che fa spuntare il sorriso sul vostro volto. Potrebbe essere chiunque: vostro figlio, vostro padre, vostra madre, una divinità, il Guru o qualsiasi altro essere.

Quell’amore materno che avete per quella persona o essere vi collega immediatamente al vostro senso di essere. AMORE È ESISTERE.

In seguito questo amore si trasformerà in qualcosa di ancora più bello. Dai familiari stretti si estenderà ai vicini e poi al mondo intero, soprattutto a chi ha bisogno di voi. Non sarete più in grado di separare voi stessi dagli altri, che siano esseri umani, animali o persino gli oggetti inanimati, sarete uno con tutto (samadhi). È l’AMORE che porta la vera purificazione, non tecniche spettacolari. L’ultimo stadio dell’amore, il samadhi, è il SILENZIO stesso, ed è al di là della Coscienza.

D 5. *Non avverto il senso di essere nel cuore.*

Molti ricercatori avvertono il senso di essere in modi diversi. I ricercatori che hanno praticato il kriya yoga lo sentono tra le sopracciglia, altri lo sentono

come la totalità del corpo, altri ancora nel cuore. Va tutto bene. Dimorate nella sensazione in cui il senso di essere vi si presenta, lasciate che si manifesti naturale. Spesso il modo in cui lo percepite dipende da abitudini acquisite in pratiche precedenti, perciò non forzate niente. Tuttavia, col progredire della pratica sarete *automaticamente* diretti verso il cuore e inizierete a immergervi lì. Ricordate: l'AMORE è essere.

D 6. *Mentre medito vengo disturbato da molti pensieri.*

Molte volte la mente non vuole che vi fermiate e continua a disturbarvi; è la sua natura. Riportate la mente indietro al senso di esistenza. La cosa più importante è che continuiate la vostra sadhana [pratica]. Fate la stessa cosa durante le ore di non-meditazione: a intervalli regolari riconducete la mente al senso di esistenza (AMORE).

A volte la mente non vorrà saperne di cooperare qualsiasi cosa facciate. Se non vi va di meditare per un giorno o due, fate una pausa. Godetevi del vostro senso di esistenza e non praticate la meditazione o l'indagine sul Sé come fosse un lavoro. Ricordate sempre che questo viaggio è una maratona, non uno sprint. La fretta inutile causa inutili ritardi.

D 7. *Cos'è Nada e cosa devo fare quando compare?*

Su questo argomento sono reperibili molti scritti su vari siti web, perciò sarò breve. Le correnti del suono interiore rendono più facile l'esperienza del samadhi o *laya*. Si possono ascoltare suoni interiori che mutano. Inizialmente il principiante tenta di ascoltarli chiudendo entrambe le orecchie con le dita; poi quando la mente si è interiorizzata ciò non è più necessario.

Il sadhaka penetra le correnti più profonde del suono spontaneamente. Molte volte esse appaiono anche mentre si è al lavoro o intenti ad altre occupazioni. Il sadhaka dovrebbe tentare di diventare *uno* col suono interiore che appare in quel momento, sperimentarlo, comprendere pienamente la sua manifestazione, ma non bisogna mai dimenticare che tutto questo è ancora un'esperienza che l'*Io* sta sperimentando. Il dimorare nell'*Io* che rimane nello sfondo e che è il testimone di *Nada* [il suono interiore spontaneo] non dovrebbe mai essere dimenticato. Molti restano attaccati ai suoni e vogliono continuare a sentirli perché pensano che *Laya* [lo stato di assorbimento o samadhi] che proviene dai suoni interiori sia la realizzazione finale, in quanto genera in loro un senso di grande progresso.

D 8. Quali sono i diversi tipi di samadhi?

Vi sono vari tipi di samadhi. Alcuni hanno luogo diventando uno con le correnti dei suoni interiori (Nada), altri, diventando uno con la luce interiore di varia intensità. Queste sono tutte manifestazioni del seme *Io Sono*.

La più elevata forma di samadhi è Turiya, in cui l'*Io Sono* rimane costantemente consapevole di sé stesso. Cosa sia Turiya e come si manifesti durante lo stato di veglia è spiegato sopra. Questo è l'unico tipo di samadhi cui valga la pena dare attenzione.

Il ricercatore non deve cadere nella trappola di cercare infiniti samadhi diversi. Deve invece portare la propria attenzione indietro, verso la sorgente (il testimone) che sta sperimentando l'esperienza del samadhi, pienamente consapevole che il testimone è più importante rispetto all'esperienza stessa.

D 9. Cos'è la Kundalini e come si risveglia?

L'*Io Sono* stesso è kundalini. Quando l'*Io Sono* diventa abbastanza puro per l'effetto della continua meditazione e indagine sul Sé, kundalini comincia a salire spontaneamente.

Questo vuol dire che il senso di essere passa attraverso i quattro corpi e raggiunge il cuore. Quando ha luogo Turiya ciò significa che la forza vitale, il prana, è stato purificato abbastanza da rimanere stabile nel cuore, ed è proprio nel cuore che l'*Io Sono* alla fine scompare. La dissoluzione dell'*Io Sono* è chiamata *Unione di Shiva e Shakti*, di cui si parla spesso nel Tantra.

Alcuni pranayama e ritenzione del respiro (kumbhaka) causano la salita di kundalini, ma se lo studente non è preparato (cioè se la sua forza vitale non è stata prima sufficientemente purificata) questi metodi aggressivi possono risultare anche molto pericolosi.

Il metodo certo e più sicuro per far sì che kundalini raggiunga la sorgente è quello di dimorare nel proprio *senso di essere* (la qual cosa purifica il prana) procedendo passo dopo passo come detto innanzi, e poi immergendosi profondamente nel cuore. Il segno evidente che kundalini stia certamente salendo e in modo non rischioso è l'aumentare di gioia e pace nella vita quotidiana del sadhaka.

Chi pratica la via dello Jnana non dà troppa importanza a kundalini, nel senso che non sta a riflettere sulle molte esperienze che possono essere dovute a kundalini. La cosa migliore è lasciare che kundalini faccia da sola il proprio lavoro mentre il sadhaka presta tutta la sua attenzione al solo dimorare nel proprio *essere* per individuare infine la sorgente (il *Vero Io*).

D 10. *Cosa si intende per “primo piano” e per “sfondo”? Possono “primo piano” e “sfondo” essere sperimentati nello stato di veglia ordinaria ed essere portati nella propria vita quotidiana?*

Il *primo piano* è il vostro senso di essere o *Io Sono*, che dopo essersi purificato a sufficienza attraverso le quattro fasi descritte al punto 3, diventa *Puro Essere* (Turiya).

Dopo aver realizzato Turiya in meditazione, il ricordo della sua beatitudine, o conoscenza di Turiya, si estende anche allo stato di veglia e diventa parte della propria vita attiva. Qui matura e ci dona grande beatitudine e gioia. Il corpo nuota in un oceano di beatitudine, e ogni cellula vi partecipa. Non importa quale che sia la situazione esterna, questa beatitudine non si perde più. Per me l'esperienza della beatitudine del *primo piano* è permanente ed è rimasta con me in tutte le situazioni dello stato di veglia.

La qualità del Sé dello sfondo è assai diversa quando trasportata nello stato di veglia. La ricordo come una *potente presenza*. È caratterizzata da assai poca memoria e conoscenza di quel che ci accade intorno, c'è assoluta noncuranza e disattenzione per il mondo e per tutto quello che può accadervi. Di fronte a tale *presenza* non hanno più grande importanza devozione, sentimenti, emozioni né gioia. C'è solo una tenace, potente quiete. In questo stato parlare, camminare, lavorare diventa difficile, e persino un sorriso può talora sembrare faticoso. È quasi come fosse giunto il momento di abbandonare il corpo e si è pronti a compiere la transizione dalla Coscienza alla non-Coscienza, che è lo sprofondare nello stato post-morte. Si è quasi morti e non più percettivi di alcunché, tranne che per il tenace immenso senso di presenza che ci tiene. I sensi perdono completamente il loro potere su di noi e così si può apparire ottusi, pigri e senza energie. Si è felicissimi di stare soli, senza sapere niente e senza fare niente.

L'approfondirsi di questa “presenza” può rendere instabile la vostra vita attiva personale. Questo è lo stato PIÙ anelato; ha la qualità del silenzio e della solidissima quiete che superano di gran lunga tutti i piaceri della vita mondana. Tuttavia, chi ha ancora responsabilità personali nel mondo da concludere

dev'essere consapevole delle conseguenze e degli effetti che stare nel Sé dello *sfondo* comporta nella vita quotidiana. Io a volte rimangono nello *sfondo* ma non per molto, tranne quando mi cattura all'improvviso. Per ora preferisco il *primo piano*, perché sono ancora attivo per varie cose.

* Vogliate notare che ho presentato le mie esperienze su alcuni aspetti del *primo piano* e dello *sfondo*; essi potrebbero non manifestarsi esattamente allo stesso modo in altri sadhaka.

D 11. *Ci sono vari tipi e gradi di silenzio?*

Il SILENZIO è UNO, è la VERITÀ/REALTÀ stessa, tuttavia si manifesta in vari gradi negli stati di veglia e di sonno.

Durante la veglia si presenta come l'intervallo tra due pensieri che spesso viene identificato come *ORA*, *Tempo Presente*. Molti credono che questa sia la liberazione, ma questo è solo il primo passo. Questo è soltanto uno scorcio di non-mente. Come si va più in profondità, attraverso gli strati di Coscienza, il silenzio è percepito come lo stato del *NIENTE*. Qui è dove la mente si ferma completamente; ma anche questo non è il VERO SILENZIO.

Il VERO SILENZIO ha luogo con la scomparsa della Coscienza stessa (*l'Io Sono*). Il Vero Silenzio è oltre tutta la felicità, la gioia e la pace: è la REALTÀ stessa.

Grazie per la vostra attenzione.

Jaiastu [la vittoria sia con voi],

Rajiv

NOTA DEL CURATORE

- Le note nel testo poste tra parentesi quadre sono del curatore.
1. La questione della Grazia del Guru e dell'importanza di abbandonarsi a lui è un tema spirituale molto dibattuto. Alcune scuole insegnano “Se incontri il Buddha uccidilo” al fine di stigmatizzare che il Maestro è in noi, e non fuori da noi; altre enfatizzano l'importanza dell'abbandono a un Guru personale, meglio se in vita.
Il parere del Maestro Ed Muzika insegna che è possibile risvegliarsi anche senza l'ausilio di un Guru personale, ma è più difficile.
Il primo Guru è il Sé. Avere un Maestro realizzato personale è di immenso aiuto, ma si può raggiungere la realizzazione anche senza Maestro personale, anche se è più difficile.
Ci sono ricercatori la cui struttura è più incline all'abbandono al Guru personale, mentre altri si sentono fedeli solo al proprio Sé interiore. Consiglierei di non sprecare energie in inutili conflitti e forzature al proprio modo di sentire. Quando realizzerete che non c'è differenza tra l'Assoluto e il vostro Maestro realizzato questi distinguo non avranno più senso.

* * *

Postato il 28 novembre 2010

Traduzione dall'inglese di Sergio Cipollaro, revisione di Julius

Titolo originale: *Steps in Hunting the I*

Il testo inglese: <http://itisnotreal.com/Steps%20in%20hunting%20the%20I.pdf>

Contatti con Ed (in inglese): rajiv108@yahoo.com

Il sito di Ed Muzika: <http://itisnotreal.com>

Il bolg di Ed Muzika: <http://itisnotreal.blogspot.com>

Contatti con Ed (in inglese): satsang.online@gmail.com

Il sito italiano dedicato all'insegnamento di Edward Muzika: www.itisnotreal.net

www.itisnotreal.net