

Amare

Amare

Andrea Pangos

Andrea Pangos Edizioni
Associazione culturale Alla Ricerca della Reale Identità

© Copyright 2009 Andrea Pangos
www.andreapangos.it

Prima edizione: ottobre 2009

ISBN 978-88-904165-1-4

Finito di stampare nel mese di ottobre 2009
presso D.P. Digital Point S.r.l. - Ponte Felcino (PG)
Stampato in Italia - Printed in Italy

Andrea Pangos Edizioni

Collanna Alla Ricerca della Reale Identità

**Gli argomenti di questo libro sono trattati
ai corsi di Andrea Pangos
andreapangos@gmail.com
www.andreapangos.it**

Amare

Raccolta di riflessioni (2004-2007)

Questa versione integrale del libro (PDF) è disponibile gratuitamente sul sito www.andreapangos.it insieme ad altri libri di Zoran Gruičić, Milica Gruičić e Andrea Pangos.

Chi vuole può contribuire per il lavoro fatto, con una donazione a favore dell'Associazione culturale Alla Ricerca della Reale Identità.

Per la donazione tramite paypal, carta di credito o tramite bonifico bancario vai su www.andreapangos.it

ESISTENZA ILLUMINANTE E ILLUMINATA

ESISTENZA ILLUMINANTE E ILLUMINATA

L'esistenza illuminante stimola il divenire veritiero. Esistendo in modo illuminante (consapevolizzante) si svolge il proprio "compito fondamentale", rispettando profondamente la vita che si è come individui. **Esistere in modo illuminante per Divenire del tutto è la retta via.**

*Ma stretta è la porta ed angusta è la via che conduce alla vita, e pochi sono coloro che la trovano.*¹ **Mt. 7, 14**

L'Esistenza illuminata è il costante Alternarsi della Consapevolezza integrale con l'Estinzione. Implica la consapevolezza che, in Realtà, non si è colui che vive e nemmeno la vita stessa, ma l'Origine (Reale Identità, Dio, Assoluto) di ogni vita. **L'Esistenza illuminata è l'Esistenza Divina osservata dalla prospettiva dell'individuo.**

LA VITA È (SE STESSA)

Molti sono convinti di vivere la vita e addirittura che chi la vive ("loro stessi") sia reale, il sé reale. Questa fantasia è una conseguenza dell'esistenza dell'identità immaginata (falso individuo) e dell'identificazione con il corpo fisico, le emozioni e i pensieri, per cui si formano concetti come: (io) vivo, (io) sento, (io) mangio, (io) parlo, (io) vedo..., relativi all'idea di essere colui che vive, sente, mangia, parla, vede...

L'individuo non è il sé reale e non vive la vita, è la vita stessa. Sentire, mangiare, parlare, vedere..., sono processi della vita, segmenti dell'individuo.

La presenza dell'identità immaginata fa sembrare che a vivere, sentire, mangiare, parlare, vedere... sia un soggetto particolare e, forse, indispensabile per lo svolgersi della vita. Invece, l'identità immaginata è soltanto un soggetto immaginario, del quale non soltan-

¹ I quattro Vangeli, I classici Blur, RCS Libri, 2005

to la vita può fare a meno, ma anzi, è integrale soltanto quando lui non c'è. La vita è di per sé un'entità e non ha bisogno di qualcuno che la viva.

Durante la Consapevolezza integrale, non c'è un qualcuno (“identità immaginata”) che immagina di vivere, c'è semplicemente la vita integrale. Non c'è la vita concettualizzata (*io vivo*, (*io sento*, (*io mangio*, (*io parlo*, (*io vedo*...), ma esiste semplicemente la vita, il sentire, il mangiare, il parlare, il vedere..., la vita vive pienamente se stessa, più precisamente è compiutamente se stessa. La vita è un'illusione e l'inganno che ci sia qualcuno che la vive è un abbaglio, un'illusione nell'illusione.

IN REALTÀ NESUNO NASCE E NESSUNO MUORE

La vita è irReale, è un'affermazione veritiera che non va intesa in senso dispregiativo. **La vita non va certo disprezzata, ma nobilitata con la maturazione della consapevolezza.** L'indicatore principale della qualità del fruirsi della vita, è proprio la misura in cui è in funzione del divenire veritiero.

A chi non Discerne il Reale (Dio, Assoluto, Reale Identità) dall'irReale (Manifestazione), alcune di queste affermazioni potrebbero sembrare fantasie, forse frutto di pazzia o allucinazioni. L'allucinato è invece chi non Discerne e sperimenta il mondo come se fosse reale. Chi Discerne è pienamente consapevole che l'universo percepito avviene in lui, aspetto dell'irReale espressione della Reale Identità (Dio). Credere (o essere convinti²) che l'universo e la vita siano Reali è un gigantesco abbaglio, che diminuisce la qualità della vita.

Per meglio comprendere la pericolosità del non Discernere, è utile riflettere in modo illuminante sui risultati deleteri dell'abbaglio che l'identità reale sia un limitatissimo costrutto corpo-sensazioni-emozioni-pensieri, che vive una vita e che un giorno dovrà morire.

² La convinzione che il mondo sia Reale è una credenza, perché indica che si ignora che Dio è l'unica Realtà. Ogni forma di ignoranza implica la credenza, anche se, per essere precisi, ogni sapere è ignoranza. La vera conoscenza precede l'individuo.

Tutte le vite traggono Origine dalla Reale Identità, che non è concepita, non nasce, non vive e non muore: Precede tutti questi aspetti del Suo manifestarsi.

Concepimento, nascita, vita e morte concernono solo l'individuo, che inizia con il concepimento e termina con la morte. I concetti: *la morte è una cosa certa e un giorno si dovrà morire*, riguardano soltanto l'identità individuale. Se appioppati a Quella Reale sono menzogne che rivelano l'ignoranza riguardo a Se Stessi Assoluto.

Consapevolizzandosi, si degrada l'identificazione con il sé individuale e aumenta l'immedesimazione consapevole (non meramente concettuale) con il Sé Reale (Reale Identità), Eterno e mai concepito. Questo influisce positivamente anche sulla qualità della vita. I vantaggi del Discernere il Reale dall'irReale non sono solo di ordine “metafisico”, ma sono molto concreti per la pratica vita quotidiana.

La Reale Identità non è concepita, non nasce, non vive, non muore.

L'individuo è la vita che nasce e muore.

In Realtà: nessuno nasce, nessuno muore.

Concepimento, nascita, vita e morte accadono solo come illusioni.

*Colui che ha conosciuto il mondo, ha trovato (soltanto) un cadavere; e colui che ha trovato un cadavere è superiore al mondo.*³ - **Gesù**

Chi non Discerne la Reale Identità dal Suo irReale esprimersi è una specie di “morto vivente” o di “vivente morto”.

*Coloro che affermano: “Il Signore è morto e (poi) è risuscitato”, sbagliano. Egli, infatti, prima risorse e (poi) morì. Chi non ottiene prima la risurrezione, costui morirà. Poiché Dio vive, costui sarà (già) morto.*⁴

Vangelo di Filippo

³ Vangelo di Tomaso (56), I vangeli gnostici, Adelphi Edizioni Milano, 1984, pag. 13

⁴ Vangelo di Filippo, I Vangeli gnostici, Adelphi Edizioni Milano, 1984, pag. 53

Divenendo con qualità ci si candida a resuscitare dal sognare la vita, per essere vita vera.

LA CONSAPEVOLIZZAZIONE DELLE VENTIQUATTRO ORE

La consapevolezza delle ventiquattro ore consiste nel tendere a consapevolizzare l'individualità (che consapevolizza se stessa) **e la Reale Identità**. Può essere suddivisa in tre ambiti consapevolizzanti:

- 1) la meditazione appartata,
- 2) la consapevolizzazione delle attività giornaliere e
- 3) la consapevolizzazione del sonno.

Consacrarsi integralmente al divenire veritiero dovrebbe essere l'occupazione primaria, anche perché:

- **trasforma la vita comune in esistenza terrena Divina**, che avviene nel vuoto della Consapevolezza integrale, privo di identità immaginata e di stati negativi e colmo di Pace.

- matura la **certezza che in Realtà** (come Dio, non come individuo) **non si vive e non si svolgono le attività quotidiane, ma Si Sussiste Origine di ogni vita** e questo:

- diminuisce l'attaccamento alla vita, al corpo, alle emozioni, ai pensieri e alla consapevolezza in generale, perché fa comprendere che soltanto l'individuo è stato concepito e morirà, mentre in Realtà Si Sussiste Immortali;
- matura la consapevolezza che **la vita temporale è un aspetto dell'esprimersi della Propria Vita Eterna** (Reale Identità).

CONSAPEVOLIZZARE LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE

Per Divenire del tutto, la mente⁵ deve consapevolizzare integralmente i propri contenuti, tra cui ci sono le attività quotidiane. La meditazione appartata fa sicuramente bene, senza

⁵ In questo libro, la mente non è intesa come intelletto (attività pensante), ma come elemento che permette l'esperienza di esserci, dalla quale deriva anche l'intelletto, che è un elemento della mente.

però essere sufficiente per il divenire veritiero. Per maturare qualitativamente è necessario nobilitare i processi positivi avviati con la meditazione appartata (o con altre attività consapevolizzanti), consapevolizzando anche le attività quotidiane.

TRASFORMARE LA MENTE E LA QUOTIDIANITÀ

Alcuni sono convinti di non poter divenire con qualità, perché immaginano di esistere in condizioni non abbastanza idonee. Tra le ragioni principali di questa convinzione c'è l'idea di non avere tempo da dedicare alla consapevolizzazione, perché si immagina che la vita spirituale sia incompatibile con la quotidianità, poiché non si sa come utilizzarla per maturare la consapevolezza, come trasformarla in ambito consapevolizzante.

La convinzione di non poter consapevolizzarsi a causa delle circostanze fa comodo ai segmenti di mente ostili al divenire veritiero, che la utilizzano per far cercare e trovare ad altri segmenti mentali giustificazioni per non consapevolizzarsi.

Ci sono condizioni di vita più benefiche di altre per la crescita della consapevolezza, ma è bene che la mente consideri che:

- gli avvenimenti, i luoghi, gli incontri, i problemi, le emozioni, i pensieri... , avvengono nella mente (che li percepisce e interpreta);

- **consapevolizzandosi, migliora la qualità dei propri processi che lei stessa definisce vita quotidiana, perché aumenta la capacità di rendere le condizioni di vita opportunità consapevolizzanti, di trasformare i processi nocivi in benefici.**

[Sarà] come un uomo, il quale, dovendo partire, chiamò i suoi servi e affidò loro le sue ricchezze. Ad uno diede cinque talenti, ad un secondo due, ad un terzo uno, a ciascuno secondo la propria capacità, e partì. Subito colui, che aveva ricevuto cinque talenti, se ne andò, lavorò con essi e ne guadagnò altri cinque. Similmente chi ne aveva avuti due ne guadagnò altri due. Quello che invece ne aveva ricevuto uno solo, andò a scavare una fossa in terra e vi nascose il denaro del suo padrone.

Dopo molto tempo ritornò il padrone di quei servi e fece i conti con loro. Venuto quello che aveva ricevuto i cinque talenti, presentò altri cinque talenti, dicendo: Signore, cinque talenti mi avevi dato; ecco, ne ho guadagnato altri cinque. Gli disse il suo padrone: Bene, servo buono e fedele! Poiché sei stato fedele nel poco, ti stabilirò sopra molte cose: entra a godere [le cose] del tuo padrone. Venuto anche quello dei due talenti, disse: Signore, due talenti mi avevi dato; ecco, ne ho guadagnati altri due. Gli disse il suo padrone: Bene, servo buono e fedele! Poiché sei stato fedele nel poco, ti stabilirò sopra molte cose: entra a godere [le cose] del tuo padrone. Venuto infine quello che aveva ricevuto un solo talento, disse: Signore, poiché conoscevo che tu sei un uomo esoso e mieti dove non hai seminato, raccogli dove non hai sparso, io, pieno di timore, sono andato a nascondere il tuo talento in terra; ora, eccoti il tuo. Ma il suo padrone gli rispose: Servo malvagio ed infingardo, sapevi che mieto dove non ho seminato e raccolgo dove non ho sparso! Allora dovrete portare il mio denaro ai banchieri ed io, al mio ritorno, avrei ritirato il mio [denaro] con il frutto. Toglieteli dunque il talento e datelo a colui che ha dieci talenti; poiché a chiunque ha, sarà dato e quindi avrà con sovrabbondanza; a chi invece non ha, sarà tolto anche ciò che ha. Questo servo inutile sia gettato fuori, nelle tenebre. Ivi saranno il pianto ed il fremito dei denti. - Mt. 25, 14-30⁶

La mente pienamente consacrata alla (Ricerca della) Reale Identità può trascendere ogni ostacolo per Divenire del tutto. Quella non abbastanza consapevole è invece creatrice del destino avverso e lo è lei stessa. Per la mente poco consapevole “tutto” è predestinato, quella in via di consapevolizzazione trascende il destino, mentre la mente Divenuta del tutto ha trasceso ogni destino.

Per beneficiare integralmente di se stessi individuo, si dovrebbe utilizzare ogni circostanza per consapevolizzarsi⁷. **Le condizioni più difficili sono anche occasioni (potenzialmente) molto il-**

6 (2) I quattro Vangeli, BUR, I classici Blu.

7 Tutte le circostanze appaiono nella mente. Migliore è il modo in cui lei affronta le circostanze, cioè i suoi segmenti, maggiore è la misura in cui fruisce beneficamente di sé.

luminanti. Vincendo le sfide consapevolizzanti più difficili si progredisce chiaramente nel divenire. Per esempio, si può fruire degli eventi che fanno emergere le paure “più” forti e profonde, per neutralizzarle: pregando per eliminarne le ragioni, testimoniandole cercando di non identificarsi, affrontandole con coraggio...

OCCUPARSI DI CONOSCERE L'UNITÀ, NON PREOCCUPARSI DELLA MOLTEPLICITÀ

Chi vuole risolvere i problemi sostanziali e migliorare la qualità della vita (maturare la consapevolezza), non deve preoccuparsi della (apparente) molteplicità, ma occuparsi di scoprire l'Unità⁸.

Occuparsi di consapevolizzare l'Unità non significa “fuggire dalla vita pratica”, non affrontando le concrete questioni quotidiane. Vuole dire rendersi sempre meno ebbri di emozioni nocive e di pensieri superflui. La mente sobria può certamente creare un percorso vitale più qualitativo di quella alterata da processi poco illuminati. **Più è consapevole dell'Unità, maggiore è la qualità delle sue emozioni e dei suoi pensieri, migliori sono le sue soluzioni. La vita che conosce la propria Origine è un'ottima medicina per se stessa.** La vita inconsapevole dell'Unità si sperimenta in modo falsato, anche perché immagina la (presunta) separazione e così crea confusione, conflitti e malessere. Tra l'altro, spesso è tanto assuefatta a questi processi nocivi da notarli soltanto in minima parte.

LA CONSAPEVOLIZZAZIONE DELLA QUOTIDIANITÀ

Ogni attività percepita è un processo mentale. **La consapevolizzazione delle attività quotidiane è quindi la mente che consapevolizza i propri segmenti concernenti lo stato di veglia.** Nello specifico, questa consapevolizzazione:

8 La Reale Identità Sussiste Uno non manifesto. La Coscienza esiste come Unità manifesta, ma non sperimentabile. L'unità nell'ambito dell'individuo è la “dualità” sperimentata in modo unitario, il che è inscindibile dall'Amore. Queste tre unità o tre ambiti di unità, sono inscindibili e compongono l'Unità Trina.

- consiste sostanzialmente nell'armonizzazione delle vibrazioni delle attività quotidiane con la vibrazione dell'Amore. Si tratta primariamente delle vibrazioni di emozioni, pensieri e immagini relative ai processi mentali definiti *attività quotidiane*.

- significa **la consapevolizzazione che le attività quotidiane non sono esteriori, perché avvengono in noi stessi.**

- **libera dall'identità immaginata e quindi dall'immaginare la separazione da Dio, da altri, dal mondo...**

- **aiuta a Dimenticarsi di sé** (Estinzione) durante le attività quotidiane.

- include la consapevolizzazione che dalla prospettiva di chi li sperimenta, **i rapporti interpersonali sono relazioni tra suoi segmenti**. Questo concorre a diminuire i conflitti⁹ e a far emergere la Pace e l'Amore. Maggiore è la consapevolezza che ogni esperienza è una sperimentazione di se stessi, di propri segmenti (ogni esperienza è una sperimentazione del proprio esserci, come individuo, non come Reale Identità), meglio si può pacificare il loro interagire e **più il "voler bene" si trasforma in Amore**. Questo può portare alla consapevolezza che la **Reale Identità è l'Origine dell'Amore**.

- comporta **la maturazione della capacità di testimoniare** (osservare) e quindi di:

- **trascendere l'immaginare la divisione tra conoscitore, conoscere e conosciuto**, consapevolizzando che sono nostri elementi inscindibili tra loro;
- **consapevolizzare che il testimone che percepisce è la consapevolezza (che testimonia/percepisce se stessa), mentre il Testimone Reale (che non percepisce) è il Sussistere (Reale Identità).**

- significa **la diminuzione del numero di pensieri e l'aumento della loro qualità.**

⁹ Che di solito sono definiti come interiori o esteriori, mentre sono semplicemente rapporti della mente con se stessa, anche perché quello che la mente non abbastanza consapevole definisce di norma come esterno ed interno, esteriore e interiore, sono suoi aspetti e in questo senso non esiste alcuna effettiva suddivisione in interiore ed esteriore.

- porta a consapevolizzare **come la mente** (percependo-emozionandosi-pensando) **incessantemente crea, mantiene e trasforma il proprio universo individuale, condizionando anche la creazione di quello altrui, tramite la Coscienza.**

- avvicina a scoprire che la qualità della mente, primariamente quella delle emozioni e dei pensieri, determina la qualità delle condizioni di vita, che sono aspetti della stessa mente: **quando la percezione è integralmente Pace, Amore e Conoscenza, lo è anche la percezione definita vita.**

- sottintende **un sempre maggior volgersi verso l'Origine;**

- accresce la capacità di aumentare la consapevolezza altrui. **Divenendo veramente si fa bene del bene al prossimo**, stimolando automaticamente, anche senza alcuna intenzione specifica, a migliorare la qualità di emozioni e pensieri. In questo modo:

- si contribuisce a migliorare anche la qualità delle strutture vibratorie-energetiche altrui e questo influisce di nuovo positivamente sulla collettività;
- si è meno condizionati dalle emozioni e idee nocive altrui. Si è sempre sotto gli influssi della collettività, ma essendo più consapevoli si trasformano meglio e si è meno influenzati negativamente. **Questo aumenta la qualità del libero arbitrio, anche nel senso che "si pensa sempre più con la propria testa, si prova sempre più con il proprio cuore e si è sempre più la propria vita";**

- esige **l'abbandonarsi della mente alla Reale Identità** e quindi il trascendimento del bisogno di controllare e manipolarle;

- diminuisce la creazione di nuovi problemi (ostacoli per la consapevolizzazione), mentre migliora la risoluzione di quelli esistenti. I problemi sono sostanzialmente conseguenze della contaminazione da identità immaginata, la quale è il problema sostanziale, nel senso che stimola la produzione di emozioni e idee nocive che sono le fondamenta dei problemi;

- implica la scomparsa delle aspettative riguardo ai risultati delle

azioni, perché matura l'agire semplicemente in funzione dello stesso e non dei risultati. Questo porta a consapevolizzare che l'identità immaginata è soltanto un agente immaginario, mentre l'agente globale è la Totalità, nello specifico la Manifestazione e che l'agente primario è la Coscienza, nel senso che ogni azione spaziotemporale è una Sua espressione;

- **esige la consapevolizzazione del presente** e implica quindi lo sforzo per eliminare il "vagare tra passato e futuro", per abbandonare il passato e la proiezione del futuro. **Questo significa tendere a sperimentare il tempo non come tripartito in passato, presente e futuro, ma come "unico blocco presente"**. Si tratta del tempo che sperimenta se stesso integralmente e in modo non differenziato; è il vuoto della consapevolezza (mente vuota), definito dalla prospettiva del tempo (percepito come) indifferenziato, non sequenziato;

- **significa la consapevolizzazione che il tempo e lo spazio sono inscindibili dall'individuo;**

- comporta lo sforzo necessario per giungere allo stato di assenza di sforzo, quando si ottiene molto di più pur sembrando fare molto di meno, anche perché il potenziale della consapevolezza non è limitato dall'identità immaginata, ma la consapevolezza agisce integralmente. Inoltre, un maggior grado di consapevolezza significa un miglior utilizzo dell'energia a disposizione, che per la mente vuota è l'energia quieta del proprio vuoto;

- implica il trascendimento degli attaccamenti, **incluso quello al divenire veritiero, anche perché accresce la consapevolezza che in Realtà non si diviene: l'individuo diviene, la Reale Identità ne è l'Origine.**

STRUMENTI PER CONSAPEVOLIZZARE LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE

Gli strumenti per consapevolizzare le attività quotidiane possono essere classificati in diretti e in indiretti.

GLI STRUMENTI DIRETTI

Gli strumenti diretti sono quelli che si possono utilizzare durante le attività quotidiane, per esempio:

- le richieste: **Questa mente chiede la consapevolizzazione della quotidianità, Chiedo alla Reale Identità di ottimizzarmi i rapporti, Chiedo la maturazione dell'Amore familiare...**,
- la testimonianza "senza" identificazione dei processi fisici, delle emozioni, dei pensieri...
- le domande (potenzialmente) illuminanti: **Chi sono in Realtà io?, Qual è la Reale Identità, Cos'è la mente?...**,
- le affermazioni (potenzialmente) illuminanti: **Io Sono, Sono Amore, Sussisto Assoluto...**,
- il dialogo illuminante,
- l'abbandono dei processi alla Reale identità (**Questa mente abbandona gli attaccamenti alla Reale Identità, Mi abbandono totalmente a Dio...**),
- il tendere ad Amare il prossimo e Dio con tutto il cuore,
- la trasformazione dell'atteggiamento discriminante e giudicante in comprensione consapevolizzante...

GLI STRUMENTI INDIRETTI

Gli strumenti indiretti non sono utilizzabili durante le attività quotidiane, ma servono anche come preparazione per affrontarle con maggior qualità. Tra questi ci sono la meditazione appartata (spiegata nel libro precedente, Divenire¹⁰) e la preghiera per consapevolizzare il sonno: **Chiedo alla Reale Identità la maturazione massima durante il sonno**, da fare prima che la mente si addormenti.

¹⁰ Divenire, Andrea Pangos, Andrea Pangos Edizioni, 2009.

IL CONCETTO DI RICONGIUNGERSI A DIO

IL CONCETTO DI RICONGIUNGERSI A DIO

L'ABBAGLIO DI ESSERE DIVISI DA DIO

- Ricongiungersi a Dio
- tendere a Dio
- avvicinarsi a Dio
- ritornare da Dio
- andarsene da Dio
- perdere Dio
- essere divisi da Dio
- essere vicini a Dio
- essere lontani da Dio...

Sono pensieri che **possono essere positivi per stimolare il divenire veritiero**, ma possono anche essere **fuorvianti e ostacolarlo**. Intesi letteralmente sono falsi, non esprimono l'effettivo stato dei processi, ma soltanto delle parvenze causate dalla mente non sufficientemente consapevole, da idee errate su se stessi individuo, sulla Manifestazione e su Dio e dall'ignorare la Loro inscindibilità. **Nulla può ritornare a Dio perché niente può scindersi da Lui.**

Ogni vicinanza, lontananza, avvicinamento, allontanamento, ricongiungimento... riguardano il tempo e lo spazio e sono quindi inscindibili dalla mente, mentre Dio Sussiste "di là" dalla mente, ma comunque inscindibile da lei. Vicina a Dio¹, lontana da Lui, divisa da Dio... può essere soltanto l'immagine di "se stessi" (identità immaginata) in relazione a idee, emozioni, immagini, sensazioni... su Dio. Tale vicinanza/lontananza/divisione è sempre immaginaria. **L'allontanarsi e separarsi da Dio, l'avvicinarsi a Lui..., sono sostanzialmente fantasie della mente che ignora la Reale Identità** (Uno Reale, Dio, Assoluto). Ingarbugliandosi nella matassa del divenire ingannevole l'individuo perde se stesso, perché si allontana dal conoscere Dio come sua Origine e come Reale Identità, ma non

¹ Più precisamente da ciò che la mente immagina essere Dio.

può mai veramente allontanarsi o scindersi da Lui, perderLo per davvero.

*Davanti all'Incondizionato,
danza il condizionato:
"Tu ed Io siamo una cosa sola!"²
Kabir*

Per consapevolizzare che non ci può essere alcuna divisione da Dio, è utile che la mente rifletta in modo illuminate sui seguenti quesiti:

- Esiste veramente la divisione da Dio?
 - Chi è diviso da Dio?
 - Chi immagina di essere diviso da Dio?
 - Cosa vuole dire separazione da Dio?
 - Da dove sorge la sensazione di essere lontani da Dio? Chi la prova?
 - Che cosa significa essere lontani da Dio?
 - Chi è lontano da Dio? Lo è veramente?
 - Perché la mente immagina la lontananza da Dio?
 - Chi e cosa hanno influito sulla convinzione di aver perso Dio?
 - Ho perso Dio? L'ho veramente perso? Io, chi io?
 - Che cosa significa perdere Dio?
 - Che cosa significa ritornare a Dio?
 - Chi si dovrebbe ricongiungere a Dio?
 - A chi o cosa mi riferisco con il termine *io*?
 - Io chi? Io individuo o Io Dio?
 - Chi o cosa è Dio?
- e soprattutto
- Chi sono in Realtà? o Qual è la Reale Identità?**

Per diminuire la possibilità di sviarsi e di sviare fomentando gli abbagli: *vicino a Dio, lontano da Dio, diviso da Dio, sulla via del ritorno a Dio...*, è importante che nell'utilizzare concetti come *an-*

² I canti di Kabir, a cura di Rabindranath Tagore, Red edizioni, pag. 43.

darsene da Dio, ritornare a Dio, ricongiungersi a Dio... l'intelletto tenga presente che si tratta soltanto di metafore.

Quando l'individuo immagina di essersene andato da Dio, per stimolare la sua consapevolizzazione può essere utilizzata l'espressione *ritorno a Dio*, a simboleggiare il processo di maturazione della consapevolezza e la conseguente diminuzione della sensazione di separazione da Lui.

I pensieri: *essere divisi da Dio, essere lontani da Dio e aver perso Dio*, dovrebbero essere considerati come espressioni figurate indicanti un basso grado di consapevolezza.

Allontanarsi da Dio e star perdendo Dio, sono invece da considerare come metafore che simboleggiano la diminuzione del grado di consapevolezza.

Il significato sostanziale dell'espressione *essersi ricongiunti a Dio* simbolizza, nel senso ampio del termine, la Consapevolezza integrale, quando non c'è alcuna sensazione di separazione e la mente è pienamente consapevole della Totalità e della Realtà (Dio); in quello stretto invece, l'Estinzione, quando l'individuo è pressoché dissolto (permangono i processi vitali).

L'incomprensione dell'effettivo significato dei concetti: *allontanarsi da Dio, perdere Dio, andarsene da Dio, ritornare a Dio, ricongiungersi a Dio...* e che si tratta di metafore, può facilmente stimolare la formazione di ostacoli per il divenire veritiero, tra i quali ci sono il rafforzamento dell'identità immaginata e l'occultamento del fatto che Dio è l'Identità Reale, inscindibile da quella individuale.

Nel caso specifico delle espressioni *allontanarsi da Dio e perdere Dio*, l'incomprensione del loro effettivo significato può facilmente:

- stimolare la formazione di stati nocivi come ansia, sensi di colpa e di peccato, causati anche dall'abbaglio di essere colui che è diviso da Dio..., anche perché la mente immagina di aver peccato, che ciò non è bene e che quindi deve pentirsi e espiare le colpe per poter tornare a Dio, meritarLo (*ho sbagliato/ho peccato e merito di essere diviso da Dio, devo espiare i miei peccati per riunirmi a Dio...*);

- fomentare la paura di non riuscire a “ritornare a Dio”, che concorre alla creazione della fantasia del dover patire le sofferenze del cosiddetto inferno e purificarsi nel così detto purgatorio per raggiungere il cosiddetto Paradiso e Dio.

AMARE DIO E CONCETTUALIZZARE DIO

Il tendere a “riunirsi a Dio” è spesso un’espressione del tendere ad Amare Dio. Questo è sicuramente un processo molto positivo che va stimolato.

*Tu amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta l’Anima tua, con tutta la mente tua, con tutte le forze tue.*³ - **Mc 12, 30**

Per nobilitare il “tendere a riunirsi a Dio” e aumentarne la qualità, è importante che la mente comprenda l’effettivo significato di questo concetto, cioè che è una metafora indicante la maturazione della consapevolezza. Se non è nobilitato dalla consapevolizzazione, il termine *riunirsi a Dio* è quasi inevitabilmente compreso in senso letterale e come dato di fatto. Soltanto maturando, la consapevolezza può pacificarsi. **Solamente se è integralmente Pace può essere compiutamente caratterizzata dall’Amore e dalla piena consapevolezza riguardo al Sussistere (Dio).**

I concetti su Dio non sono certamente Dio. Per aumentare la qualità del tendere “a riunirsi a Dio”, è utile che la mente tenda a consapevolizzare l’incommensurabile “differenza” tra Dio e le parole su Dio. Altrimenti, il tendere a “riunirsi a Dio” può fossilizzarsi in un mero tendere dell’identità immaginata e della mente nel suo complesso, a riunirsi con ciò che lei immagina essere Dio. In questo caso il “tendere a riunirsi a Dio” si perde come processo effettivo (maturazione della consapevolezza), sostituito dalla mera concettualizzazione non consapevolizzante, che porta la mente a interpretare l’espressione *riunirsi a Dio* in base ai significati, non fondati sulla comprensione, che attribuisce alle parole *io, Dio e riunirsi a Dio*.

³ Vangelo secondo Marco, 12 - 30, I quattro Vangeli, I classici Blu, RCS Libri

Chi tende veramente a “riunirsi a Dio” (divenendo veramente) si avvicina a trascendere la parvenza di separazione da Lui. Chi invece tende a “riunirsi a Dio” senza consapevolizzarsi stimola la fossilizzazione spirituale, scambiando l’effettiva maturazione spirituale (divenire veritiero) con meri concetti di stampo spirituale e può facilmente nuocere a sé e al prossimo.

Nobilitato dalla profonda comprensione che non c’è alcuna divisione e che in Realtà (non come individuo) Si Sussiste come Dio, il tendere a riunirsi a Lui e ad AmarLo con tutto il cuore, aiuta a integrare la via della devozione con quella della conoscenza.

“ESSERE VICINI A DIO” ED EGO SPIRITUALE

L’individuo che ignora la Reale Identità ed è caratterizzato dai concetti: *essere vicini a Dio, essere lontani da Dio, aver perso Dio, avvicinarsi a Dio, aver ritrovato Dio...* tende a “proiettarli” sul “prossimo”, che tra l’altro appare in lui e da questa prospettiva è un suo segmento. Da ciò possono facilmente scaturire espressioni potenzialmente molto fuorvianti e nocive come: *lei è vicina a Dio, lui si sta allontanato da Dio, l’umanità è ben lontana da Dio, loro hanno perso Dio, lui si sta avvicinando a Dio, dovete ricongiungervi a Dio, voi siete miscredenti, loro sono infedeli...*

Queste idee possono diventare facilmente prelibati alimenti per l’identità immaginata di tipo spirituale (“ego” spirituale), a causa della quale l’individuo può vaneggiare di essere chiamato a compiere un qualcosa di “più spirituale” di altri e a classificare in modo poco consapevole⁴ gli individui in:

- spirituali e non spirituali,

⁴ Anche la mente pienamente consapevole può fare classificazioni simili (per esempio: più la mente è consapevolizzata e più è spirituale, oppure, più la mente è matura e più è vicina a conoscere Dio), ma come risultato dell’Amoroso constatare l’effettivo stato dei processi e non, come nel caso della mente non abbastanza consapevole, come giudizio derivante da preconconcetti, emozioni nocive, parvenza di separazione, assenza di Amore, rivalsa, invidia...

- più o meno meritevoli spiritualmente,
- più vicini a Dio e più lontani da Dio,
- chi esegue la cosiddetta e presunta volontà di Dio e chi la intralcia,
- fedeli e infedeli,
- credenti e miscredenti,
- ...

Questo può sfociare in elitarismo spirituale che è un enorme ostacolo per il divenire veritiero. Per evitare di cadere in questi tipi di tranelli, caratteristici di chi si occupa di spiritualità senza maturare la consapevolezza, è *importante* che l'individuo comprenda quanto è indispensabile consapevolizzarsi ed è *fondamentale* che lo faccia. Inoltre, è importante che consapevolizzi profondamente che:

- l'Identità Reale non muta in nessun caso, né se quella individuale compie ciò che è definito come bene maggiore, né quando fa ciò che è definito come male efferato;
- tutto ciò che avviene sono aspetti diversi dell'unico esprimersi di Dio;
- Dio non ha volontà, che è primariamente relativa al desiderio ed è sempre un processo mentale. Dio non vuole niente da nessuno, nemmeno da Se Stesso;
- **non ci sono uomini senza Dio.** Se non si riconosce Dio "in"⁵ altri è perché non lo si riconosce "in" sé,
- chi non Ama il prossimo non può Amare Dio: **chi Ama, Ama tutto con tutto se stesso;**
- nulla può avvenire senza il "tacito assenso di Dio";
- Dio non vuole più bene a qualcuno piuttosto che a qualcun altro. Non Ama più uno e meno un altro. **Lui Precede l'Amore, è la Sua Origine;**
- non ci sono figli prediletti di Dio. **Come Dio, ognuno è Pa-**

⁵ "In" è virgolettato perché Dio è senza tempo e luogo.

dre di se stesso (individuo). Come individuo, ognuno è figlio di Sé Dio. Per di più, Dio né predilige né detesta (sono fenomeni esclusivi alla mente);

- per Dio è "più che eguale" se l'individuo Lo cerca o no, Lo prega o no, crede in Lui o no, Lo Conosce o no, se Diviene del tutto o se diviene in modo ingannevole.

*E spicca colui la cui attività intellettuale sia equanime nei confronti dei buoni e dei malvagi, dei congiunti, degli avversari, di quanti gli sono indifferenti, di quanti non si schierano, degli alleati e degli amici.*⁶ - **Bhagavad Gita**

4. ESERCIZI MEDITATIVI E PREGHIERE

Le espressioni: *essere cari a Dio, essere più vicini a Dio, essere lontani da Dio, essersi avvicinati a Dio, essersi allontanati da Dio...* possono essere una concausa della credenza o convinzione fuorviante, che soltanto alcuni (cosiddetti e presunti) eletti e prediletti possono comunicare direttamente con Dio, vale a dire che c'è bisogno che qualcuno capace di comunicare con Lui e "autorizzato a farlo" interceda per qualcuno che non è in grado (non è autorizzato) di comunicare direttamente con Dio.

*Nel nostro cuore c'è l'eterna sorgente del potere divino e in ogni sforzo c'è l'essenza dell'impulso di creazione, conservazione e distruzione dell'Essere.*⁷ - **Sri Anandamayi Ma**

Poiché Dio Sussiste Origine di ogni mente, ognuno comunica incessantemente con Lui. Diversa è soltanto la qualità della comunicazione, determinata primariamente dalla qualità dei processi avviati e dipendente soprattutto dal grado di consapevolezza. **La comunicazione con Dio è:**

- nel senso ampio del fenomeno una comunicazione di se

⁶ Bhagavad Gita, Oscar Classici Mondadori, 1999, pag. 32

⁷ Sri Anandamayi Ma, Vita e Insegnamento della Madre permeata di gioia, Edizioni Vidyanda, pag.101.

stessi (individuo) **con Se Stessi** (Dio, Reale Identità);

- in quello stretto invece, una comunicazione della mente tra sé, di alcuni suoi segmenti relativi al concetto *io* con altri concernenti il termine *Dio*, che comunque avvia processi anche “di là” di lei;

*Non scordare il tuo Amico, cioè Dio. Che la preghiera della tua lingua divenga la preghiera del tuo cuore. Torna a Dio. Non avere altro scopo che quello di raggiungere la Realtà.*⁸ - **Abd al-Khaliq**

PRIMO ESERCIZIO MEDITATIVO

1) Chiedo di consapevolizzare l'Unità con Dio.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 5'

SECONDO ESERCIZIO MEDITATIVO

1) Chiedo a Dio di eliminarmi l'abbaglio di essere diviso da Lui. Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'

2) Mi abbandono completamente a Dio.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'

3) (In Realtà) Sussisto Dio.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 5'

La mente afferma una volta **Sussisto Dio**, poi fa dissolvere. Nota: la mente non è chiaramente Dio, ma con questa affermazione esprime che Dio è la Reale Identità, per maturare la propria consapevolezza riguardo a ciò.

TERZO ESERCIZIO MEDITATIVO

1) Chiedo di perdermi in Dio.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 10'

Perdendosi in Dio ci si scopre Lui.

⁸ Le vie dello spirito, Claudio Lamparelli, Arnoldo Mondadori Editore, pag. 43.

L'INCONFESSATO E I SENSI DI COLPA

L'INCONFESSATO E I SENSI DI COLPA

Tra gli impedimenti per il divenire veritiero ci sono:

- l'inconfessato e l'inconfessabile,
- i sensi di colpa,
- la sensazione di aver peccato,
- la sensazione di essere immorali e
- il senso di vergogna.

L'INCONFESSATO E L'INCONFESSABILE

L'inconfessato e l'inconfessabile possono essere di tipo conscio o inconscio.

L'inconfessato:

- *conscio* è ciò che la mente è pronta a confessare, ma non ha ancora trovato il modo di farlo, per esempio perché non ha con chi confidarsi;

- *inconscio* è quello di cui non si rende conto, ma che riconoscendo potrebbe confessare. È una particolare forma di inconfessabile.

L'inconfessabile:

- *conscio* è l'insieme di contenuti ritenuti inconfessabili;

- *inconscio* è l'inconfessabile di cui la mente non si rende conto, ma anche se ne fosse a conoscenza non potrebbe confessarlo, ritenendolo particolarmente grave. È dunque doppiamente inconfessabile.

L'inconfessabile e l'inconfessato possono inoltre essere di tipo:

- *religioso*, concernenti la sensazione di aver peccato, perché è stato fatto qualcosa che la religione definisce come peccato. Sono relativi alla paura del giudizio, nel senso più ampio del processo, anche a quella del cosiddetto giudizio universale; al critico interiore¹ di tipo religioso; al timore che si ha di (ciò che si immagina) essere Dio.

- morale, relativi al senso di colpa e alla cosiddetta immoralità,

¹ Il critico interiore di tipo religioso è, per così dire, "la voce interiore della coscienza religiosa".

perché si è fatto qualcosa che la morale definisce immorale. Sono correlati alla paura di essere giudicati socialmente e al critico interiore di tipo moralista.

- *confidenziale*, relativi alla custodia di un segreto.
- *individuale*, quando si tratta di avvenimenti, emozioni e pensieri relativi all'esistenza del singolo.
- *famigliare*, nel caso di processi relativi alla famiglia e alla sua storia.
- *collettivo*, quando concernono la collettività.

L'inconfessato e l'inconfessabile di tipo familiare sono aspetti dell'inconscio familiare, mentre quelli di tipo collettivo dell'inconscio collettivo.

I processi dell'inconfessato e dell'inconfessabile si svolgono nell'ambito Coscienza²-individuo (vibrazioni-energie-materia). Sul piano della Coscienza si tratta di processi che sono le cause effettive dell'inconfessato e dell'inconfessabile; nell'ambito delle vibrazioni-energie sono primariamente forme pensiero, emozione e immagine e strutture energetiche negative che si formano come loro conseguenza; mentre in quello della materia si tratta principalmente della somatizzazione dell'inconfessato/inconfessabile e del loro influsso nocivo sulle dinamiche vitali. Entrambi possono essere ragione di stati spiacevoli e nocivi, per esempio: senso di peso allo stomaco, sensazione di soffocamento, pesantezza psichica, pressione nella regione pettorale, sensazione di insincerità, "nodo alla gola"...

I SENSI DI COLPA E DI PECCATO

Tra i fenomeni causati anche dall'inconfessato e dall'inconfessabile e che a loro volta li causano, ci sono anche i sensi di colpa e di peccato, il senso di vergogna e la sensazione di essere immorali. Questi quattro fenomeni ostacolano la maturazione della consape-
2 La Coscienza può essere definita anche come Coscienza Divina e non è il segmento di mente relativo al "sistema dei valori morali di una persona" oppure alla "voce interiore della coscienza religiosa". La Coscienza esiste "al di là" dell'individuo, che è una Sua espressione.

volezza, anche perché:

- potenziano l'inconfessato e l'inconfessabile;
- stimolano la repressione dei contenuti psichici e rafforzano così i processi nocivi dell'inconscio;
- rafforzano il critico interiore;
- sollecitano la formazione di emozioni nocive specifiche: paura, senso di impotenza, ansia, timore di Dio...;
- stimolano la costituzione di pensieri deleteri: sono un peccatore, Dio mi punirà, andrò all'inferno, se si viene a sapere sarò la pecora nera della famiglia...

NO SOFFERENZA, SÌ AMORE

Qualcuno immagina addirittura di dover soffrire per espiare i peccati, gli errori e le colpe. Per "espiarli" dovrebbe invece consapevolizzarli compiutamente, trasformandoli in Amore. **Soffrendo impedisce la Naturalzza dell'essere Pace, Amore e pura Consapevolezza di esserci e in questo senso commette un peccato, nel significato di: peccato, mi sto rovinando la vita!**

Il peccato "vero e proprio" è ciò che ostacola il divenire veritiero, mentre non di rado ciò che è generalmente considerato come peccato lo stimola ed è un bene per il singolo e la collettività. Più un processo (emozione, pensiero, comportamento...) intralcia la consapevolizzazione, più è peccaminoso. **Per avvicinarsi al Paradiso dell'Esistenza illuminata non si può certo rimanere nell'inferno della sofferenza.** Se si ha peccato, perché si ha ostacolato la maturazione della consapevolezza, è bene neutralizzare i processi nocivi creati, consapevolizzandoli.

Se proprio vuole utilizzare il concetto *peccato*, è meglio che la mente lo utilizzi come modo di definire ciò che impedisce l'aumento della consapevolezza, non per indicare la trasgressione di una norma o di una pratica che si ritiene sancita da Dio, che non ha mai stabilito nulla. Il peccato come definito dalla dottrina cristiana (stato di lontananza e separazione da Dio) ha un significato molto

veritiero perché indica che i processi nocivi (primariamente emozioni negative e pensieri superflui) impediscono l'Alternarsi della Consapevolezza integrale con l'Estinzione, che può essere definito anche come *essere uno con Dio*.

Il cosiddetto peccato originale inteso come condizione di universale colpevolezza e di privazione dello stato di grazia dell'umanità, va visto come contenuto ereditario causato da processi non consapevolizzati dei genitori e degli antenati in generale, che impediscono l'Esistenza illuminata dei successori.

Il concetto di peccato mortale va visto come indicante il fatto che il "peccato mortale" impedisce la compiuta certezza che in Realtà si Sussiste Eterni (come Dio, non come individuo) e quindi la scoperta della Propria Immortalità.

I sette peccati capitali (accidia, avarizia, gola, invidia, ira, lussuria, superbia) sono peccati nel senso che contrariano la maturazione della consapevolezza. Riguardo a loro c'è quindi un aspetto morale e religioso e un altro molto pragmatico riferito al (non) divenire con qualità.

Questi elementi sono comunque relativi solo alla vita terrena (esistenza individuale) che può essere più o meno peccaminosa, infernale, purgatoriale o Paradisiaca a seconda del grado di consapevolezza della mente. L'Esistenza non terrena (Sussistere, Reale Identità, Dio, Assoluto, Realtà) non conosce differenziazioni.

Alimentando questi e altri fenomeni nocivi la mente (si) fa del male. Soffrendo commette peccato, nel senso che stimola ulteriore sofferenza, propria e altrui. **Essi impediscono l'essere Amore e la Conoscenza di Se Stessi** (Reale Identità) e **sono in contrasto con le esortazioni: Ama il prossimo come te stesso e Conosci Te Stesso (Reale Identità).** Tendere a Conoscere la Reale Identità (Dio, Assoluto, Sé, Realtà) e ad Amare significa anche tendere a trascendere la sofferenza. **La Reale Identità, l'Amore e la Conoscenza di Se Stessi sono "di là" della sofferenza, della moralità, dei sensi di peccato, di colpa e di vergogna.**

CONFIDARSI

La confessione qualitativa è uno strumento molto valido di guarigione psichica, stimola la consapevolizzazione. Confessarsi fa bene all'anima. È una necessità profonda che è molto spesso repressa e stivata nel dimenticatoio. **La mente può dimenticarsi dell'inconfessato, dell'inconfessabile, del bisogno di confessarsi, dei sensi di peccato..., ma questi non dimenticano lei.** Sino a che non sono sufficientemente consapevolizzati influiscono negativamente sulla salute psicofisica, sulla quotidianità e sul divenire; si tratta di alcuni segmenti della mente che nuocciono ad altri suoi segmenti e di conseguenza anche ad altre menti.

Per la mente, confessarsi è bene, confessarsi bene è meglio e la qualità della confessione è determinata primariamente da quanto consapevolizza l'inconfessato, l'inconfessabile e i fenomeni nocivi correlati.

Ogni elemento sperimentato è un aspetto della mente e **ogni confessione è in sostanza un suo fidarsi con se stessa. È un autoconfessione, un modo della mente di guidarsi in modo benefico.** Attraverso la confessione alcuni suoi segmenti si confessano ad altri rappresentati dalla percezione di ciò che lei stessa definisce amico, amica, sorella, fratello, padre, madre, parroco...

Per alcune menti i termini *confessione* e *confessarsi* hanno una connotazione negativa conseguente all'aspetto teologico della confessione (ammissione davanti a Dio dei peccati commessi per ottenerne l'assoluzione), alle penitenze e ai concetti orbitanti attorno al concetto di peccato. In questi casi è utile che invece della parola *confessarsi* la mente utilizzi:

- il termine *confidarsi*, che denota anche la presenza della fiducia,
- *non confidato* invece di *inconfessato* e *non confidabile* invece di *inconfessabile*, e
- *confidente* invece che di *confessore*.

CONSAPEVOLIZZARE L'INCONFESSATO E L'INCONFESSABILE

Affinché i fenomeni negativi descritti sopra e altri non siano più ostacoli per il divenire qualitativo non basta che la mente riconosca la loro esistenza, ma deve consapevolizzarli in profondità, eliminando le loro cause effettive³ e armonizzando le loro vibrazioni con quella dell'Amore. Limitarsi a riconoscerli è come sapere di avere il mal di denti senza però curarlo, mentre consapevolizzarli è paragonabile al guarirlo. I processi possono essere consapevolizzati anche senza che la mente riconosca i loro contenuti (immagini, emozioni, pensieri, sensazioni... relativi a essi) e per la maturazione della consapevolezza può essere un vantaggio non riconoscerli. La mera constatazione della loro esistenza, priva di consapevolizzazione, può facilmente trasformarsi in una sterile analisi di questi fenomeni, delle loro, spesso solo presunte, ragioni e delle loro spesso solo presunte conseguenze.

ESERCIZI MEDITATIVI

AUTOCONFESIONE

1) Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi le cause dell'inconfessato e dell'inconfessabile.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'.

2) Confidare "interiormente" il proprio inconfessato e inconfessabile a qualcuno di fiducia (padre, madre, sorella, fratello, maestro spirituale, santo, santa, Gesù, Buddha, Dio...).

Visualizzazione: il confidarsi al padre o alla madre o Gesù o a Dio... Tempo: il necessario.

3) Abbandono l'inconfessato e l'inconfessabile alla Reale Identità. Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'.

L'autoconfessione può essere fatta anche per contenuti inconfessati e inconfessabili specifici:

1) Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi... (specificazione del contenuto inconfessato/inconfessabile specifico).

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'.

³ Le cause effettive si trovano sempre nell'ambito della Coscienza.

2) Confidare "interiormente" il proprio inconfessato/inconfessabile specifico a qualcuno di fiducia (padre, madre, sorella, fratello, maestro spirituale, santo, santa, Gesù, Buddha, Dio...)

Visualizzazione: il confidarsi al padre o alla madre o Gesù o a Dio... Tempo: il necessario.

3) Abbandono... (specificazione del contenuto inconfessato/inconfessabile specifico) **alla Reale Identità.**

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'.

CONFESIONE DURANTE IL SONNO

Prima che la mente si addormenti può fare le seguenti richieste:

- **Chiedo a Jung di psicoanalizzarmi l'inconfessato e l'inconfessabile attraverso i sogni.** Tempo: 2'-3'

oppure

- **Chiedo alla Reale Identità di consapevolizzarmi l'inconfessato e l'inconfessabile attraverso il sonno.** Tempo: 2'-3'

ELIMINAZIONE DI CONTENUTI NOCIVI

NEUTRALIZZARE I SENSI DI COLPA

1) Chiedo alla Reale Identità di riprogrammarmi le cause dei sensi di colpa.

Visualizzazione: il centro del petto. Tempo: minimo 3'.

2) Abbandono i sensi di colpa alla Reale Identità.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'.

NEUTRALIZZARE I SENSI DI PECCATO

1) Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi i sensi di peccato.

Visualizzazione: il centro del petto. Tempo: minimo 3'.

2) Abbandono i sensi di peccato alla Reale Identità.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'.

NEUTRALIZZARE LA SENSAZIONE DI IMMORALITÀ

1) Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi la sensazione di essere immorale.

Visualizzazione: il centro del petto. Tempo: minimo 5'.

2) Abbandono alla Reale Identità la sensazione di immoralità.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 5'.

NEUTRALIZZARE IL SENSO DI VERGOGNA

1) Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi la sensazione di vergogna.

Visualizzazione: il centro del petto. Tempo: minimo 5'.

2) Abbandono la sensazione di vergogna alla Reale Identità.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 5'.

Consapevolizzando bene l'inconfessato, l'inconfessabile, i sensi di colpa, i sensi di peccato, la sensazione di essere immorali e il senso di vergogna, la mente può provare stati pesanti (ansia, timore di Dio, dolori fisici, senso di soffocamento, inquietudine, pressione al petto, accentuato senso di colpa...). Si tratta della crisi di consapevolezza conseguente primariamente all'armonizzazione delle vibrazioni di questi contenuti con quelle della consapevolezza primaria (Pace, Amore e pura Conoscenza di esserci, esente da pensieri), che può essere spiacevole, ma è sicuramente benefica. Per diminuire gli stati spiacevoli è bene che la mente non li analizzi, ma li abbandoni completamente alla Reale Identità e li testimoni cercando di non identificarsi.

L'IDENTITÀ IMMAGINATA

L'IDENTITÀ IMMAGINATA

L'IDENTITÀ IMMAGINATA

L'identità immaginata è l'insieme di percezioni (immagini, sensazioni, emozioni, idee...) **che definiscono l'entità “se stessi”**. È una conseguenza dell'immaginare che il sé reale sia l'insieme di alcuni aspetti dell'attività percettiva: *io sono anche queste immagini, sensazioni, emozioni, idee* (per esempio: l'immagine, sensazione e idea corpo)...

L'identità immaginata è comunque un'identità essenzialmente concettuale. È l'attività intellettuale¹ a renderne possibile la definizione: *io sono il corpo, le emozioni, i pensieri; sono la somma delle esperienze, sono colei che è nata, sono colui che vive, sono il capofamiglia, sono una donna in carriera, sono la pecora nera della famiglia, sono alto, sono basso, sono quello intelligente, sono lo stupido della classe, sono il vincente, sono l'anoressica...*

Le sue cause effettive sono nella Coscienza, mentre la base mentale dell'identità immaginata è la percezione primaria di esistere, esprimibile concettualmente come *io sono, io esisto*. Le immagini, le sensazioni, le emozioni, i pensieri e ogni altra forma percettiva sono, infatti, aspetti della consapevolezza di esserci, suoi modi di sperimentarsi. L'identità immaginata è quindi un modo della consapevolezza di sperimentarsi e interpretarsi, una sua modalità di spiegarsi alcuni propri processi, indicando l'identità in modo distorto.

L'identità immaginata è un'entità autoreferenziale, è lei stessa a definirsi e a propinarsi come identità reale. È immaginaria anche perché la Reale Identità (Assoluto, Sé, Dio, Realtà) è “oltre” ogni immaginazione. Il termine *identità immaginata* è stato scelto anche perché può stimolare la riflessione che concerne un'identità non solo irReale, ma anche immaginaria.

La ragione fondamentale della sua esistenza è l'ignoranza

¹ I pensieri sono un aspetto della percezione di esserci.

riguardo alla Reale Identità (Uno Reale, Assoluto, Dio) e **alla Vera Identità** (Totalità, Uno Totale), che si traduce nella fantasia che il corpo, le emozioni, i pensieri e altri aspetti della consapevolezza siano il sé reale o ne facciano parte.

L'identità immaginata è un indicatore molto concreto di quanto la mente mediamente consapevole può abbagliare e produrre malessere, creando fantasmi che la stessa reputa entità reali. A causa del proliferare di identità immaginate sul piano mondiale, la patologia *identità immaginata* sembra addirittura un fenomeno naturale² di quella che è generalmente considerata mente sana. Questo anche perché si forma pure attraverso la cosiddetta evoluzione naturale percettiva del bambino, tramite la distinzione io e non io, mio corpo e corpo non mio (altrui), emozioni mie e non mie, pensieri miei e non miei. Il bambino che fosse sin dal concepimento e nella misura necessaria esposto all'influsso di menti altamente consapevoli, si svilupperebbe diversamente. Maturerebbe il discernimento del proprio corpo da quello altrui, delle proprie emozioni da quelle altrui, dei propri pensieri da quelli altrui, consapevolizzando però anche l'unità e l'illusorietà di ciò che percepisce, sino a scoprire la Realtà. Più consapevolizzante è l'influsso cui sottostà la mente, meno è stimolata a fantasticare la separazione e maggiori possibilità ha di consapevolizzare l'Unità Onnicomprensiva, l'illusorietà della Manifestazione e la Realtà di Dio, cioè della Reale Identità. La vita sarebbe ben più qualitativa, se fin dalla tenera età fosse nutrita con il concetto veritiero che l'individuo nel suo insieme è un'illusoria espressione del Sé Reale, invece di, come avviene di solito, essere avvelenata dal concetto *tu sei il corpo*. Immaginare che spiegare ai bambini che il corpo è un'espressione della Reale Identità, sia qualcosa di impensabile e pericoloso, significa credere che raccontare loro menzogne sia meglio che illuminarli con verità. A molti bambini il concetto che il corpo è un'espressione del Sé Reale, suonerebbe molto più naturale dell'immedesimarsi con il corpo.

² Mentre è soltanto normale, perché contamina la stragrande maggioranza delle menti.

Fantasticando la separazione del conoscitore dal conosciuto, alcuni segmenti mentali costruiscono l'identità immaginata in base al principio *io sono questo e non sono quello*, formando così due gruppi immaginari: *me* e *non me* (ciò che sono e ciò che non sono). Si tratta di un circolo vizioso: immaginando "se stesso", l'individuo (o meglio, parti di lui) definisce automaticamente anche ciò che non è (o immagina di non essere). Viceversa, determinando ciò che non è, indica ciò che è (o fantastica di essere). Nel senso stretto del concetto e del fenomeno, l'identità immaginata riguarda il *me* (sono questo e quello), mentre in quello ampio è composta sia dal *me* che dal *non me* (sono questo e quello - non sono quello e quello), dall'*io* e dal *non io*.

L'individuo non è chiaramente né la Totalità (Vera Identità) né l'Assoluto (Reale Identità), e ci sono corpi, emozioni, idee, azioni... altrui, ma:

-la classificazione errata in *me-non me* impedisce lo stato naturale della consapevolezza: Pace, Amore e pura Conoscenza di esserci;

-la divisione non abbastanza consapevole in *me-non me*, si basa primariamente su ciò che l'individuo sperimenta, per esempio ciò che percepisce come proprio corpo fisico, corpi fisici altrui, emozioni e idee proprie e altrui, mondo, universo..., che sono tutti suoi processi, fanno parte della sua percezione. L'intero universo percepito è un aspetto dell'individuo, fa parte della sua esperienza di esserci³. Il cosiddetto mondo esteriore è tale rispetto al corpo fisico, ma non è veramente esterno. Al pari del corpo fa parte della percezione che li percepisce, chiaramente in se stessa. Immaginando la divisione del *me* (semplificando: mio corpo e mio mondo interiore) dal *non me* (mondo esteriore a me), la mente fantastica la separazione tra vari suoi segmenti. Questo le impedisce di divenire consapevole che tutto ciò di cui fa esperienza sono suoi aspetti. Essendo la mente un'unica "sostanza mentale", composta da processi

³ È interessante che "coloro" che sono percepiti come altri individui (amici, parenti, colleghi...) appaiono nella percezione dell'individuo e in questo senso sono suoi segmenti.

(vibrazioni, percepite anche come energie e materia) inscindibili tra loro, la percezione *separazione* non può che essere immaginaria.

La Reale Identità (Assoluto), la Vera Identità (Totalità) e l'individuo non possono essere effettivamente divisi. Immaginando le separazioni, la mente le sperimenta e aumenta la sua convinzione che ci siano veramente, per esempio: la divisione in mondo interiore e in mondo esteriore percepito⁴ e quella di Dio dall'individuo.

La classificazione in me-non me è ben diversa dalla classificazione in Me (Me Realtà)⁵-non Me (me illusione)⁶, che può essere di ottimo ausilio per la consapevolizzazione. Il primo tipo di ripartizione stimola a fantasticare la separazione, mentre il secondo a Discernere l'Identità Reale da quella individuale e a consapevolizzare che **in Realtà** (non come individuo) **Si Sussiste Assoluti**.

IL CONCETTO IO

Il termine *io* è l'espressione concettuale primaria e generalizzata e generalizzante relativa all'identità immaginata e all'individuo. Generalizzata, anche perché la mente pensa o dice *io* meccanicamente e molto spesso, senza quasi mai riflettere sul suo significato. Generalizzante, anche perché la sistematicità dell'utilizzo di questo concetto concorre a celare il vero individuo (divenire, vita), la Vera Identità e la Reale Identità dietro ad un generico e abbagliante *io*. L'abbaglio *falso io* (identità immaginata) deve dissolversi perché possa emergere la conoscenza sul vero individuo, sul Vero Io (Totalità) e sull'Io Reale (Assoluto).

Per la singola mente ogni concetto vale il significato che gli attribuisce. In questo, il termine *io* non differisce da altre parole, ma è particolare anche perché i punti di (non) riferimento su cui si basa il suo significato sono talmente tanti e mutabili, che il valore di *io*

⁴ Dato che il mondo percepito è interno all'individuo, l'effettivo mondo esteriore potrebbe essere quello percepito da altri individui in loro stessi, che è chiaramente percepibile soltanto da loro stessi.

⁵ Reale Identità, Assoluto, Dio.

⁶ Individuo e Manifestazione in generale.

cambia praticamente con ogni situazione, pensiero ed emozione. Il fenomeno *identità immaginata* è talmente ampio e mutabile, che la mente mediamente consapevole lo ignora in grandissima parte. Utilizza il concetto *io* per definire un qualcosa che lei stessa conosce soltanto molto parzialmente. Si tratta di una particolare forma di ignoranza. Oltre ad ignorare il vero individuo, il Vero Io e l'Io Reale, la mente conosce molto parzialmente e in modo distorto anche l'identità immaginaria, il "sé" che certamente non è né il sé (vero individuo) né il Sé Vero (Vera Identità) né il Sé Reale (Reale Identità), anche se moltissime menti presuppongono o sono convinte che si tratti proprio del sé reale.

IL QUESITO FONDAMENTALE: CHI SONO IN REALTÀ? - QUAL È LA REALE IDENTITÀ?

Io è uno dei concetti potenzialmente più fuorvianti, forse quello dal potenziale più deviante, ma utilizzato in modo illuminante (consapevolizzante) diventa un'indicazione molto utile, per neutralizzare l'identità immaginata e per accrescere la consapevolezza riguardo alla Reale Identità.

Quante volte ho riflettuto profondamente su cosa significa *io*?, o più precisamente: Quante volte questa mente (la mente che si sta ponendo questa domanda, non Io Reale Identità) ha riflettuto profondamente su cosa intende con il concetto *io*?

A chi o cosa si riferisce questa mente quando utilizza la parola *io* ovvero a chi o a cosa si riferiva quando l'ha utilizzata?

Con il termine *io* si riferisce all'entità immaginaria "se stesso" (identità immaginata), oppure al corpo fisico, a un ruolo o a cos'altro?

L'*io* cui si riferisce è sempre eguale o cambia costantemente?

Questa mente conosce veramente la Reale Identità oppure immagina che l'identità immaginata sia il sé reale?

Chi sono in Realtà (io)? - Qual è Reale Identità?

Riflettere in modo illuminante sul significato del concetto *io* è una meditazione di eccelso valore, destinata alla mente che ha il coraggio necessario per scoprire che l'io inteso come identità immaginata è un'entità completamente immaginaria, un insieme di concetti ingannevoli formanti un fallace "se stessi".

QUALITÀ DELL'IDENTITÀ IMMAGINATA

Dalla prospettiva della mente Sana, che rende possibile l'Esistenza illuminata, l'identità immaginata è una patologia, che può essere più o meno grave. È "sana" (qualitativa) nella misura in cui è in funzione del divenire veritiero. Nello specifico, tre elementi che determinano in modo importante la sua qualità sono:

- la misura in cui stimola la consapevolizzazione e la pone come meta primaria;
- la sua capacità di eliminare gli ostacoli per il divenire veritiero e quindi anche quella di eliminare se stessa;
- il grado medio di armonizzazione delle sue vibrazioni con quelle della consapevolezza primaria (Pace, Amore, pura Conoscenza di esserci).

L'identità immaginata che stimola la consapevolizzazione è una specie di suicida. Con l'accrescere della consapevolezza aumenta quella di essere un abbaglio. Il divenire veritiero non è il suo, la fa scomparire. Il suo mantenimento indica un divenire di qualità insufficiente.

TRASFORMAZIONE DELL'IDENTITÀ IMMAGINATA

La mente che confuta l'esistenza dell'identità immaginata quando invece c'è, nega l'evidenza dei fatti. Non riconoscendola la potenza e ne diminuisce la qualità. Non può essere trascesa semplicemente confutandola, magari con affermazioni come *tanto l'identità immaginata è soltanto un'illusione, non la Reale Identità*. Il fatto che è un'illusione non significa che non ostacoli la consapevolizzazione e non nuocia

alla qualità della vita, illusioni anch'esse. Tra l'altro, negarla stimola la formazione di conflitti tra vari suoi segmenti e questo la rafforza. In sostanza, è proprio lei a negarsi e a essere in conflitto con sé: alcuni suoi aspetti negano altri e sono in conflitto con loro.⁷

Per evitare ulteriori conflitti potenzianti l'identità immaginata e per renderla più funzionale per il divenire veritiero, è necessario che la mente la accetti in modo consapevolizzante e si pacifichi con lei. Deve cioè affrontarla così da facilitare la sua neutralizzazione, anche constatando: *C'è, negarla significherebbe mentire. Non conviene essere in conflitto con lei, bisogna consapevolizzarla sino a dissolverla*. Non basta comunque l'accettazione meramente nozionale *accetto pienamente l'identità immaginata*. Serve un'accettazione illuminante, come passaggio per la sua neutralizzazione. Questo permette anche di aumentare l'accettazione consapevole dell'identità immaginata altrui, che migliora i rapporti⁸. I conflitti interpersonali sono essenzialmente conflitti tra identità immaginate.

L'identità immaginata non andrebbe intesa come negatività totale, ma compresa come processo da indirizzare e trasformare. Tra l'altro, la decisione di stimolare la maturazione della consapevolezza avviene anche nell'ambito dell'identità immaginata. Così come la ostacola, così la può pure stimolare. Va quindi accolta dalla mente come potenziale alleato, utilizzata come scialuppa per raggiungere l'altra sponda del fiume, per passare dall'esserne governata a governarla, consapevolizzandola per neutralizzarla.

L'utilizzo più qualitativo che la mente può fare dell'identità immaginata è trasformarla in strumento sempre più consapevolizzante, aumentando i suoi segmenti propensi al divenire veritiero.

⁷ Sia i cosiddetti conflitti "interiori" sia i cosiddetti conflitti "esteriori" sono conflitti della mente con se stessa, di alcuni processi mentali con altri. I conflitti sono anche una conseguenza del volere di alcuni segmenti della mente di voler controllare altri segmenti, invece di cogliere la spontaneità qualitativa dei processi abbandonandosi alla Reale Identità.

⁸ Mettendosi in pace con i segmenti della sua identità immaginata, la mente si mette in pace anche con i propri segmenti che sono sperimentati e definiti come altri.

Cercando di cambiare l'identità immaginata in modo meramente concettuale, senza consapevolizzarla, basandosi magari: su concetti "spirituali", su espressioni del tipo *buon cristiano, buona madre, padre modello, studente esemplare, benefattore*, su meri concetti sul bene e sul male, sul cosiddetto "servire Dio" o fare la (presunta) "volontà di Dio"... , la si trasforma e può anche sembrare più spirituale, giusta, buona, altruista... , ma la sua qualità rimane quasi invariata. Per quanto possa apparire buona, benefattrice, spirituale, altruista... l'identità immaginata è lo stesso molto abbagliante e fuorviante.

La sostanza della neutralizzazione dell'identità immaginata non consiste nel riconoscimento dei suoi molteplici aspetti e meccanismi, ma:

- nell'eliminazione delle sue cause effettive, che essendo processi della Coscienza sono inspiegabili, e
- nell'armonizzazione delle sue vibrazioni con quelle dell'Amore.

Questo le fa perdere forza e presenza facendo emergere sempre più spesso e lungamente la libertà da lei.

Maturando la consapevolezza, la definizione di "se stessi" passa, per ciò che concerne la prospettiva:

- di *consapevolizzazione della Vera Identità*, dal basarsi sul principio dell'*esclusione (sono questo ma non sono quello)* a quello dell'*integrazione consapevole (sono anche questo e anche quello)*, perché

- *tutto ciò che percepisco fa parte della percezione,*
- *in Verità (non come individuo) sono la Totalità;*

- di *consapevolizzazione della Reale Identità*:

- dal principio di *identificazione* con l'individuo (io sono il corpo, le emozioni, i pensieri...) alla *disidentificazione* da esso: *in Realtà (come Assoluto, non come individuo), non sono né il corpo, né le emozioni, né i pensieri, né l'individuo nel suo complesso, e*
- attraverso l'*integrazione*, nel senso di maturazione della certezza: *il corpo, le emozioni e i pensieri, sono aspetti di me individuo, espressione di Me Assoluto.*

Consapevolizzando l'illusorietà dell'identità immaginata scompare la percezione di separazione e di molteplicità, facendo emergere la consapevolezza che quelle che sembravano unità divise sono aspetti diversi di un'unica unità. Soltanto Uno è: solo la Reale Identità (Uno Reale) Sussiste Realmente e solamente Una è la Vera Identità (Uno Totale).

Consapevolizzando l'identità immaginata, i processi formati con le esperienze che hanno concorso alla sua creazione nobilitano sempre più l'esprimersi dell'individuo, mentre prima lo limitavano. Questo significa anche la trasformazione del vissuto pesante e oberrante in ricchezza che nobilita il presente.

IL COSIDDETTO RINUNCIARE A SE STESSI

La neutralizzazione dell'identità immaginata è un processo ben diverso dalla rinuncia non consapevolizzante a se stessi, che in sostanza significa l'ampliamento delle idee inerenti "se stessi" con il concetto *sono anche colui che sta rinunciando (alle idee riguardo) a se stesso*. Solamente la maturazione della consapevolezza libera dal giogo dell'identità immaginata.

Non nobilitato dalla consapevolizzazione, il cosiddetto processo di abbandono dell'io (inteso come identità immaginata) o di rinuncia all'io, è uno dei tanti modi di rendere più copioso l'immaginare "se stessi". Tra l'altro, potenzia l'identità immaginata di tipo spirituale con processi relativi all'idea *io sono spirituale perché sto rinunciando all'io*, e può portare a una specie di "negazionismo spirituale" condito da concetti non chiariti da consapevolezza effettivamente maturata, per esempio *Sussisto Assoluto, l'io è un niente irreale e va annichilito*. La cosiddetta eliminazione dell'io diventa cioè una fantasia da "turista spirituale", quando l'io immagina che si sta eliminando e invece si sta potenziando:

- con la fuorviante convinzione che sta annichilendo l'io, quindi se stesso,
- con il potenziamento del rapporto tra l'io da annichilire e la

parte di io che si vanta di volerlo annichilire. Questo può facilmente scaturire in conflitti tra questi due segmenti dell'io, che lo accrescono ulteriormente. **L'Amore non distrugge, l'Amore trasforma.**

Riguardo al concetto di eliminazione dell'io, esiste l'idea errata che per la Realizzazione (Divenire del tutto) sia necessaria l'eliminazione della mente, in questo caso equiparata all'io. La mente ha continuità dal concepimento sino alla morte. Il concetto di *eliminazione della mente* va inteso come *consapevolizzazione della mente*. Se la Realizzazione significasse veramente l'eliminazione della mente, allora il Realizzato (Divenuto del tutto) non avrebbe nessuna possibilità di trasmettere alcun insegnamento, perché non ci sarebbe mente (in sostanza non ci sarebbe nemmeno il Realizzato). Inoltre, con il concetto *mente* alcune fonti si riferiscono soltanto all'intelletto e non alla mente nel suo insieme, intesa come strumento che rende possibile la percezione di esserci e quindi anche l'attività sensoriale, emotiva e intellettuale.

IDENTITÀ IMMAGINATA E CRISI D'IDENTITÀ

L'identità immaginata è la base sostanziale di crisi d'identità (esistenziali), sensi di insicurezza, depressione, tristezza, insoddisfazione, frustrazioni, sensazione di non essere completi, di non avere una vita compiuta, di non realizzazione..., che sono una logica conseguenza dell'ignorare la Reale Identità. **Ignorare il Sé Reale è la crisi di identità/esistenziale primaria.**

La vita sotto falsa identità (sotto falso nome) per nascondersi è in genere frustrante, ma ancora più lo è la vita che ignora la Reale Identità. Il vivere sotto falso nome, da fuggitivo, è soltanto un nascondere le mere generalità ufficiali, relative primariamente al corpo fisico: data di nascita⁹, luogo di residenza¹⁰, altezza, segni particolari... La vita ottenebrata dall'identità immaginata si cela invece

⁹ Si tratta chiaramente soltanto della data di nascita del corpo fisico e non dell'individuo, che nasce (inizia a costituirsi) con il concepimento.

¹⁰ Il luogo di residenza dell'individuo è lui stesso.

la Verità che in Realtà Si Sussiste Assoluti, che è il nascondere Se Stessi Dio a se stessi individuo.

È comunque molto difficile che la mente non abbastanza consapevole comprenda a fondo che le crisi d'identità (esistenziali), le frustrazioni, la depressione, l'insoddisfazione... derivano sostanzialmente dall'ignorare Se Stessi Assoluto. Per di più, percepisce soltanto parzialmente la propria sofferenza, perché ne è assuefatta e ignora il BenEssere dell'Esistenza Illuminata.

IDENTITÀ IMMAGINATA E PROBLEMI

Essendo un elemento di forte impatto sulla creazione di emozioni negative, pensieri superflui e condotte nocive, le identità immaginate sono concause sostanziali dei problemi che affliggono il singolo e l'umanità. Neutralizzare l'identità immaginata contribuisce al "miglioramento del mondo", anche perché stimola la trasformazione dei sistemi economici, sociali, giuridici... in insiemi più improntati a soddisfare l'esigenza fondamentale di divenire veramente.

IDENTITÀ IMMAGINATA E DISCRIMINAZIONE

L'identità immaginata è anche base di intolleranza, discriminazione razziale e guerre. I confini più separatori tra gli individui e i popoli non sono i confini nazionali, le differenze etniche e le diversità tra le razze... Immaginando la propria divisione, la mente contaminata dall'identità immaginata la "proietta" su altre menti, stimolandole anche a immaginare frontiere e a confinarsi nel proprio mondo di separazione. I confini che separano maggiormente sono quelli formati da idee, emozioni e immagini su "se stessi" e gli altri, che inducono la mente a fossilizzarsi nel proprio ignorare che tutto ciò che sperimenta fa parte di lei stessa, che la Vera Identità è Una e che la Reale Identità Sussiste Una. Essendo quelli che sono percepiti come altri individui, altri popoli, confini nazionali, globo terrestre... aspetti della mente che li sperimenta (anche il pensarli

è sperimentazione), si tratta sempre di confini immaginari nell'ambito della mente. Gli ideali che scaturiscono dall'ignorare l'Unità Onnicomprensiva e la fondamentale importanza del divenire veritiero e non lo stimolano, possono anche sembrare "unire" o avvicinare individui dagli ideali comuni, ma se non sono utilizzati in modo illuminante... li "dividono". Allontanano dalla piena consapevolezza che soltanto Uno È, scostando così anche dall'Amare il prossimo come se stessi.

IDENTITÀ IMMAGINATA E PSICOSI

La mente contaminata dall'identità immaginata è una mente psicotica e nevrotica, ma poiché la stragrande maggioranza delle menti è affetta dal disturbo mentale *identità immaginata*, questa patologia rientra nella media del malessere collettivo e di solito è scorta soltanto in minima parte. In genere, è definita nevrotica o psicotica quella mente che soffre di queste due patologie in misura maggiore della media collettiva. Per meglio comprendere che l'identità immaginata è un disturbo mentale, è utile che la mente consideri le seguenti definizioni "ufficiali" di *nevrosi*, *psicosi* e *schizofrenia*:

Nevrosi: Termine che descrive una vasta gamma di disturbi psicologici, un tempo attribuiti a disfunzioni neurologiche e oggi considerati esclusivamente di origine psichica. Le nevrosi sono caratterizzate da ansia, sentimenti di inadeguatezza e insoddisfazione, e disturbi del comportamento.

Psicosi: disturbo mentale contraddistinto dalla perdita della capacità di valutare in modo adeguato la realtà esterna, con l'insorgenza di sintomi a carico delle capacità percettive (ad esempio, allucinazioni), dei processi di pensiero (ad esempio, deliri) e del rapporto interpersonale (inadeguatezza delle relazioni sociali, difficoltà di contatto emotivo ecc.).

Schizofrenia: termine utilizzato per la prima volta da Eugen Bleuler, all'inizio del Novecento, che viene usato per indicare un grup-

po di psicosi caratterizzate da uno stato di disgregazione della personalità (fenomeno chiamato dissociazione), che determina l'alterazione del rapporto con la realtà e altri disturbi comportamentali. Nello schizofrenico i meccanismi di associazione mentale, che permettono normalmente di collocare ogni evento in un preciso contesto della realtà, appaiono vaghi e determinano nel malato convinzioni, riferimenti, simboli diversi da quelli che seguono la logica solitamente condivisa. Si assiste a una rottura tra la sfera del pensiero e quella delle emozioni. La capacità di adattare i diversi sentimenti alle diverse occasioni appare molto ridotta; essi sembrano rigidi, fissi, cosicché lo schizofrenico finisce spesso per reagire in modo sproporzionato ed eccessivo agli stimoli esterni. Manifestazioni tipiche della schizofrenia sono il *transitivismo*, in cui il malato trasferisce su persone o oggetti esterni idee o fenomeni che in realtà hanno origine nella sua mente; l'*ambivalenza*, cioè la presenza contemporanea di personalità diverse e spesso in contrasto tra loro; l'*autismo*, che rappresenta una estrema forma di distacco dalla realtà, in cui il paziente sembra perdere ogni coinvolgimento emozionale e arriva a estraniarsi completamente da essa. Connessi al quadro patologico di base, sono vari disturbi tra i quali *allucinazioni*, *deliri* (in cui la mente segue idee fisse che non hanno relazione con la realtà), *stati catalettici*, *catatonìa*, *momenti di blocco psicomotorio* alternati a una normale funzionalità del corpo.¹¹

Riguardo a queste definizioni la mente sufficientemente consapevole può chiaramente constatare che:

- ogni mente non abbastanza consapevole soffre dei suddetti sintomi¹²
- soltanto la mente Divenuta del tutto è effettivamente Sana, veramente esente da nevrosi e psicosi, tra cui la schizofrenia.

Soltanto la mente che Discerne la Realtà (Reale Identità) dall'illusione (Manifestazione):

¹¹ Tratto da: Microsoft Encarta Enciclopedia. 1993-2002 Microsoft Corporation.

¹² Per esempio, l'esistenza dell'identità immaginata sottintende anche la presenza contemporanea di (sub)personalità in contrasto tra loro.

- può valutare in modo adeguato la cosiddetta “realtà esterna”, anche perché soltanto tale mente è pienamente consapevole che:

- la cosiddetta “realtà esterna” è irReale e
- che tutto il percepito appare nella mente e in questo senso non c’è alcun mondo esteriore.

-è libera dalle allucinazioni. La mente Discernente sa per esperienza che sperimentare l’universo come (se fosse) Reale è un’allucinazione;

- può pensare libera da disturbi di pensiero, perché può scegliere di pensare oppure di permanere esente da pensieri;

- può avere rapporti “interpersonali” qualitativi, caratterizzati dall’Amore;

- rende possibile la piena armonia dell’attività emotiva e intellettuale. Più la mente è consapevole e più queste due attività “sono unitarie”;

- è libera dal transitivismo, anche perché affrancata dalle proiezioni.

IL CONCETTO DI SUSSISTO ASSOLUTO

Sino a che la mente non è pienamente consapevole della Reale Identità, può soltanto immaginare il significato dell’espressione *l’Assoluto è l’Io Reale*. Senza la consapevolezza necessaria riguardo all’Io Reale, la nozione (*Io*) *Sussisto Assoluto* è un’immaginazione che fa parte dell’identità immaginata. Quando il singolo dispone soltanto dell’informazione che l’Assoluto È la Reale Identità, senza però esserNe veramente consapevole, la sua identità immaginata si compone anche di idee che non sono basate sulla certezza riguardo alla Reale Identità, ma sono soltanto (in)fondate sulle idee riguardo a Lei: *Io sono Dio, Io sono l’Assoluto, Dio è il mio Sé, la mia Reale Identità È l’Assoluto...*, che magari correla a lui individuo. La Reale Identità non è individuale, non conosce individualità. Confondere l’Esistenza Assoluta con quella individuale è un grosso pericolo per

il Divenire veritiero e può facilmente potenziale l’ego spirituale. **Soltanto sapere e immaginare che l’Assoluto È la Reale Identità non significa certo ConocerSi come Assoluto.**

MEDITAZIONE PER NEUTRALIZZARE L’IDENTITÀ IMMAGINATA

1. Chiedo alla Reale Identità la meditazione massima.

Visualizzazione: la testa. Tempo: 2’-3’

2. Chiedo alla Reale Identità di consapevolizzarmi l’identità immaginata.

Visualizzazione: il corpo fisico. Tempo: minimo 3’

3. Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi l’identità immaginata.

Visualizzazione: il terzo occhio. Tempo: minimo 3’

4. Abbandono l’identità immaginata alla Reale Identità.

Visualizzazione: il quarto chakra. Tempo: minimo 3’

5. Chiedo di consapevolizzare l’assenza di identità immaginata.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3’

6. Chiedo di consapevolizzare la Reale Identità.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3’

I SAMSKARA

I SAMSKARA

LA FORMAZIONE DEI SAMSKARA

I samskara si formano come conseguenza dell'attività mentale. Secondo la ragione della loro formazione, ci sono **tre tipi di samskara: percettivi¹, emozionali e intellettivi.**

I samskara iniziano a formarsi con il concepimento. Secondo alcuni insegnamenti l'individuo li eredita dalle sue (presunte) vite precedenti, ma non è così perché l'individuo è una vita soltanto, inizia con il concepimento e termina con la morte. È quindi utile interpretare questi insegnamenti dalla prospettiva dell'influsso dei processi samskarici collettivi sulla formazione di quelli del singolo, anche attraverso le predisposizioni genetiche per la formazione dei suoi samskara. Per esempio, la tipologia delle forme emozione e pensiero dei membri della famiglia, che sono anche aspetti del cosiddetto inconscio familiare, influisce generalmente sulla tipologia dei samskara dei componenti la famiglia.

I QUATTRO AMBITI DEI PROCESSI SAMSKARICI

I processi samskarici sono elementi costituenti della memoria ed esistono in quattro ambiti:

1) nell'ambito delle vibrazioni, sono vibrazioni samskariche. Si tratta di unità minime delle **tracce samskariche** che si formano come conseguenza dei processi percettivi, emotivi e intellettivi. Queste vibrazioni sono una specie di "particella minima" del percepito, del provato emotivamente e del pensato. Il pensiero imprime una traccia samskarica da pensiero (intellettiva). Paragonandola a una linea, i samskara vibrazionali da pensiero (intellettivi) sono i puntini che la compongono. Simile spiegazione vale per i samskara percettivi e quelli emozionali.

2) nell'ambito delle energie, sono strutture energetiche samskariche che si formano primariamente come conseguenza delle vibra-
1 Samskara da immagine, da suono, da odore...

zioni samskariche. Fanno parte delle tracce samskariche intese nel senso più ampio del fenomeno.

3) la base fisica primaria dei processi samskarici sono i neuroni. I samskara “si imprimono” nell’intero sistema nervoso e di solito “fasciano” anche i singoli organi².

4) come tutti i processi mentali, anche quelli samskarici hanno i loro corrispettivi processi nell’ambito della Coscienza.

QUALITÀ DEI SAMSKARA

Le vibrazioni-energie dei samskara vibrano costantemente, anche se in gran parte ciò non è riconosciuto, influenzando così continuamente sulle emozioni, sui pensieri e sui comportamenti. La qualità dei samskara è quindi determinante per quella del divenire, della salute psicofisica e della vita in generale³.

Per comprendere meglio come la qualità dei samskara influisce su quella della vita e del mondo, è utile riflettere in modo illuminante sul fatto che ognuno conrea e sperimenta il proprio mondo⁴, la qualità e tipologia del quale sono determinate in gran misura da quelle dei samskara. La mente caratterizzata da samskara di bassa qualità crea e sperimenta un mondo di equivalente qualità, questo influisce nocivamente sulla qualità del mondo altrui (che compare in un’altra mente) e del cosiddetto mondo collettivo.

I samskara possono essere **nocivi o benefici**. **I primi ostacolano la consapevolizzazione, i secondi la stimolano**. Per maggior precisione e affinché la mente non potenzi la suddivisione dicotomica in positivo/benefico - negativo/nocivo, che non corrisponde all’effettivo stato dei processi: **dalla prospettiva della maturazione della consapevolezza, la qualità dei samskara è determinata**

² In occasione del trapianto di un organo, può accadere che i samskara prodotti dal donatore influiscano in modo notevole sul comportamento di colui a cui è stato trapiantato l’organo.

³ Lo stato psicofisico (corpo - emozioni - pensieri), la quotidianità e tutti i processi vibratorii - energetici - materiali sono processi mentali, avvengono nella mente.

⁴ Il mondo appare nella mente ed è un suo segmento.

da quanto la stimolano/ostacolano.

I samskara di bassa qualità sono primariamente una conseguenza dell’identità immaginata (la mente non macchiata da essa non li produce) e possono essere percepiti anche come immagini di: cosiddette larve energetiche, esseri demoniaci, entità negative..., che non sono la loro forma effettiva, ma è un modo in cui la mente può decodificarli.

Dal punto di vista “tecnico”, la qualità dei samskara è determinata primariamente:

- dal grado di armonia delle vibrazioni samskariche con quelle dell’Amore, e
- dalla qualità delle informazioni da loro contenute, dal loro potenziale potere di stimolare il divenire veritiero.

I samskara più qualitativi si formano durante l’Alternarsi della Consapevolezza integrale con l’Estinzione. Le vibrazioni dei samskara prodotti durante la Consapevolezza integrale sono pienamente armonizzate con quella dell’Amore, mentre durante l’Estinzione le attività percettive, emotive e intellettive sono estinte e quindi non producono samskara. L’Estinzione ha comunque un ruolo fondamentale nella trasformazione positiva dei samskara.

I samskara di bassa qualità sono tra i maggiori ostacoli per la consapevolizzazione, anche perché:

- sono l’elemento fondamentale (“particelle di base”) dell’identità immaginata;
- distorcono la percezione e concorrono a far immaginare la tripartizione della percezione in: a) soggetto, b) confine/spazio tra soggetto e oggetto e c) oggetto ovvero in a) conoscitore, b) conoscere e c) conosciuto. Impediscono cioè alla consapevolezza di sperimentare che sia **chi sperimenta, sia l’esperienza, sia ciò di cui fa esperienza è lei stessa**;

- “offuscano” la percezione, facendole percepire e interpretare le “cose come sembrano essere e non come sono effettivamente”, im-

pediscono cioè di discernere il vero (unità) dal falso (molteplicità), ma soprattutto di **Discernere il Reale** (Reale Identità) **dall'irReale** (Manifestazione);

- oltre ad essere una conseguenza anche di emozioni e pensieri di bassa qualità, i samskara:

- sono anche la loro base e ne stimolano la formazione, consolidando così le forme emozione e pensiero nocive,
- stimolano la formazione di processi nocivi quali: complessi, frustrazioni, nevrosi, psicosi, conflitti interiori e “esteriori”, critico interiore...;

- influiscono nocivamente sul comportamento: meccanismi comportamentali nocivi, reazioni nocive, abitudini nocive... I samskara nocivi concorrono a rendere la mente prigioniera dei propri schemi comportamentali, che si rafforzano con il passare del tempo, fossilizzando la vita che appare nella stessa mente. Più la mente ripete un certo tipo di azione, percezione, emozione e pensiero condizionato dai samskara nocivi, più potenzia gli stessi e ne crea di nuovi;

- diminuiscono la qualità delle scelte operate e riducono la potenzialità e la qualità di utilizzo del cosiddetto libero arbitrio;

- **impediscono alle emozioni e ai pensieri di scaturire integralmente dall'Amore**, che è la reazione naturale; questo impedisce l'eguaglianza delle emozioni e dei pensieri.

SAMSKARA SATTVICI, RAJASICI ETAMASICI

In base ai tre guna, i samskara possono essere classificati in sattvici, tamasici e rajasici. I primi sono quelli di massima qualità e basilari, perché relativi allo stato naturale della percezione (Pace, Amore e pura Conoscenza di essere), e stimolano la trasformazione di quelli tamasici e rajasici in sattvici, “ricordano loro la loro essenza sattvica”.

Dalla prospettiva della suddivisione dei samskara in percettivi, emotivi e intellettivi, i samskara sattvici possono essere classificati

come segue. I samskara sattvici:

- *percettivi*, sono relativi alla percezione unitaria, alla pura percezione di essere, alla Pace,

- *emotivi*, sono relativi all'Amore,

- *intellettivi* (da pensiero), concernono i pensieri che non turbano la pura Conoscenza di esserci.

I samskara non sattvici sono “distorti” (le loro vibrazioni non sono pienamente armonizzate con la vibrazione dell'Amore) e sono anche una conseguenza dalla percezione non unitaria (per esempio, di essere un qualcosa diviso dal “resto” della Totalità), della suddivisione in “amante” e “amato” e della concettualizzazione *io sono questo e quello* (identità immaginata).

Questo genere di classificazione è relativa soltanto all'individuo (vibrazioni-energie-materia). La qualità dei processi della Coscienza è uguale per tutti i tipi di samskara e non è definibile, se non come “eguale”. Esistendo “di là” della mente, la Coscienza è inclassificabile.

SAMSKARA E SOGNI

La qualità dei samskara formati durante lo stato di veglia influisce sulla qualità del sonno e dei samskara che si formano durante lo stesso. A loro volta, questi influiscono sulla qualità dello stato di veglia e dei samskara che si formano durante essa.

I samskara non sattvici stimolano la formazione di sogni che, da una parte e sino a un certo punto possono essere terapeutici e in funzione del divenire veritiero, mentre dall'altra indicano sostanzialmente una mente non sufficientemente quieta (consapevole)⁵. Maggiore è la consapevolezza durante lo stato di veglia, meno i samskara formati durante questa stimolano la formazione dei sogni. I samskara formati durante l'Alternanza non stimolano il 5 Tra l'altro, i sogni indicano il bisogno della mente di elaborare. In sostanza, la mente Sana (Divenuta del tutto), non ha bisogno di elaborare, anche perché ha già maturato l'elaborazione fondamentale, che consiste nella maturazione completa della conoscenza che ogni esperienza è irReale.

sognare, anzi facilitano il sonno profondo e l'Alternanza durante il "riposo". Ad ogni modo, anche la mente molto consapevole può elaborare sogni, lucidi.

Se non si Discerne il Reale (Reale Identità) dall'irReale (Manifestazione) sia il sonno sia lo stato di veglia sono stati di sogno.

SAMSKARA E QUALITÀ DEI RAPPORTI

La qualità dei samskara influisce in modo determinante su quella dei rapporti. Di solito, gli individui caratterizzati da samskara simili si attirano.

Nei casi di samskara di bassa qualità, i rapporti sono solitamente basati prevalentemente su elementi nocivi: attaccamenti simili, pregiudizi simili, sensi di colpa simili, emozioni nocive simili (gelosia, rabbia, paure...). Molti definiscono queste similitudini addirittura come affinità ed empatia positiva. "Alcuni" innamoramenti sono basati proprio su processi nocivi concausati da samskara di bassa qualità. Questo è uno dei perché molti matrimoni non funzionano e dei perché non si capisce perché si sta con qualcuno che ci fa sentire male.

Quando si tratta di samskara di alta qualità i rapporti sono solitamente basati su elementi positivi (comprensione, emozioni benefiche, apertura, rispetto, sincerità, ascolto, compassione...). Maggiore è la maturità della consapevolezza, migliore è la qualità dei suoi samskara e più è vicina a essere caratterizzata integralmente dall'Amore, il che stimola la formazione di emozioni e idee benefiche riguardo al rapporto e in generale.

Nel caso di samskara di massima qualità e dell'Alternanza, **il rapporto è caratterizzato in sostanza dall' "assenza di rapporto" e sostanzialmente "solo" dall'Amore, perché:**

- durante l'Estinzione non c'è percezione e dunque non c'è rapporto;

- la Consapevolezza integrale è caratterizzata proprio dall'Amore e dalla piena consapevolezza che ogni percezione di

rapporto è un interagire tra vari segmenti della stessa mente.

Per capire più a fondo l'importanza della qualità dei samskara per quella dei rapporti, è utile che la mente rifletta in modo illuminante sul fatto che il rapporto e i soggetti (amici/fidanzati/parenti/colleghi...) dello stesso, appaiono in lei e sono suoi processi. Da ciò la mente può evincere che maggiore è la qualità dei samskara e con questo la sua, maggiore è la potenziale qualità del rapporto (di lei con se stessa).

Ogni mente partecipante al rapporto sperimenta e interpreta, emotivamente e intellettualmente, il rapporto in se stessa. Il rapporto tra due individui non è un unico rapporto, ma è doppio. Uno avviene in uno dei due individui partecipanti al rapporto, un altro accade nell'altro.

In ambedue le menti appare sia ciò che è definito *rapporto* sia ciò che è definito *persone*. Ogni rapporto percepito è quindi sostanzialmente una relazione tra un insieme di processi della mente (definiti come *io* o *me*) con un altro insieme di processi della stessa mente (definiti come *l'altro*). In questo processo, i segmenti definiti come *l'altro* si formano anche come conseguenza dell'elaborazione dei processi relativi all'altro individuo partecipante alla relazione.

I processi altrui influiscono sulle proprietà del rapporto, ma la qualità della mente che lo percepisce (proietta, elabora in se stessa) è fondamentale nel determinare la qualità dello stesso. Maggiore è la qualità, meglio la mente trasforma in modo benefico i processi stimolati dall'altro, influenzando di riflesso beneficamente anche su lui.

La mente in Pace è in Pace con tutto, mentre quella conflittuale è fondamentalmente in conflitto con "tutto e tutti"⁶, perché è in conflitto con se stessa, ignorando di norma⁷ che ciò che lei stessa

⁶ Soltanto la mente in Pace è libera da ogni conflitto. Paragonato a tale assenza di conflitti, è grande conflitto anche quello che alla mente poco consapevole può sembrare minimo.

⁷ Anche la mente che sa che tutto ciò che sperimenta fa parte di lei stessa può essere in conflitto. L'assenza di conflitti non è una questione di mero sapere, ma di qualità dell'esserci.

percepisce e definisce come tutto e tutti sono sue parti.

Ignorando che ciò che si percepisce come altri sono nostri processi, si può facilmente addossare ad altri la colpa per il proprio stato, per esempio: mi fai innervosire, mi metti pressione, è colpa tua se mi sono arrabbiata... Quando la mente si ritrova a esprimersi così, è utile ricordare che sia chi critica/si lamenta sia chi è criticato/si lamenta sia la critica/lamentela appaiono in lei. È la mente a criticarsi tramite se stessa, sono segmenti della mente che si lamentano con altri aspetti della stessa. **Per avvicinarsi alla naturalezza dell'Amore-Pace, l'individuo deve prendere atto di essere lui il principale artefice della propria carenza di consapevolezza e iniziare a migliorare la qualità dei propri processi, volgendosi maggiormente verso l'Origine (Reale Identità), per perdersi in Dio e così ritrovarSi.**

INFLUSSO SULLA FORMAZIONE DI SAMSKARA ALTRUI

Ognuno influenza la formazione dei samskara altrui. Questo influsso avviene attraverso i processi della Coscienza: **la comunicazione tra individui non è diretta (individuo-individuo), ma avviene attraverso la Coscienza (individuo-Coscienza-individuo).**

Ogni processo mentale, tra cui le vibrazioni samskariche, riprogramma i processi della Coscienza che è una ed eguale per tutti. Come individui siamo tutti espressioni della stessa Coscienza e attraverso Lei si **influisce sugli altri e sulla formazione dei loro samskara.**

La formazione dei samskara è influenzata quindi anche:

- da tutte le vibrazioni ed energie che influiscono (“tramite”⁸ la Coscienza) sul singolo sin dal momento del suo concepimento. Per la salute psicofisica, la vita in generale e il divenire è quindi importante essere influenzati da vibrazioni ed energie samskariche qualitative;

⁸ Le vibrazioni e le energie non passano attraverso la Coscienza, ma si costituiscono nell'individuo come conseguenza dei Suoi processi.

- dai processi materiali. Con il proprio modellare il mondo materiale (testi, sculture, dipinti, progettazione di ambienti, cucinare, comportamenti, realizzare un film, giardinaggio...), l'individuo influisce sul modo in cui altri creeranno, percepiranno e interpreteranno il (loro) mondo, quindi anche sulla formazione dei loro samskara. Per esempio, la qualità dei programmi televisivi e dei film è di fondamentale importanza per la formazione dei samskara degli spettatori e di chi è influenzato da loro (in minor o maggior misura praticamente tutti). Con la percezione di un programma televisivo o di un film, si formano samskara che influiscono sul comportamento, sulle emozioni e sui pensieri del singolo e della collettività. Simile discorso vale chiaramente anche per i videogiochi, internet, i giornali, le riviste, i libri e per ogni altro elemento che stimola la formazione dei samskara.

I samskara condizionano in modo determinante le attitudini mentali e “cercano l'alimento di cui nutrirsi”, abitualmente in base al principio *il simile attira il simile*. La tipologia e la qualità dei samskara del singolo, si possono dedurre anche dai samskara di cui “si ciba”, vale a dire dal tipo di immagini, emozioni e pensieri che predilige, cerca, crea e manifesta. Per esempio, i samskara formati come conseguenza della percezione e dell'interpretazione di scene di violenza spingeranno a cercare altre scene violente in tv, al cinema, nei libri, su internet, nei videogiochi... In alcuni casi anche a manifestare scene di violenza dal “vivo”. In fin dei conti, lo schermo televisivo, quello cinematografico, quello del computer, il mondo e la percezione della vita appaiono nella mente, che è anche una specie di schermo tridimensionale e multisensoriale ad altissima definizione.

INFLUSSO BENEFICO DEL MAESTRO AUTENTICO

Per consapevolizzarsi con qualità è importante essere aperti all'influsso di menti qualitative (che vibrano di samskara di alta qualità), soprattutto a quello di coloro che sono Divenuti del tutto. Ogni mente può beneficiare quali-

tativamente del Loro aiuto, in ogni istante e in qualsiasi luogo, anche perché ogni momento e posto da lei percepiti sono suoi aspetti, ma rare menti ne traggono il beneficio che potrebbero. Più è consapevole della potenziale onnipresenza di questo aiuto, meno il singolo abbisogna della cosiddetta presenza fisica di chi è Divenuto del tutto (Maestro Autentico). Chi invece immagina che Egli sia soltanto un “uomo in carne e ossa” e ignora l’effettiva entità della sua presenza, per beneficiare qualitativamente della sua influenza, ha bisogno della Sua cosiddetta vicinanza fisica, che comunque è sempre un’apparizione nella mente che la sperimenta. Chi immagina l’indispensabilità della presenza fisica del Maestro Autentico per trarre supporto da Lui, sperpera l’opportunità di essere sempre in Sua compagnia, di consapevolizzare che non esiste alcuna separazione (solo Uno È) e di fruire costantemente con qualità della Sua azione benefica. Questo è un chiaro esempio di come la mente può limitarsi e di come le immagini sono fondamentali nel determinare molti suoi processi: quando nella mente allieva, che ignora la potenziale onnipresenza dell’aiuto del Maestro Autentico, appare l’immagine *corpo fisico del Maestro Autentico vicino al corpo fisico dell’allievo*, essa può beneficiare qualitativamente dell’influsso del Maestro Autentico, altrimenti no. Per fruire in modo maggiore della Sua influenza, tale mente deve quindi fare in modo che in lei si svolgano i fotogrammi del film⁹ *viaggio del corpo dell’allievo verso il corpo del Maestro*. **Chi si cela la semplicità dell’onnipresenza deve faticare e investire tempo, energie e risorse finanziarie, per giovare qualitativamente di ciò che in potenza è disponibile sempre e ovunque. Questo è il prezzo che paga perché non si apre all’emersione della Grazia Divina in lui stesso.** La mente consapevole della potenziale onnifruibilità dell’azione del Maestro, non ha invece bisogno di questi giochi di prestigio per beneficiarne.

⁹ Tutto ciò che la mente percepisce fa parte di lei stessa.

IL PELLEGRINAGGIO AI LUOGHI DI POTERE

Il pellegrinaggio ai Luoghi di potere¹⁰ è un ottimo modo per stimolare la formazione di samskara qualitativi. In questi Luoghi si costituiscono in modo accentuato le vibrazioni concernenti i processi relativi a coloro che sono Divenuti del tutto (Gesù, Buddha, Leonardo, Madre Teresa di Calcutta, Tesla, Mozart, Maria di Nazareth, Lao Tzu, Shankara, Yogananda...).

I potenziali benefici della visita al Luogo di potere sono generalmente secondi soltanto a quella al Maestro Autentico¹¹.

Come ogni viaggio, anche quello verso il Luogo di potere è un processo mentale, un susseguirsi di immagini, suoni, sensazioni... che appaiono nella mente, senza che essa vada da nessuna parte (dove potrebbe andare, dato che ogni luogo e tempo da lei sperimentabili, appaiono in lei stessa, sono suoi segmenti?). La visita a questi Luoghi consiste quindi nell’agire della mente in modo tale che in essa apparirà: prima ciò che lei definisce viaggio verso il Luogo, e poi ciò che identifica come presenza del pellegrino in tale Luogo. La mente che immagina che il soggetto reale sia il corpo fisico, fantastica anche che per giovare dell’influenza benefica del Luogo, il corpo deve andarci. Più la mente è invece consapevole¹² che ogni dove e quando, quindi anche il pellegrino e il Luogo di Potere, appaiono in lei e sono suoi aspetti, meno ha bisogno di “far sì che il corpo fisico vada nel Luogo di Potere”, e più può fruire ora-qua dell’azione benefica del Luogo.

¹⁰ Attualmente ci sono 102 Luoghi di Potere, tra cui: Musei Vaticani, Monte Athos, Westminster Abbey (Londra), Piramidi di Giza (Egitto), Città Proibita (Pechino), Piramide della Luna e Piramide del Sole (Messico). L’argomento Luoghi di Potere è trattato in modo dettagliato nel libro *Il Consocio Maturo*, Zoran Gručić e Milica Gručić, Andrea Pangos Editore, 2003.

¹¹ Visita che può essere intesa come avvicinamento al Suo corpo fisico, oppure come apertura al Suo influsso benefico. Il Maestro Autentico comprende tutti i Luoghi di Potere, nel senso che è pienamente consapevole dell’Uno Totale (Totalità - Vera Identità) e dell’Uno Reale (Assoluto - Reale Identità).

¹² Non soltanto sa. Non basta il concetto: tanto è tutto in me. È questione di maturità della consapevolezza, non di mere convinzioni.

Il pellegrinaggio sostanziale è la consapevolizzazione che tutti i pellegrinaggi avvengono nella mente e che in Realtà si è loro Origine (come Dio, non come individuo).

LA CONSAPEVOLIZZAZIONE DEI SAMSKARA

Consapevolizzare i samskara è molto importante anche perché, come particelle minime della mente, sono i granelli dei mattoni dell'edificio mente. **La loro consapevolizzazione consiste in sostanza:**

- nell'armonizzazione delle vibrazioni samskariche con quelle dell'Amore, e
- nell'eliminazione delle cause effettive dei samskara nocivi, le quali sono sempre nell'ambito della Coscienza.

Un aspetto particolare della consapevolizzazione dei samskara è quella dei processi della Coscienza relativi a loro. Quando la mente in Pace constata (non sperimenta¹³) qualitativamente l'esistenza di questi processi, essi si riprogrammano e così diminuiscono le cause dei samskara nocivi.

Alcuni utilizzano l'espressione *eliminare i samskara*, che va compresa in senso metaforico. I samskara non possono essere eliminati, ma "solo" trasformati/consapevolizzati, anche perché:

- nell'ambito della Coscienza le "informazioni"¹⁴ inerenti ai samskara sono indelebili;
- le vibrazioni-energie dei samskara pienamente consapevolizzate, non sono eliminate¹⁵, ma trasformate in Amore e continuano a vibrare come benefiche, sattviche.

La consapevolizzazione dei samskara:

- 1) *incide positivamente* sulla qualità della mente quindi della vita.

¹³ L'individuo non può sperimentare la Coscienza.

¹⁴ In forma di processi della Coscienza.

¹⁵ I ricordi concernenti i samskara pienamente consapevolizzati, non spariscono, ma quando la mente li rievoca non li sperimenta più come tristezza, nostalgia, paura..., perché vibrano di Amore e sono sperimentati come tale.

2) *aumenta la qualità:*

- del comportamento: diminuiscono le reazioni nocive, i meccanismi comportamentali limitanti, le abitudini negative...;
- della percezione: la quale diventa più chiara e diminuisce la sensazione che il soggetto sia separato dall'oggetto. Matura la **percezione unitaria** (integrale);
- dell'attività emotiva: diminuisce il numero delle emozioni diverse dall'Amare, la loro frequenza, intensità e durata: il "voler male" e il "voler bene" si trasformano in essere Amore. Matura la **capacità di Amare**;
- dell'attività intellettuale: diminuisce il numero di pensieri e matura quelli funzionali per il divenire veritiero. Matura il **pensare consapevole**.
- del rapporto della mente con se stessa, di suoi segmenti con altri suoi segmenti. Così si placano i conflitti interiori e "esteriori"¹⁶. Questo avvicina ad **Amare il prossimo come se stessi**, anche perché si diviene sempre più consapevoli che ciò che prima era percepito come il prossimo è, in effetti, un segmento di noi stessi. Questo **favorisce l'emersione dell'Amore**.

2) *diminuisce:*

- l'identità immaginata;
- l'identificazione con: il corpo, le emozioni, i pensieri e l'individualità nel suo complesso;
- l'attaccamento alle mete, ai desideri, a persone, ad avvenimenti, alla spiritualità, al Maestro...;
- il "vagare della mente", tra cui il "proiettarsi nel passato e nel futuro". La diminuzione del vagare attenua, fino a far scomparire:
 - l'immaginare la tripartizione del tempo in passato, presente e futuro, e rende maggiore la consapevolezza dell'Attimo presente;

¹⁶ Si tratta di conflitti di segmenti della mente, con quelli che solitamente sono percepiti e definiti come elementi del cosiddetto mondo esteriore, mentre sono sempre aspetti della stessa mente.

- il dipendere dal passato sotto forma di ricordi, nostalgia, re-criminazioni...;
 - l'attaccamento al futuro sotto forma di aspettative, desideri non sufficientemente consapevolizzati, paure riguardo al futuro...;
 - la gravità degli ostacoli per la maturazione della consapevolezza;
 - l'abbagliarsi della mente;
- 3) *Inoltre*:
- quieti la mente,
 - trasforma l'inconscio in conscio;
 - matura la capacità di testimoniare,
 - aumenta la consapevolezza riguardo all'esistenza della Coscienza e della Reale Identità, e quindi il Discernimento dell'Eterno dal temporale (dell'Infinito dal limitato, dell'Esistenza Assoluta da quella individuale).

SAMSKARA E INSEGNAMENTI SPIRITUALI

Molti insegnamenti spirituali danno giustamente molta importanza ai samskara e alla loro "eliminazione". Si sono così sviluppate particolari tecniche e specifiche regole comportamentali che favoriscono, o dovrebbero favorire, la loro consapevolizzazione. Di solito questi metodi esigono molto sforzo, esercizi particolari e uno stile di vita spesso difficilmente applicabile a quella cittadina, soprattutto se la mente è poco consapevole e quindi fortemente influenzata dai propri e altrui samskara di bassa qualità. Uno dei limiti della maggior parte di questi sistemi è che agiscono sulla consapevolizzazione dei samskara in modo indiretto: tramite la respirazione, l'astenersi, l'esercizio meditativo durante il quale il corpo deve rimanere immobile il più possibile ...

Nell'ambito di alcuni di questi insegnamenti è teorizzato addirittura che i samskara si possano annullare facendo esperienze opposte a quelle relative alla loro formazione. Ciò non è vero, anche perché non ci sono esperienze del tutto opposte. Ogni esperien-

za che non consapevolizza nuoce alla qualità dei samskara, mentre quella consapevolizzante ne migliora la qualità, indipendentemente dalla forma in cui avviene. Un guerriero che combatte in modo consapevole stimola la creazione di samskara più qualitativi di chi prega Dio in modo meccanico, magari supplicandolo o perché prova senso di peccaminosità e perché ha timore di Lui¹⁷. Un approccio questo che stimola la formazione di samskara relativi alla spiritualità ingannevole (falsa spiritualità).

ESERCIZI MEDITATIVI

Ogni esercizio che consapevolizza la mente in generale, consapevolizza anche i samskara, ma l'effetto è maggiore quando si agisce direttamente per consapevolizzare i samskara.

A) MEDITAZIONE PER RIPROGRAMMARE I SAMSKARA

Il termine *riprogrammazione dei samskara* significa:

- la consapevolizzazione dei samskara, e
- la programmazione della Coscienza e della mente, con processi che permettono un'efficace consapevolizzazione anche dopo l'esercizio meditativo.

A) Questa mente chiede la meditazione massima.

Visualizzazione: la testa. Tempo: 2'-3'

1) Questa mente chiede di "portare" le vibrazioni-energie dei samskara dinanzi al corpo.

La mente visualizza uno schermo tipo TV, due o tre metri dinanzi al corpo fisico. Tempo: 2'-3'

2) Questa mente chiede la riprogrammazione dei samskara.

Visualizzazione: lo "schermo TV" come spiegato sopra. Tempo: minimo 5'

3) Questa mente abbandona i samskara alla Reale Identità.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'

¹⁷ Ogni preghiera a Dio produce anche degli effetti positivi, ma quando è caratterizzata da paura, senso di colpa e di peccato stimola anche la formazione di samskara nocivi e di strutture energetiche nocive.

B) MEDITAZIONE PER RIPROGRAMMARE I TRE TIPI FONDAMENTALI DI SAMSKARA

A) Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi gli ostacoli per meditare.

Visualizzazione: la testa. Tempo: 2'-3'

1) Chiedo alla Reale Identità di riprogrammarmi i samskara percettivi.

Visualizzazione: il corpo fisico. Tempo: minimo 3'

2) Chiedo alla Reale Identità di riprogrammarmi i samskara emozionali.

Visualizzazione: il petto. Tempo: minimo 3'

3) Chiedo alla Reale Identità di riprogrammarmi i samskara intellettivi.

Visualizzazione: il centro della fronte. Tempo: minimo 3'

4) Abbandono tutti i samskara alla Reale Identità.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'

C) MEDITAZIONE PER RIPROGRAMMARE SAMSKARA SPECIFICI

A) Chiedo la meditazione massima.

Visualizzazione: la testa. Tempo: 2'-3'

1) Chiedo la riprogrammazione dei samskara... (indicare il tipo di samskara).

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'

2) Abbandono completamente alla Reale Identità i samskara... (specificare il tipo di samskara).

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'

Con la meditazione per riprogrammare i samskara specifici, si possono riprogrammare vari tipi di samskara, per esempio quelli di:

- immagini specifiche: madre, padre, seno della madre, casa dove si è cresciuti, incidente, funerale...;
- emozioni nocive specifiche: rabbia, gelosia, tristezza, insoddisfa-

zioni relative al lavoro, paure in generale, paura dell'abbandono...;

- pensieri nocivi specifici: sono il corpo, sono le emozioni, sono i pensieri, sono destinato a rimanere povero, nessuno mi capisce, nessuno mi vuole, finisco sempre per essere abbandonato, non sarò mai amata, non ci riuscirò, non sbaglio mai, ho sempre ragione, sono tutti incapaci...;

- avvenimenti: nascita, lutto familiare, episodio stressante, fine di un rapporto...;

- rapporti con: il padre, la madre, i nonni, l'insegnante, la fidanzata, l'amico...;

- ambiti specifici: sessualità, tempo libero, vacanze, lavoro...;

- organi e zone del corpo: fegato, polmoni, contorno occhi, reni, stomaco, organi genitali...;

- singoli chakra: primo, secondo, terzo...;

- malattie: polmonite, sinusite, tachicardia, ulcera...;

- processi nocivi: aspettative, attaccamento al passato, inconfessato, inconfessabile, non detto, critico interiore...;

- sogni: incubi, sogni ricorrenti...;

- complessi: di inferiorità, superiorità, Edipo, Elettra...;

- blocchi: fisici, energetici, emotivi, intellettivi, comunicativi...

Un'altra richiesta qualitativa per consapevolizzare i samskara è:

- **Chiedo alla Grazia Divina di attivarsi nei samskara...** (in generale oppure in samskara specifici).

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'

D) RIPROGRAMMAZIONE DI SAMSKARA "ALTRUI"

Le richieste per riprogrammare i samskara possono essere utilizzate anche per la riprogrammazione di quelli altrui.

1) Chiedo alla Reale Identità di riprogrammare i samskara (oppure samskara specifici) **di...** (indicare nome della persona).

Visualizzazione: la persona oppure senza visualizzazione. Tempo: minimo 5'

È utile che all'inizio e alla fine della riprogrammazione, il paziente affermi: **Abbandono tutti i samskara** (oppure samskara specifici) **alla Reale Identità**.

La riprogrammazione dei samskara altrui può essere fatta anche "a distanza". Maggiore è la consapevolezza e meno il fattore distanza influisce sulla qualità del trattamento.

RIPROGRAMMARE I SAMSKARA DURANTE IL SONNO

Per riprogrammare i samskara durante il sonno, prima di addormentarsi la mente può fare la seguente richiesta:

- **Chiedo alla Reale Identità di riprogrammarmi i samskara** (oppure samskara specifici) **durante il sonno**.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3', ma è ancora meglio se la mente si addormenta concentrata su questa richiesta.

Come conseguenza di questa richiesta si potrebbe avere degli incubi, spiacevoli, ma sicuramente benefici per la consapevolezza. Così pure ci si potrebbe svegliare intontiti o con mal di testa, nausea o altri stati spiacevoli, che possono fare parte del processo di consapevolezza. Per diminuirli, si può fare la richiesta:

- **Chiedo alla Reale Identità di armonizzarmi con l'Amore**.

Visualizzazione: il petto. Tempo: minimo 3'.

LA TRASFORMAZIONE DELLE REAZIONI INTENSE

Nella prima fase di riprogrammazione dei samskara (alcuni giorni, qualche settimana e in alcuni casi vari mesi) può accadere che le reazioni comportamentali, emotive e intellettive siano molto intense. Per esempio, riprogrammando i samskara inerenti ai litigi di coppia, i partner potrebbero "sentire un maggior bisogno di litigare". Si tratta di un naturale processo di consapevolezza di processi samskarici relativi a: rabbia, tensione, paure, odio, gelosia, insoddisfazione... concernenti il rapporto. In caso di reazioni intense è saggio trasformarle positivamente, quietandosi. Si può ottenere ciò:

- abbandonandosi alla Reale Identità oppure abbandonando l'emozione/idea specifica:

- **Mi abbandono completamente alla Reale Identità,**
- **Questa mente abbandona la rabbia alla Reale Identità,**
- **Abbandono i pensieri alla Reale Identità;**

- aprendosi all'aiuto interiore:

- **Mi apro completamente alla Grazia in me,**
- **Mi apro totalmente all'Aiuto onnicomprensivo in me;**
- **Mi apro completamente all'Amore in me.**

- con le affermazioni (potenzialmente) illuminanti: **Io sono e Sussisto Assoluto;**

- con la domanda (potenzialmente) illuminante: **Chi sono in Realtà? oppure Qual è la Reale Identità?;**

- testimoniando il più possibile consapevolmente la situazione, le emozioni, i pensieri...), cercando di non identificarsi;

- non rimuginando sui come e sui perché della situazione...;

- non reagendo meccanicamente e in modo inappropriato;

- contando lentamente sino a dieci prima di reagire;

- respirando profondamente rendendosi conto del respiro;

- concentrandosi su un'unica emozione o un unico pensiero, osservandolo;

- facendo una delle seguenti richieste o affermazioni e rimanendo concentrati su essa:

- **Chiedo la Consapevolezza integrale;**
- **Chiedo alla Reale Identità di eliminare i processi nocivi;**
- **Chiedo alla Reale Identità di illuminarmi;**
- **Sono Pace, Amore e Armonia.**

TEMPI DI CONSAPEVOLIZZAZIONE

Il tempo necessario per consapevolizzare un insieme di samskara specifici relativi a: meccanismi comportamentali, rapporti, forme pensiero, forme emozione, avvenimenti..., è difficilmente determinabile, anche perché dipende da vari fattori, tra cui:

- la “potenza” dei samskara in questione;
- quanto è radicata l’attività (meccanismo comportamentale, emozionale, intellettuale) relativa ai samskara in questione;
- come l’ambiente, lo stile di vita, gli altri, le circostanze¹⁸ ..., influiscono sulla qualità dei samskara;
- il grado medio di consapevolezza durante le ventiquattro ore;
- la capacità di riprogrammare i samskara, che può essere maturata anche con la richiesta: **Chiedo di consapevolizzare la capacità di riprogrammare i samskara;**
- la misura in cui ci si assume la responsabilità, non la colpa, per il proprio stato e la situazione di vita, senza addossare la colpa ad altri;
- la risolutezza a consapevolizzarsi;
- la capacità di lasciar andare tutto ciò che è superfluo e nocivo.

¹⁸ L’ambiente, “il modo di vivere”, gli altri, le circostanze sono chiaramente tutti aspetti della mente.

ABBANDONARSI ALLA REALE IDENTITÀ

ABBANDONARSI ALLA REALE IDENTITÀ

Abbandonandoci alla Reale Identità (Sé, Assoluto, Realtà, Dio) ci abbandoniamo a Noi Stessi Dio. L'abbandonarsi dell'individuo alla Reale Identità è una modalità del suo governarsi beneficamente, per maturare l'Esistenza illuminata.

La Reale Identità Sussiste Origine di ogni individuo e in una certa misura siamo tutti abbandonati a Lei. **Si è sempre nelle mani di Dio.** L'abbandonarsi significa quindi soprattutto l'intenzione di farlo in maggior misura, seguito da un abbandono più rilevante, il che **comporta anche il tendere, conscio o inconscio, a conoscere la propria illusorietà individuale e Dio come unica Realtà e Reale Identità.**

Abbandonandosi alla Reale Identità, si stimola direttamente la maturazione di uno dei tre approcci fondamentali al divenire veritiero, **l'abbandonarsi a Dio, la via dell'Amore**, il percorso della devozione.

Nel senso ampio del processo, il soggetto che si abbandona è l'individuo nel suo complesso. In quello stretto, invece, è l'identità immaginata, più specificatamente, alcuni suoi segmenti. L'intenzione di abbandonarsi scaturisce sostanzialmente sempre da lei. In sua assenza non c'è alcun bisogno sostanziale di abbandono, perché c'è già, salvo che, permanendo nel vero abbandono, non si esprima l'intenzione di abbandonarsi completamente, per favorire l'abbandono totale.

MOTIVI DELL'ABBANDONARSI ALLA REALE IDENTITÀ

Ci si abbandona alla Reale Identità per migliorare la propria condizione, sapendo o ignorando che si tratta dell'abbandonarsi, che quindi può essere:

- *non intenzionale*, quando le attività (meditazione, preghiera, attività creativa...) ci portano all'abbandonarsi senza sapere che lo si sta favorendo;

- *intenzionale*, quando ci si abbandona volontariamente sapendo di cosa si tratta.

Ci si può abbandonare come soluzione prima, consapevoli dell'efficacia dell'abbandonarsi, oppure come soluzione ultima¹, perché non si riesce a risolvere altrimenti una situazione difficile: problemi, emozioni pesanti, pensieri superflui, confusione, conflitti... Questo coincide spesso anche con l'inizio del divenire veritiero.

L'abbandonarsi è un toccasana per liberarsi dalla tensione/confusione, soprattutto quando non ci sono né la forza né la lucidità necessaria per: meditare qualitativamente, porsi domande in modo consapevolizzante, testimoniare con qualità, fare come dovuto affermazioni illuminanti...

L'identità immaginata che si abbandona qualitativamente favorisce la propria scomparsa. Questo è uno dei motivi per cui non è la sua interezza a decidere di abbandonarsi, ma ci sono segmenti favorevoli all'abbandono e altri che lo osteggiano, perché potrebbe farli sparire (eliminazione delle subpersonalità). Maggiore è la consapevolezza e più i segmenti di mente sostenitori prevalgono su quelli opposti, che sino a che non sono stati pienamente trasformati sono potenzialmente sempre in guardia. Spesso più sono in pericolo e vicini a scomparire, più diventano astuti e maliziosi a manipolare quei segmenti che appoggiano la maturazione della consapevolezza. Questa è una delle ragioni principali per cui **molti non divengono veramente** (maturazione spirituale effettiva), **ma si alluciano con il divenire ingannevole** (falsa spiritualità), **spacciandolo magari come la più pura e migliore delle vie spirituali**.

L'abbandonarsi:

- dell'identità immaginata cessa con il vero abbandono, che è anche il trascendimento della stessa. Temporaneo se l'identità immaginata ritorna, definitivo se non ricompare più;

- dell'individuo nel suo complesso termina, invece, con

¹ Quando l'abbandonarsi è percepito come "ultima via di uscita", è spesso caratterizzato anche da pensieri del tipo: Prego Dio di miracolarmi/Chiedo di essere miracolata.

l'abbandono totale. L'abbandono totale è di **fondamentale importanza per la maturazione della Consapevolezza integrale**. Con il ritorno al vero abbandono dopo quello totale, la mente beneficia di una profonda trasformazione.

L'intenzione di abbandonarsi alla Reale Identità sottintende la fede in Lei, la credenza in Qualcosa che esiste "di là" di noi e in cui si ha fiducia. In una prima fase di consapevolizzazione, questa credenza e fiducia sono chiaramente positive, ma per Compiere il proprio Divenire bisogna trascenderle consapevolizzando pienamente il Sussistere (della) Reale Identità.

AFFIDAMENTO E ABBANDONO

L'abbandonarsi può essere classificato in quattro fasi:

- 1) intenzione di abbandonarsi, inizio di un maggior abbandono,
- 2) affidamento alla Reale Identità,
- 3) vero abbandono e
- 4) abbandono totale.

L'affidamento è un abbandono parziale e a differenza di quello vero e totale implica: presenza di aspettative, bisogno di controllare la situazione, presenza dell'identità immaginata, paure...

Alcuni indicatori del grado di abbandono sono:

- il grado di presenza dell'identità immaginata. Se non è caratterizzato dal suo scomparire, l'abbandonarsi si riduce sostanzialmente a un insieme di idee riguardo allo stesso. Primariamente idee sulla Reale Identità, su "se stessi" come di colui che si abbandona, sull'abbandono stesso e sui suoi significati. Sino che c'è l'idea *io* (identità immaginata) *mi abbandono* non c'è vero abbandono².

- **il vero abbandono sottintende la Pace integrale**. L'inquietudine deriva dalla presenza dell'identità immaginata: no identità immaginata = sì Pace.

² Durante il vero abbandono, cioè in assenza di identità immaginata, si può comunque constatare *sono veramente abbandonato*, ma questo è comunque ben diverso dalla constatazione basata sull'identità immaginata: *io* (identità immaginata) *sono veramente abbandonata*

- il numero di pensieri. **L'aumento dell'abbandonarsi diminuisce il numero di pensieri e aumenta l'armonia delle loro vibrazioni con quella dell'Amore.** Durante il vero abbandono si può anche pensare, ma questo non turba la Pace;

- quanto la mente "vaga tra passato e futuro". Quella veramente abbandonata non immagina la tripartizione passato - presente - futuro, ma è pienamente consapevole dell'Attimo presente (è integralmente il qui-ora);

- la varietà delle emozioni e la loro qualità. **Abbandonandosi qualitativamente si trasforma il "voler bene" in Amore.** Durante il vero abbandono la consapevolezza è integralmente Amore. Dunque, si Ama il prossimo come se stessi, che è conosciuto come parte di sé, anche perché c'è la consapevolezza che quello che è comunemente percepito come *il prossimo o altro individuo* è un aspetto di se stessi (un'apparizione nella propria percezione), mentre il prossimo inteso come altro individuo vero e proprio, è un elemento di Sé Totalità (Vera Identità, Uno Totale);

- la qualità della testimonianza. **Durante il vero abbandono la consapevolezza non immagina la tripartizione in conoscitore, conoscere e conosciuto, ma è pienamente consapevole che tutto ciò che sperimenta sono suoi aspetti;**

- **la misura in cui si discerne il vero** (percezione unitaria e consapevolezza dell'Unità) **dal falso** (immaginazione della molteplicità e della separazione);

- **quanto l'individuo è consapevole della propria illusorietà e Discerne il Reale** (Reale Identità) **dall'irReale** (identità individuale);

- la misura in cui si è liberi dal condizionamento dei concetti sulla perfezione e si percepisce l'effettiva perfezione di ciò che si sperimenta;

- essendo consapevole che tutto ciò che si sperimenta sono propri processi, **durante il vero abbandono non si ha alcun bisogno di manipolare**, anche perché c'è la consapevolezza che facendolo

ci si manipolerebbe. L'identità immaginata ha invece bisogno di manipolare e facendolo si comporta similmente a una sardina che vorrebbe controllare i flussi oceanici. Durante il vero abbandono non c'è la sardina (identità immaginata) che combatte contro l'oceano, ma c'è l'agire come oceano stesso;

- durante il vero abbandono non ci sono paure;

- il numero e l'intensità di aspettative e di delusioni, che non ci sono durante il vero abbandono. Ogni delusione deriva da attese ed è sempre l'identità immaginata ad averle e a essere scontenta.

L'abbandono totale trascende tutto ciò. È l'Estinzione, durante la quale non c'è la minima percezione di esserci e quindi non ci sono nemmeno la testimonianza integrale, il pieno discernimento, la consapevolezza dell'attimo presente, la Pace, l'Amore, la pura Conoscenza di esserci e altri stati qualitativi caratteristici per il vero abbandono.

Se non ci sono progressi relativi a questi indicatori, si immagina soltanto l'aumento dell'abbandonarsi e si "arricchisce" l'identità immaginata di tipo spirituale con il concetto di mi sto abbandonando sempre più a Dio.

L'INDIVIDUO CHE SI ABBANDONA TRAMITE SE STESSO

La Reale Identità non è localizzabile, sperimentabile, concepibile. In questo senso, l'abbandonarsi non è una questione tra l'individuo e Lei, ma tra vari segmenti dell'individuo: **consiste nell'abbandonarsi di alcuni segmenti della mente ad altri segmenti della stessa.** Si tratta primariamente dell'abbandonarsi:

- di segmenti generalmente identificati con il concetto "io" (identità immaginata) che si abbandonano a quelli relativi alle definizioni di Reale Identità: la Reale Identità è Dio, la Reale Identità è..., Dio è..., L'Assoluto è..., l'Origine è..., il Sé è... "Abbandonandosi alla Reale Identità", i segmenti relativi all'"io" diminuiscono il proprio manipolare i processi, abbandonandoli ad altri segmenti meno per-

sonalizzati (meno legati al concetto di io) e più universali o globali (maggiormente relativi a concetti sul transpersonale e sul Divino). Il concetto di Reale Identità è così il punto referenziale di un governarsi meno basato sul personale (identità immaginata) e fondato maggiormente sull'idea riguardo alla nostra Origine.

- al segmento di consapevolezza relativo alla percezione primaria, vale a dire al “confine-nesso” tra la percezione di esserci e la sua assenza, che è il “primo e ultimo punto” sperimentabile, l'inizio e la fine del campo esperienziale. In questo senso, l'abbandonarsi è il volgersi della consapevolezza verso il proprio inizio (percezione primaria di esistere).

L'abbandonarsi consiste quindi anche nel tendere a:

- indirizzare le emozioni e i pensieri verso i segmenti di consapevolezza relativi a Dio e verso il segmento “percezione prima”, sino a trascendere ogni tendere;

- controllare sempre meno i processi, per lasciarli fluire sempre più consapevolmente (abbandono sempre più vero), sino al pieno dissolvimento della consapevolezza di esserci (totale abbandono).

BENEFICI DELL'ABBANDONARSI

L'abbandonarsi qualitativo è indispensabile per la maturazione della consapevolezza. Divenire del tutto è inscindibile dal vero e dal totale abbandono, anche perché abbandonarsi alla Reale Identità:

- matura il meccanismo benefico del volgersi verso la Reale Identità³, dell'abbandonarsi a Se Stessi Assoluto,

- aumenta la qualità di emozioni e di pensieri: **abbandonandosi a Dio si trae sempre più ispirazione da Lui e si è sempre meno condizionati dal cosiddetto mondo oggettuale o esteriore;**

- favorisce la diminuzione dell'attaccamento ai frutti delle azioni, anche perché stimola la consapevolizzazione dell'agente immaginario (identità immaginata) e di quello effettivo (Totalità),

³ Ogni volgersi verso la Reale Identità è sostanzialmente un abbandonarsi a Lei: ogni abbandonarsi implica il volgersi della verso la Reale Identità.

- diminuisce le aspettative e i suoi effetti nocivi;
- aiuta a liberarsi dagli abbagli, il principale dei quali è quello di essere Reali come individuo;
- migliora la qualità dello stato psicofisico;
- avvicina le risoluzioni ottimali e diminuisce l'immaginare la soluzione ideale (concettuale);
- sollecita la consapevolizzazione di conoscenze specifiche;
- favorisce la maturazione della capacità di: meditare, scrivere, guarire, dipingere...;
- aumenta il fruire della Grazia Divina...

MODI DI ABBANDONARSI

Ogni attività che facilita il vero abbandono e quello totale è abbandonarsi, per esempio:

- le preghiere rivolte alla Reale Identità,
- gli esercizi meditativi di qualità,
- i canti devozionali,
- le attività in cui l'individuo si avvicina a dimenticarsi (non per sbadataggine, ma causa Estinzione), per esempio le attività creative tramite le quali l'autore (inteso sia come identità immaginata sia come mente) perde la percezione di esserci;
- la danza consapevolizzante;
- le domande e le affermazioni (potenzialmente) illuminanti: **Chi sono in Realtà?, Da dove provengo come individuo?, Cos'è la mente?, Io sono, Sono Amore, Sussisto Assoluto...**
- le riflessioni consapevolizzanti;
- la lettura illuminante di testi consapevolizzanti (per esempio: I Vangeli, Bhagavadgita, Tao te ching);
- le visite ai Luoghi di Potere (Musei Vaticani, Westminster Abbey, Piramidi di Giza, La città Proibita a Pechino, Piramide del Sole e della Luna...);
- l'interagire con chi è più consapevole e soprattutto con i Maestri Autentici.

L'AFFERMAZIONE/INTENZIONE DIRETTA

Si può aumentare il proprio abbandono alla Reale Identità anche “direttamente”, affermando: **Mi abbandono totalmente alla Reale Identità**⁴, oppure nello specifico:

- **Abbandono le aspettative alla Reale Identità.**
- **Abbandono le paure alla Reale Identità.**
- **Abbandono l'ignoranza alla Reale Identità.**
- **Abbandono i pensieri alla Reale Identità.**
- **Abbandono l'inconscio alla Reale Identità.**
- **Abbandono il divenire alla Reale Identità.**
- **Abbandono i conflitti alla Reale Identità.**
- **Abbandono alla Reale Identità il pensiero: *io sono il corpo, le emozioni e i pensieri.***
- **Abbandono i sensi di colpa alla Reale Identità.**
- **Abbandono la quotidianità alla Reale Identità.**

Dopo l'affermazione si testimoniano i processi senza analizzarli, essendo il più possibile aperti all'abbandono vero e a quello totale. L'affermazione completa (per esempio **Mi abbandono alla Reale Identità**) serve soltanto in una fase, poi, maturati i processi necessari, basta l'intenzione ed è sufficiente che la mente pensi: *abbandonarsi alla Reale Identità* o semplicemente *abbandono...* e più avanti nemmeno questo.

RICHIESTA E ABBANDONO

Fatta seguire alla preghiera, l'affermazione **Mi abbandono...** o **Questa mente (si) abbandona...** ottimizza i processi avviati con la stessa preghiera, per esempio:

- 1) **Chiedo alla Reale Identità l'eliminazione dei pensieri superflui.**
- 2) **Abbandono i pensieri superflui alla Reale Identità.**

⁴ Questa espressione va intesa come *io individuo mi abbandono a Me Reale Identità, Me Dio.*

Dopo aver fatto la richiesta, solitamente si hanno aspettative sui risultati e su come dovrebbero svolgersi i processi stimolati con la richiesta/preghiera. Le aspettative e le paure che non si realizzino, limitano lo svolgimento dei processi benefici. Abbandonandosi alla Reale Identità si facilita l'abbandono delle aspettative, delle paure, delle idee su come dovrebbero svolgersi i processi... e questo diminuisce il loro influsso negativo.

ABBANDONO E SONNO PROFONDO

L'individuo è in gran parte abbandonato alla Reale Identità anche durante il sonno profondo. I benefici psicofisici di questo stato possono in una certa misura indicare la fondamentale importanza dell'abbandono totale (Estinzione), ma soltanto chi ha consapevolizzato (non sperimentato) l'Estinzione, può comprendere veramente quanto l'Estinzione sia molto più profonda del sonno profondo. Se questi fosse eguale all'abbandono totale, durante l'“entrata” nel sonno profondo, l'“uscita” dallo stesso e durante lo stesso, la mente beneficerebbe di una profonda trasformazione consapevolizzante. In questo caso gran parte delle menti esistite ed esistenti si sarebbero consapevolizzate pienamente, ma non è così. Per aumentare la qualità del sonno, ai fini della maturazione della consapevolezza, prima di addormentarsi si può fare la richiesta: **Chiedo alla Reale Identità di maturarmi il sonno.** Facendola costantemente lo si trasforma in esercizio meditativo.

ABBANDONO E FATALISMO

L'abbandonarsi qualitativo non è fatalismo, anzi, aiuta a trascendere il fato (destino). Si tratta di due fenomeni profondamente diversi:

-il fatalismo implica l'identità immaginata che immagina un destino individuale e che subisce il fato, senza poter influire sostanzialmente sui processi, anche se fantastica di esercitare un

grande influsso (la sardina che fantastica di muovere l'oceano);

- l'abbandono vero e proprio implica l'assenza dell'identità immaginata e la non identificazione con l'individuo e con il destino individuale.

Chi tende ad abbandonarsi qualitativamente alla Reale Identità, tende a trascendere l'attaccamento a se stesso individuo e quindi anche il destino. Chi invece non lo fa è sostanzialmente una fatalista, anche se può facilmente fantasticare di poter decidere il corso degli eventi e cambiare sostanzialmente il proprio destino.

Se l'abbandonarsi qualitativo fosse fatalismo, Gesù sarebbe stato uno dei fatalisti maggiori della storia dell'umanità, mentre è stato uno degli esseri più fatali, soprattutto per l'identità immaginata che contaminava gli apostoli e altri che sono divenuti qualitativamente, grazie anche al suo influsso. Così pure, se l'abbandonarsi fosse fatalismo, lo sarebbe anche il "lasciarsi andare" al sonno profondo.

L'abbandonarsi totale può comunque essere considerato la massima espressione positiva del fatalismo, inteso come atteggiamento di chi, causa Estinzione, "subisce" la Realtà (non la realtà).

ESERCIZIO MEDITATIVO

Per migliorare il proprio abbandonarsi è utile fare questo esercizio meditativo:

1. Chiedo l'eliminazione degli ostacoli per abbandonarmi alla Reale Identità.

Tempo: minimo 3'.

2. Mi abbandono totalmente alla Reale Identità.

Tempo: minimo 5'.

AMARE

AMARE

AMARE E “VOLER BENE”

Il concetto *Amore* è utilizzato per definire diversi stati emotivi e questo può far smarrire il suo significato sostanziale, confondendo l'Amore con ciò che non lo è. **I concetti sull'Amore sono punti di riferimento molto importanti perché è lo stato naturale dell'attività emotiva.** Se sono di bassa qualità possono facilmente fuorviare e nuocere alla qualità del divenire, dei rapporti e della vita in generale. L'incomprensione di cos'è veramente l'Amore è uno dei motivi principali dei conflitti, della sofferenza e di molte scelte che incidono negativamente sui processi vitali.

La ragione primaria delle definizioni poco qualitative dell'Amore, è che rari Amano, o perlomeno hanno Amato una volta soltanto. Questo porta spesso all'equiparazione del “voler bene” con l'Amare, che equivale circa a quella dei colori con la trasparenza. Spiegato in questo contesto l'Amare è trasparenza, mentre lo spettro del “voler bene” va progressivamente dal nero (voler male) al bianco. Durante l'Amare, la percezione, l'attività emotiva e quella intellettuale sono trasparenti, mentre quando c'è “voler bene” sono colorate. L'affermazione *l'amore è rosa* può addirsi all'innamoramento, non all'Amore. Espresso con un'altra metafora: quando c'è Amore il cielo è terso mentre durante il “voler bene” è coperto, secondo la qualità del “voler bene”, da un minor o un maggior numero di nubi, più o meno scure. Nonostante ciò, alla mente non abbastanza consapevole può sembrare che il cielo sia proprio pulito.

A molti i concetti “*voler bene*” e *Amare* sembrano sinonimi, mentre indicano a due stati diversi. **Il “voler bene” esclude l'Amare ed esprime soltanto parte del potenziale emotivo. L'Amare è l'espressione primaria, massima e nello stesso tempo naturale dell'attività emotiva.**

Chi Ama è pienamente consapevole della diversità tra questi

due stati, mentre chi non ha mai Amato può soltanto immaginare questa differenza, che si assottiglia con l'aumento della qualità del "voler bene", con l'avvicinarsi dello stato emotivo all'Amare.

I concetti *amore* e *amare* possono essere utilizzati come meglio si ritiene, ma se con loro si vuole designare la massima qualità dello stato emotivo, è bene servirsene come proposto in questo articolo, anche perché così:

- **si determina un punto di riferimento chiaro e preciso cui tendere per realizzarsi emotivamente - Divenendo del tutto,**
- **ci si aiuta a non fantasticare di star Amando quando si sta soltanto "volendo bene".**

L'espressione "voler bene" è virgolettata perché non sempre ciò che è definito *voler bene* è veramente voler bene. L'affetto, la simpatia, l' "essere vicini a qualcuno", provare empatia... possono indicare un "voler bene" di qualità, ma possono essere anche **espressioni di forte dipendenza o di empatia per somiglianze molto negative** (forme emozione e pensiero di bassa qualità) **che sono ostacoli per l'Amare.**

DIFFERENZA TRA IL "VOLER BENE" E L'AMARE

Si può maturare la capacità di essere Amore anche riflettendo in modo consapevolizzante sulle differenze tra il "voler bene" e l'Amare. I concetti che seguono andrebbero utilizzati proprio in questo modo.

L'Amore è l'emozione primaria che scaturisce dalla pura percezione di esistere dell'individuo. Le emozioni diverse dall'Amore sono distorsioni dell'Amore, "Amore espresso in modo deviato". **Le loro vibrazioni non sono in armonia con quella dell'Amore, che è la vibrazione emotiva basilare. Il "voler bene" è una disfunzione emotiva, una contraffazione della naturalezza dell'Amare.**

Quando lo stato emotivo è caratterizzato completamente dall'Amore, si Ama, o più precisamente si è Amore, nel senso

che la consapevolezza è integralmente Amore. La presenza di emozioni diverse dall'Amore significa che c'è "voler bene".

Il "voler bene" è viziato dalla tripartizione immaginaria in amante-"amare"-amato, che cessa con l'emergere dell'Amore. **Quando c'è Amore, la consapevolezza è totale amante di tutta sé. L'amante, l'amare e l'amato coincidono.**

Gelosia, tristezza, ansia, nostalgia, rabbia, tristezza, paure e altre emozioni nocive sono elementi del "voler bene"-voler male e quindi impossibilitano l'essere Amore. Alcune, per esempio la gelosia, sono spesso definite come espressioni di vero amore. Il significato sostanziale di *senza gelosia non c'è amore* corrisponde però profondamente a quello di *senza maltrattamento non c'è benessere*. Chi è dipendente da emozioni pesanti può trovare molte ragioni per spiegare perché, secondo lui, alcune emozioni nocive fanno parte dell'amare. Chi Ama sa con totale certezza che impediscono l'Amare, anche perché a differenza di chi non conosce l'Amore, conosce ambedue le parti della medaglia, l'Amore e le emozioni nocive che ha prodotto quando non Amava.

Il "voler bene" è "amore" viziato dall' "io" (identità immaginata). **L'Amore è libero dall' "io".** Questa è la vera libertà – la libertà *dall' "io"*, ben diversa dalla mera libertà *dell' "io"*. Più si è liberi dall'identità immaginata, più si è vicini a essere Amore e meglio si può consapevolizzare (non sperimentare o comprendere) la "Libertà" Assoluta (della) Reale Identità.

La sofferenza è spesso associata all'Amore, per esempio con concetti inebrianti come *soffrire per Amore* e *l'Amore è sofferenza*, ma come ogni aspetto del "voler bene", **l'afflizione impossibilita l'Amare** che è uno stato del BenEssere (l'altro è l'Estinzione).

L'Amare è uno stato unico, non ci sono diverse forme d'Amare. La Sua qualità è invariabilmente una. **Essere Amore è di per sé Qualità e Virtù.** La qualità del "voler bene" invece cambia e dipende in sostanza dalle caratteristiche della consapevolezza, specificatamente dalla qualità: del soggetto che "vuole bene" (che è un

segmento della consapevolezza), dell'oggetto del "voler bene" (che è un altro suo segmento, appare in lei) e delle condizioni in cui si svolge il "voler bene" (anch'esse segmenti della consapevolezza).

Il "voler bene" è spesso dominato dall'emozionalità concettuale (processi emotivi condizionati dalle definizioni sulle emozioni) e alimenta la concettualizzazione delle emozioni, che è anche un modo di sostituire ingannevolmente la mancanza d'Amore. **L'Amare è libero dall'emozionalità concettuale e libera dalla concettualizzazione delle emozioni, anche perché è eguale alla pura Conoscenza di esserci.**

Quando "vuole bene", l'individuo immagina la separazione tra soggetto e oggetto. Quando Ama sperimenta l'effettiva unità dei cosiddetti soggetto e oggetto ed è consapevole che si tratta di due suoi aspetti, inscindibili tra loro e da lui. L'Amare è anche percezione unitaria. **La consapevolezza che è integralmente Amore sperimenta la (propria) "dualità" in modo unitario, mentre quella che "vuole bene" sperimenta la (propria) sostanziale unità come se fosse dualità.**

Quando "vuole bene", la consapevolezza percepisce l'immaginaria separazione del mondo esteriore da quello interiore, quando Ama no. Tutto ciò che è sperimentato fa parte della consapevolezza, sono sempre suoi segmenti che percepiscono se stessi e altri suoi segmenti. **La consapevolezza che Ama è consapevole che il tempo, lo spazio e l'universo avvengono in lei¹⁹.** Maturando la capacità di Amare accresce la cognizione che sia il mondo interiore sia quello che prima percepiva e definiva come esteriore, sono suoi aspetti. La convinzione errata che il secondo si trovi fuori è primariamente una conseguenza dell'identificazione con il corpo fisico²⁰, *io sono il corpo e ciò che è esterno al corpo è fuori di me.*

Il "voler bene" è inerente a qualcuno/qualcosa di particolare

¹⁹ Durante i primi periodi di Amare può non esserci questa consapevolezza.

²⁰ Senza corpo fisico non ci può essere consapevolezza, ma l'identificazione con il corpo fisico impedisce lo stato Naturale della consapevolezza, che è Pace, Amore e pura Conoscenza di essere esente da pensieri.

e quindi c'è "voler più bene" a qualcuno (qualcosa) che a qualcun altro (qualcosa d'altro). **Il "voler bene" è una particolare forma di attenzione, indirizzata da alcuni segmenti dell'identità immaginata verso:**

- altri suoi segmenti, cioè verso le subidentità immaginate ("subpersonalità")

- altri processi della mente, tra i quali ci sono i segmenti che lei percepisce e definisce²¹ come amico, moglie, figlio, collega...

Questo significa anche che il convincimento che gran parte dei genitori Ama i figli è una leggenda metropolitana. Quelli che Amano (i figli) sono rarissimi. Se gran parte dei genitori Amasse veramente:

- quasi non ci sarebbero problemi nei rapporti;

- moltissimi figli sarebbero molto consapevoli e molti sarebbero divenuti del tutto o sulla strada per diventarlo;

- il mondo fiorirebbe di abbondanza;

- i sistemi scolastici e educativi sarebbero profondamente diversi da quelli attuali, visto che invece di dover acquisire sapere molti esprimerebbero spontaneamente profonde conoscenze qualitative.

È indubbio che molti genitori dedicano veramente buona parte della vita ai figli e vogliono loro molto bene, **ma la dedizione e il "voler bene" non sono da confondere con l'Amare. Fare le cose con dedizione non implica il farle con Amore.** Soltanto chi Ama può farle con Amore, anche perché tutto ciò che sperimenta e interpreta come fare, oggetto del fare, soggetto del fare, risultato del fare... sono suoi elementi, integralmente caratterizzati dall'Amore. L'Operare con Amore esige l'assenza dell'agente immaginario (identità immaginata) e la presenza della totalità della consapevolezza nell'azione, la Consapevolezza integrale che "agisce con tutta se stessa".

L'Amare è esente da distinzioni. È Amare tutto e tutti indiscriminatamente.

²¹ Immaginando in genere che sono soggetti esteriori a lei, mentre si tratta di suoi segmenti, di sue "proiezioni" in sé.

minatamente, anche perché si sperimenta il *tutti* come *unico tutto*. **L'Amare c'è quando la consapevolezza è globalmente indirizzata verso se stessa, senza immaginare la frammentazione della propria totalità.** Si tratta della consapevolezza che è consapevole di tutta se stessa con tutta se stessa, e anche dei suoi singoli processi. Non si tratta, come nel caso della contaminazione da identità immaginata e quindi del “voler bene”, di un segmento della consapevolezza che indirizza i processi (sensazioni, emozioni, pensieri...) verso un altro, ma è la totalità della consapevolezza che integralmente consapevole della propria interezza e dei singoli processi, esprime l'Amore di tutta sé verso tutta se stessa. Ama tutto e tutti indiscriminatamente, pienamente consapevole che ogni *ognuno* sperimentato è un suo segmento, ma è anche profondamente consapevole delle esigenze effettive²² altrui e del loro sognare necessità immaginarie. L'Amare può essere temporaneamente focalizzato maggiormente verso un segmento della consapevolezza, per esempio verso quello definito *madre*, ma questo non varia la qualità dello stato emotivo globale (Amare) e a focalizzarlo è sempre la consapevolezza nella sua globalità e non un suo segmento particolare ([sub]identità immaginata). Diversa è solo la quantità di vibrazioni dell'Amore indirizzata verso il singolo segmento, perché c'è maggior attenzione verso esso.

Il “voler bene”:

- **rende impossibile la Consapevolezza integrale. L'Amare è l'Amare della Consapevolezza integrale per se stessa.**

- il “voler bene” è ebbrezza emotiva e concettuale, irRazionalità. L'Amore è Lucidità e Razionalità.

- è macchiato dall'attaccamento a sé e ai fenomeni in generale. **L'Amare ne è affrancato.**

- è anche percezione di divisione, mentre **L'Amare è (anche) assenza della fantasia distacco.** Chi Ama non fantastica la separazione, **è pienamente consapevole che quelli che comunemente sono percepiti e definiti come altri, sono suoi segmenti.**

²² Tra cui l'esigenza fondamentale di divenire in modo veritiero, maturare spiritualmente.

- impedisce la consapevolizzazione dell'Amore Originale (Coscienza) e della Beatitudine (intesa come “Stato” [della] Reale Identità). Essendo Amore, invece, si è consapevoli²³ (ovvero si diventa consapevoli²⁴) dell'Amore Originale e della Beatitudine e di essere, come individuo, una loro espressione.

- è caratterizzato dal giudizio, mentre le **osservazioni che scaturiscono dall'Amare sono chiare espressioni esenti dal giudicare**, limpide constatazioni della spontaneità espressiva globale. Amare significa non soltanto aver accettato pienamente l'umanità come propria proiezione, ma aver trasceso anche questa accettazione, che è sempre nel campo della dualità accettazione-rifiuto, mentre l'Amore è unità.

- è contratto da meccanismi comportamentali, emotivi e intellettivi limitanti. **L'Amare ne è libero ed è spontaneità armonicamente dirimente.**

- è sintomo di consapevolezza ristretta e la restringe, impedendo la consapevolizzazione della Totalità. **L'Amare è armonico e sfondersi “infinito” dall’“infinità” della mente in Pace.**

- è caratterizzato dallo sforzo, anche se chi è assuefatto allo stesso lo nota soltanto in minima parte. **L'Amare è caratterizzato dall'assenza di sforzo. Ci si può sforzare di tendere ad Amare²⁵, ma l'essere Amore sorge con la cessazione di ogni sforzo.**

- il “voler bene” è imbrattato dall'attaccamento ai frutti delle azioni. **L'Amare è lindo da ogni azione e da ogni frutto, essendo agire e frutto massimo²⁶ di per sé.**

- significa anche dipendenza, mentre **Amare vuole dire anche vera autonomia** (sostanziale libertà dai condizionamenti del mon-

²³ Essere consapevoli dell'Amore Originale e della Beatitudine non significa farne esperienza. Non sono sperimentabili, perché precedono ogni esperienza, anche quella primaria, la pura percezione di esserci.

²⁴ L'Amare matura la consapevolezza riguardo all'Amore Originale e alla Beatitudine.

²⁵ Tendere ad Amare significa anche cercare di ottimizzare la reciproca integrazione dei propri segmenti.

²⁶ Il frutto massimo dell'individuo è comunque la sua capacità di rendere possibile l'Esistenza illuminata.

do oggettuale-concettuale).

- è oberato dalle paure. *Amore* significa anche *assenza di paure*, che sono causate principalmente dall'immedesimazione con il corpo fisico (immaginazione che il corpo sia il sé reale) e dalla sensazione di separazione dagli altri.

- è caratterizzato dall'attaccamento all'oggetto del "voler bene" e al rapporto. **L'Amare compare con la scomparsa dell'attaccamento.**

- è caratterizzato dall'identificazione con il corpo, le sensazioni, le emozioni, i pensieri, l'individualità. L'Amore ne è libero, non si identifica nemmeno con se stesso.

L'Amare esclude il risentimento. Quando c'è Amare non c'è chi (identità immaginata) può risentirsi. Essendo condizionato dall'identità immaginata, il "voler bene" è invece complice del risentirsi, anche perché combattendo per mantenere i propri abbagli, l'identità immaginata può facilmente offendersi se le sue idee riguardo a sé, alla giustizia, al bene, al male, al mondo, a Dio..., non sono accettate o sono "addirittura" contrastate. Sino a che c'è "voler bene" non ci può essere completo perdono. **Quando c'è costantemente Amore il perdono è più che completo, l'Amore è trascendimento del perdono.** Chi è Amore si è perdonato, accettandosi in tutto e per tutto, e quindi non può soggiacere al proiettare il proprio risentimento su altri. La mente sufficientemente matura è consapevole che le ragioni del risentimento consistono sostanzialmente nel conflitto tra suoi segmenti, vale a dire che il soggetto effettivo con cui è in conflitto non è esterno, ma fa parte di lei. Il risentimento può essere stimolato dall'influsso di altri, ma le sue ragioni sostanziali e quelle della risoluzione dei rancori risiedono nella mente risentita o che ha perdonato. **Perdonare compiutamente altri significa la piena consapevolezza che in Verità e in Realtà non ci sono: l'Uno è Uno.**

Le amarezze della vita: la vita che "vuole bene" è amara, la vita che Ama è Amore.

A differenza della consapevolezza che è compiutamente Amore, quella che "vuole bene" di norma subisce il condizionamento limitante dei propri e altrui concetti.

Il "voler bene" è viziato dall'immaginaria tripartizione del tempo in passato, presente e futuro e questo forma fenomeni come: nostalgia, attaccamento al passato, aspettative, "vagare della mente tra passato e futuro"... Quando è integralmente Amore, la consapevolezza non immagina la tripartizione del tempo ed è esente dai fenomeni appena elencati. **L'Amore è libero dal condizionamento ("psicologico") del tempo. È piena consapevolezza dell'Attimo presente.** Affinché il grigiore del "voler bene" si dissolva nella "Luce" dell'Amore, bisogna abbandonare l'attaccamento al passato e al futuro in favore della presenza integrale ora-qui.

Il "voler bene" fa percepire le cose come sembrano (molteplicità), invece di come sono effettivamente (unità). L'Amare rivela pienamente che **soltanto Uno È Veramente (Totalità, Uno Totale) e che solamente Uno Sussiste Realmente (Reale Identità, Uno Reale).** La Manifestazione esiste soltanto dalla prospettiva della manifestazione stessa, come illusione, naturalmente.

Chi è Amore è libero dai concetti sulla perfezione, poiché, sperimentando soltanto Amore, sperimenta l'effettiva perfezione di ciò che percepisce. Amore è anche sinonimo di perfezione relativa, che non è questione di forma, ma di come viene percepita. I concetti *Assoluto, Dio, Realtà, Sé, Reale Identità* sono invece sinonimi di *Perfezione Assoluta*. A sua volta, il "voler bene" è spesso caratterizzato dalla concettualizzazione della perfezione: *questo è perfetto, questo è imperfetto, la perfezione è questo e quello*, che è primariamente una conseguenza della mancata sperimentazione della perfezione relativa, cioè dell'Amore. La Perfezione Assoluta è una, inconcepibile e non sperimentabile, è la Reale Identità. Quella relativa è una ed è sperimentata individualmente da ognuno che Ama, che, tra l'altro, non ha percezione di essere un individuo. Le perfezioni concettualizzate sono invece diverse da individuo a in-

dividuo. Sono tante quante le menti che le elaborano: ogni singolo che non è Amore immagina una perfezione diversa, ignorando quasi sempre che la perfezione (relativa) non è una questione di concettualizzazione, ma di consapevolezza che **l'Amore è la sostanza "informe" di ogni (apparente) forma.**

La consapevolezza che Ama permane imperturbata. Quella che "vuole bene" è turbata, anche se non nota di esserlo, perché assuefatta a questo stato.

Quando È Amore, l'individuo si sente realizzato e non sente mancanze. I suoi processi sono pienamente integrati tra loro. Si Ama e si Conosce integralmente, totalmente in Pace con la propria interezza. Quando soltanto "vuole bene" si sente invece sostanzialmente non realizzato, anche perché non è sufficientemente consapevole che tutto ciò di cui può fare esperienza sono suoi processi. Perciò cerca in un ipotetico fuori ciò che, invece, è in lui. In questo modo non può trovare la vera realizzazione, anche perché (immaginare di) cercare in un immaginario fuori non può portare che immaginaria realizzazione. Chi cerca "fuori" tenta di trovare in un luogo che non c'è. **Per farsi e fare del bene, invece di cercare nel presunto "fuori", si farebbe bene a consapevolizzare l'"Oltre", la Coscienza e la Reale Identità.**

Chi non conosce Amore può soltanto immaginare l'effettivo significato di *Ama il prossimo tuo come te stesso*. **Chi è Amore, Ama il prossimo come se stesso, perché lo conosce come parte di sé** (perché è un'apparizione nella sua percezione) e **di sé** (perché è un segmento della Vera Identità, Totalità) e come espressione di **Sé Assoluto**. **Chi tende ad Amare è un potenziale vero cristiano, che da cristiano retorico si trasforma in conoscitore dell'insegnamento essenziale di Gesù. Chi rende possibile l'Alternanza dell'Amare con il Trascendimento dell'Amare (Estinzione), ha invece realizzato la sostanza dell'insegnamento di Gesù, anche se non è stato battezzato e non ha letto i Vangeli, conoscere i quali è poca cosa rispetto all'essere Amore, cioè essere Conoscenza di per sé.**

In minor o maggior misura, in modo conscio o inconscio, il "voler bene" è sempre volto a ottenere qualcosa: affetto, sicurezze, opportunità, soddisfazione... I secondi fini del "voler bene" sono spesso così sottili che la mente non li nota nemmeno, anche perché è profondamente assuefatta a essi o perché li definisce come aspetti dell'"amare". **L'Amare non è invece volto a ottenere niente**, ha già tutto o meglio è consapevolezza che in Verità si è Tutto (come Uno Totale, non come individuo).

Il "voler bene" è anche un continuo spettacolo scadente di equilibrismo. Per trovare un po' di "pace" e di "equilibrio", chi non Ama deve far quadrare i rapporti tra i suoi segmenti, scambiando, tra l'altro il rapporto ideale per ottimale. **Chi "vuole bene" sogna spesso il compagno o la compagna ideale, mentre chi Ama è pienamente consapevole di essere il proprio compagno/la propria compagna ottimale.** L'equilibrio di chi "vuole bene" è sostanzialmente un equilibrio concettuale, basato molto su idee sulla vita equilibrata, sul rapporto equilibrato, sulla personalità equilibrata, sull'equilibrio interiore ed esteriore... Quando i processi sono sperimentati e interpretati come corrispondenti ai propri parametri di equilibrio, si definisce questo stato *equilibrio* e ci si sente in pace (si pensa di essere in pace, ma si tratta soltanto di una diminuzione del turbamento). Questo è comunque un equilibrio fallace, anche perché con il cambiamento di significato che la mente attribuisce a un concetto (per esempio a *io*), l'"equilibrio" può facilmente diventare squilibrio, mostrarsi cioè per quello che è (era) effettivamente: squilibrio mascherato da equilibrio. **Per quanto sopraffini possono essere i suoi concetti sull'equilibrio, chi non Ama è sempre squilibrato: la presenza dell'identità immaginata esclude il vero equilibrio e implica equilibrismo.** Chi Ama è invece equilibrio di per sé. Consapevole della propria unità e di quella onnicomprensiva (Uno Totale), non ha bisogno di cercare di relazionare i propri segmenti che, tra l'altro, sono già in Equilibrio reciproco perché le loro vibrazioni sono armonizzate con quella dell'Amore. Chi cerca l'equilibrio senza

consapevolizzarsi, tenta di coordinare i propri segmenti tra loro, in questo modo accondiscende soltanto ai loro desideri non abbastanza consapevolizzati e alle loro tendenze deleterie. **Chi invece ha deciso di maturare la Consapevolezza integrale, stimola i propri segmenti a essere Amore.** Chi “vuole bene” è egocentrico²⁷, mentre chi Ama non ha segmenti abusanti ed è pienamente il centro di se stesso, perché ha trovato la Centratura in Dio. La ricerca dell’equilibrio che non matura la consapevolezza modifica le modalità dello squilibrio, mentre **quella qualitativa porta all’assenza di punti da equilibrare, perché porta a essere pienamente perno di se stessi, completamente consapevoli che la Reale Identità Sussiste come unico “punto” di riferimento Reale.**

Essendo Amore si stimolano automaticamente e senza sforzo gli altri ad Amare. Volendo bene si stimolano gli altri a voler bene. Solamente Amando si può Conoscere che cosa sono l’**effettivo Bene** (stimolazione del divenire veritiero) e l’effettivo Voler Bene. Il “voler bene” è sicuramente meglio del voler male, anche se spesso “voler bene” a qualcuno implica il “voler male” ad altri, ma la soluzione sostanziale e naturale è l’**Amare che lascia spazio al proprio Trascendimento (Estinzione).**

MEDITAZIONE PER CONOSCERSI ORIGINE DELL’AMORE

1) Chiedo alla Reale Identità la meditazione massima.

Visualizzazione: la testa. Tempo: 2’-3’.

2) Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi gli ostacoli per Amare. Visualizzazione: il centro del petto. Tempo: 2’-3’.

3) Chiedo alla Reale Identità di ottimizzarmi il livello di ossitocina²⁸. Visualizzazione: l’ipofisi. Tempo: 2’-3’.

4) Chiedo alla Reale Identità di consapevolizzare l’Amore in me. Visualizzazione: il centro del petto. Tempo: 2’-3’.

5) Sono Amore.

Visualizzazione: il centro del petto. Tempo: minimo 3’.

²⁷ Nel senso che è condizionato dall’identità immaginata (“ego”).

²⁸ L’ossitocina è l’ormone dell’Amore e della spiritualità.

Affermare una volta: **Sono Amore** e lasciarsi andare all’essere Amore, anche testimoniando i propri processi (immagini, sensazioni, emozioni, pensieri...) senza identificazione.

6) Qual è l’Origine dell’Amore?

Ci si chiede una volta soltanto: *Qual’è l’Origine dell’Amore?*, poi la mente si svuota per far emergere la risposta. Se dopo 5’ - 15’, la risposta (per esempio: Tu Assoluto, Io Realtà, Dio, la Reale Identità...) non emerge spontaneamente, si afferma direttamente: *Sussisto Origine dell’Amore* (punto numero 7).

7) Sussisto Origine dell’Amore.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 5’.

Si afferma una volta *Sussisto Origine dell’Amore*, poi si testimonia la creazione, la durata e la fine delle emozioni e dei pensieri, cercando di essere consapevoli dell’intervallo tra un pensiero e quello seguente (o tra un’emozione e l’altra), prolungandolo il più possibile. Nota: chi fa l’affermazione, l’individuo, non è l’Origine dell’Amore, ma con questa affermazione esprime che l’Assoluto Sussiste Origine dell’Amore, per maturare la propria consapevolezza riguardo a ciò.

INDICE DEI CONCETTI

INDICE DEI CONCETTI

Abbaglio

illusione percepita in modo distorto. Gli abbagli sono causati primariamente dall'immaginare la Realtà della manifestazione che, invece, è irReale.

Accadimenti Effettivi

Avvengono nell'ambito della Coscienza (Karma) come Suoi processi. Il Loro manifestarsi attraverso l'individuo (vibrazioni - energie - materia) e in lui, è percepito dallo stesso sotto forma di avvenimenti, forme, emozioni, pensieri, corpi, oggetti, mondo, rapporti...

Alternanza

funzionamento naturale dell'ambito Reale Identità-individuo: Alternarsi della Consapevolezza integrale con l'Estinzione.

Altruismo

comportamento che facilita l'esprimersi dell'Amore.

Amore

emozione primaria e Naturale, reazione basilare alla pura percezione di esserci.

Amore Originale

modo di definire la Coscienza Originale, dalla prospettiva dell'Amore.

Amare

stato Naturale della consapevolezza, quando è integralmente caratterizzata dall'Amore. L'Amare significa anche assenza di aspettative, paure, attaccamenti e piena consapevolezza dell'Attimo presente.

Assenza di sforzo (stato di)

Vuoto mentale, Amare.

Assoluto

Reale Identità, Sé, Dio, La Realtà, Origine della Manifestazione.

Attaccamento

Stato che risulta dal prolungato identificarsi con un fenomeno vibrazionale, energetico o materiale. L'attaccamento è l'identificazione consolidata, una forma accentuata di identificazione.

Autoconfessione

modo benefico di autogoverno della mente per liberarsi dall'inconfessato e dall'inconfessabile.

Bene

ciò che stimola la crescita della consapevolezza.

Concepimento (umano)

Inizio dell'esprimersi della Reale Identità (Sé, Dio, Assoluto, Reale Identità) attraverso un nuovo individuo. Ogni concepimento umano rappresenta un'incarnazione di Dio.

Confessione

quella qualitativa è un processo di liberazione dall'inconfessato e dall'inconfessabile. La confessione di bassa qualità è invece un atto di fede dogmatica.

Conoscenza (pura)

Conoscenza di esserci esente da pensieri, può essere definita con il concetto Io sono, che però è un pensiero.

Conoscenza Originale

modo di definire la Coscienza Originale, dalla prospettiva della Conoscenza.

Conoscere Se Stessi

Conoscere la Reale Identità (Dio, Sé, Realtà, Assoluto).

Consapevolezza

intero campo esperienziale dell'individuo. Inizia e termina con l'esperienza di esserci.

Consapevolezza integrale

stato massimo della consapevolezza, quando è integralmente caratterizzata dalla Pace, dall'Amore e dalla pura Conoscenza di esserci e Discerne il Reale (Reale Identità) dall'irReale (Manifestazione).

Consapevolezza primaria

Pura percezione di esserci, definibile anche come Pace, Amore e pura Conoscenza di esserci esente da pensieri.

Consapevolizzare

Il consapevolizzare ha vari aspetti, tra cui:

- la trasformazione qualitativa di un'emozione o di un pensiero in Amore,
- l'eliminazione di un ostacolo per la maturazione della consapevolezza, che può essere riconosciuto o no,
- il riconoscimento di un processo altrui,
- il riconoscimento della Coscienza Originale e della Reale Identità.

Consapevolizzare la Coscienza

Maturare la certezza che come individui siamo espressioni della Coscienza e che Essa è l'espressione primaria della Reale Identità, di Se Stessi Assoluto.

Consapevolizzare la Reale Identità

Riconoscere Dio (Assoluto, Realtà, Origine) come unica Realtà e Reale Identità, primariamente attraverso l'Amore e l'Estinzione.

Consapevolizzare l'identità immaginata

liberarsi dall'identità immaginata, anche (ma non necessariamente) riconoscendo i suoi vari aspetti e purificandola fino alla sua scomparsa definitiva.

Consapevolizzare l'individualità

armonizzare le proprie vibrazioni con quelle della consapevolezza primaria (Pace, Amore e pura Conoscenza di esserci), per scoprire la propria illusorietà come individui e la propria Origine come unica Realtà e Reale Identità.

Consapevolizzazione del sonno

trasformazione del sonno in processo meditativo di qualità.

Constatazioni illuminanti

concetti che utilizzati in modo qualitativo stimolano il trascendimento di ogni parola. Possono essere classificate in relative:

- all'individuo: Io sono, Sono Amore, Sono Conoscenza, Sono Pace...; e
- alla Reale Identità: Sussisto Assoluto, Sussisto Origine dell'Amore, Sussisto Origine della Conoscenza, Sussisto Origine della Pace...

Corpo fisico

percezione materiale del proprio vibrare; strumento in funzione dell'individuarsi della Coscienza.

Coscienza Originale (Divina)

Più semplicemente Coscienza; espressione primaria del manifestarsi della Reale Identità. Precede l'individuo e quindi non è né misurabile (definibile) né sperimentabile. La consapevolezza è una Sua manifestazione.

Crisi di identità

lo stesso che crisi esistenziale: ignorare la Reale Identità.

Destino

espressione spazio-temporale del Karma, il Quale è senza tempo e non individuale.

Dio

Reale Identità, Assoluto, Realtà, l'Immanifesto.

Discernimento del Reale dall'irReale

capacità di Discernere la Reale Identità (Sé, Dio, Assoluto, Realtà) dal suo esprimersi (Coscienza, vibrazioni, energie e materia).

Divenire

insieme di processi dal momento della fecondazione alla morte.

Divenire veritiero

vita in funzione della maturazione della consapevolezza (maturazione spirituale). Processo di maturazione della consapevolezza, che porta a Conoscere la Reale Identità e a Divenire del tutto.

Divenire ingannevole

vita non in funzione della crescita della consapevolezza.

Divenire del tutto

portare a compimento il divenire, maturando la capacità di rendere possibile la costante Alternanza della Consapevolezza integrale con l'Estinzione.

Divenuto del tutto

divenire (individuo) maturato del tutto.

Domande illuminanti

strumenti meditativi per scoprire la Verità riguardo alla Reale Identità e le verità sulla Vera Identità e sull'identità individuale. La domanda illuminante fondamentale è: Chi sono in Realtà? ovvero Qual è la Reale Identità?

Egoismo

Comportamento, anche emotivo e intellettuale, che ostacola l'esprimersi dell'Amore.

Emozioni

modo della consapevolezza di sperimentarsi. L'Amore è l'emozione primaria, le altre sono sue espressioni, distorsioni.

Energie

aspetto dell'individuo; vibrazioni condensate ovvero percepite come energie.

Esistenza Divina

- nel senso ampio del termine, la Totalità (Reale Identità più la Manifestazione).

- nel senso stretto del termine, dalla prospettiva dell'uomo: la Reale Identità (Dio) con il suo esprimersi sino alla consapevolezza caratterizzata dalla Pace, dall'Amore e dalla pura Conoscenza di esserci. In questo senso, l'esistenza umana è Divina durante la Consapevolezza integrale e l'Estinzione.

L'Esistenza Divina non è l'Esistenza (di) Dio, che però è il suo unico aspetto Reale.

Esistenza illuminante

vita che stimola la maturazione della consapevolezza, propria e altrui. Esistendo in modo consapevolizzante, la vita svolge il proprio "compito fondamentale", rispettandosi così profondamente.

Esistenza Illuminata

costante Alternarsi della Consapevolezza integrale con l'Estinzione; è l'Esistenza Divina osservata dalla prospettiva umana.

Essere pienamente

È uguale alla Consapevolezza integrale.

Estinzione

stato in cui permangono i processi vitali, ma è temporaneamente cessata la possibilità di fare esperienze, perché la percezione di esserci è totalmente estinta. È uno stato senza ricordo, di cui si può diventare consapevoli soltanto quando ritorna l'esperienza di esserci. È uno stato molto più profondo del sonno profondo.

Fede

apertura a conoscere l'ignoto, in funzione del divenire veritiero. La fede deve trascendersi attraverso la consapevolizzazione/conoscenza, altrimenti diventa un ostacolo per la crescita della consapevolezza.

Idealismo

attaccamento ai concetti.

Identificazione

stato mentale conseguente al non Essere pienamente. L'identificazione è causata primariamente dal non Discernere la Reale Identità dal suo esprimersi. In sostanza, identificarsi significa sperimentare l'irReale come se fosse reale.

Identità immaginata

segmento della mente formato da ciò che il singolo immagina di essere, ma anche da ciò che immagina di non essere.

Illusione

ogni aspetto dell'esprimersi della Reale Identità.

Incarnazione collettiva

esprimersi della Reale Identità attraverso l'umanità nel suo complesso.

Incarnazione individuale

esprimersi della Reale Identità attraverso un singolo individuo.

Inconfessato

- elementi non confessati, primariamente quelli che ostacolano la maturazione della consapevolezza.

Inconfessabile

- elementi non confessati perché si ritengono non confessabili oppure perché non se ne è a conoscenza.

Individuo

- nel senso stretto del termine, il divenire inteso come entità che diviene.
- nel senso ampio del termine il divenire inteso come processo; totalità dei processi dal concepimento alla morte.
La suddivisione del divenire in entità e processo è comunque sostanzialmente concettuale, nel senso che l'individuo è sia un'entità sia un processo.

Insegnamento spirituale

insieme di influssi che stimolano la maturazione della consapevolezza. L'insegnamento spirituale primario è l'Esistenza Illuminata.

Io

inteso come:

- identità immaginata è l'espressione concettuale primaria e generalizzata e generalizzante dell'identità.
- individuo, si riferisce al divenire.
- sensazione primaria di esserci è l'Amore.
- Totalità, è la Vera Identità.
- Dio, è la Reale Identità.

Karma

sinonimo di Coscienza Originale. Precedendo l'individuo, il Karma non è definibile, non è individuale e non è né positivo né negativo.

Maestro Autentico

individuo Divenuto del tutto.

Maestro interiore

consapevolezza primaria, Pura percezione di esserci: Pace, Amore, pura Conoscenza di esserci, esente da pensieri.

Maestro Reale

Reale Identità, Dio, Assoluto.

Male

ciò che ostacola la maturazione della consapevolezza.

Materia

Aspetto della mente; energia condensata ovvero vibrazioni percepite come materia.

Meditazione appartata

Fase della giornata dedicata interamente alla meditazione, senza essere disturbati. L'utilità della meditazione appartata è determinata primariamente dalla qualità dei processi di crescita della consapevolezza avviati e maturati durante la stessa, nonché da quanto influisce positivamente sulla consapevolizzazione del resto delle ventiquattro ore.

Meditazione dinamica

esercizio meditativo svolto durante le attività quotidiane. Il suo scopo primario è stimolare il divenire veritiero, anche attraverso l'integrazione nelle attività quotidiane dei processi avviati con la meditazione appartata e la meditazione per consapevolizzare il sonno.

Meditazione massima

Pace, Amore, pura Conoscenza di esserci, esente da pensiero. Applicata all'intero spettro della consapevolezza: Consapevolezza integrale.

Mente

strumento che rende possibile l'esperienza di esserci, dalla quale derivano l'attività percettiva, emotiva e intellettuale.

Mente trasformata

nel senso stretto del termine, svolta decisiva dal divenire in modo falso a divenire in modo veritiero.

nel senso ampio, aumento della qualità della mente, come strumento in funzione del divenire veritiero.

Morte

cessazione dell'esprimersi della Reale Identità attraverso un singolo individuo, che muore, mentre il Sé Reale (Reale Identità) Permane. Con la morte termina l'individuo e quindi c'è la morte, ma non c'è il morto (l'individuo morto).

Origine

Sorgente della Manifestazione: Reale Identità, Dio, Assoluto, Realtà, Sé Reale.

Peccati capitali (sette)

Accidia, avarizia, gola, invidia, ira, lussuria e superbia, sono peccati nel senso che contrariano la maturazione della consapevolezza.

Peccato

azione, emozione o pensiero che ostacola la maturazione della consapevolezza.

Peccati originali

ostacoli ereditari causati dagli antenati, che concorrono a impedire l'Esistenza Illuminata dei discendenti.

Peccato mortale

identificazione con l'individualità (che è mortale), la quale impedisce la compiuta certezza che in Realtà si Sussiste Eterni (come Dio, non come individuo) e quindi la scoperta della Propria Immortalità.

Pensieri

Modi della consapevolezza di percepire e definire se stessa e processi "esteriori" a lei.

Percorso spirituale

Ricerca della Reale Identità, processo di maturazione della consapevolezza.

Perfezione relativa

Vuoto mentale, Amore.

Perfezione Assoluta

Reale Identità, Dio, Assoluto.

Retta via

vita che matura in modo da Divenire del tutto.

Reale Identità

Dio, Assoluto, Realtà, Sussistere, Esistenza senza tempo, Sé (Reale).

Ricercatore spirituale

aspetto della consapevolezza non Divenuta del tutto, che la stimola a maturare.

Ricerca spirituale

tendere della consapevolezza a maturarsi.

Ricongiungersi a Dio

Cessare di fantasticare di essere separati da Dio, maturando la certezza che Dio è la Reale Identità e che come individui siamo figli di Dio, mentre come Dio siamo Padre di noi individui e di tutti gli esseri viventi.

Riflettere illuminante

Riflettere per stimolare la maturazione della consapevolezza.

Rinunciare a se stessi

affrancarsi dall'attaccamento all'individualità.

Samskara

impressioni psichiche; possono essere benefici, quando favoriscono la maturazione della consapevolezza, oppure nocivi, quando la ostacolano.

Spazio

aspetto della mente; prodotto da ogni singolo individuo in se stesso, come conseguenza dell'esperienza di esserci. Ognuno percepisce il proprio spazio e non può percepire quello altrui.

Struttura energetica post mortem

insieme di vibrazioni ed energie dell'individuo che rimangono dopo la morte.

Sussistere

sinonimo di Reale Identità, Dio, Assoluto, Realtà, Sé.

Tempo

- nel senso ampio del termine: processo nell'ambito Attimo presente - presente.

- nel senso stretto del termine: il presente, che è la consapevolezza riguardo all'Attimo presente. La consapevolezza integrale sperimenta integralmente il presente, mentre la consapevolezza parziale fa esperienza del presente come se fosse tripartito in passato-presente-futuro.

Trasformazione della mente

Nel senso stretto del termine, è la svolta dal tendere a divenire in modo falso, al tendere a divenire in modo veritiero, iniziare cioè un percorso spirituale.

Nel senso ampio del termine, è l'aumento della qualità della mente, come strumento in funzione del divenire veritiero.

Vera Identità

Totalità, Reale Identità con la Manifestazione.

Via spirituale

consapevolizzazione dei propri processi individuali per scoprire Se Stessi Dio come Origine di se stessi individuo.

Vibrazioni

aspetto primario dell'individuo, che in sostanza è un'insieme di vibrazioni. La vibrazione è l'espressione primaria dei processi della Coscienza Originale.

Vita consapevolizzante (vita spirituale)

sinonimo di esistenza illuminante; vita che diviene in modo veritiero.

Vita consapevole (Vita Spirituale)

sinonimo di Esistenza Illuminata; vita integrale, caratterizzata dalla Consapevolezza integrale e in senso più ampio, dall'Alternarsi della Consapevolezza integrale con l'Estinzione. Implica la consapevolezza che:

- non c'è nessuno ("io") che vive la vita, perché la vita vive se stessa, più precisamente, la vita è se stessa.

- come individuo si è la vita stessa, mentre come Dio si è l'Origine della vita.

Vita (Esistenza) Eterna

Reale Identità, Dio, Assoluto, Realtà.

"Voler bene"

Disfunzione emotiva, distorsione dell'Amore, "amore parziale".

Vuoto mentale

lo stesso che mente Vuota. Stato della consapevolezza quando è integralmente caratterizzata dalla qualità della consapevolezza primaria, cioè dalla Pienezza della Pace, dell'Amore e della pura Conoscenza di esserci, esente da pensieri.

SOMMARIO

ESISTENZA ILLUMINANTE E ILLUMINATA.....	11
IL CONCETTO DI RICONGIUNGERSI A DIO.....	25
L'INCONFESSATO E I SENSI DI COLPA.....	39
L'IDENTITÀ IMMAGINATA.....	47
I SAMSKARA.....	63
ABBANDONARSI ALLA REALE IDENTITÀ.....	91
AMARE.....	105
INDICE DEI CONCETTI.....	121
SOMMARIO.....	135

